

<<孕产妇科学营养>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇科学营养>>

13位ISBN编号：9787810604239

10位ISBN编号：7810604236

出版时间：2005-9

出版时间：上海第二军医大学

作者：荫士安

页数：327

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>

## <<孕产妇科学营养>>

### 内容概要

中国儿童素质早教工程--孕产妇科学营养, 根据孕产妇的生理特点和营养需求, 系统地介绍了孕期和哺乳期的膳食安排, 常见食谱的制作方法, 孕期和哺乳期营养缺乏病的预防方法, 食物的营养价值以及常用食物中营养素含量等几个方面的内容, 适用于准做准妈妈的妇女和喂奶的妈妈阅读, 用于指导科学合理地安排孕期和哺乳期的膳食。

## <<孕产妇科学营养>>

### 作者简介

荫士安，医学博士，博士研究生导师，中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员，妇幼营养研究室主任，现为中国营养学会妇幼营养分会主任委员、中国学生营养促进会理事。1998年获国家政府特殊津贴。

承担国家级、部级或国际合作项目10多项，在国内外发表科研论文50余篇。  
主要从事：“九五”攻关课题——营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究等。  
所主持的项目曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖、北京市卫生局科技成果一等奖和北京市卫生局科技进步一等奖。

## <<孕产妇科学营养>>

### 书籍目录

第一章 孕期的生理变化人体胚胎发育概况胚期胎儿期孕期各期的生理特点孕早期生理特点孕中期生理特点孕晚期生理特点孕期的生理变化体重的变化血液循环系统的变化消化系统的变化泌尿系统的变化内分泌系统的变化代谢的变化胎儿畸形的预防化学致畸因素的预防物理致畸因素的预防生理致畸因素的预防第二章 孕期营养的需求孕期营养原则孕期要保持适宜的体重注意平衡膳食和合理营养妊娠各期的膳食侧重点不同积极预防孕期营养性贫血不要吃不洁、变质及被污染的食物不要吃过咸、过甜及过油腻的食品避免刺激性的食物孕期饮食调节孕早期的饮食调节孕中期的饮食调节孕晚期的饮食调节孕期每日摄入食物量.....第三章 乳母的生理特点及营养需求第四章 食物营养价值及营养素含量分布特点第五章 孕期营养方案第六章 分娩期和产褥期营养方案第七章 哺乳期营养方案第八章 营养缺乏病的预防及常见病的营养方案附录一 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔附录二 简易食物成分表

## <<孕产妇科学营养>>

### 编辑推荐

荫教授教您孕期科学营养，早教网在线跟踪监测指导。

婴幼儿科学营养：全新的早期教养方式，全面实现大型专业育儿网站与专家育儿系列图书的紧密结合，让您的育儿更轻松、更有效。

通过本书和中国早教网，你可以：获得全面、权威的育儿、早教、怀孕、胎教资讯；申请精彩主页，全面记录宝宝健康成长的每一天；建立成长监测档案，在线监测宝宝智能、体格发育状况；在线和数十位专家、数十位年轻父母，共同分享育儿早教心得。

<<孕产妇科学营养>>

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>