第一图书网, tushu007.com

<<孕期营养必备全书>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养必备全书>>

13位ISBN编号：9787537552929

10位ISBN编号：7537552924

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：315

字数：265000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要针对每一个妊娠月孕妈妈身体变化和胎儿的发育情况，为孕妈妈的饮食宜忌、营养重点等提供详细的指导，同时罗列出适宜孕妈妈的营养配餐，包括主食、热菜、凉菜、汤煲、粥及饮料。

本书还针对孕期易发不适和疾病，提出了食疗方案。
除外还列出了适宜孕妈妈食用的水果、蔬菜、水产品、肉禽豆制品以及五谷杂粮食物对孕妈妈的特殊功效以及科学的食用方法。

另外，根据产后每周的身体恢复情况，提出了饮食重点及食谱，指导产后科学进补。

作者简介

陈宝英 女，主任医师、教授。
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。

世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任。

40余年从事妇产科保健及妇幼保健工作，作出了突出贡献。

书籍目录

前插页：
黄金孕期一日营养概览
胎儿发育各阶段的营养重点
孕妈妈最为关心的一组数字
PART1 孕前好营养，优生第一步
孕育优质精卵，孕前营养莫忽视
孕前饮食能优化你的遗传基因
孕前补碘，未来宝宝更聪明
孕前补维生素，更利于优生
打造优质精子，男性饮食有讲究
能培育高质量精子的饮食
孕前营养不良害处多
孕前营养补充全方位指导
孕前需重点补充哪些营养素
孕前适宜吃哪些食物
孕前最需改掉的饮食习惯
孕前怎样进补最科学
巧烹调，“锁住”食物中的营养
孕前怎样补叶酸最科学
长期服避孕药的女性应多喝牛奶
停服避孕药后要多吃哪些食物
孕前贫血要及时纠正
孕前宜常吃排毒食物
将体重调整到有利怀孕的状态
孕前饮食禁忌与误区
孕前应尽量少在外面就餐
为优生，请戒烟戒酒
孕前最不应该吃的食物
杀精食物要少吃
受孕前不宜过量食用高糖食物
受孕前不宜食用辛辣食物
咖啡过量会降低受孕力
备孕期间准爸妈都要谨慎用药
PART 2 怀孕第1个月：别忘了补叶酸
孕1月营养保健关键词
关键词1：胎宝宝发育情况
关键词2：孕妈妈身体变化
关键词3：孕妈妈易发症状
关键词4：对症饮食对策
孕1月饮食营养详细指导
孕1月营养补充5步走
孕1月主打营养素：叶酸
补充叶酸的美食
孕期必补的营养素——蛋白质
补充蛋白质的美食

孕期怎样喝水最安全
孕妈妈适宜喝牛奶
孕妈妈宜多吃嫩玉米
不要走入这些饮食误区
孕妈妈需改掉的饮食坏习惯
忌不吃早餐
忌晚餐过于丰盛
忌只吃素食
忌饥饱不一
忌暴饮暴食
忌狼吞虎咽
孕1月营养配餐推荐
孕妈妈爱吃的主食
孕妈妈爱吃的热炒
孕妈妈爱吃的凉菜
孕妈妈爱吃的汤煲
孕妈妈爱喝的粥及饮料
延伸阅读
破解怀孕后的常见困扰
怀孕前喝酒了，胎儿能要吗
怀孕前吃药了要做流产吗
没有补叶酸或漏服叶酸怎么办
PART 3 怀孕第2个月：孕吐时营养怎么补
孕2月营养保健关键词
关键词1：胎宝宝发育情况
关键词2：孕妈妈身体变化
关键词3：孕妈妈易发症状
关键词4：对症饮食对策.
孕2月饮食营养详细指导
孕2月营养补充6步走
孕吐严重的孕妈妈怎样保证营养
小心食物中隐藏的致畸物
孕妈妈爱吃酸是否正常.
孕2月主打营养素：碳水化合物
补充碳水化合物的美食
健康妊娠离不开脂肪
厌食油腻的孕妈妈怎样补充脂肪
补充脂肪的美食
适量补充维生素C，提高抵抗力
饮食均衡，宝宝出生不挑食
孕妈妈宜少吃或禁吃的食物
少吃罐头食品.
少进食冷饮
忌吃桂圆
少吃方便食品
孕2月营养配餐推荐
孕妈妈爱吃的主食

