

<<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

图书基本信息

书名：<<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

13位ISBN编号：9787502367299

10位ISBN编号：7502367292

出版时间：2010-10

出版时间：科技文献

作者：郝锦峰 编

页数：266

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>

## <<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

### 前言

“做月子”在医学上称为“产褥期”，是指胎儿、胎盘娩出后产妇身体和生殖器官复原的一段时间，通常为6~8周，亦即42~56天。

研究证明，女性产后的营养需要比妊娠时还要多，因此必须加强日常饮食调养，多进食营养丰富的食物，合理安排一日三餐，补充足够的营养素，以满足产后身体营养的需要。

新妈妈进行饮食调养时要认识到，一口不能吃成胖子，身体的恢复需要科学的饮食调养，不仅要补充足够的营养素，还要根据虚损的程度、类型等合理地施以相应的饮食疗法。

新妈妈经过妊娠、分娩，体质比较虚弱，可以通过饮食调养来提供身体复原所需要的营养物质和热能，改善虚损，促进体质恢复到孕前的最佳状态。

本书通俗易懂，贴近实际，实用性、可操作性强。

希望通过阅读本书，新妈妈学会自制多种多样、荤素兼备、粗细粮搭配的膳食，以满足机体对各种营养素的需要。

## <<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

### 内容概要

《产妇饮食调理与补益膳食自制》根据产褥期婴儿及母体营养需求的特点，合理指导新妈妈自制营养膳食进行食补，以保证自身及婴儿发育所需的营养。

《产妇饮食调理与补益膳食自制》可供新妈妈及其亲属或对食疗有兴趣的人员阅读参考。

新妈妈在产褥期，饮食调理是不能忽视的，一方面是要补充在分娩时的耗损，另一方面要不断地补充足够的营养，使母体分泌充足的、乳汁来哺育婴儿。

因此，女性产后的营养需要比妊娠时还要多。

如果产后不能及时补充足够的高质量营养，就会影响新妈妈的身体健康，影响新生儿的生长发育。

## <<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

### 书籍目录

第一章 产妇应知道的营养知识第一节 产妇的合理膳食一、新妈妈的生理特点二、新妈妈的营养需求三、产褥期的饮食原则第二节 新妈妈的饮食宜忌一、新妈妈适宜食用的食品二、新妈妈应节制的食物第二章 食品原料的准备第一节 主要食品原料的选购一、粮食类的选购二、畜肉制品的选购三、食用油脂的选购四、禽蛋及其制品的选购五、水产品的选购六、乳与乳制品的选购七、豆制品、面筋、淀粉制品的选购八、常见蔬菜的选购九、常见果品的选购十、调味品的选购十一、菌类的选购十二、干果类的选购十三、补品类的选购第二节 烹饪原料的初加工一、新鲜蔬菜的初加工二、畜产品的初加工三、禽类的初加工四、鲜活水产品的初加工五、干货原料的初加工第三节 原料的初步熟处理一、焯水二、制汤三、过油四、走红五、挂糊六、勾芡第四节 菜肴的主要烹调方法第三章 自制“月子”补益食谱第一节 产后第一周食补——开胃为主一、产后前4天食谱二、产后第5天食谱三、产后第6天食谱四、产后第7天食谱第二节 产后第二周食补——补血为要第三节 产后第三周食补——增乳为重第四章 产后疾病的饮食调养第一节 恶露不下调理食谱第二节 恶露不尽调理食谱第三节 产褥感染调理食谱第四节 产后身痛调理食谱第五节 产后腹痛调理食谱第六节 产后发烧调理食谱第七节 产后大便难调理食谱第八节 产后小便不通调理食谱第九节 产后自汗、盗汗调理食谱第十节 产后乳汁自出调理食谱第十一节 产后水肿调理食谱参考文献

## <<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

### 章节摘录

体表色泽：在虾体甲壳下的真皮层内散布着各种色素细胞，含有以胡萝卜素为主的色素质，常以各种方式与蛋白质结合在一起。

当虾体变质分解时，即与蛋白质脱离而产生虾红素，使虾体泛红。

伸曲力：虾体处在尸僵阶段时，体内组织完好，细胞充盈着水分，膨胀而有弹力，故能保持死亡时伸张或卷曲的固有状态，即使用外力使之改变，等外力停止，仍恢复原有姿态。

当虾体发生自溶以后，组织变软，就失去这种伸曲力。

体表是否干燥：鲜活的虾体外表洁净，触之有干燥感。

但当虾体将变质时，甲壳下一层分泌黏液的颗粒细胞崩解，大量黏液渗到体表，触之就有滑腻感。

(2) 虾仁：冻虾仁产品是经去头、剥壳、挑肠腺、漂洗、分级、沥水、速冻、镀冰衣、包装、冷藏等加工工序制成的产品。

选购冻虾仁时应注意以下几点：冻虾仁的保质期一般为6个月，消费者购买时尽量选购近期生产的产品。

因为产品水分、蛋白质含量较高，保存条件不好容易发生变质。

产品包装上的标签标识应齐全，优先选购带有Qs标志的产品。

注意产品外观。

新鲜和质量上乘的冻虾仁应是无色透明，粒型完好，手感饱满并富有弹性的。

到正规的大型超市或商场购买知名品牌的虾仁。

(3) 虾皮：虾皮可以分为生晒虾皮和熟晒虾皮两种。

前者无盐，淡晒成品，鲜度高，不易返潮霉变。

后者加盐煮沸，沥干晒燥，仍保持鲜味。

虾皮个体成片状，弯钩型，甲壳透明，色红白或微黄，肉丰满，体长25~40毫米。

辨别其品质的优劣，可以用手紧握一把，松手虾皮个体即散开是干燥适度的优质品；松手不散，且碎末多或发黏的，则为次品或者变质品。

保管时两种虾皮不能混放，分别保存，可保持其原味。

<<产妇饮食调理与补益膳食自制>>

编辑推荐

《产妇饮食调理与补益膳食自制》由科学技术文献出版社出版。

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>