

<<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！

## <<43种孕产妇健康饮食>>

### 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。

## <<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 孕期中营养速食料理

生吃牡蛎

烤青花鱼

坚果大虾沙拉

小鳀鱼茄子酱

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

<<43种孕产妇健康饮食>>

鳗鱼盖饭

没有手机就是自私吗？

新环境生活手记 获奖作 | 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

## <<43种孕产妇健康饮食>>

### 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。

## <<43种孕产妇健康饮食>>

### 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！

<<43种孕产妇健康饮食>>

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>