

<<孕期10月饮食调养金典>>

图书基本信息

书名：<<孕期10月饮食调养金典>>

13位ISBN编号：9787506485104

10位ISBN编号：7506485109

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

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>

## <<孕期10月饮食调养金典>>

### 前言

生一个健康、聪明的宝宝是每个准妈妈的梦想，也寄托着全家人的希望。

准妈妈一旦怀孕，就成了全家人的重点保护对象，尤其是孕期饮食，是广大孕产妇及其家人最为关注的。

的确，一个胎儿从孕育到出生，所有生长发育所需的营养都来源于母亲的饮食摄入，吃的重要性怎么强调都不过分。

那么，吃什么？

怎么吃？

吃多少？

哪些食物有禁忌？

哪些食物能养胎？

每个月吃得有何不同？

大鱼大肉、大补特补，就真的吃对了吗……在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书以现代营养学为基础，以中医传统的饮食保健法为补充，倡导“中西结合”“全面适度”“食补胜药补”的原则，帮助孕妈妈们吃得合理、吃得科学，有滋有味地安度孕期。

俗话说“母壮子健”，母亲的健康决定着孩子的未来。

祝愿每个家庭都因为有了有一个健康可爱的宝宝而变得更加幸福美满。

## <<孕期10月饮食调养金典>>

### 内容概要

《孕期10月饮食调养金典》采薇编著。

从怀孕到生产，准妈妈们要摄取很多的营养，应对身体发生的各种变化，这个特殊阶段的饮食调养对于胎儿和母亲都有重要意义！

《孕期10月饮食调养金典》依据怀孕10月，讲述孕期不同阶段的饮食养胎法、饮食宜忌、孕妇常见不适的饮食调养法。

从现代营养学、传统中医学的双重角度入手，既有准确的科学理论指导，又尊重传统养胎习惯，让《孕期10月饮食调养金典》成为适合现代妈妈们的孕期饮食指南。

<<孕期10月饮食调养金典>>

作者简介

采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，已在中国纺织出版社出版图书10余种，以女性、保健、饮食类图书为主。

