第一图书网, tushu007.com

<<43种孕产妇健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<43种孕产妇健康饮食>>

13位ISBN编号：9787111370727

10位ISBN编号：7111370724

出版时间：2012-2

出版时间：机械工业出版社

作者：李承远

页数：115

译者：徐珊

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

<<43种孕产妇健康饮食>>

内容概要

怀孕十个月期间，母体的饮食将影响孩子一生的成长和健康，万一由于某种营养元素的缺乏而导致孩子出现健康问题，这会成为父母终生的遗憾。
当然，每天为了吃什么而操心，确实也是一件令人头疼的事情。

这个时候，请不要烦恼，还是翻阅一下我们《43种孕产妇健康饮食》吧！
考虑到怀孕女性对于饮食各方面的要求，《43种孕产妇健康饮食》详细讲解了各类营养素的来源及所涉及的食物，并介绍了相应的料理制作方法。
另外，书中还包括适合待孕保健和产后调理的饮食方法，对于有孕育计划的女性和产后妈妈都有一定的帮助！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李承远，医学博士、整形外科专业医师，毕业于釜山大学医学系和美国脊椎神经科大学。
取得了美国机能神经学专业医师和应用运动机能学专业医师资格，现任大学应用运动机能学研究会会长、AK两班医院院长。
李博士认为，通过应用运动机能学(Applied Kinesiology)和脊椎神经学理论，可以对患者进行全身性的治疗，饮食疗法比药物治疗更重要，她对待孕女性和孕产妇的营养状态与胎儿的关系比较关注。
也取得了一定的研究成果。

第一图书网, tushu007.com

<<43种孕产妇健康饮食>>

书籍目录

前言
第一章　为健康的孕育和生育做好准备
　营养素，对待孕女性非常重要
　益于妊娠的饮食
　孕育宝宝，必须养成健康的生活习惯
　体重过低和肥胖妨碍正常妊娠
　孕期中应分阶段选择饮食
　孕期中各阶段的身体变化及对策
　怀孕10个月中身体的变化
　孕前检查不可忽视
第二章　提高怀孕几率的待孕料理
　芦笋鸡肉沙拉
　西兰花菜汤
　卤西兰花
　菠菜疙瘩汤
　粗米坚果蜂蜜果子
　猪肉芝麻叶卷
　辣椒豆酱沙拉
　猕猴桃炒饭
　大蒜辣椒酱菜
　南瓜籽卤豆腐
　鸡蛋牡蛎汤
　用古老编织未来
　LOHAS　People　｜　亲环境人士——尹欣川
第三章　孕期中的营养速食料理
　生吃牡蛎
　烤青花鱼
　坚果大虾沙拉
　小鲽鱼茄子酱
　烤八带鱼
　凉拌辣椒叶
　甘蓝花蛤刀削面
　拌干鱿鱼丝
　五谷石锅饭
　牛肉煮白菜
第四章　身体恢复和哺乳期的营养料理
　三文鱼卷沙拉
　鸡肉丸子饼
　牛肉海带汤
　萝卜炖海带
　凉拌紫苏叶
　艾草丸子汤
　虾粉炒卷心菜
　牡蛎煎饼
　萝卜缨炖猪排骨

第一图书网, tushu007.com

鳗鱼盖饭
没有手机就是自私吗？

新环境生活手记　获奖作丨李敏英
第五章　三餐间的营养简餐
栗子汤
烤红薯
鸡蛋拌蔬菜
蜂蜜蒸南瓜
烤玉米
圣女果罗勒沙拉
酸奶拌土豆坚果
纳豆山药汁
梅子杂粮粥
干果酸奶
猕猴桃汁
香蕉冰淇淋

章节摘录

插图：大蒜；大蒜里面含有丰富的硒，硒可以提高生殖功能，预防早期流产。
另外，大蒜含有维生素B6，可以调节荷尔蒙，强化免疫系统。
同时，大蒜是一种抗氧化食品，也是一种有助于改善男性荷尔蒙分泌的强化剂。
菠菜：菠菜含有丰富的叶酸，可以促进健康的卵子和精子的生成，有益于妊娠，也对妊娠早期的神经管缺损等疾病具有预防作用。
同时，因为菠菜富含铁和维生素C，所以还具有预防贫血和保护精子DNA的效果。
瘦肉：牛肉等红色肉类里面含有丰富的铁，可以预防贫血，并有助于提高血红蛋白的产生和功能。
而且瘦肉有助于受精，尤其适合待孕女性食用。
牡蛎：牡蛎富含锌。
锌有助于产生健康的精子和卵子，是对妊娠最重要的营养素。
如果不喜欢吃牡蛎的话，可以用鸡蛋、坚果类、大豆、粗粮、南瓜籽来代替。
坚果类，坚果类含有丰富的Q-3、蛋白质、矿物质等，具有益于胎儿脑部发育、降低畸形儿发病率、减轻妊娠反应等效果，是待孕女性必须食用的食品。
但有研究发现，像花生或花生油等过敏性食品，可能会作为传导性物质，通过母体传给胎儿，导致胎儿发生遗传反应性哮喘等疾病，因此，具有过敏家族病史的女性必须小心食用。
担心过敏的话，可以食用过敏反应较弱的核桃或杏仁，这也担心的话，可以早晚食用0-3营养剂亚麻籽油和0-6营养剂月见草籽油。

编辑推荐

《43种孕产妇健康饮食》编辑推荐：妈妈们需要的简易胎教饮食：怀孕后身体的变化容易引起身心疲劳，情绪波动也较大。
为了宝宝的健康，妈妈们总是忍着孕吐，进食一些或无味但必须食用的食品。
而怀孕这个过程并不是一两顿饭就能解决的，它需要一个完整的饮食体系来帮助完成这一神圣的任务。
《43种孕产妇健康饮食》中系统介绍了益于怀孕的饮食、解决怀孕期间营养不足问题的饮食、生产后促进身体恢复和哺乳的饮食等，以及各阶段的饮食原理和规律，可以说是待孕女性和孕产妇的学中宝典。
第一章：为健康的孕育和生育做好准备，第二章：提高怀孕几率的待孕料理，第三章：孕期中的营养速食料理，第四章：身体恢复和哺乳期的营养料理，第五章：三餐间的营养简餐。
妈妈健康，就是宝宝健康！

第一图书网, tushu007.com

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