

<<孕产期营养饮食一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养饮食一本通>>

13位ISBN编号：9787534587092

10位ISBN编号：7534587093

出版时间：2012-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹 著

页数：159

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>

## <<孕产期营养饮食一本通>>

### 内容概要

本书围绕孕产妇及其家人最为关心的问题——孕产期的营养及饮食，以孕产妈妈营养需求为主线，全面解析孕妈妈所需营养，并提供了孕期必需的20中关键营养素和24种适合孕产妈妈的食材及丰富的菜谱供孕产妈妈参考，让全书变得更有可读性，也更易操作，帮助孕产妈妈健康地孕育自己的宝宝。

## <<孕产期营养饮食一本通>>

### 作者简介

王琪，国家“十五”科研攻关项目负责人；北京妇产医院主任医师；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；中华医学会、北京医学会专家库成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入研究。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。

多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

## <<孕产期营养饮食一本通>>

### 书籍目录

- 扉页 (1p, 1)
- 前言 (2P, 2-3)
- 孕期营养自测 (2P, 4-5)
- 目录 (8p, 6-13)
- 孕前营养必不可少 (6P, 14-19)
  - 备孕女性饮食原则
  - 备孕女性必需营养素
  - 备孕男性必需营养素
  - 必须改变的不良习惯
- 孕前排毒饮食方案
- 孕期没注意营养, 孕后怎么补
- 孕10月同步营养与饮食指导 (2p, 20-21)
- 孕1月 (4P, 22-25)
  - 孕妈妈: 还未察觉
  - 胎宝宝: 还是个小胚芽
  - 妈妈宝宝营养情况速查
- 孕1月必需营养素
- 孕1月营养饮食全方案
  - 香菇油菜
  - 甜椒牛肉丝
- 孕1月饮食禁忌
- 孕2月 (4P, 26-29)
  - 孕妈妈: 出现妊娠反应
  - 胎宝宝: 忙碌地发育
  - 妈妈宝宝营养情况速查
- 孕2月必需营养素
- 孕2月营养饮食全方案
  - 燕麦南瓜粥
  - 棒骨海带汤
- 孕2月饮食禁忌
- 孕3月 (4P, 30-33)
  - 孕妈妈: 出现妊娠反应
  - 胎宝宝: 忙碌地发育
  - 妈妈宝宝营养情况速查
- 孕3月必需营养素
- 孕3月营养饮食全方案
  - 燕麦南瓜粥
  - 棒骨海带汤
- 孕3月饮食禁忌
- 孕4月 (4P, 34-37)
  - 孕妈妈: 出现妊娠反应
  - 胎宝宝: 忙碌地发育
  - 妈妈宝宝营养情况速查
- 孕4月必需营养素
- 孕4月营养饮食全方案

<<孕产期营养饮食一本通>>

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

孕4月饮食禁忌

孕5月 (4P, 38-41)

孕妈妈：出现妊娠反应

胎宝宝：忙碌地发育

妈妈宝宝营养情况速查

孕5月必需营养素

孕5月营养饮食全方案

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

孕5月饮食禁忌

孕6月 (4P, 42-45)

孕妈妈：出现妊娠反应

胎宝宝：忙碌地发育

妈妈宝宝营养情况速查

孕6月必需营养素

孕6月营养饮食全方案

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

孕6月饮食禁忌

孕7月 (4P, 46-49)

孕妈妈：出现妊娠反应

胎宝宝：忙碌地发育

妈妈宝宝营养情况速查

孕7月必需营养素

孕7月营养饮食全方案

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

孕7月饮食禁忌

孕8月 (4P, 50-53)

孕妈妈：出现妊娠反应

胎宝宝：忙碌地发育

妈妈宝宝营养情况速查

孕8月必需营养素

孕8月营养饮食全方案

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

孕8月饮食禁忌

孕9月 (4P, 54-57)

孕妈妈：出现妊娠反应

胎宝宝：忙碌地发育

妈妈宝宝营养情况速查

孕9月必需营养素

孕9月营养饮食全方案

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

## <<孕产期营养饮食一本通>>

孕9月饮食禁忌

孕10月 (4P, 58-61)