## &lt;&lt;孕期10月饮食调养金典&gt;&gt;

## 书籍目录

壹不可不知的孕期饮食常识 12 孕期饮食关乎母子健康 12 健康宝宝是“吃”出来的 13 妈妈营养好孕产没烦恼 13 孕期是改善体质的天赐良机 14 孕期必需的营养素及摄取方法 14 碳水化合物 15 蛋白质 16 脂肪 17 矿物质 19 维生素 22 水 23 膳食纤维 24 如何控制好食物摄入量 24 孕期的能量需求变化 25 孕期体重的增长范围 26 孕期每日摄入食物量参考 27 热量营养素的分配 27 灵活的营养搭配法 28 烹饪方法与饮食习惯 28 孕期饮食的一般原则 30 孕期适宜的烹饪方法 30 孕妈妈在外就餐的宜忌 31 有滋有味的孕期 31 酸味 32 甜味 32 苦味 32 辣味 33 咸味 33 鲜味 34 孕期需要怎么“补” 34 不同妈妈不同“补”法 35 补肾安胎调养法 36 健脾益胃调养法 37 滋阴养血调养法 38 如何补得“适度” 38 传统滋补品的选择 38 贰 孕期饮食宜忌 42 孕期最优食物精选 42 鸡蛋 43 牛奶 43 酸奶 44 鲤鱼 44 鲈鱼 45 冬瓜 45 圆白菜 46 芦笋 46 黄花菜 47 土豆 47 香菇 48 银耳 48 豆腐 49 虾 49 玉米 50 香蕉 50 苹果 51 番茄 51 萝卜 52 栗子 52 花生 53 核桃 53 黑芝麻 56 饮品的选择 宜忌 56 水的选择 57 茶的选择 59 饮料的选择 62 孕期禁忌食物黑名单 62 怎样看待孕期禁忌食物 64 活血类食物 66 滑利类食物 68 大辛大热类食物 70 其他有关食物 71 不要落入迷信怪圈 71 孕妈妈不宜全素饮食 72 孕期饮食和用药安全 72 保障食物的安全 72 应对蔬果的农药残留 73 避免生冷饮食 75 那些有“毒”的食物 77 一定要慎用的西药 78 中药也有危险 80 保健品并非多多益善 80 营养补充剂 81 维生素制剂 叁 怀孕早期营养同步 84 怀孕早期的饮食建议 84 怀孕早期的生理特点 85 怀孕早期的饮食原则与宜忌 86 怀孕早期一日菜单示例 88 怀孕1个月 89 准备怀孕期的饮食调养 90 受孕时期小心以下食物和物品 91 鱼片大麦粥 91 银鱼鸡蛋饼 92 菠萝西瓜羹 92 香椿拌豆腐 93 爆炒猪肝 93 虾仁菜花 94 怀孕2个月 95 叶酸的补充 96 孕吐的饮食对策 98 调节不良情绪的饮食 98 增强免疫力的饮食 99 菠菜猪肝粥 99 醋蛋止呕汤 100 甜橙牛肉 100 奶香白菜卷 101 水果沙拉 101 莲子银耳红枣粥 102 怀孕3个月 103 饮食安胎，预防流产 104 预防便秘的饮食 105 安胎鲤鱼粥 105 乌鸡汤 106 清蒸砂仁鲈鱼 106 牛奶核桃粥 107 茄汁甘薯苹果 107 松仁鱼米香 肆 怀孕中期营养同步 110 怀孕中期的饮食建议 110 怀孕中期的生理特点 111 怀孕中期的饮食原则 112 怀孕中期一日菜单示例 114 怀孕4个月 115 胃口大开的时期 115 吃饱更要吃好 116 预防贫血的饮食 117 莴笋炒猪肝 117 猪血鱼片粥 118 枸杞花生烧豆腐 118 番茄牛肉片 119 红枣小米粥 119 牡蛎粥 120 怀孕5个月 121 高蛋白食物满足胎儿需求 121 动物性食品首选鱼类 122 健脑食物促进胎儿发育 123 芥蓝蒸鳕鱼 123 香菇鱼片 124 栗子白菜 124 鸡汁烩蘑菇 125 鱼子蒸虾球 125 黄花蛋汤 126 怀孕6个月 127 补钙正当时 127 饮食补钙法 128 补充多种维生素 129 豆腐夹心肉 129 鲜虾蛤蜊汤 130 虾皮小米粥 130 牛奶水果饭 131 花生排骨粥 131 奶汁鸡片 132 怀孕7个月 133 重视血糖的警示 133 少食多餐，控制血糖 134 减轻腿部水肿的饮食 134 调味清淡有益母婴 135 黑豆核桃粥 135 红豆西瓜泥 136 冬菇烧冬瓜 136 豆芽胡萝卜拌鸭丝 137 丝瓜粥 137 豆腐鱼头汤 伍 怀孕晚期营养同步 140 怀孕晚期的饮食建议 140 怀孕晚期的生理特点 141 怀孕晚期的饮食原则 142 怀孕晚期一日菜单示例 144 怀孕8个月 145 妊娠高血压综合征的饮食调节 146 饮食调理防早产 147 莲子粥 147 猪肚粥 148 时蔬汇炒 148 海参豆腐汤 149 香菇油菜 149 红豆鲤鱼粥 150 怀孕9个月 151 失眠加重的困扰 151 有助睡眠的食物 152 不利睡眠的食物 153 黄花豆腐羹 153 虾仁拌西芹 154 莲子银耳羹 154 橙香鱼排 155 凉拌莴笋 155 海米豆芽菜 156 怀孕10个月 157 补充体力，随时“备战” 157 临近分娩时怎么吃 158 催生助产的饮食 159 银耳烧豆腐 159 牛肉卤面 160 鱼肉豆腐羹 160 西芹海参汤 161 香蕉酸奶 161 小米面茶 162 蒜蓉空心菜 162 薏米海带粥 163 马齿苋粥 163 红苋薏米汤 陆 常见孕期问题的饮食调养 166 孕妇健身养胎食谱 166 番茄鸡蛋面 167 咖喱牛肉 167 蘑菇清炖鸡 168 冬笋鱼头汤 168 黄花西芹汤 169 红烧平鱼 169 芦笋炒墨鱼 170 松仁玉米 170 蒜蓉蒸花蛤 171 油菜烧豆腐 171 枸杞熘猪肝 172 茄汁虾球蛋羹 172 清蒸鸡肉丸 173 枸杞兔肉 173 杂粮粥 174 妊娠呕吐防治食谱 174 小米白菜卷 175 芦笋口蘑汤 175 白术鱼头粥 176 菠菜蛋汤 176 姜丝陈皮止吐汤 177 油菜肉丝面 177 醋溜土豆丝 178 肠胃胀气、打嗝防治食谱 178 内金猪肚粥 179 香菜萝卜汤 179 陈皮绿茶 180 妊娠期抽筋防治食谱 180 山药排骨 181 豆干牛骨汤 181 牛蹄筋汤 182 海鲜鸡蛋羹 182 粉丝蒸虾 183 虾皮小青菜 183 牡蛎煎蛋 184 妊娠水肿防治食谱 184 番茄肉片炒扁豆 185 冬瓜蚬肉汤 185 鸭肉粥 186 黑豆粥 186 冬瓜丸子汤 187 萝卜豆腐汤 187 红豆饭 188 妊娠期缺铁性贫血防治食谱 188 山药熘猪肝 189 蒸扇贝 189 小米鸡肉粥 190 菠萝炒牛肉 190 红枣红豆花生粥 191 鸡肝菠菜蛋花汤 191 烩红白豆腐 192 胎动不安、流产防治食谱 192 糖醋鲤鱼 193 砂仁粥 193 阿胶蛋汤 194 鸡肉黄米粥 194 豉汁蒸子排 195 葡萄干粥 195 南瓜莲子汤 196 清蒸鲈鱼 196 杜仲炖牛肉 197 山药肉片汤 197 莲子葡萄干 198 妊娠高血压综合征防治食谱 198 洋葱烧牛肉 199 西芹拌腐竹 199 海参汤 200 妊娠期糖尿病防治食谱 200 麻酱拌豇豆 201 竹笋鸭汤 201 生菜西兰花 202 烦

