

<< 《健康大讲堂》-孕产妇吃什么>>

图书基本信息

书名：<<《健康大讲堂》-孕产妇吃什么？  
禁什么？  
>>

13位ISBN编号：9787537252911

10位ISBN编号：7537252912

出版时间：2013-3

出版时间：新疆科技卫生出版社

作者：《健康大讲堂》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>

<< 《健康大讲堂》-孕产妇吃什么>>

内容概要

本书阐述了备孕妈妈及孕妇所需的各种营养素,主要包括:孕妇必须补充的2种营养素;备孕期吃什么,禁什么;孕早期吃什么,禁什么等.

## &lt;&lt; 《健康大讲堂》-孕产妇吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章孕妇必须补充的20种营养素 1.蛋白质—降低流产风险016 2.脂肪—生命的动力016 3.碳水化合物—胎儿的热能站017 4.膳食纤维—肠道清道夫017 5.维生素A—打造漂亮胎儿018 6.维生素B1—神经系统发育的助手018 7.维生素B2—促进胎儿发育019 8.维生素B6—缓解孕吐的好帮手019 9.维生素C—强壮母胎牙齿和骨骼020 10.维生素D—人体骨骼建筑师020 11.维生素E—养颜又安胎021 12.维生素K—“止血功臣” 021 13.叶酸—预防胎儿神经管缺陷022 14.DHA—胎儿的“脑黄金” 022 15.钙—母胎骨骼发育的“密码” 023 16.铁—预防缺铁性贫血023 17.锌—生命之素024 18.碘—智力元素024 19.铜—造血助手025 20.硒—“抗癌之王” 025 第二章备孕吃什么，禁什么 备孕期的营养准备 1.营养计划提前3个月开始028 2.孕前3个月补充叶酸028 3.备孕妈妈适量服用维生素029 4.备孕妈妈先排毒再怀孕029 5.让备孕妈妈远离贫血030 6.备孕妈妈备孕时可多吃暖宫药膳030 7.备孕爸爸储备营养，提高受孕率031 8.备孕时最好少在外面就餐031 备孕吃什么？ 大白菜032 枸杞大白菜033 大白菜粉丝盐煎肉033 小白菜034 滑子菇扒小白菜035 芝麻炒小白菜035 菠菜036 芝麻花生仁拌菠菜037 上汤菠菜037 油菜038 白果炒油菜039 油菜炒虾仁039 白萝卜040 虾米白萝卜丝041 脆皮白萝卜丸041 花菜042 珊瑚花菜042 芦笋043 什锦芦笋043 茄子044 风味炒茄丁044 南瓜045 红枣蒸南瓜045 黄瓜046 黄瓜熘肉片047 山药黄瓜煲鸭汤047 豇豆048 姜汁豇豆049 肉末豇豆049 山药050 山药炒虾仁051 山药胡萝卜炖鸡汤051 黑木耳052 胡萝卜烩木耳053 芙蓉云耳053 猪肝054 胡萝卜炒猪肝055 西红柿猪肝汤055 猪血056 红白豆腐057 韭菜猪血汤057 牛肉058 洋葱牛肉丝059 白萝卜炖牛肉059 鹌鹑060 红腰豆鹌鹑煲061 莲子鹌鹑煲061 海带062 排骨海带煲鸡063 海带蛤蜊排骨汤063 紫菜064 紫菜寿司065 紫菜蛋花汤065 草鱼066 苹果草鱼汤067 润肺鱼片汤067 带鱼068 家常烧带鱼069 手撕带鱼069 三文鱼070 豆腐蒸三文鱼071 天麻归杞鱼头汤071 鳝鱼072 山药鳝鱼汤073 党参鳝鱼汤073 泥鳅074 老黄瓜煮泥鳅075 酥香泥鳅075 牡蛎076 牡蛎豆腐羹077 山药韭菜煎鲜蚝077 虾078 玉米鲜虾仁079 蔬菜海鲜汤079 鱿鱼080 荷兰豆炒鲜鱿081 游龙四宝081 章鱼082 黄瓜章鱼煲083 章鱼海带汤083 墨鱼084 富贵墨鱼片085 木瓜炒墨鱼片085 西瓜086 西瓜炒鸡蛋087 蜜汁火方蛋087 香蕉088 香蕉薄饼089 脆皮香蕉089 草莓090 草莓塔091 优格土豆铜锣烧091 橙子092 什锦水果杏仁093 橙子当归鸡煲093 柚子094 西红柿沙田柚汁094 猕猴桃095 猕猴桃苹果汁095 黄豆096 鸭子炖黄豆096 花生097 红豆花生乳鸽汤097 备孕期禁什么？ 芹菜098 猪腰098 烤牛羊肉098 酸菜、泡菜099 浓茶099 咖啡099 可乐100 酒100 黑棉籽油100 辣椒101 花椒101 胡椒101 第三章孕早期吃什么，禁什么 孕早期饮食须知 1.孕妈妈要继续补充叶酸104 2.孕妈妈不能吃能霉变的食物104 3.孕妈妈不能全吃素食105 4.孕妈妈饮水首选白开水105 5.孕妈妈一定要吃早餐106 6.孕妈妈晚餐要少吃106 7.不要强迫孕妈妈吃东西107 8.调整饮食缓解孕吐症状107 9.孕妈妈不宜营养过剩108 10.食糖过量宝宝易患近视108 11.要谨防被污染的食物109 12.孕妈妈宜食用有机农产品109 孕早期吃什么？ 西红柿110 西红柿炒鸡蛋111 西红柿豆腐汤111 包菜112 芝麻炒包菜113 包菜炒肉片113 芥蓝114 清炒芥蓝115 芥蓝炒核桃115 西蓝花116 素拌西蓝花117 什锦西蓝花117 莲藕118 莲藕排骨汤119 莲藕猪心煲 莲子119 姜120 生姜泡仔鸡121 姜橘鲫鱼汤121 扁豆122 蒜香扁豆122 口蘑123 口蘑山鸡汤123 鸡腿菇124 鸡腿菇煲排骨124 豆腐125 豆腐鱼头汤125 猪肉126 梨子肉丁127 松子焖酥肉127 猪骨128 芋头排骨汤129 玉米板栗排骨汤129 鸭肉130 老鸭莴笋枸杞煲131 老鸭红枣猪蹄煲131 鳊鱼132 下巴划水133 香菜豆腐鱼头汤133 鳊鱼134 松鼠全鱼135 吉祥鳊鱼135 苹果136 苹果青提汁137 苹果菠萝桃汁137 橘子138 橘子优酪乳139 芒果橘子汁139 柠檬140 柠檬汁141 柠檬柳橙香瓜汁141 石榴142 石榴苹果汁143 石榴胡萝卜包菜汁143 枇杷144 枇杷汁145 蜜汁枇杷综合汁145 板栗146 板栗煨白菜147 板栗排骨汤147 小米148 小米粥149 小米红枣粥149 牛奶150 苹果胡萝卜牛奶粥151 牛奶红枣粳米粥151 孕早期禁什么？ 菠菜152 油菜152 茄子152 木耳菜153 马齿苋153 慈姑153 海带154 芦荟154 仙人掌154 黑木耳155 益母草155 木瓜155 杏156 山楂156 桂圆156 甲鱼157 螃蟹157 薏米157 杏仁158 方便食品158 咖啡158 浓茶159 酒159 蜜饯159 第四章孕中期吃什么，禁什么 孕中期饮食须知 1.孕中期的贴心饮食建议162 2.孕妈妈不宜进食过多162 3.孕妈妈不能盲目节食163 4.孕妈妈不能只吃精米精面164 5.孕妈妈饮食不能过咸164 6.孕妈妈不可多食用鱼肝油165 7.孕妈妈进食不宜狼吞虎咽165 8.孕妈妈食用冷饮要有节制166 9.孕妈妈工作餐应该这样吃166 10.孕妈妈吃晚餐须注意167 11.孕妈妈营养不可过剩167 孕中期吃什么？

