

<<孕妇饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕妇饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787122158987

10位ISBN编号：7122158985

出版时间：2013-5

出版时间：张佳美 化学工业出版社 (2013-05出版)

作者：张佳美 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>

<<孕妇饮食营养全书>>

前言

从怀孕那一刻开始的280天，可以说是每位女性人生旅途上的一段非常时期，也是孕育一个新生命的时期。

孕妇的生理代谢与普通不同，为了适应这一系列的变化，孕妇会有不同营养需要。

如果营养供不应求，就要影响母亲的健康和胎儿的正常发育。

例如，蛋白质不足会造成从怀孕、分娩到分泌乳汁的系列过程的障碍，胎儿的身长、体重可能低于标准值，智力发育欠佳等。

钙质不足，可使孕妇牙齿松动、骨质软化、胎儿的骨骼、牙齿发育不良。

铁质不足，可使孕妇出现贫血现象，胎儿体内铁储备不足，引起婴幼儿贫血。

若不加限制地过度摄入营养，也会引起孕妇肥胖和胎儿过大，不仅容易引起妊娠中毒症，而且还给正常分娩造成困难，比一般孕妇更易引起滞产和难产，是剖宫产增多的原因之一。

因此，在孕期既要合理地加强营养，又要注意不要增加过度，应讲究营养均衡，这样才有益于孕妇以及胎儿的健康。

针对孕妇在不同阶段的身体特点和营养需要，以及孕期常见病症的治疗需要，为您提供了一套适合孕产妇的科学营养和保健治疗作用并重的食谱。

本书讲究孕妇饮食调理，既照顾孕妇的口味，又注意食物营养，以保证孕妇和胎儿的营养需求和身体健康。

希望能够帮助您在孕育过程中吃出健康，吃出营养，更好地迎接宝宝的到来。

编者2013年4月

<<孕妇饮食营养全书>>

内容概要

《孕妇饮食营养全书》讲究孕妇饮食调理，既照顾孕妇的口味，又注意食物营养，以保证孕妇和胎儿的营养需求和身体健康。

希望能够帮助您在孕育过程中吃出健康，吃出营养，更好地迎接宝宝的到来。

针对孕妇在不同阶段的身体特点和营养需要，以及孕期常见病症的治疗需要，为您提供了一套适合孕产妇的科学营养和保健治疗作用并重的食谱。

<<孕妇饮食营养全书>>

作者简介

张佳美，妇保科主任，主任医师，大学本科学历，毕业于西安医科大学。
从事妇产科及妇女保健工作20余年，擅长妇产科疾病的诊断和处理、孕产妇营养保健及运动指导、孕前检查、更年期保健。