<<孕期10月饮食调养金典>>

躁失眠防治食谱 202西芹百合炒鸡心 203莲子百合汤 203西芹红枣汤 附录 206附录1整个孕期的注意事项表 208附录2孕期常见不适症状及对策 214附录3产前检查时间表 215附录4计算预产期的简易加减法

## <<孕期10月饮食调养金典>>

### 章节摘录

版权页：插图：怀孕晚期的饮食建议 怀孕晚期的生理特点 怀孕8~10个月为怀孕晚期，进入了最后的冲刺阶段，孕妈妈们要加油了！

第8个月 胎儿体重猛增，大脑发育进入有一个敏感期，对外界声音等刺激有反应，胎头位置逐渐固定。

孕妇可能会因身体沉重，出现疲劳、下肢水肿、妊娠纹增加等现象。

发生血糖异常、高血压、心脏病的危险增加了。

此时要尽量避免早产。

第9个月 胎儿开始聚积皮下脂肪，已具备呼吸和代谢能力。

孕妈妈的子宫压迫到心脏和胃，易引起心慌气喘、胃胀、没有食欲、便秘等问题。

尿频、睡眠障碍等也困扰着孕妈妈，肚子大到看不见脚下，行动不便，是最为艰难的日子。

第10个月 十月怀胎，孕妈妈终于迎来了一朝分娩的时刻，胎儿已经足月，下降到骨盆之中了。

孕妈妈要时刻关注宫缩、见红等临产预兆，尽早做好分娩准备。

过了预产期的孕妈妈要加强活动，适当吃些催产的食物。

怀孕晚期的饮食原则 怀孕晚期，母体的代谢达到高峰，胎儿的生长速度也最快，其体重的一大半是在这一时期内增加的，同时母体和胎儿还需要有一定量的营养素贮备。

因而这一时期对膳食营养的要求最高。

由于胎儿的增大，对孕妇的消化系统有一定的顶压作用，会出现便秘、易饥、稍食则饱等现象。

怀孕晚期也是母亲体重增加最为迅速的一个时期，此期应注意体重的变化速度，防止体重增加过多或不足，对于孕妇和胎儿都很重要。

增强营养，神充体力 怀孕晚期的营养需求旺盛。

孕妈妈的身体不但要为顺利分娩积蓄体力，还要为日后的哺乳提供充足的营养储备。

胎儿此时也要让自己胖一些，发育得更完善一些，为分娩及日后的独立存活打牢基础。

到了最后一个月，随时可能出现分娩前兆，此时应加强营养，保证足够的体力，以积极备产。

控制体重增长 孕妇的体重是反映孕妇营养的重要标志。

一般而言，孕前体重正常计划母乳喂养的女性，怀孕晚期每周体重增加约0.4千克较适宜。

最后一个月不要吃得太多。

每周体重增加最好不要超过1千克。

尤其是胖妈妈，每天的主食原料不要超过100克，多吃蔬菜、水果和瘦肉，并多散步活动，主动地控制体重增长。

少食多餐 此阶段又要强调少食多餐了，一日增加至6餐，每餐不宜过饱，以减少胃部的压迫感，还能有效控制餐后血糖的平稳。

应特别加强摄取富含蛋白质、维生素及钙、铁等矿物质的食物。

在食物选择上应少而精，多选择体积小、营养价值高的食物，如奶、蛋、肉类等动物性食品。

## <<孕期10月饮食调养金典>>

### 编辑推荐

《孕期10月饮食调养金典》编辑推荐：从怀孕到生产，准妈妈们要摄取很多的营养，应对身体发生的各种变化，这个特殊阶段的饮食调养对于胎儿和母亲都有重要意义！

《孕期10月饮食调养金典》依据怀孕10月，讲述孕期不同阶段的饮食养胎法、饮食宜忌、孕妇常见不适的饮食调养法。

从现代营养学、传统中医学的双重角度入手，既有准确的科学理论指导，又尊重传统养胎习惯，让《孕期10月饮食调养金典》成为适合现代妈妈们的孕期饮食指南。

<<孕期10月饮食调养金典>>

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>