## &lt;&lt; 《健康大讲堂》-孕产妇吃什么&gt;&gt;

芹菜168 芹菜炒胡萝卜粒169 芹菜肉丝169 菜心170 牛肝菌菜心炒肉片171 笋菇菜心汤171 竹笋172 清炒竹笋173 竹笋鸡汤173 蒜薹174 牛柳炒蒜薹175 蒜薹炒鸭片175 冬瓜176 百合龙骨煲冬瓜177 冬瓜山药炖河鸭177 玉米178 玉米炒蛋179 玉米鲜虾仁179 红薯180 清炒红薯丝181 玉米红薯粥181 茶树菇182 茶树菇鸭汤183 茶树菇红枣乌鸡汤183 毛豆184 芥菜毛豆185 毛豆粉蒸肉185 豌豆186 豌豆猪肝汤187 芝麻豌豆羹187 黄豆芽188 党参豆芽氽骨汤189 冬菇黄豆芽猪尾汤189 鸡肉190 松仁鸡肉炒玉米191 鸡块多味煲191 鸡蛋192 胡萝卜炒蛋193 双色蒸水蛋193 青鱼194 荆沙鱼糕195 美味鱼丸195 银鱼196 银鱼煎蛋197 银鱼枸杞苦瓜汤197 葡萄198 葡萄汁199 酸甜葡萄菠萝奶199 火龙果200 火龙果汁201 火龙果芭蕉萝卜汁201 杨桃202 杨桃柳橙汁203 杨桃牛奶香蕉蜜203 樱桃204 樱桃草莓汁205 樱桃西红柿柳橙汁205 黑豆206 黑豆排骨汤207 黑豆玉米粥207 腰果208 腰果炒西芹209 腰果虾仁209 豆浆210 黄豆豆浆211 核桃豆浆211 孕中期禁什么？

