

<<宝贝营养>>

图书基本信息

书名：<<宝贝营养>>

13位ISBN编号：9787811166194

10位ISBN编号：7811166194

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：苏宜香 主编

页数：162

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>

<<宝贝营养>>

内容概要

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

<<宝贝营养>>

作者简介

苏宜香，中山大学公共卫生学院营养系教授，博士生导师，中国营养学会副理事长、中国营养学会妇幼分会副主任委员、广东省营养学会理事长、广东省优生优育专家委员会副主任。
主持的“女性三个特定时期钙适宜摄入量及骨质疏松症预防的系列研究”获2008年中国营养学会科技成

<<宝贝营养>>

书籍目录

- 第一篇 孕期营养 孕期妇女生理和代谢的改变 1 胎儿是如何形成和长大的？
- 2 为什么胎儿期营养与一生的健康有关？
 - 3 孕妇的内分泌系统有哪些改变？
 - 4 孕期消化系统和功能有哪些改变？
 - 5 孕期为什么会有生理性贫血？
 - 6 孕期体重增加有哪些规律？
 - 7 母体和胎儿糖代谢有哪些改变？
 - 8 为什么绝大多数妇女，孕早期发生孕吐？
 - 9 为什么孕早期的营养非常重要？
 - 10 为什么需要经常性监测孕期的体重变化？
- 孕期妇女的营养需要 11 孕期需要增加多少能量？
- 12 孕期需要增加多少蛋白质？
 - 13 孕期特别需要DHA？
 - 14 为什么从计划怀孕开始就要补充叶酸？
 - 15 为什么孕妇极易发生缺铁性贫血？
 - 16 为什么已吃加碘盐，还建议孕妇每周至少吃一次海产品？
 - 17 孕妇需要补钙吗？
 - 18 孕妇需要补充维生素O吗？
 - 19 孕妇需要补充维生素A吗？
 - 20 孕妇一定要补充维生素吗？
- 孕期妇女的膳食 21 孕期如何做到平衡饮食？
- 22 孕妇一天要吃多少才合适？
 - 23 应如何安排孕期的一日三餐？
 - 24 为什么孕妇也要适当吃些粗粮？
 - 25 早孕反应，不能进食，怎么办？
 - 26 如何减轻早孕时的恶心、呕吐？
 - 27 孕期选择什么食用油较好？
 - 28 哪些食物在怀孕早期应少吃或不吃？
 - 29 为什么孕早期不宜进食咸菜和其他腌制食品？
 - 30 孕妇可以吃零食吗？
 - 31 孕妇可以少量饮酒吗？
 - 32 孕妇可以喝可乐类的饮料吗？
- 孕期营养热点剖析 33 粗粮虽好，为什么不宜一次吃得太多？
- 34 肉、蛋等蛋白质食物吃得越多越好吗？
 - 35 水果可替代蔬菜吗？
 - 36 喝果汁好，还是吃水果好？
 - 37 怀孕期间吃鱼类可以使孩子聪明吗？
 - 38 常吃核桃等坚果对胎儿脑发育有好处吗？
-第二篇 哺乳妈妈的营养 第三篇 婴儿篇（0-1岁婴儿的喂养） 第四篇 幼儿篇（1-3岁幼儿的营养） 附录

<<宝贝营养>>

章节摘录

第一篇 孕期营养 孕期妇女生理和代谢的改变 7 母体和胎儿糖代谢有哪些改变？

胎儿组织中脂肪酸氧化酶活力极低，很少能利用脂肪供能，葡萄糖几乎成为胎儿能量的唯一来源。

母体内的葡萄糖以易化扩散方式进入胎盘，其中46%被胎儿作为能量利用，其余部分在胎盘中合成糖原作为能量储存。

孕早期，胎儿的肝脏尚未开始发挥作用，需要通过胎盘的糖酵解酶，将储存的糖原转变成葡萄糖再供给胎儿。

怀孕早期的妊娠反应常使孕妇处于饥饿状态，尤其是严重孕吐者不能摄取足够的碳水化合物，为了节省葡萄糖以满足胎儿的需要，母体不得不动员脂肪来供给能量，并因此可出现酮症酸中毒。

酮体可通过胎盘进入胎儿体内，影响和损伤早期胎儿神经系统的发育。

故孕早期必须保证每日摄取碳水化合物不低于150克，除保障胎儿的能量需要外，也可避免酮症酸中毒对胎儿神经系统的不良影响。

对那些严重呕吐、完全不能进食者，需在医生指导下，通过静脉补充葡萄糖和电解质。

8 为什么绝大多数妇女，孕早期发生孕吐？

怀孕早期，孕妇体内激素变化，可引起消化系统和功能发生改变，如胃肠平滑肌张力降低、贲门括约肌松弛、胃内酸度内容物可反流至食管下部产生“烧心”感；胃酸及胃蛋白酶分泌减少，胃排空时间延长，肠蠕动减慢，孕妇易出现以恶心、呕吐、食欲下降等消化系统症状为主的妊娠反应。

呕吐严重者可引起体内水及电解质丢失及紊乱。

因孕吐不能进食者，易出现体内脂肪分解，导致酮症酸中毒，影响胎儿神经系统的发育。

另一方面，消化系统功能的上述改变，延长了食物在肠道停留时间，使一些营养素，如钙、铁、维生素B12及叶酸等的肠道吸收量增加，与孕期对营养素的需要增加相适应。

妊娠反应一般从孕第5周或第6周开始，绝大多数不用特殊的药物治疗，持续到妊娠第10周时早孕反应症状大多可自行消失。

<<宝贝营养>>

编辑推荐

专家与您畅谈生儿育女的学问，营养科学抚育生命之花灿烂辉煌。

营养科普系列丛书，中国营养会倾情打造，权威、科学、实用！

《宝贝营养》结合胎儿、婴儿、幼儿各时期的发育特点，从营养学基础理论出发，以营养和喂养相关的热点问题为切入点展开问答式讲述。

本书分为孕妇、乳母、婴儿和幼儿共4篇，每篇又包括各人群生理及生长发育特点，营养需要，营养、喂养或膳食习俗等热点问题剖析等各个方面，共阐述和解答了223个相关问题。

《宝贝营养》邀请在营养学和儿科学上颇有造诣及临床工作第一线专家撰写，全书在普及科学知识的基础上，强调了营养实践，具有通俗易懂和可以操作的特点。

<<宝贝营养>>

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>