

<<优生优育饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<优生优育饮食指南>>

13位ISBN编号：9787504828644

10位ISBN编号：7504828645

出版时间：1998-10

出版时间：农村读物出版社

作者：张克春

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>

## <<优生优育饮食指南>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、绪论 各种营养素作用简介

- (一) 碳水化合物
- (二) 蛋白质
- (三) 脂肪
- (四) 矿物质
- (五) 维生素
- (六) 水
- (七) 健脑营养素

#### 二、妊娠期饮食指南

- (一) 妊娠期孕妇生理特点
- (二) 妊娠期需要增加的营养素与热量
- (三) 妊娠早期每日饮食安排
- (四) 妊娠早期食谱制作举例
- (五) 妊娠中期每日饮食安排
- (六) 妊娠中期食谱制作举例
- (七) 妊娠末期每日饮食安排
- (八) 妊娠末期食谱制作举例
- (九) 妊娠期饮食禁忌
- (十) 妊娠期常见病食补与食疗

#### 1. 妊娠呕吐

#### 2. 妊娠水肿

#### 3. 先兆流产

#### 4. 妊娠贫血

#### 5. 妊娠便秘

#### 三、哺乳期饮食指南

- (一) 哺乳期妇女生理特点
- (二) 婴儿生理特点
- (三) 哺乳期所需的营养素及量
- (四) 0~1岁婴儿营养素需要量
- (五) 产褥期每日饮食安排
- (六) 产褥期食谱制作举例
- (七) 哺乳期每日饮食安排
- (八) 哺乳期食谱制作举例
- (九) 婴儿喂养指导

#### 1. 母乳喂养

#### 2. 人工喂养

#### 3. 婴儿辅助食品喂养

#### 4. 婴儿小食品制作举例

- (十) 婴儿断乳法
- (十一) 哺乳期妇女恢复食禁忌
- (十二) 婴儿饮食禁忌
- (十三) 哺乳期常见病食疗

#### 1. 产后乳汁不通

#### 2. 恶露不绝

## <<优生优育饮食指南>>

3.产后小便不通

4.产后身痛

5.产后出血

6.产后腹疼

### 四、幼儿(1~3岁)饮食指南

(一)幼儿的生理特点

(二)幼儿期各营养素需要量

(三)幼儿的饮食安排

1.幼儿的饮食原则

2.1岁小儿每周食谱安排

3.2岁小儿饮食安排

4.3岁小儿饮食安排

(四)幼儿饮食禁忌

(五)幼儿营养食谱制作举例

(六)幼儿常见病食补与食物疗法

1.小儿厌食症

2.小儿消化不良

3.贫血

4.小儿腹泻

5.便秘

6.小儿遗尿症

7.夏儿夏季热

8.小儿肺炎

9.百日咳

10.麻疹

11.水痘

12.流行性腮腺炎

13.猩红热

14.小儿疱疹性口炎(口疮)

附录

附表I 常用食物营养素含量表

附表 常用食物性质分类表

主要参考书目

<<优生优育饮食指南>>

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>