久存土豆212 木薯212 羊肉212 麻雀肉213 田鸡213 生鸡蛋213 金枪鱼214 荔枝214 油条214 粽子215 月饼215 罐头215 火腿肠216 味精216 火锅216 蜂王浆217 糖精217 酒心糖217 第五章孕晚期吃什么，禁什么孕晚期饮食须知 1.添加零食和夜餐220 2.摄入充足的维生素220 3.忌食过咸、过甜或油腻的食物220 4.忌食刺激性食物220 5.孕晚期摄入脂肪类食物须注意220 6.素食孕妈妈在孕晚期不一定要吃肉221 7.孕妈妈不可暴饮暴食221 8.孕晚期孕妈妈宜少食多餐222 9.孕晚期孕妈妈宜多吃鱼222 10.如何辨认污染鱼222 11.孕晚期不必大量进补223 12.临产时应吃高能量易消化食物223 孕晚期吃什么？

胡萝卜224 胡萝卜玉米排骨汤225 胡萝卜豆腐汤225 茼蒿226 蒜蓉茼蒿227 素炒茼蒿227 雪里蕻228 雪里蕻花生米229 雪里蕻拌黄豆229 丝瓜230 炒丝瓜231 鸡肉丝瓜汤231 绿豆芽232 豆腐皮拌豆芽233 豆芽韭菜汤233 香菇234 香菇冬笋煲小鸡235 煎酿香菇235 鸽肉236 良姜鸽子煲237 鸽子银耳胡萝卜汤237 鹌鹑蛋238 蘑菇鹌鹑蛋239 鱼香鹌鹑蛋239 鲤鱼240 糖醋全鲤241 清炖鲤鱼汤241 鲈鱼242 五爪龙鲈鱼汤243 鲈鱼西蓝花粥243 福寿鱼244 清蒸福寿鱼245 番茄酱福寿鱼245 武昌鱼246 清蒸武昌鱼247 开屏武昌鱼247 蛤蜊248 蛤蜊拌菠菜249 冬瓜蛤蜊汤249 干贝250 鲍鱼老鸡干贝煲251 干贝蒸水蛋251 李子252 李子蛋蜜汁253 李子牛奶饮253 桑葚254 桑葚沙拉255 桑葚活力点心255 哈密瓜256 哈密瓜汁257 哈密瓜奶257 核桃258 核桃仁拌韭菜259 花生核桃猪骨汤259 红豆260 凉拌西蓝花红豆261 红豆牛奶汤261 绿豆262 绿豆鸭子汤263 绿豆粥263 酸奶264 甜瓜酸奶汁265 红豆香蕉酸奶265 孕晚期禁什么？

荠菜266 熏肉266 腊肠266 火腿267 咸鱼267 松花蛋267 咸鸭蛋268 薏米268 人参268 鹿茸269 汽水269 薯片、薯条269 糯米甜酒270 黄油270 桂皮270 芥末271 豆瓣酱271 豆腐乳271 第六章产褥期吃什么，禁什么产褥期饮食须知 1.产后正确的进食顺序274 2.剖腹产妈妈月子饮食五要点274 3.产后催奶饮食的选择要因人而异275 4.催乳汤饮用注意事项276 5.为了顺利哺乳新妈妈不宜节食276 6.月子里应注意补钙276 7.产后不能只喝汤不吃肉277 8.产后不宜过多吃鸡蛋277 9.产后不能多吃红糖277 产褥期吃什么？

黄花菜278 上汤黄花菜279 黄花菜香菜鱼片汤279 莴笋280 莴笋猪蹄汤281 花菇炒莴笋281 茭白282 西红柿炒茭白283 虾米茭白粉条汤283 荷兰豆284 荷兰豆炒鲮鱼片285 荷兰豆炒墨鱼285 草菇286 草菇虾仁287 草菇圣女果287 平菇288 平菇烧腐竹289 鸡肉平菇粉条汤289 金针菇290 金针菇炒三丝291 金针菇鸡丝汤291 银耳292 木瓜炖银耳293 椰子银耳鸡汤293 乌鸡294 冬瓜乌鸡汤295 百合乌鸡枸杞煲295 猪蹄296 花生猪蹄汤297 百合猪蹄汤297 猪腰298 韭菜腰花299 什锦腰花299 猪肚300 莲子猪肚301 鸡骨草猪肚汤301 鲫鱼302 玉米须鲫鱼煲303 西红柿淡奶鲫鱼汤303 鲢鱼304 山药鱼头汤305 老妈煲鱼头305 鲑鱼306 鲑鱼炖茄子307 枣蒜烧鲑鱼307 黄鱼308 清汤黄鱼309 干黄鱼煲木瓜309 虾皮310 平菇虾皮凤丝汤311 虾皮油菜311 木瓜312 木瓜鲈鱼汤313 木瓜炖雪蛤313 无花果314 无花果蘑菇猪蹄汤314 桃子315 桃子香瓜汁315 红枣316 红枣鸡汤316 芝麻317 木瓜芝麻羹317 莲子318 桂圆莲子羹318 南瓜子319 凉拌玉米瓜仁319 燕麦320 燕麦枸杞粥320 粳米321 粳米鹌鹑粥321 黑米322 黑米粥323 三黑白糖粥323 产褥期禁什么？

