

<<孕产妇安全营养全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇安全营养全书>>

13位ISBN编号：9787538436808

10位ISBN编号：7538436804

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：287

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>

<<孕产妇安全营养全书>>

前言

女性要关爱自己，可是当怀有身孕的时候您就不是一个人，而是背负着两个人的健康。

怎么才能吃得既安全又营养，成为这一时期的关键。

营养摄入要合理，在既满足自身的同时还要足够腹中的宝宝需要，因为今天吃的东西决定孩子明天的健康。

补充营养要有标准，维生素、蛋白质、钙、铁一样都不能少，但也不能过量，适合别人的标准也许并不适合您，关键是找准自己的营养配餐。

食品的安全问题如今越来越受到人们的关注。

本书的出版目的就是为了帮助您如何获得安全优质的营养，让您和孩子的健康免受侵害。

本书共分为五章，第一章，女性饮食与优生；第二章，孕前营养与保健；第三章，孕期营养与保健；第四章，产后营养与保健；第五章，母乳喂养与婴儿健康。

母乳是宝宝最安全的营养来源，所以建议每个妈妈都能回归自然、母乳喂养。

感谢您对本书的支持，希望本书可以为您带来健康，如果您有好的意见或建议请告诉我们，谢谢！

<<孕产妇安全营养全书>>

内容概要

女性营养不良，可导致不孕不育。

只有母体健康，才能孕育出健康的宝宝。

要全面合理的营养搭配，才是孕育健康宝宝的根本。

孕前，孕期，孕产妇要注意这两个时期的营养与保健，任何细节都不要放过，不应该吃的东西一样也不要吃；哪怕是一个感冒也要认真对待，因为现在的你不是一个人。

产后的保养与营养，是每个女人都关注的，既想迅速恢复以往的美妙身材，又想补充营养来喂养宝宝，不要以为这不可能，只要合理搭配就让这一切变为可能。

补充营养要有标准，维生素、蛋白质、钙、铁的营养素一样也不能少，但也不能过量，适合别人的标准但不一定适合你，关键是找准自己的营养配餐。

<<孕产妇安全营养全书>>

书籍目录

第一篇 女性饮食与优生 营养与优生有什么关系 蛋白质对优生有什么重要作用 新婚期补充营养有益优生吗 锌对优生的作用有哪些益处 铜对优生的作用是什么 锰对优生的作用是什么 硒对优生的作用是什么 优生和母体钙含量有什么关系 女性健康离不开哪些矿物质 女性适合什么时间吃甜食 女性多吃甜食影。

向优生吗 女性补充卵磷脂有益胎儿健康吗 已婚女性适宜食用药膳吗 女性排毒需要吃哪些食物 哪类食物会损害女性大脑 已婚女性可以大量食用粗粮吗 中年女性肾虚吃什么 海藻类食物有益女性健康吗 生吃蔬菜对女性有什么好处 女性常吃南瓜有什么好处 草莓对女性有哪些好处 大枣对女性有什么好处 木瓜能够促进女性健康吗 蓝莓有益女性健康吗 葡萄有益女性健康吗 西红柿有益女性健康吗 香蕉可令女性通便吗 女性如何轻松应对便秘 辣椒有利于女性保健吗 豆腐有利于女性健康吗 花生酱有利女性健康吗 已婚女性应当如何吃醋 已婚女性可以空腹喝酸奶吗 蜂蜜对女性有哪些保健作用 女性应如何吃水果 女性多吃橙子有益健康吗 年轻女性肾亏如何食补 常用电脑的女性如何饮食 女性吃什么能抵抗电脑辐射 咖啡能够影响女性健康吗 女性喝酒损害身体健康吗 女性喝什么茶最好 女性喝牛奶能够避免铅中毒吗 女性可以吃大量的牛肉吗 女性应如何食用海鲜 女性缺乏甜菜碱易患病吗 缺铁会影响少女的情绪吗 女性补铁应如何饮食 女性贫血应吃哪些食物 白领女性应如何补充维生素 过度补充维生素E不益于健康第二章 孕前营养与保健第三章 孕期营养与保健第四章 产后营养与保健第五章 母乳喂养与婴儿健康附录

<<孕产妇安全营养全书>>

章节摘录

第一篇 女性饮食与优生营养与优生有什么关系生活在现十日起优生，大多数人会认为孕期营养立正很重要，而对孕前营养却注意不够。

其实，孕前、孕中的营养都关系到优生，因为女性的体重与新生儿的出生体重密切相关，如果母亲的孕前体重较低，或孕后的体重增加较少，出生的婴儿体重就会较低。

如果母亲在孕前或孕中的营养过多，就容易生出巨大婴儿。

现象解析孕妇的营养是胎儿生理发育的基础。

大量医学资料证实，孕前女性如果发生营养不良，怀孕后发生严重贫血的可能性就非常大，而孕妇一旦贫血，再加上怀孕后可能出现的恶心、呕吐等妊娠反应，势必造成胎儿无法获取足够的营养，出现低体重儿、早产、甚至死胎。

蛋白质对优生有什么重要作用生活再现最新研究发现，如果母亲食物中的取蛋白质含量减少10%，胎儿的体重将减少15%以上，脑细胞也将减少10%以上。

<<孕产妇安全营养全书>>

编辑推荐

《孕产妇安全营养全书》包含116个孕前保健知识，帮助您在怀孕前确定自己和身体状况，让您能更好地孕育健康宝宝。

183个孕期营养问题，不该吃的食物一点不吃，该吃的食物不少吃，指导您合理摄入一个身体中两个生命必需的营养。

母乳喂养是宝宝获得安全营养的直接来源，选择母乳喂养给孩子一生的健康。

<<孕产妇安全营养全书>>

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>