<<孕妇饮食营养全书>>

书籍目录

上篇：孕期营养常识与推荐食谱 Part1 怀孕1个月 / 2 胎儿发育特点 / 2 母体基本变化 / 2 饮食指导 / 3 延伸阅读：一日饮食安排 / 5 推荐营养食谱 / 6 香葱豆渣饼 / 6 奶油馒头 / 7 鸡蛋蒜苗面 / 7 金针菇姜粥 / 8 荷叶莲子粥 / 8 香菇鱼片粥 / 9 榨菜鸡丝汤 / 10 紫菜冬瓜肉末汤 / 10 酸辣肚丝汤 / 11 酸菜鲫鱼汤 / 12 凉拌菠菜 / 12 拍黄瓜 / 13 凉拌茼蒿 / 13 栗子白菜 / 14 肉片滑溜卷心菜 / 15 芦笋炒肉丝 / 16 炒什锦青菜 / 17 土豆炖鸡块 / 17 Part2 怀孕2个月 / 18 胎儿发育特点 / 18 母体基本变化 / 18 饮食指导 / 19 延伸阅读：一日饮食安排 / 21 推荐营养食谱 / 22 烤全麦面包 / 22 豆腐馅饼 / 23 酸奶紫薯饼 / 23 枸杞豆腐粥 / 24 鸡丝双米粥 / 24 豆腐皮粥 / 25 草莓绿豆粥 / 25 白菜奶汁汤 / 26 雪菜黄花鱼汤 / 27 胡萝卜羊肉汤 / 27 砂仁鲫鱼汤 / 28 蒜泥黄瓜 / 28 猪肝凉拌瓜片 / 29 芹菜拌银芽 / 29 番茄炒河虾 / 30 炒鳝鱼 / 31 柠檬鸭肝 / 31 Part3 怀孕3个月 / 32 胎儿发育特点 / 32 母体基本变化 / 32 饮食指导 / 33 延伸阅读：一日饮食安排 / 35 推荐营养食谱 / 36 南瓜紫米饭 / 36 葱汁鸡蛋饼 / 37 紫菜豆腐汤 / 37 牛奶麦片粥 / 38 小米蛋奶粥 / 38 鱼头冬瓜木耳汤 / 39 黄花菜排骨汤 / 40 凉拌土豆丝 / 40 蘑菇沙拉 / 41 柠檬鱼片 / 42 凉拌脆藕 / 43 鸡蛋茭白丝 / 43 青椒炒鳝丝 / 44 三杯鸡翅 / 45 泥鳅豆腐汤 / 45 Part4 怀孕4个月 / 46 胎儿发育特点 / 46 母体基本变化 / 46 饮食指导 / 47 延伸阅读：一日饮食安排 / 48 推荐营养食谱 / 49 韩式石锅拌饭 / 49 香椿蛋炒饭 / 50 栗子鸭肝汤 / 50 红豆沙饼 / 51 山药蛋黄糊 / 52 黄豆小米粥 / 52 牡蛎粥 / 53 黄瓜银耳汤 / 53 三鲜豆腐汤 / 54 凉拌西芹百合 / 55 海带丝拌白菜 / 56 香菇油菜 / 56 鸡柳炒茼蒿 / 57 软炸虾仁 / 58 清炖鳝鱼 / 59 Part5 怀孕5个月 / 60 胎儿发育特点 / 60 母体基本变化 / 60 饮食指导 / 61 推荐营养食谱 / 63 猪肝烩饭 / 63 金玉汤圆 / 64 山药枸杞大枣粥 / 64 山药羊肉汤 / 65 意风拌面 / 65 鲜虾木耳芹菜粥 / 66 葱香猪血粥 / 67 排骨冬瓜汤 / 67 家常罗松汤 / 68 凉拌樱桃萝卜 / 69 豆腐干拌豌豆 / 69 柿椒炒嫩玉米 / 70 红烧对虾 / 71 胡萝卜炒猪肝 / 72 延伸阅读：一日饮食安排 / 72 Part6 怀孕6个月 / 73 胎儿发育特点 / 73 母体基本变化 / 73 饮食指导 / 74 推荐营养食谱 / 76 虾仁鳝鱼饼 / 76 土豆饼 / 77 木耳粥 / 78 黑芝麻粥 / 78 鸡肉蘑菇粥 / 79 萝卜丝鲫鱼汤 / 80 黄豆芽拌海带 / 81 凉拌豆腐 / 82 橄榄油蔬菜沙拉 / 83 胡萝卜炖牛腩 / 84 咖喱鸡 / 85 酸菜白肉 / 86 红烧鲫鱼 / 87 南瓜虾皮汤 / 88 延伸阅读：一日饮食安排 / 88 Part7 怀孕7个月 / 89 胎儿发育特点 / 89 母体基本变化 / 89 饮食指导 / 90 推荐营养食谱 / 92 玉米面蒸饺 / 92 小米面发糕 / 93 淮山药腰片汤 / 93 什锦粥 / 94 黄豆猪手汤 / 95 凉拌香脆花生仁 / 96 醋香蒸茄子 / 97 凉拌松花蛋豆腐 / 98 香酥柳叶鱼 / 98 香脆圆白菜 / 99 干香牛肉 / 99 豆瓣鲤鱼 / 100 松仁玉米 / 101 延伸阅读：一日饮食安排 / 101 Part8 怀孕8个月 / 102 胎儿发育特点 / 102 母体基本变化 / 102 饮食指导 / 103 推荐营养食谱 / 105 猪肉冬瓜饺 / 105 南瓜八宝饭 / 106 莲子糯米粥 / 107 葡萄干粥 / 107 紫菜萝卜汤 / 108 冬瓜鲜鸭汤 / 108 什锦豆腐汤 / 109 麻酱牛肉白菜心 / 110 凉拌三丝 / 111 盐水虾 / 112 银鱼炒萝卜丝 / 113 栗子烧鸡 / 113 爆炒腰花 / 114 延伸阅读：一日饮食安排 / 114 Part9 怀孕9个月 / 115 胎儿发育特点 / 115 母体基本变化 / 115 饮食指导 / 116 推荐营养食谱 / 118 烧汁三文鱼饭 / 118 红枣栗子粥 / 119 冬瓜汤 / 119 扁豆红糖粥 / 120 虾皮粥 / 120 莲藕山药枸杞炖排骨 / 121 糖醋白菜 / 122 香菇扒茼蒿 / 122 酱香牛肉 / 123 手撕鸡丝拌黄瓜 / 124 草鱼炖豆腐 / 125 鳝鱼炒蛋 / 126 延伸阅读：一日饮食安排 / 126 Part10 怀孕10个月 / 127 胎儿发育特点 / 127 母体基本变化 / 127 饮食指导 / 128 延伸阅读：一日饮食安排 / 129 推荐营养食谱 / 130 番茄（西红柿）打卤面 / 130 海苔酱香酥糯米糕 / 131 紫苋菜粥 / 132 柴鸡蘑菇汤 / 132 拌黑木耳 / 133 芹菜拌土豆 / 133 黄瓜酿鲜虾 / 134 铁板南茄 / 135 下篇 孕期常见病症营养食谱 Part11 先兆流产、习惯性流产、胎动不安 / 137 症状和成因 / 137 饮食常识 / 139 对症食谱 / 140 阿胶鸡蛋羹 / 140 安胎鲤鱼粥 / 141 菟丝子黑豆糯米粥 / 141 冰糖炖莲子葡萄 / 141 莲百煨瘦肉 / 142 砂仁生姜肘子 / 142 Part12 孕期烧心 / 143 症状和成因 / 143 饮食常识 / 144 生活小提示 / 144 对症食谱 / 145 冰糖蒸莲子 / 145 南瓜牛奶大米粥 / 145 丝瓜牛肉汤 / 146 淮山药花生牛肉汤 / 146 Part13 排尿困难 / 147 症状和成因 / 147 饮食常识 / 148 对症食谱 / 148 银芽鸡丝 / 148 枸杞冬瓜汤 / 149 鲫鱼笋肉 / 149 Part14 孕期抽筋 / 150 症状和成因 / 150 饮食常识 / 151 对症食谱 / 151 豆瓣菜煲猪骨汤 / 151 银鱼绿叶杜仲瘦肉汤 / 152 鸭血豆腐汤 / 152 花蛤海带豆腐汤 / 152 Part15 孕期下肢静脉曲张 / 153 症状和成因 / 153 饮食常识 / 153 生活小提示 / 154 对症食谱 / 155 龙眼莲子粥 / 155 黑豆红糖粥 / 155 水果燕麦牛奶 / 155 Part16 孕期腹痛 / 156 症状和成因

