

<<孕产妇全程营养饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇全程营养饮食方案>>

13位ISBN编号：9787512701960

10位ISBN编号：7512701969

出版时间：2011-5

出版时间：中国妇女

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：200

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>

## <<孕产妇全程营养饮食方案>>

### 内容概要

金海豚婴幼儿早教课题组是一个专业母婴服务机构。多年来，众多家庭和母婴机构在课题组专家的指导下成功孕育宝宝，也使得课题组吸引了更多的成员加入。

2011年，金海豚婴幼儿早教课题组成立20周年，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为读者再度打造符合中国孕产妇体质的饮食书籍，为孕产妇精心定制营养食谱，提高生活的品质，孕育出健康、聪明的宝宝。

孕期和产后营养直接关系和影响孕产妇自身健康和宝宝将来的体质。本书针对整个孕产期，为孕产妈妈量身制订了合理的饮食搭配和多种美味食谱。同时针对孕产期容易出现的不适，提供给孕产妈妈一些食疗方案，让营养、健康伴随孕产妈妈幸福地度过孕产期。

## <<孕产妇全程营养饮食方案>>

### 书籍目录

#### 第一章 时尚妈妈关注孕期营养

妈妈营养好，宝宝更健康

健康妈妈必需的营养素

蛋白质

糖类物质

脂肪类物质

矿物质

维生素

大自然中最简单的营养物质

饮水和新鲜空气

阳光

为胎儿准备全面的营养

冠军宝宝最需要的营养素

脂肪

蛋白质

维生素C

B族维生素

维生素A

维生素B

钙

糖

碘

#### 第二章 妈妈的美味家园

#### 第三章 聪明妈妈的食疗方案和特殊食谱

#### 第四章 健康孕产期，重在细节

## <<孕产妇全程营养饮食方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：产后如何进补是个学问，既不能随便吃，也不能随便补，一般来说，要注意下面几点：增加餐次。

月子期间产妇每日餐次应较一般人多，以5~6次为宜。

餐次增多既有利于食物消化吸收，保证充足的营养，又有利于胃肠功能恢复，减轻胃负担。

多吃鲤鱼。

据中医研究，鲤鱼性平味甘，利于小便，有解毒的功效，能治水肿胀满、肝硬腹水、血崩、产后无乳等病症。

鱼类含有丰富的蛋白质，可提高子宫的收缩力，帮助淤血排出体外。

产后一周再吃老母鸡。

产后的头一星期内不宜吃老母鸡，因为老母鸡体内含有的雌激素会导致产妇体内的雌激素和孕激素含量上升，抑制催乳素发挥泌乳作用而使乳汁分泌减少。

一周后乳汁已开始分泌，再吃就会促进下奶，还可以增强产妇体质。

此外，孕妇要注意不能滋补过量，以免导致身体过胖，产妇过胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引起各种疾病。

如果营养过剩，必然会使奶水中的脂肪含量增多，如果婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻、长期慢性腹泻，还会造成营养不良。

## <<孕产妇全程营养饮食方案>>

### 媒体关注与评论

对于孕产妇来说，制订一套具体而又详尽的营养方案是必需的，这不仅是对自己负责，更是对即将出生的孩子负责。

这本书既为孕妇提供了科学的饮食原则，又做出了具体的营养饮食方案，孕妇可以根据自己的体质和生活条件的不同来制订适合自己的金牌营养方案，真的是本挺不错的书。

——之宝贝金海豚婴幼儿早教课题组是一个专为母婴服务的机构，有众多母婴专家齐聚其中，还拥有一流的策划团队，关注母亲和孩子的健康，切切实实做利于家庭幸福的事情，信赖这本书就是信赖他们。

——搜狐母婴“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。

” ——之宝贝资深策划 菅波

## <<孕产妇全程营养饮食方案>>

### 编辑推荐

《孕产妇全程营养饮食方案(彩图版)》是由北京协和医院产专家为中国孕产妇倾情指导。之宝贝书系84。

<<孕产妇全程营养饮食方案>>

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>