

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

图书基本信息

书名：<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

13位ISBN编号：9787510421624

10位ISBN编号：7510421624

出版时间：2011-11

出版时间：新世界出版社

作者：秦云华

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>

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

内容概要

聪明的宝宝，需要一个“会吃”的妈妈。

《孕期如何吃宝宝最聪明》的内容是我多年从事妇产科临床工作的经验积累和总结。为您详细讲述了孕期营养的必备知识，告诉您孕育聪明宝宝的饮食原则。还为您精心推介31种益智食材和76份健脑餐谱。对从怀孕初期直至分娩时孕妈妈的营养摄取进行全程指导，助您吃的安全又开心，生的宝宝健康又聪明。

希望这份由我精心“烹制”的孕期营养“盛宴”能够给您带来平安、快乐

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

作者简介

秦云华

北京协和医院妇产科 主任医师

中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。

对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

书籍目录

导语 健康妈妈聪明宝宝

第1章 关爱妈妈就是关爱宝宝

影响宝宝智力水平的因素

胎儿期大脑发育的关键期

营养对胎宝宝的大脑发育的重要作用

第2章 盘点有益于胎宝宝脑部发育的重要营养物质

蛋白质——胎宝宝大脑发育的基础营养素

脂肪——脑细胞形成的重要物质

卵磷脂——记忆力的好帮手

牛磺酸——促进胎宝宝神经系统生长发育

唾液酸——重要的大脑组成成分

胆碱——增强胎宝宝的记忆力

-亚麻酸——提高胎宝宝智力的“法宝”

维生素A——促进脑组织发育的重要物质

DHA——不可缺少的“脑黄金”

维生素B——胎宝宝脑神经的保护神

维生素C——提高大脑灵敏度

碘——胎宝宝脑发育的动力

钙——脑部正常运转的重要工具

第3章 让胎宝宝聪明的31种益智食材

核桃仁——传统的健脑益智食品

花生——促进胎宝宝脑细胞的发育

瓜子——有效调节脑细胞代谢

开心果——可增强胎宝宝智力

黄豆——“豆中之王”，名不虚传

鸡蛋——增加脑细胞的容量

三文鱼——神经系统正常发育必需的鱼类

鲫鱼——为胎宝宝提供优质蛋白质

龙虾——保持大脑神经兴奋性

香菇——增强胎宝宝免疫力的“小标兵”

海带——“含碘冠军”

紫菜——甲状腺肿大的食疗佳品

猕猴桃——“天然叶酸大户”

苹果——传说中的智慧果

香蕉——给胎宝宝大脑供能的主力军

黄花菜——菜品中的“健脑菜”

西红柿——缓解孕吐的能手

百合——滋养母婴的孕期佳品

鸭肉——富含烟酸肉类

鸡肉——孕期优质蛋白质的主要来源

牛肉——可预防孕妈咪缺铁性贫血

大米——更好地促进脂肪的吸收

玉米——促使胎宝宝大脑迅速发育

红薯——有效地保护孕妈咪心脏

马铃薯——全营养的根茎类蔬菜

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

芋头——让宝宝更聪明的食品

牛奶——全蛋白饮品益处多

酸奶——嫩肤益智功效多

燕窝——高功效的孕期营养品

鲍鱼——有效提高胎宝宝大脑活性

海参——促进胎宝宝大脑发育的脑黄金物质

附：孕期饮食四大疑问

第4章 实用智力食谱，成就聪明宝宝

孕1月 小天使降临人间

孕2月 逐渐感受到宝宝的存在

孕3月 排除孕吐的干扰

孕4月 需要更多的营养摄入

孕5月 进补的黄金时期

孕6月 胎宝宝的大脑发育定型期

孕7月 孕妈咪默默积蓄能量

孕8月 胎宝宝大脑成长的活跃期

孕9月 孕妈咪要注意体重

孕10月 和胎宝宝一起冲刺

附：孕期宫高腹围对照表

第5章 优化膳食结构，吃出优“智”宝宝

健脑膳食的搭配原则

孕期补充营养小技巧

让胎宝宝聪明的5条饮食提案

孕期智力食谱三原则

偏食孕妈咪的营养补偿方案

孕期补脑保健品细谈

第6章 孕妈咪营养导航

孕妈咪要警惕重金属超标

孕妈咪补钙过量，有损胎宝宝脑部发育

孕期补叶酸超标，后果严重

有损胎宝宝智力的6种人工色素

黑榜零食归归类

附：孕妈咪体重情况自测表

胎宝宝发育状况表

后记

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

章节摘录

版权页：插图：在人的一生中，和人体其他部分比起来，大脑发生着更为复杂的变化。我们可以把这种变化分为几个时期，每个时期的变化对我们的能力和行为都有着深远的影响。因此，对孕妈咪来说，了解胎宝宝各个时期的大脑发育变化，以及使这种变化以一种尽可能好的状态发展下去是至关重要的。

大脑的发育和分化主要受基因的调控。

如果希望胎宝宝大脑得到较好发育，拥有一个良好的产前环境是必须的条件，这意味着孕妈咪要减少生活压力，均衡营养，健康饮食，远离香烟、酒精和其他有毒物质。

怀孕前期，胎宝宝的大脑发育仅仅是连接不同的已发育完全的神经细胞，并确保每个部分在正确区域发育：要合理安排10亿个脑细胞和数百万个支撑细胞在4个主要脑叶和几十个不同脑区，这是个极其浩大的进化工程，需要相当数量的营养物质。

而智力发育的生理基础是大脑及中枢神经，胎儿期和婴儿期是宝宝大脑及中枢神经发育的最关键时期。

胎儿期一般是指从怀孕第9周到胎宝宝出生的时期，此前的妊娠期专业上称为胚胎期。

胚胎期标志着胎宝宝从一个细胞即受精卵发育为初具人形的个体；胎儿期则主要是胎宝宝的器官和组织继续生长和分化的时期。

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

媒体关注与评论

“这本书内容确实不错，关于孕期怎么吃的书我买了好几本，只有这本我比较满意。每月的菜谱推荐很实用。

——准妈妈 刘维维 “都说宝宝的智商60%是在出生前就确定的，那孕期吃什么怎么吃就显得最重要了，这本书给了我很好的指导。

谢谢作者。

——怀孕5个月准妈妈 章虹 “这本书确实针对性很强，是广大孕妈的福音。

——《孕妈咪》杂志

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

编辑推荐

《孕期如何吃:宝宝最聪明》中国优生优育协会全国关心下一代工作委员会联合推荐。
精心推荐31种益智食材，独家奉送76份健脑餐谱。
胎儿期是宝宝智力与脑发育的关键时期，宝宝智商69%受孕期营养的影响。
均衡膳食，充足营养；宝宝聪明，妈妈健康。

<<孕期如何吃宝宝最聪明>>

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>