

<<孕妈妈40周营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈40周营养配餐>>

13位ISBN编号：9787510114700

10位ISBN编号：7510114705

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：家庭生活健康丛书编委会

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>

<<孕妈妈40周营养配餐>>

内容概要

本书按10个月的时间顺序给出了孕期的饮食调养方案，以指导准备怀孕和孕期的女性最有效地摄取均衡的营养。

本书将营养饮食指导细化到以周为单位，并按营养套餐的形式推荐食谱，给读者多样化的选择。

<<孕妈妈40周营养配餐>>

书籍目录

Part 1：孕一月：保证优质营养，孕育健康新生命 第1周：补充气血 第2周：食物补锌 第3周：补充叶酸，预防宝宝出生缺陷 第4周：增加优质蛋白质和脂肪 一、1~4周三餐食谱推荐1 青菜蛋羹 番茄豆腐 麦片 红豆粥 小白菜丸子汤 鸡腿饭 芦笋鸡柳 莴笋叶豆腐汤 菠菜炒鸡蛋 小番茄炒鲜贝 二、1~4周三餐食谱推荐2 南瓜小米粥 梅子山药 鲫鱼炖豆腐 木耳银芽炒肉丝 菠萝平鱼 芹菜炒牛肉丝 五菇汤 凉拌老虎菜 三、1~4周三餐食谱推荐3 紫薯银耳白果羹 虾仁炒鸡蛋 蒜苗炒土豆丝 花生仁蹄花汤 蚝油生菜 土豆炖鸡块 虾干竹荪汤 青椒炒鸡蛋 四、1~4周三餐食谱推荐4 黄瓜大米粥 海米拌豆腐 腊肉小米饭 甜椒牛肉丝 栗子烧白菜 鸡翅豆腐汤 滑溜鸡片 韭菜炒虾仁 Part 2：孕二月：缓解孕吐的开胃餐 第5周：想吃什么就吃什么 第6周：嘴里出现怪味 第7周：开始出现呕吐 第8周：胃里感到灼热 一、5~8周三餐食谱推荐1 虾片肉丝青菜粥 麻酱四季豆 蒜蒸丝瓜 田园小炒 玉米西蓝花汤 小鸡炖蘑菇 豆腐卷心菜 番茄鸡蛋汤 西芹炖牛肉 尖椒土豆丝 二、5~8周三餐食谱推荐2 玉米菠菜粥 黄瓜炒鸡蛋 椒油四季豆 红烧鸡翅 糖醋蘑菇青豆 豆豉肉末炒饭 番茄沙拉 鸡脯扒小白菜 砂仁鲫鱼汤 三、5~8周三餐食谱推荐3 蛋醋止呕汤 鲜虾瓜条 糖醋双丝 肉片烧茄子 红烧罗非鱼 香甜黄瓜玉米粒 芥菜豆腐汤 鲜毛豆炒饭 银耳炒菠菜 鸡翅烧茶树菇 四、5~8周三餐食谱推荐4 鸡汤挂面卧鸡蛋 彩椒西红柿 蘑菇盖浇饭 海米烧豆腐 萝卜炖羊肉 鸡蛋阿胶粥 茄汁鲷鱼条 珊瑚金钩 Part 3：孕三月：多吃保胎食物，保证镁和维生素A的摄入 第9周：适当吃些酸味食物 第10周：补充B族维生素 第11周：调节饮食防过敏 第12周：多多食用保胎食物 一、9~12周三餐食谱推荐1 二、9~12周三餐食谱推荐2 三、9~12周三餐食谱推荐3 四、9~12周三餐食谱推荐4 Part 4：孕四月：合理进补，让宝宝更聪明 Part 5：孕五月：适当补铁谨防贫血 Part 6：孕六月：控制饮食，合理增加体重 Part 7：孕七月：胎儿补脑关键期 Part 8：孕八月 远离妊娠高血压和糖尿病 Part 9：孕九月：清淡饮食，少食多餐 Part 10：孕十月：临产饮食不可忽略

<<孕妈妈40周营养配餐>>

章节摘录

版权页：插图：这个月是胎宝宝脑细胞发育的敏感期，所以准妈妈要注意多补充DHA、EPA和卵磷脂等营养素（这三种营养素合在一起，被称为“脑黄金”），以保证胎宝宝大脑和视网膜的正常发育。

“脑黄金”能预防早产，防止胎宝宝发育迟缓，增加出生时的体重。

此时的胎宝宝神经系统正在逐渐完善，全身组织尤其是大脑细胞发育速度比孕早期明显加快，而充足“脑黄金”的摄入能保证胎宝宝大脑和视网膜的正常发育。

为补充足量的“脑黄金”，准妈妈可以交替地吃些富含DHA的物质，如富含天然亚油酸和亚麻酸的核桃、松子、葵花子、杏仁、花生等坚果类食品，此外还包括海鱼、鱼油等，这些食物富含胎宝宝大脑细胞发育所需要的必需脂肪酸，有健脑益智的作用。

材料 木耳50克，胡萝卜、生菜、圣女果各20克，黄瓜25克，紫甘蓝、鲜核桃仁各15克。

调料 盐3克，味精2克，芥末油、香油各少许。

做法 1.所有材料洗净，将木耳烫一下后和生菜、紫甘蓝撕片。

2.胡萝卜、黄瓜切片，圣女果对切两半，也可以根据个人喜好切成方便食用的小块状或条状，把所有调料调匀，淋入材料内拌匀即成。

据统计，准妈妈理想的怀孕体重为孕早期增加2千克，孕中期和孕晚期各增加5千克为宜。

如果整个孕期增加20千克以上或体重超过80千克，都是危险的讯号。

准妈妈要合理安排一日三餐进食量的比例分配，控制体重。

每天只在食物中增加一种水果或蔬菜，慢慢适应后再增加一种，照此规律，直到每天可以达到8~10种：每餐至少吃两种水果或蔬菜；饮食要有计划，不要随意增加每餐食物的配额。

人体所需的各种营养素对健康均同等重要，缺一不可。

关键在于巧妙组合，可以将富含油脂的食物与豆类蔬菜组合，尽量避免和米、面、土豆等富含碳水化合物的食物同吃，这样既能使食物营养摄取均衡，又有利于避免体重过度增加。

剁椒木耳炒鸡蛋 材料 鸡蛋3个，水发木耳100克，剁椒3汤匙，大蒜2瓣。

调料 料酒1/2茶匙，糖1/4茶匙，生抽1汤匙。

做法 1.干木耳放入清水中浸泡30分钟充分泡软后洗净；大蒜切末备用。

2.鸡蛋打散，放入1/2茶匙的料酒和冷水，将鸡蛋打成蛋液。

3.锅用大火加热后倒入油，待油八成热时倒入鸡蛋，摊成金黄色后铲成小块，盛出备用。

4.锅中再次倒入油加热，待油四成热时，倒入剁椒和大蒜末炒香，待油变成红色后，倒入木耳和鸡蛋翻炒几下，放入糖，再淋入生抽调味即可。

<<孕妈妈40周营养配餐>>

编辑推荐

《天天食谱:孕妈妈40周营养配餐(畅销彩色版)》分孕期10个月共40周,详细地介绍了准妈妈的本周饮食要点,并推荐了大量相应孕周的食谱,是准妈妈孕期最佳饮食指导书。饮食营养是整个孕期的重中之重,准妈妈的每一菜、每一饭都与胎宝宝千丝万缕地联系起来,决定着宝宝是否健康、是否聪明。

<<孕妈妈40周营养配餐>>

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>