

<<完美孕产期营养一天一读>>

图书基本信息

书名：<<完美孕产期营养一天一读>>

13位ISBN编号：9787121186936

10位ISBN编号：7121186934

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁 主编

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>

<<完美孕产期营养一天一读>>

内容概要

本书是关于孕产期营养饮食介绍的。

在孕期，“吃”这个问题始终是所有孕妈妈关心的问题，因为所有的孕妈妈都怕吃错东西而伤害到自己的小宝宝。

事实上，吃的问题也是非常关键的，吃好了，吃对了，小宝宝就能健康聪明地成长；吃错了，可能会给宝宝造成这样或那样的遗憾。

本书就是告诉孕妈妈在孕期怎么吃，使孕妈妈不用再为吃而发愁。

本书是关于孕产期营养饮食介绍的。

在孕期，“吃”这个问题始终是所有孕妈妈关心的问题，因为所有的孕妈妈都怕吃错东西而伤害到自己的小宝宝。

事实上，吃的问题也是非常关键的，吃好了，吃对了，小宝宝就能健康聪明地成长；吃错了，可能会给宝宝造成这样或那样的遗憾。

本书就是告诉孕妈妈在孕期怎么吃，使孕妈妈不用再为吃而发愁。

<<完美孕产期营养一天一读>>

作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

<<完美孕产期营养一天一读>>

书籍目录

PART 1 孕前30天——打造最佳状态 第1~2天 孕前的饮食准则 第3天 每日饮食细安排 第4天 孕前一日食谱举例 第5天 营养宝库——鸡蛋 第6~7天 补钙能手——牛奶 第8~9天 补充膳食纤维——全麦食物 第10天 营养全面手——西蓝花 第11~12天 补充抗氧化剂——西红柿 第13天 提高备孕妈妈抵抗力——牛肉 第14天 提供全面营养素——海产品 第15天 孕前重点补充的营养素——锌 第16天 孕前重点补充的营养素——叶酸 第17~18天 孕前要避免的——咖啡因 第19天 孕前要避免的——食品添加剂 第20天 孕前要避免的——腌制食物 第21~22天 排毒饮食 第23天 打造标准体重 第24天 备孕妈妈应该喝这些饮料 第25天 孕前减肥法 第26~27天 备孕男性的营养准备 第28天 备孕男性的饮食禁忌 第29~30天 推荐营养菜谱

PART 2 孕期280天——准妈妈，你不是一个人在战斗 孕1月 喜迎小生命 第1~2天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第3~4天 孕1月的饮食准则 第5天 孕1月一日食谱举例 第6~7天 促进胎宝宝脑部发育——鲈鱼 第8天 保护肠道健康——玉米 第9~10天 补充营养——孕妇奶粉 第11天 意外怀孕妈妈如何补救 第12~13天 孕妈妈不要过量食用水果 第14天 孕妈妈不要贪吃冷饮了 第15~16天 孕妈妈少吃刺激性食物 第17天 各类药物对宝宝的影响 第18~19天 其他适合孕早期的食物 第20天 孕1月重点补充的营养素——叶酸 第21~22天 孕1月重点补充的营养素——碳水化合物 第23天 准爸爸要让着孕妈妈 第24~28天 推荐营养菜谱 孕2月 正常饮食就可以了 第29~30天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第31~32天 孕2月的饮食准则 第33天 孕2月一日食谱举例 第34~35天 孕妈妈不宜食肉过多 第36天 孕妈妈常备的小零食 第37~38天 巧妙应对孕吐 第39天 巧妙应对胃灼烧 第40~41天 吃水果缓解嘴里的怪味道 第42天 孕妈妈如何预防感冒 第43~44天 避开致畸因素 第45天 孕2月重点补充的营养素——维生素C 第46~47天 孕2月重点补充的营养素——维生素B6 第48~49天 孕2月重点补充的营养素——维生素E 第50~51天 准爸爸做好保障工作 第52~56天 推荐营养菜谱 孕3月 要保证营养，不怕孕吐 第57~58天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第59~60天 孕3月的饮食准则 第61天 孕3月一日食谱举例 第62~63天 孕妈妈宜多吃能促进母婴健康的食物 第64天 帮助甲状腺素合成——海带 第65~66天 促进脑部发育——苹果 第67天 防治妊娠高血压综合征——芹菜 第68~69天 不宜食用易过敏的食物 第70天 这时候孕妈妈不要节食了 第71~72天 做菜要清淡一点 第73天 要摄入足够的热量 第74~75天 孕3月重点补充的营养素——DHA 第76天 孕3月重点补充的营养素——镁 第77~78天 孕3月重点补充的营养素——维生素A 第79天 准爸爸帮助孕妈妈放松一下吧 第80~84天 推荐营养菜谱 孕4月 宝宝补钙的黄金时期 第85~86天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第87~88天 孕4月的饮食准则 第89天 孕4月一日食谱举例 第90~91天 补钙能手——酸奶 第92天 生成红细胞——牛肉 第93~94天 孕妈妈宜补充的矿物质 第95天 远离易导致流产的食物 第96~97天 除掉胃酸 第98天 适合孕中期多吃的食物 第99~100天 怀孕了不一定要吃两人量的饭 第101天 如何缓解牙龈出血 第102~103天 孕4月重点补充的营养素——钙 第104天 孕4月重点补充的营养素——维生素D 第105~106天 合理补充维生素很重要 第107天 准爸爸要营造美好家庭氛围 第108~112天 推荐营养菜谱 孕5月 进补营养的最佳时机 第113~114天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第115~116天 孕5月的饮食准则 第117天 孕5月一日食谱举例 第118~119天 补气血的“药鸡”——乌鸡 第120天 促进胎宝宝视力发育——鲫鱼 第121~122天 增强机体免疫力——香菇 第123天 多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素 第124~125天 预防妊娠贫血 第126天 要多吃粗粮 第127~128天 如何预防胃胀气 第129天 孕5月重点补充的营养素——锌 第130~131天 孕5月重点补充的营养素——维生素B1 第132天 孕5月重点补充的营养素——牛磺酸 第133~134天 要控制体重了 第135天 准爸爸，买菜的事就交给你了 第136~140天 推荐营养菜谱 孕6月 这个月要少吃多餐 第141~142天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第143~144天 孕6月的饮食准则 第145天 孕6月一日食谱举例 第146~147天 去除口臭的饮食疗法 第148天 吃饭不要狼吞虎咽 第149~150天 吃点坚果好处多 第151天 不宜食用高脂肪和高糖食物 第152天 孕妈妈要适当少吃盐 第153天 补充膳食纤维，解决便秘困扰 第154~155天 消除妊娠水肿 第156天 孕6月重点补充的营养素——铁 第157~158天 孕6月重点补充的营养素——维生素B12 第159天 孕6月重点补充的营养素——蛋白质 第160~161天 不要滥用滋补品 第162~163天 准爸爸让孕妈妈吃好又不胖 第164~168天 推荐营养菜谱 孕7月 营养均衡安胎保胎 第169~170天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第171~172天 孕7月的饮食准则 第173天 孕7月一日食谱举例 第174~175天 被称为“植物肉”——花生 第176天 水果中的补铁高手——火龙果 第177~178天 通乳清毒的妙品——虾 第179天 不要过多食用动物肝脏 第180~181天 孕妈妈要少服鱼肝油 第182天 得了孕