孕妈妈爱吃的热炒
孕妈妈爱吃的凉菜
孕妈妈爱吃的汤煲
孕妈妈爱喝的粥及饮料
延伸阅读
孕妈妈用药须知
孕期用药也有安全期
怀孕期间可以使用的药物
孕期眼睛干涩选购眼药水有讲究
怀孕期间禁止使用的药物
PART4 怀孕第3个月：胎儿发育关键期
孕3月营养保健关键词
关键词1：胎宝宝发育情况
关键词2：孕妈妈身体变化
关键词3：孕妈妈易发症状
关键词4：对症饮食对策
孕3月饮食营养详细指导
孕3月营养补充5步走
避免食用易导致流产的食物
孕吐期间适宜吃哪些食物
孕3月主打营养素：维生素B6
补充维生素B6的美食
适量补碘，未来宝宝更聪明
补碘美食
孕妈妈宜少吃或禁吃的食物
少吃熏烤食品
少吃火锅
少吃刺激性食物
忌吃过敏性食物
孕3月营养配餐推荐
孕妈妈爱吃的主食
孕妈妈爱吃的热炒
孕妈妈爱吃的凉菜
孕妈妈爱吃的汤煲
孕妈妈爱喝的粥及饮料
延伸阅读
孕期补充营养品有禁忌
大量补充鱼肝油和钙质食品危害大
补充维生素类药物要慎重
滥用补铁剂可导致心脏病
孕妈妈慎用补药
PART5 怀孕第4个月：补充营养要全面
PART 6 怀孕第5个月：保证体重合理增长
PART 7 怀孕第6个月：注意补铁防贫血
PART 8 怀孕第7个月：不做“糖”妈妈
PART9 怀孕第8个月：进入妊娠关键期
PART 10 怀孕第9个月：营养保健很重要

PART 11 怀孕第10个月：预产期怎么吃
PART 12 对付孕期不适，特殊饮食帮大忙
孕期呕吐
孕吐期间孕妈妈该怎么吃
特效调理食谱.
妊娠牙龈炎
妊娠牙龈炎的饮食调理
加强口腔保健.
特效调理食谱.
妊娠糖尿病
妊娠糖尿病诊断要点
妊娠糖尿病预防方法
妊娠糖尿病饮食原则
特效调理食谱
缺铁性贫血
孕期疲劳
妊娠斑
便秘与痔疮
妊娠高血压综合征
小腿抽筋
孕期水肿
早产
产前抑郁
PART 13 明星食物，为孕妈妈健康护航
水果类
猕猴桃——水果之王
香蕉——健胃水果
橙子——天然抗氧化剂
苹果——益智果
红枣——补铁补血的佳品
蔬菜类
芦笋——十大名菜之一
菠菜——叶酸含量榜上有名
冬瓜——消肿又防肥胖
茼蒿——便秘的克星
土豆——物美价廉
香菇——食用菌“皇后”
水产品
鱼肉——优质蛋白质提供者
虾类——营养全面的海鲜
海带——富含益智因子
肉禽豆制品
鸡肉——孕妈妈滋补佳品
牛肉——为胎宝宝提供优质蛋白质
猪血——补血佳品
猪肝——铁质丰富补血好
豆腐——女性保健上品

主食类
小米——滋补佳品
玉米——粗粮中的佼佼者
PART14 关注产后营养，吃出健康吃出美
产褥期饮食营养新概念
产后第1周：重在开胃
产后第2周：补气+催乳
产后第3周：补血为主
产后第4周：易消化为主

章节摘录

版权页： 插图： 受孕前不宜过量食用高糖食物 怀孕前，夫妻双方尤其是女方，若经常食用高糖食物，常常可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于孕妇体内胎儿的需要，孕妇摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现妊娠期糖尿病。
妊娠期糖尿病不仅危害孕妇本人的健康，更重要的是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎等现象。
宝宝出生后，孕妇成为典型的糖尿病患者，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，影响宝宝的健康成长。
因此，计划怀孕的夫妻，为了生一个健康的宝宝，怀孕前应调整好饮食结构，避免摄入高糖食物。
受孕前不宜食用辛辣食物 辛辣食物可以引起正常人的消化功能紊乱，如胃部不适、消化不良、便秘等，甚至会发生痔疮。
怀孕后胎儿的长大本身就会影响孕妇的消化功能和排便，如果继续保持进食辛辣食物的习惯，一方面会加重孕妇的消化不良和便秘或痔疮的症状，另一方面也会影响孕妇对胎儿营养的供给，甚至增加分娩的困难。
因此，在计划怀孕前3～6个月，应改变吃辛辣食物的习惯。
咖啡过量会降低受孕力 咖啡中含有大量咖啡因，女性过多摄入可致雌激素分泌减少，而体内雌激素水平下降，就有可能对卵巢的排卵功能造成不利影响，使受孕机会降低。
美国的人群调查结果显示，平均每天喝咖啡超过3杯的年轻女性，其受孕机会要比从不喝咖啡的女性降低27%;每天喝2杯咖啡的年轻女性的受孕机会比不喝的女性低10%左右。

编辑推荐

《孕期营养必备全书》内容细致翔实，贴近生活，为孕妈妈和新妈妈列出的食谱丰富实用，并配有制作精良、品种丰富的菜肴图片，让孕妈妈和新妈妈在轻松愉快的阅读欣赏中得到专业的饮食营养指导。

第一图书网, tushu007.com

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