孕妈妈：出现妊娠反应

胎宝宝：忙碌地发育

妈妈宝宝营养情况速查

孕10月必需营养素

孕10月营养饮食全方案

燕麦南瓜粥

棒骨海带汤

孕10月饮食禁忌

孕妈妈必需的20种关键营养素 (20p, 62-81)

蛋白质：人体结构的“主角” (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充蛋白质吃什么

脂肪：胎宝宝大脑发育的必需营养 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充脂肪吃什么

叶酸：预防畸形和缺陷儿 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

维生素A：视力和皮肤的保护神 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

维生素B1：神经功能的重要助手 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

维生素B2：避免胎宝宝发育迟缓 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

维生素B12：具有造血功能的维生素 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

维生素C：非常娇弱的重要营养素 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

维生素D：骨骼生长促进剂 (1P)

每日供给量

缺乏警示

补充DHA吃什么

<<孕产期营养饮食一本通>>

- 维生素E：胎宝宝的健康使者（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 钙：胎宝宝骨骼发育“密码”（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 铁：拒绝妊娠贫血（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 碘：胎宝宝发育的动力（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 锌：保障胎宝宝正常发育（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 亚麻酸：提高胎宝宝的智力（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充 - 亚麻酸吃什么
- DHA：不可缺少的“脑黄金”（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 卵磷脂：记忆力的好帮手（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 碳水化合物：胎宝宝的热能站（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 膳食纤维：肠胃的清道夫（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 水：骨骼生长促进剂（1P）
  - 每日供给量
  - 缺乏警示
  - 补充DHA吃什么
- 适合孕妈妈的26种明星食材（26p，82-107）
  - 白萝卜：保障孕妈妈健康的“小人参”
  - 健胃又消食，防治孕期便秘

## <<孕产期营养饮食一本通>>

让孕妈妈远离感冒侵扰

促进胎宝宝的视网膜发育

最佳使用方法

食用禁忌

丝瓜：健脑、安胎的佳品

预防痔疮和便秘

有助于胎宝宝大脑和心血管发育

防辐射的绿色蔬菜

最佳使用方法

食用禁忌

香菇：增加机体免疫力的“蘑菇皇后”

.....

西红柿：“吃掉”妊娠斑高手

.....

柠檬：止吐开胃的“益母果”

.....

香蕉：保护肠胃的“开心果”

.....

红枣：孕妈妈的“天然维生素丸”

.....

火龙果：水果中的补铁高手

.....

苹果：缓解妊娠反应的“健康果”

.....

橙子：富含维生素C的“天然抗氧化剂”

.....

鲫鱼：优质蛋白质的提供者

.....

鲈鱼：预防妊娠水肿的安胎美食

.....

虾：钙质的“矿藏”

.....

牛肉：供应优质蛋白质的“肉中骄子”

.....

鸡肉：高蛋白、低脂肪的健康食品

.....

牛奶：孕妈妈最理想的补钙“法宝”

.....

酸奶：更易吸收的补钙饮品

.....

鸡蛋：天然“营养库”

.....

玉米：粗粮中的“营养皇后”

.....

红薯：预防便秘的“高级保健品”

.....

小米：止吐、开胃、滋补样样行

## <<孕产期营养饮食一本通>>

.....  
豆浆：富含优质蛋白质的“植物奶”

.....  
板栗：孕妈妈补充叶酸的好选择

.....  
核桃：胎宝宝补脑的“大力士”

.....  
芝麻：养脑又护肤的“种子”

.....  
花生：改善营养不良的“长生果”

