

<<会吃有好孕>>

图书基本信息

书名：<<会吃有好孕>>

13位ISBN编号：9787216051071

10位ISBN编号：7216051076

出版时间：2007-5

出版时间：湖北人民出版社

作者：周传林

页数：208

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>

<<会吃有好孕>>

内容概要

在生育健康的下一代时，饮食所扮演的角色尤其重要。

从准备怀孕、顺利受孕到诞生一个健康的小宝贝，每个阶段的饮食调理都是不可忽略的。

本书对好“孕”的饮食调理给予全程的呵护。

全书共分为：孕期营养与优生、孕前怎样吃出好孕、孕早期怎样吃出好孕、孕中期怎样吃出好孕、孕晚期怎样吃出好孕等五章。

针对不同的生理阶段及营养需求特点，书中，分别介绍了相应的营养学知识、营养食谱及其制作方法，并针对常见的饮食误区，指出纠正方法和措施。

本书力图以严谨科学的态度，存丰富的内容和实用的价值奉献给广大读者。

有它陪伴在孕妇的身边，对孕妇的生活将起到积极的指导作用。

相信广大孕妈妈和准孕妈妈都会爱不释手，受益匪浅，并为自己带来真正的好“孕”。

<<会吃有好孕>>

书籍目录

第一章 孕期营养与优生 一、孕期营养的重要性 营养不良对胎儿的影响 孕期饮食影响宝宝寿命 孕期所需的营养素 各类营养素的作用与来源 二、孕期的膳食要求 孕期饮食的营养要点 激发孩子潜力的饮食方法 孕妇饮食十不宜 第二章 营养准备：孕前怎样吃出好“孕” 一、孕前饮食的重要性 不可忽视的孕前营养 饮食习惯不良会导致不孕 食用维生素可增加怀孕机会 生男生女看你怎么吃 孕前科学饮食可防婴儿白血病 二、科学饮食从孕前开始 夫妇孕前的饮食原则 孕前补充营养的最佳时间 “新婚多虚”食补为主 新婚夫妇需要胆固醇 叶酸补充应在孕前 食物帮你先排毒后怀孕 孕前宜吃的食物 三、孕前饮食的禁忌 孕前常见不良饮食习惯 孕前营养准备切勿矫枉过正 孕前以下五点不可行 孕前不要食用辛辣食品 孕前应停止食用高糖食品 孕前夫妇不要食用黑棉籽油 素食影响女性生育 蛋白质摄入过多降低受孕成功率 四、不同体质孕前饮食调养方案 阳虚体质调养方案 阴虚体质调养方案 血虚体质调养方案 气虚体质调养方案 肝郁体质调养方案第三章 甜蜜孕味：孕早期怎样吃出好“孕” 第四章 感动心跳：孕中期怎样吃出好“孕” 第五章 欢喜诞生：孕晚期怎样吃出好“孕”

<<会吃有好孕>>

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>