

<<生活智慧掌中宝30>>

图书基本信息

书名：<<生活智慧掌中宝30>>

13位ISBN编号：9787204106165

10位ISBN编号：7204106164

出版时间：1970-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：生活智慧编委会

页数：95

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>

<<生活智慧掌中宝30>>

内容概要

活用汤粥养生智慧  
粥品为你补养身体

营养大师亲授煲煮汤粥小窍门

61道美味汤品助你健康度四季

61款营养

书籍目录

第一章 “膜”法时代来临啦第二章 5元勇做小“膜”女第三章 特殊肤况莫担心，“膜”法助你一臂之力第四章 美眉们最爱的面膜大集萃

## 章节摘录

插图：每一对夫妻都希望生一个健康活泼、聪明伶俐的孩子，因此如何保障孩子发育健全、智力聪颖已逐渐成为每个家庭最为关心的问题之一。

越来越多的人开始关注孕妈妈的孕期营养，甚至把这种优生意识提前到了孕育宝宝的准备阶段。

但是很多年轻的夫妻并没有掌握科学的孕期营养知识。

有人认为，孕妈妈吃得越多越好、越精越好，甚至有的孕妈妈通过吃各种补品和药物来加强自身的营养。

还有人给孕妈妈指定特殊的忌食菜谱，比如，孕妈妈不能吃牛肉，不能吃瓜果。

然而这种不科学的做法，必将造成孕妈妈营养不全面、不均衡，影响胎儿的健康发育。

因此，女性怀孕前夫妻双方即应注意饮食中各种营养元素的均衡摄取，做到既充足全面，又能强健自己的身体、提高精子和卵子质量，让孕育的宝宝在健康方面赢在起跑线上。

女性怀孕后，胎儿在子宫内的生长发育需要充足的能量和全面的营养元素，这些能量和营养元素均来源于母体。

怀孕期间，孕妈妈如果营养摄取不当，不仅会影响到自身的健康，还会影响到胎儿正常的生长发育，甚至可能导致其不同程度的组织器官畸形；摄入营养不足，就有可能抑制胎儿正常的生长发育，引起胎儿发育迟缓，导致新生儿体重过轻。

编辑推荐

《生活智慧掌中宝17:孕产期必知的饮食细节300例》是由内蒙古人民出版社出版的。

<<生活智慧掌中宝30>>

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>