

<<孕妇营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<孕妇营养配餐>>

13位ISBN编号：9787538150643

10位ISBN编号：7538150641

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：孙明杰

页数：95

字数：80000

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>

<<孕妇营养配餐>>

内容概要

怀孕，意味着的一个孕育过程的开始。

对于每一个准妈妈来说，它充满着辛苦等待，热切的期盼，幸福的憧憬，是对母亲角色的向往，更是对孕育一个健康、聪明、活泼的宝宝的渴望。

如让未来的宝宝更“出色”，其前提是孕妇膳食营养的科学、全面、合理。

凤凰生活顾问让您了解孕妇的营养需求及饮食调养；凤凰健康专家介绍了孕妇所需的18种营养及孕妇宜食的58种食物；凤凰知食分子为孕妇提供了孕期最佳营养配餐及34道推荐食谱！

<<孕妇营养配餐>>

作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑

<<孕妇营养配餐>>

书籍目录

1 凤凰生活顾问：开启孕妈妈健康饮食之窗 孕前的饮食调整 孕期胎儿与母体的生理特点与营养要求 孕初期胎儿和母体的生理特点 孕初期的营养要求 孕中期胎儿和母体的生理特点 孕中期的营养要求 孕后期胎儿和母体的生理特点 孕后期的营养要求 孕期的合理营养

2 凤凰健康专家：孕妇需补充的营养素 营养素的基本认识 营养素的组合 不可少的供给能量的营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 孕期需注意补充的维生素 维生素A 维生素D 维生素E 维生素C 维生素B1 维生素B2 叶酸 烟酸 维生素B6 维生素B12 孕期需注意摄取的矿物质 钙 碘 铁 锌 硒

3 凤凰健康专家：孕妇宜吃的58种食物 孕初期准妈妈宜吃的20种食物 丝瓜 玉米 黄豆 鸡蛋 猪肉 猪血 虾肉 牡蛎 豆腐 西红柿 南瓜 茼蒿 黄瓜 圆白菜 绿豆芽 香椿 花菜 柠檬 草莓 孕中期准妈妈宜吃的20种食物 孕后期准妈妈宜吃的20种食物

4 凤凰知食分子：孕妇一周营养配餐及推荐食谱 孕初期一周营养配餐方案和食谱推荐 孕中期一周营养配餐方案和食谱推荐 孕后期一周营养配餐方案和食谱推荐 孕期常见不适症状的食疗食谱

<<孕妇营养配餐>>

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>