

<<孕产营养万事通>>

图书基本信息

书名：<<孕产营养万事通>>

13位ISBN编号：9787506462068

10位ISBN编号：7506462060

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：马良坤

页数：264

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>

<<孕产营养万事通>>

前言

作为女人，从怀孕的那一刻，就不再是独立的个体了。

孕产营养虽是一个轻松的话题，却并不简单，它不仅关乎孕产妇的身体健康和产后恢复，还关系着胎儿的发育是否正常、头脑是否聪颖，甚至在很大程度上决定宝宝出生后的健康状况和智力水平。

孕产妇在重复一日三餐的同时，是否意识到落后的饮食观念和错误的营养搭配是健康的一大危害呢？鉴于此，本书从怀孕前至宝宝出生后，提供完整的营养方案，包括营养素的要求、食物搭配禁忌和营养食谱等，从饮食方面制定了相应的营养措施。

值得强调的是，准备要宝宝的夫妻双方在孕前就应该加强营养，补充叶酸等营养素，有计划地调节饮食，使身体更健康，为怀孕做好准备。

此外，怀孕后的营养需求也不是一成不变的，孕妇应根据自己的健康状况、体重变化而全面、均衡地摄入营养素，为宝宝的生长发育创造良好的物质环境，使自身远离妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、贫血等疾病的困扰，使肌肉和阴道组织更有弹性，为产后恢复打下良好的基础。

分娩后，产妇面临哺乳和身体恢复两个任务，同样要重视饮食营养，以便为宝宝提供源源不断的、质量优良的乳汁，加速产后伤口愈合，远离产褥感染、产后贫血、便秘等。

本书内容全面、详实，得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，设有专家提醒、孕产期常见病的辅助治疗食谱等，在为你迅速补充营养常识的同时，又手把手教你烹调美味佳肴，是温馨实用的孕产营养全书。

还犹豫什么？

现在就开启你的美味营养之旅吧！

<<孕产营养万事通>>

内容概要

作为孕妈妈，要想生出健康聪明的宝宝，必须注重孕前、孕期营养的合理搭配，注重摒弃有损胎宝宝和自身健康的不良饮食习惯。

为了完成产后的完美蜕变，恢复轻盈、匀称的体形，产后妈妈还要注重产后恢复和保健。

本书作者为北京协和医院妇产专家，作为一名有着丰富的妇产医学知识与多年临床经验的医学工作者，她将用科学的方法、无微不至的关怀，指导你成为一名完美的孕产妈妈。

<<孕产营养万事通>>

作者简介

马良坤

现任北京协和医院妇产科副主任医师，对妇科良性和恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

1996年毕业于白求恩医科大学日语医学系，2006年以妇科内分泌学博士毕业，2006～2007年赴美国纽约学习产科遗传。

1996年

<<孕产营养万事通>>

书籍目录

第一章 孕妇的营养关系着胎儿的健康与智慧 宝宝的健康与智慧从孕期营养开始 饮食也是胎教的内容之一 孕期体重的合理控制 孕期减肥对胎儿不利 孕妇增加的体重与婴儿 体重增加太多对孕妇的危害 体重增加太少对孕妇的危害 体重增加的合理范围第二章 孕前的营养准备不可忽视 孕前营养要点 苗条女性孕前营养攻略 孕前肥胖对孕妇也不利 孕前及时改善饮食 缺乏营养不容易受孕 孕前抽烟危害多 怀孕之前先检查 未准爸爸的营养准备也重要 未准爸爸也应该补叶酸 有益于精子健康的饮食习惯第三章 孕期不可缺少的营养 三大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 钙质 镁 碘 铁 铜 锌 维生素 维生素A B族维生素 叶酸 维生素O 维生素D 维生素E 维生素K第四章 对孕妇有益的食物第五章 孕早期营养与妈妈宝宝变化(1~3个月)第六章 孕中期营养与妈妈宝宝变化(4~7个月)第七章 孕晚期营养与妈妈宝宝的变化(8~10个月)第八章 月子期间的营养第九章 孕产期常见现象与疾病的饮食调养

<<孕产营养万事通>>

章节摘录

插图：食物来源蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种，主要储藏于大豆类、奶类、蛋类、禽肉、畜肉、水产品、坚果类等食物中。

人体可以组织分解12种氨基酸，而食物中的蛋白质通过人体消化，又转变为氨基酸，其中8种氨基酸必须从饮食中合成，称为完全蛋白质。

如果缺乏这8种氨基酸中的任何一种，就被称为不完全蛋白质，从而无法形成人体组织。

孕妇每天都要摄取75~90克蛋白质。

脂肪是人体必需的营养素之一，是构成人体器官的必要物质。

脂肪所散发出的热量，既可以保持人体体温恒定，又保护内脏不受损伤；脂肪可促进脂溶性维生素的吸收，避免维生素缺乏；必须脂肪酸可防治心血管疾病；脂肪占脑重的50%~60%，其主要从食物中摄取，体内只能制造一小部分，因此要想使宝宝有一个聪慧的头脑，脂肪不可缺少。

我们在日常生活中食用的植物油和动物油，还有核桃仁、鱼、虾、动物内脏等都富含脂肪。

新鲜、质地好的家禽，还有鱼、虾类水产物，不但含有比动物肉更多的不饱和脂肪酸，还含有一种能健脑益智的营养物质——DHA。

孕妇从怀孕第一天起就应该把吃鱼列入常规化饮食，每周至少要吃3-5次鱼，也可1~2天吃一次，平均每天不少于250克。

值得注意的是，脂肪并非越多越好，很多孕妇体重增长很快，但胎儿的体重却很轻，这是由于脂肪都被孕妇吸收的缘故。

因此，孕妇必须合理摄入脂肪，才能使胎儿发育更健康。

<<孕产营养万事通>>

媒体关注与评论

“感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力..... ” ——文字图片统筹：菅波

<<孕产营养万事通>>

编辑推荐

《孕产营养万事通》：北京协和医院权威妇产专家倾情打造，科学的营养成就聪明宝光谱仪与健康妈妈。

<<孕产营养万事通>>

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>