孕期常见不适饮食调养方（18P，108-125）

孕期呕吐

自我判断

有助缓解孕吐的食材

如何预防、缓解症状

食疗方推荐

姜汁米汤

橙子煎

西瓜汁

绿豆饮

枇杷饮

雪梨浆

牛奶韭菜末

生姜茶饮

孕期便秘

.....  
孕期胃胀气

.....  
妊娠贫血

.....  
妊娠水肿

.....  
腿抽筋

.....  
妊娠糖尿病

.....  
妊娠高血压综合征

.....  
妊娠纹

产后常见不适饮食调养方（24P，126-151）

产后1~7天饮食调养方案（4P）

新妈妈的身体情况

营养饮食原则

重点营养

最适合的食物

饮食禁忌

1~7天推荐食谱

<<孕产期营养饮食一本通>>

生化汤

香油猪肝汤

牛奶红枣粥

西红柿菠菜蛋花汤

香油米线

产后8~42天饮食调养方案 (4P)

新妈妈的身体情况

营养饮食原则

重点营养

最适合的食物

饮食禁忌

8~42天推荐食谱

猪蹄茭白汤

十全大补鸡汤

什锦水果羹

荠菜魔芋汤

木瓜鲤鱼汤

米酒豆腐

花生猪蹄汤

当归鲫鱼汤

产后出血 (2P)

.....

产后虚弱 (2P)

.....

产后恶露不尽 (2P)

.....

产后水肿 (2P)

.....

产后腹痛 (2P)

.....

产后便秘 (2P)

.....

产后痛风 (2P)

.....

特别关注剖宫产妈妈 (2P)

.....

附录

偏食孕妈妈的营养补偿方案 (2P, 152-153)

上班族孕妈妈怎么吃 (2P, 154-155)

孕妈妈禁忌食物黑名单 (2P, 156-157)

产后瘦身餐 (2P, 158-159)

版权页

## <<孕产期营养饮食一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：孕6月必需营养素 脂肪 孕5月以后，胎宝宝的大脑进入发育高峰期。

脂肪是构成脑组织极其重要的营养物质，此时必须重视优质脂肪的摄入。

孕妈妈不必因脂肪就是肥胖的代名词，而对脂肪说“不”，在鱼、坚果、玉米中含有的单不饱和脂肪酸，就是非常有益于胎宝宝大脑发育的物质。

关于脂肪的具体补充方案，本书第三章有详细的讲解，见67页。

碳水化合物 碳水化合物是胎宝宝新陈代谢必需的营养素。

胎宝宝在孕中期会消耗掉孕妈妈更多的热能来长身体，所以维持碳水化合物的足量供应很重要。

蔗糖、谷物、水果、坚果、蔬菜等，都是碳水化合物的优良来源。

关于碳水化合物的具体补充方案，本书第三章有详细的讲解，见83页。

蛋白质 现在胎宝宝的身体器官在迅速发育，作为造就躯体的原材料，蛋白质必不可少。

世界卫生组织建议，孕妈妈在孕中期，每日增加优质蛋白质9克，相当于牛奶300毫升或鸡蛋2个或瘦肉50克。

如果以植物性食品为主，则每日应增加蛋白质15克，相当于干大豆40克或豆腐200克或豆腐干75克或主食200克。

关于脂肪的具体补充方案，本书第三章有详细的讲解，见66页。

孕6月营养饮食全方案 本月营养饮食原则 6个月的时候，胎宝宝通过胎盘吸收的营养是初孕时的五六倍，孕妈妈比之前更容易感觉到饿，除了正餐要吃好之外，加餐的质量也要给予重视。

少食多餐是这一时期饮食的明智之举。

## <<孕产期营养饮食一本通>>

### 编辑推荐

《孕产期营养饮食一本通》由王琪主编。

“想要个宝宝了，老妈不在身边，自己又什么都不懂，怎么办呢？”

“我本来就偏食，怀孕后胃口更不好了，怎样才能保证宝宝每天所需的营养呢？”

“怀孕了，还要上班，吃饭的问题怎么解决呢，怎么吃才能既保证卫生又营养全面呢？”

准妈妈们不要着急，打开的《孕产期营养饮食一本通》就能解除你孕期产后的忧虑。

不想下厨的准妈妈也不用担心，《孕产期营养饮食一本通》专门请知名孕产专家推荐了制作简单、营养搭配丰富合理的孕产食谱，让妈妈吃得好，宝宝长得棒。

<<孕产期营养饮食一本通>>

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>