<<完美孕产期营养一天一读>>

期贫血怎么办 第183~184天 得了妊娠高血压综合征怎么办 第185天 得了妊娠糖尿病怎么办 第186~187天 孕7月重点补充的营养素——脂肪 第188天 孕7月重点补充的营养素——硒 第189~190天 孕妈妈腹痛怎么办 第191天 准妈妈要悉心照顾孕妈妈 第192~196天 推荐营养菜谱 孕8月 胃口又差了 第197~198天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第199~200天 孕8月的饮食准则 第201天 孕8月一日食谱举例 第202~203天 滋补开胃——小米 第204天 补血安神——红枣 第205~206天 促进孕妈妈消化——燕麦片 第207天 滋补又不长肉——海参 第208~209天 消除水肿——冬瓜 第210天 预防乳腺癌——豆浆 第211~212天 这时候无须大量进补了 第213天 要少吃多餐 第214~215天 去超市购物时要看说明书 第216天 孕8月重点补充的营养素——亚油酸 第217~218天 孕8月重点补充的营养素——碳水化合物 第219天 准妈妈要时刻关心孕妈妈 第220~224天 推荐营养菜谱 孕9月 为分娩做好营养准备 第225~226天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第227~229天 孕9月的饮食准则 第230天 孕9月一日食谱举例 第231~232天 保障孕妈妈健康的“小人参”——白萝卜 第233天 预防便秘——红薯 第234~235天 高蛋白、低脂肪——鸡肉 第236天 如何预防腿抽筋 第237~238天 如何缓解腿抽筋 第239天 吃什么有助于自然分娩 第240~241天 如何避免妊娠中毒症 第242天 孕9月重点补充的营养素——膳食纤维 第243~244天 如何选购婴儿奶粉 第245天 这时更要控制体重 第246~247天 准妈妈要选择好医院 第248~249天 推荐营养菜谱 孕10月 科学饮食安全分娩 第253~254天 本月胎宝宝和孕妈妈的情况 第255~256天 孕10月的饮食准则 第257天 孕10月一日食谱举例 第258~259天 分娩好助手——巧克力 第260天 补血又助产——南瓜 第261~262天 安胎通乳的佳品——丝瓜 第263天 两个产程吃什么 第264~265天 剖宫产的弊端 第266天 产前禁忌 第267~268天 合理补充碳水化合物 第269天 临产饮食如何吃 第270天 孕10月重点补充的营养素——维生素B1 第271~272天 孕妈妈心悸气喘怎么办 第273~274天 促进产后乳汁分泌的菜肴 第275天 准妈妈也有抑郁症 第276~280天 推荐营养菜谱 PART 3 产后30天——产后妈妈怎么吃 附录一 新生儿生量特征 附录二 新生宝宝的原始反射 附录三 0~12个月宝宝的特征和变化

<<完美孕产期营养一天一读>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<完美孕产期营养一天一读>>

编辑推荐

<<完美孕产期营养一天一读>>

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>