

<<孕产妇营养全程方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养全程方案>>

13位ISBN编号：9787802084209

10位ISBN编号：7802084202

出版时间：2006-10

出版时间：人民日报出版社

作者：张家林

页数：400

字数：5000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<孕产妇营养全程方案>>

### 内容概要

父母孕前必知，妈咪孕期禁忌，如何胎儿教养，拟定养胎步骤。  
科学孕育全程方案系列丛书指点准父母们，献给每一位准妈妈的礼物。

本书系由编委会携手妇产专家全力打造的一本全方位的孕产养育大全，贯穿于整个孕期生活，将提供给你最新最科学的孕产信息，我们将告诉你怎样优生、孕期怎样生活、怎样吃才够营养、怎样教育胎儿等，广大初为父母者所想知道的，你都会从本书中得到确切答案。

相信我们。

你将度过一个健康快乐的孕产期。

## <<孕产妇营养全程方案>>

### 书籍目录

#### 一、怎样生一个聪明可爱的宝宝——科学怀孕、养胎的前奏曲

- 优生从择偶做起
- 优生所不宜结婚的对象
- 优生的最佳怀孕年龄
- 优生的最佳怀孕时机
- 此种情况下不宜怀孕
- 难以启齿的烦恼——不孕不育
- 搜索大稽查——不孕不育的检查与预防
- 欢乐开怀——求孕丹方
- 准妈妈孕前的心理准备
- 准妈妈孕前的物质准备
- 准妈妈孕前的生理准备
- 准妈妈的人工受孕
- 准妈妈怀孕的征兆
- 千古之谜——生男生女的奥秘

#### 二、影响胎宝宝生长发育的因素——科学怀孕、养胎的主旨

- 四件小事对胎宝宝的影响
- 电线对胎宝宝的影响
- 风疹对胎宝宝的影响
- 准妈妈打预防针对胎宝宝的影响
- 衣原体感染对胎宝宝的影响
- 吸烟对胎宝宝的影响
- 饮酒对胎宝宝的影响
- 饮浓茶对胎宝宝的影响
- 漆加剂对胎宝宝的影响
- 电热毯对胎宝宝的影响
- 电脑对胎宝宝的影响
- 化妆品对胎宝宝的影响
- 微波炉对胎宝宝的影响
- 宠物对胎宝宝的影响
- 病毒对胎宝宝的影响
- 高热对胎宝宝的影响
- 噪音对胎宝宝的影响
- 孕期有病不用药对胎宝宝的影响
- 接触有害物质, 多次做b超对胎宝, 宝的影响
- 对丈夫过度依赖对胎宝宝的影响
- 完全禁欲对胎宝宝的影响
- 自我封闭, 不出家门对胎宝宝的影响
- 不当节食对胎宝宝的影响
- 营养过剩对胎宝宝的影响
- 毫无节制的性生活对胎宝宝的影响

#### 三、十月怀胎每月历程——科学怀孕、养胎的中心环节

- 怀孕一月历程
- 胎宝宝的生长

.....

## <<孕产妇营养全程方案>>

- 四、准妈咪的食物禁与宜——科学怀孕、养胎之病从口入
- 五、准妈咪的用药禁与宜——科学怀孕、养胎之用药指南
- 六、准妈咪的性生活禁与宜——科学怀孕、养胎之房事有度
- 七、准妈咪日常生活禁与宜——科学怀孕、养胎之忌因小失大
- 八、不容忽视的早教工程——科学怀孕、养胎的前沿学
- 九、正确处理产前异常情况——科学怀孕、养胎的花絮

## <<孕产妇营养全程方案>>

### 章节摘录

书摘 影响男性性功能的饮食 中医养生学认为，饮食合理与否，对人体性功能有重要影响，正如古人所云：“嗜食醇酒厚味，酿生湿热，流往下焦，扰动精室，则遗精；嗜食辛肥甘，损伤脾胃运化失常，湿热下注，致阳事不举。”这里所说的遗精、阳事不举，均是饮食不当所产生的性功能障碍，因此，为了发挥正常的性功能。一定要注意饮食的宜忌。

1.肥甘厚味的饮食：因为肥腻之物，易伤脾胃，而脾胃运化失常，可导致精气不足，精亏血少，体虚气弱，可致性欲减退。

日本学者发现，大豆和豆制品，章鱼、鳗鱼、泥鳅、鳝鱼含有大量生成精子的物质——精氨酸，有利于精子的形成和增强精子的活力。

2.太咸的饮食：因为咸味先入肾，适度的咸味养肾，但食咸太多则伤肾，而人体性功能的强弱与肾又密切相关，因此，在饮食上宜清淡，多吃一些富有营养，补肾益精的清淡食品，如植物油、蔬菜、精粮、肝脏、禽蛋、鱼类、花生、芝麻等，这对延年益寿，避免性功能衰退有积极意义。

3.寒凉的饮食：因为寒凉的食品，令肾阳不足，肾阳虚衰，命门大衰，可致精少阴冷，性功能衰退。

祖国医学认为：“性凉，多食损元阳，损房事”。

现在已经发现可导致性功能减退或精子减少、阳痿的食物有：菱角、茭白、海松子、兔肉、猫肉、猪脑、羊脑、水獭肉、粗棉籽油等。

P20

## <<孕产妇营养全程方案>>

### 编辑推荐

自从一个小生命诞生初始，准妈咪似乎变得疑神疑鬼，生怕自己吃了什么影响宝宝的食物。您是否还在为此而担心呢？本书将会指导您应吃哪些东西，不应吃哪些东西，怎样吃才能给胎宝宝提供全面的营养。

我们尽量帮助您排除一切危险因素，让您孕育一个健康聪明、可爱的小宝宝。

达到孕前标准体重，保证孕期母子健康，娩出健智聪明宝宝，再现孕前美好体形。

科学孕育全程方案系列丛书指点准父母们，献给每一位准妈妈的礼物。

本书随书附赠光盘一张。

<<孕产妇营养全程方案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>