

<<孕产妇饮食与营养手册>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食与营养手册>>

13位ISBN编号：9787538419443

10位ISBN编号：7538419446

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：朱爱娥

页数：370

字数：320000

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>

## <<孕产妇饮食与营养手册>>

### 内容概要

孕产妇的饮食与营养关系到孕妇与宝宝、产妇与宝宝的身体健康，关系到宝宝从孕育到出生后的生命质量。

广大女性在怀孕、分娩产后期间都希望了解如何合理安排自己的饮食，使自己和宝宝的营养达到最佳理想状态。

为此，我们特别组织了一批权威专家认真编写了《孕产妇饮食与营养手册》，用以指导孕产妇饮食、营养。

全书共分八章，分别为：孕前饮食与营养、怀孕前期饮食与营养、怀孕中期饮食与营养、怀孕后期饮食与营养、产后饮食与营养、孕妇生病食疗、孕产妇的饮食禁忌等内容，贯穿了孕产妇整个怀孕过程，全面、系统、准确和科学地介绍了孕产妇整个怀孕的饮食与营养问题，非常实用与具体，是指导孕产妇科学饮食与营养的营养师。

本书最大的特点是针对性强，它在孕产妇的身边，对孕产妇的生活能起到积极的指导作用。相信广大孕产妇会爱不释手，受益匪浅。

## <<孕产妇饮食与营养手册>>

### 书籍目录

第一章 怀孕饮食与营养 孕妇要合理营养 孕妇的饮食要搭配合理 掌握孕妇的营养需求 孕妇饮食和营养调理 孕妇的营养供给 孕妇益智健脑食品供给 避免摄入影响胎儿发育的食品 孕妇不宜的食物 孕妇不能偏食 食用过敏食物要当心 维生素B用处多 维生素与静脉曲张 滥用维生素A会导致婴儿畸形 在孕期多吃点素防治婴儿湿疹 孕妇多吃嫩玉米好 孕妇不宜吃的食品 夏季孕妇如何吃苦味食品 根据季节选择饮食 “逐月养胎”法 孕妇要补充微量元素 不可或缺的镁 妊娠期营养饮食须知 孕期的主要食品 大脑发育的时机 孕妇缺乏脂肪所造成的危害 每日食谱 孕妇一日三餐举例 简介几种孕妇食谱 新鲜空气和水也是营养物质

第二章 孕前饮食与营养 怀孕之前及时改善饮食 孕前的营养调整与储备 孕前营养关系宝宝与妈妈健康 孕前应补充叶酸 孕前了解脑的发育特点 体弱的妇女孕前吃什么 怀孕前的饮食调理 孕前饮食与服药 用补药调理月经失调 月经超前、量多如何服补药 “十女九带”的进补 下腹部突出型孕妇的饮食与营养 腰部突出型孕妇饮食与营养 驼背型孕妇饮食与营养 普通型孕妇饮食与营养 下腹突出型孕妇食谱 .....

第三章 怀孕初期饮食与营养 第四章 怀孕中期饮食与营养 第五章 怀孕后期饮食与营养 第六章 产后饮食与营养 第七章 孕产妇生病的食疗 第八章 孕产妇的饮食禁忌

<<孕产妇饮食与营养手册>>

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>