韭菜324 老母鸡324 田螺324 杏325 梨325 柿子325 味精326 辣椒326 花椒326 醋327 巧克力327 麦乳精327 浓茶328 咖啡328 酒328 人参329 鹿茸329 乌梅329 花菜炒西红柿332 橙汁山药333 柠檬鸡块333 孕期贫血 葡萄干土豆泥334 筒骨娃娃菜335 板栗乌鸡煲335 孕期便秘 松仁玉米336 酱烧春笋337 玉米笋炒芹菜337 孕期抽筋 南瓜虾皮汤338 草菇虾米豆腐339 翡翠虾仁339 孕期水肿 西红柿豆腐鲫鱼汤340 扁豆炖排骨341 蒜薹炒鸭片341 胎动不安 鲍汁扣三菇342 枸杞山药牛肉汤343 莲子龙骨鸭汤343 妊娠高血压 香菇烧山药344 西芹鸡柳345 口蘑灵芝鸭子汤345 产后出血 西红柿菠菜汤346 菠菜拌核桃仁347 榄菜肉末蒸茄子347 产后恶露不绝 五味苦瓜348 肉末烧黑木耳349 鲜人参炖土鸡349 产后缺乳 党参生鱼汤350 黄金猪蹄汤351 花生

莲子炖鲫鱼351 产后腹痛 鸽肉莲子红枣汤352

章节摘录

版权页：插图：孕晚期饮食须知 孕晚期营养的贮存对孕妈妈来说显得尤为重要。健康、合理的饮食，是胎儿健康出生的必要前提。

那么，孕晚期饮食应注意什么呢？

1 添加零食和夜餐 孕晚期除正餐外，孕妈妈还要添加零食和夜餐，如：牛奶、饼干、核桃仁、水果等食品，夜餐应选择容易消化的食品。

2 摄入充足的维生素 孕妈妈在孕晚期需要充足的水溶性维生素，尤其是维生素Bt。

如果缺乏，则容易引起呕吐、倦怠，并在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延缓。

3 忌食过咸、过甜或油腻的食物 过咸的食物可引起或加重水肿；过甜或过于油腻的食物可致肥胖。

孕妇食用的菜和汤中一定要少加盐，并且注意限制摄入含盐分较多的食品。

4 忌食刺激性食物 刺激性的食物包括浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等。

这些刺激性食物是整个孕期都不宜食用的食物，特别是在怀孕7个月以后。

这些刺激性食物易导致大便干燥，会出现或加重痔疮。

5 孕晚期摄入脂肪类食物须注意 进入孕晚期后，孕妈妈不宜多吃动物性脂肪。

即使进食肉食，也要多吃瘦肉少吃肥肉。

这是因为现在的生畜和家禽大多是用饲料等饲养而成的，而饲料中往往含有一些对孕妈妈和胎儿有害的化学物质，牲畜摄取的这些化学物质最容易集中在动物脂肪中，所以孕妈妈在食用肉类时，应该去掉脂肪和皮，以减少对化学物质的摄入。

肥肉为高能量和高脂肪的食物，孕妇摄入过多往往引起肥胖。

怀孕后，孕妈妈由于活动量减少，如果一下摄取过多的热量，很容易造成体重在短时间内突然增加太多。

孕妈妈过胖还很容易引起妊娠毒血症，因此孕妈妈应少吃高热量、低营养的肥肉，并将每周增加的体重控制在350克左右，以不超过500克为宜。

另外，要注意增加植物油的摄入。

此时，胎儿机体和大脑发育速度加快，对脂质及必需脂肪酸的需要增加，必须及时补充。

因此，增加烹调所用植物油即豆油、花生油、菜油等的量，既可保证孕中期所需的脂质供给，又能提供丰富的人体必需脂肪酸。

编辑推荐

《孕产妇吃什么?禁什么?》将指导您为宝宝吃好每一餐。

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>