<<孕妇饮食营养全书>>

/ 156 饮食常识 / 157 对症食谱 / 158 陈皮姜丝茶 / 158 酒煮鲤鱼 / 159 生姜羊肉粥 / 159 Part17 孕期呕吐 / 160 症状和成因 / 160 饮食常识 / 161 对症食谱 / 162 鲫鱼蒸蛋 / 162 生姜猪脚煲甜醋 / 162 糖渍柠檬 / 163 甜脆黄瓜 / 163 Part18 妊娠贫血 / 164 症状和成因 / 164 饮食常识 / 165 对症食谱 / 166 红枣糯米粥 / 166 阿胶芝麻核桃羹 / 166 鲤鱼补血汤 / 167 红枣羊骨糯米粥 / 167 Part19 孕期便秘 / 168 症状和成因 / 168 饮食常识 / 169 对症食谱 / 170 核桃粥 / 170 桑葚芝麻糕 / 170 首乌粳米粥 / 171 柏子仁粥 / 171 Part20 孕期胀气 / 172 症状和成因 / 172 饮食常识 / 173 对症食谱 / 173 香蕉土豆泥 / 173 蜂蜜牛奶 / 174 糯米甜藕 / 174 Part21 孕期失眠 / 175 症状和成因 / 175 饮食常识 / 176 对症食谱 / 177 枸杞叶芹菜粥 / 177 冰糖银耳莲子羹 / 177 百合绿豆牛奶羹 / 177 Part22 孕期水肿 / 178 症状和成因 / 178 饮食常识 / 179 对症食谱 / 179 红枣黑豆炖鲤鱼 / 179 红豆山药粥 / 180 茯苓粉粥 / 180 鲤鱼红豆汤 / 180 Part23 妊娠高血压综合征 / 181 症状和成因 / 181 饮食常识 / 181 对症食谱 / 182 首乌巴戟兔肉汤 / 182 海带玉米须汤 / 182 Part24 妊娠糖尿病 / 183 症状和成因 / 183 饮食常识 / 184 对症食谱 / 185 糙米南瓜饭 / 185 枸杞炖兔肉 / 185 鸡肉栗子山药 / 186 清炖鳝鱼 / 186 附录 / 187 一、孕期最需要的营养素一览表 / 187 二、孕妇不宜吃的常见食物 / 190 三、孕期每日膳食摄入量表 / 192 (一) 孕期膳食的总体原则 / 192 (二) 孕期每日膳食摄入量一览表 / 193 四、各类营养摄入量表 / 193 五、孕期体重增加范围表 / 194 六、怀孕营养规划表 / 195

