

<<营养食疗 孕产食补>>

图书基本信息

书名：<<营养食疗 孕产食补>>

13位ISBN编号：9787807058281

10位ISBN编号：7807058285

出版时间：2009-8

出版时间：成都时代出版社

作者：陆伟瑛

页数：114

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>

<<营养食疗 孕产食补>>

内容概要

“怀孕的女人是世界上最美丽、最幸福的女人。

”怀孕是女人一生中最神奇美妙、最令人兴奋的经历。

每一位准妈妈最关注的话题就是：不要让宝宝输在起跑线上。

如何才能拥有健康、聪明的宝宝?经常是众说纷纭，尤其是亲朋好友或女性长辈们的善意，让人无所适从。

其实，给宝宝一个安静舒适的孕育环境，是最基本也是最重要的前提。

一人吃，两人补。

孕产妇处于特殊的生理时期，此时期的饮食，担负着母子两人的营养需要，因此合理充分的饮食营养就显得尤为重要。

孕产妇除要提供自身所需营养元素外，还要通过体内的生理代谢调整，提供胎儿生长和乳汁分泌所需要的营养。

为此，我们精心为你准备了孕期和产期不同时期的营养常识。

其中孕期又分为孕早期、孕中期和孕晚期三个阶段，每个阶段的饮食特点及侧重点又各不相同。

产后的恢复期也不可忽视，既要坐好月子，让自己尽快恢复，又要为宝宝提供优质的、充足的乳汁。

在这本书中，妇婴护理专家为你特别指出孕产妇各个时期的注意事项，并着重强调孕产妇在饮食方面应注意的一些细节，营养师为你精心搭配食物、设计食谱……让你吃得安心，养得放心。

<<营养食疗 孕产食补>>

书籍目录

营养食疗——孕产妇食疗PART ONE 基础理论篇 吃出好“孕”来 坐好月子，脱胎换骨PART TWO 食谱案例篇 清爽素食篇 营养肉食篇 滋补水产篇 保健主食篇 养生汤羹篇 健康果汁篇

<<营养食疗 孕产食补>>

章节摘录

插图：营养食疗——孕产妇食疗PART ONE 基础理论篇吃出好“孕”来1.热量孕妇的热量摄取，除满足本身的需要外，还要为胎儿提供足够的能量，所以孕妇在妊娠期间需要摄取比平日更多的热量，平均每日所需要热量较非孕期增加1256千焦，每日总热量约需10463.8千焦左右。

除正常饮食外，还必须补充额外的热量。

2.蛋白质蛋白质为机体提供足够的氨基酸，是积极参与发育的重要营养物质，如制造血液和肌肉，并起到增强胎盘和子宫功能的作用。

妊娠期每日蛋白质总需量约80~90克。

如果蛋白质的摄取量不足，不仅阻碍胎儿的发育，还会引起母体的代谢异常，引致贫血，削弱对病原菌的抵抗力，或成为产后母乳不足的原因。

孕妇应多食用瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋、豆类等多种食品。

若孕妇每日从上述食品中能摄取约80克左右的蛋白质，则可基本满足孕妇的需要。

3.维生素维生素是胎儿生长发育所必需的一类有机化合物，存在于食物中，人体几乎不能合成，需要量甚微，种类繁多，各有其特殊的生理功能。

缺少维生素会引起孕妇机体代谢紊乱，维生素对胎儿的生长发育也非常重要，某些维生素不足或过多皆会导致婴儿出生缺陷。

近几年的研究证明，维生素不仅仅是防治多种疾病必需的营养素，而且具有预防多种慢性退化性疾病的保健功能。

<<营养食疗 孕产食补>>

编辑推荐

《营养保健:孕产食补》：吃出好“孕”来！

妈妈吃得好！

宝宝身体好！

87款养胎，保胎，强体食谱，10个贴心饮食提示，为您跟宝宝保驾护航！

营养食疗为怀孕初期、中期、末期3个阶段量身定做最完善的营养搭配饮食方案产妇坐月子的滋补调养食疗方案孕产期常见症状的调养食材孕产妇各阶段必须注意的10个饮食细节怀孕各期的每日饮食建议摄取量表中国十大妇幼保健中心联合推荐随书附赠VCD妇幼专家 专业讲座孕产妇食物的搭配与禁忌87款养胎、保胎、强体食谱，10个贴心饮食提升，为您跟宝宝保驾护航！

警惕：妈咪宝贝须远离的食物孕产妇必须知道的饮食细节巧用水果与药材，养出好月子优质哺乳法，让宝宝赢在起跑线上会吃的孕妇最健康！

怀孕初期（前3个月）怀孕中期（4~7个月）怀孕末期（最后两个月）为 个阶段孕妇量身定做最完善的营养搭配饮食方案产妇坐月子的滋补调养食疗方案VCD营养专家讲座，准妈妈、准爸爸的孕前必修课！

围绕孕妇在怀孕初期、中期和末期身体的各种变化及如何加强营养确保胎儿正常发育，营养科学搭配的原则，孕产妇必吃的食物以及食物禁忌等话题，由浅入深进行剖析与讲解。

<<营养食疗 孕产食补>>

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>