<<孕妇饮食营养全书>>

章节摘录

版权页：插图： 胎儿体重约有1300克，坐高约26厘米，身长约38厘米。

在这个阶段，胎儿有个小动作你可能不易发现，那就是微笑。

同时胎儿的皮下脂肪初步形成，手指甲也清晰多了。

胎儿的视觉系统发育的已经很完善了，如果有光透过妈妈的子宫壁照进去，胎儿会睁开眼睛转向光源的方向，可以辨认和跟踪光源。

与此同时，胎儿的听觉神经已经发育完成。

胎儿的大脑发育非常迅速，头部仍然在增大，但开始逐步下降进入骨盆。

胎儿的大脑和神经系统已经发达到一定程度了，遇到强烈的声音或刺激，胎儿也会有所反应。

其皮肤开始变得逐渐红润。

胎儿的肺和胃肠功能已接近成熟，已具备呼吸能力，可以分泌消化液。

胎儿的身体和四肢还在不断长大，最终与头部比例相协调。

胎儿的皮下脂肪越来越丰富，皱纹也在减少。

男孩的睾丸这时正在从肾脏附近的腹腔，沿腹沟向阴囊下降的过程中，女孩的阴蒂已突现出来，但并未被小阴唇所覆盖。

胎儿皮肤由暗红变浅红色。

母体基本变化（1）呼吸困难、尿频尿急：由于子宫已经上升到横膈，腹部、肠、胃、膀胱受到轻度压迫，孕妇会感到呼吸困难，常常觉得喘不上气，饭后胃部也会觉得不舒服，有时有尿频的感觉，排尿次数也增多了。

孕妇不要担心，随着胎儿进入骨盆，这种感觉会逐渐消失的。

（2）妊娠纹增多，色斑出现或加深：妊娠纹较之以前明显多了，有些孕妇出现皮肤褐斑或雀斑，多在颜面部位，如耳朵、口周、额头等处的皮肤。

（3）乳房变化：这个阶段，孕妇的乳房开始高高隆起，乳房、腹部以及大腿的皮肤上的一条条淡红色的花纹增多。

由于雌性激素的作用，乳头周围，下腹、外阴部的颜色日渐加深。

（4）骨骼变化：孕妇的骨盆、关节、韧带均出现松弛，耻骨联合可呈轻度分离，原因是受孕激素的影响，若过分松弛可引起关节疼痛。

此外，孕妇极易出现腰酸，身体变得沉重，懒得活动。

（5）阴道分泌物增多：白带会越来越多，护理不恰当就可能引起外阴炎和阴道炎，导致胎儿在出生经过阴道时被感染。

因此，日常生活中要注意保持外阴清洁卫生。

外阴出现瘙痒，白带增多、颜色及性状也发生了变化，并伴有不好的味道时，不要使用碱性大的肥皂清洗外阴，要赶快去看医生。

（6）水肿：孕8个月，有些孕妇仍然要受水肿之苦，主要表现为手脚水肿且有发麻或发痒等，水肿还有可能造成血压偏高，甚至妊娠高血压综合征。

<<孕妇饮食营养全书>>

编辑推荐

《孕妇饮食营养全书》一本在手，孕期营养指导、美味食谱、防病保健、膳食调养，全掌握。

<<孕妇饮食营养全书>>

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>