

<<孕期营养全知道>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养全知道>>

13位ISBN编号：9787538453249

10位ISBN编号：7538453245

出版时间：2011-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陈凤林，戚娟芳，王稚晖 编著

页数：334

字数：330000

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>

<<孕期营养全知道>>

内容概要

女性除了在长达10个月的孕期中将面临很多从未经历过的身体和心理变化外，在孕前和产后同样需要面对很多从未考虑过的问题。而对孕产期女性来说，最重要的就是维护好自己的身体健康，为自己和胎儿补充充足的营养物质，这也是我们策划《孕期营养全知道》的初衷。

很多女性从没有考虑过孕前饮食问题，而是到了孕中才开始注重自己的饮食，这显然是一种错误的做法。

科学孕产过程的第一步就是孕前准备，在计划怀孕到确定怀孕之间的这段时间里，女性就应该注意饮食问题了。

只有这样，才能在未来生出一个身体健康、聪明可爱的宝宝。

除了孕前，在怀孕之后，女性更要注意饮食的卫生与健康，合理的膳食结构不仅能够强健胎儿的身体，对胎儿的智力和外貌也会起到重大作用。

同时，孕期女性健康的饮食还能帮助其顺利分娩，减少患孕期病的几率。

即使是产后，女性依旧不能放弃健康饮食。

众所周知，产后女性必须坐月子，而坐月子时最重要的一点就是合理饮食，只有合理健康的饮食才能补充女性在分娩过程中消耗的体力和精力，通过营养的再补充起到调养身体、补充元气的作用。

<<孕期营养全知道>>

作者简介

陈凤林，主任医师北京安太妇产医院院长，著名妇产科专家，中国医科大学医学硕士，中国实用妇科与产科特约编委，在不孕症和安胎保胎方面荣获美国、欧盟和中国发明专利。

戚娟芳，副主任医师毕业于复旦大学上海医学院（原上海第一医学院），原北京协和医院妇产科医师，现返聘为北京安太妇产医院妇产主任。

王稚晖，主任医师北京安太妇产医院副院长，毕业于首都医科大学，中华妇产科网副主编。

<<孕期营养全知道>>

书籍目录

第一篇 孕前篇

第一部分 孕前饮食指导

孕前营养有利保胎

保证孕妈妈的身体健康

保证胎儿的正常生长发育

为产后的哺乳做准备

孕前饮食原则

增加叶酸的摄入

孕前不可饮酒

女性孕前不要食用棉籽油

吃零食, 孕前有讲究

孕前应少吃甜食

第二部分 怀孕必需营养元素

蛋白质

主要食物来源

推荐食谱

脂肪

主要食物来源

供给量

矿物质

钙

磷

锌

铁

主要食物来源

推荐食谱

碳水化合物

主要食物来源

推荐食谱

水

主要食物来源

健康的饮水习惯

维生素

维生素A

维生素B1

维生素B2

维生素C

主要食物来源

推荐食谱

纤维素

主要食物来源

推荐食谱

第三部分 孕前营养调理方案

孕前营养菜谱

孕前营养粥谱

<<孕期营养全知道>>

.....
第二篇 孕中篇
第三篇 产后篇
附录 食物宜忌表

<<孕期营养全知道>>

章节摘录

版权页：插图：嗜酒会影响后代，古今中外均有记述。

酒的成分主要是乙醇。

当乙醇进入人体血液，运送全身以后，少量从汗、尿及呼吸出的气体中以原来的形式排出体外，其余大部分由肝脏代谢。

肝脏首先把乙醇转化为乙醛，进而变成醋酸被利用，但这种转化功能是有限的。

所以，随着饮酒量的增加，血液中的乙醇浓度也随之增高，对身体的损害作用也相应增大。

当乙醇在体内达到一定浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都会产生危害。

乙醇可使生殖细胞受到损害，使受精卵不健全。

酒后受孕，会造成胎儿发育迟缓，出生后智力低下，甚至成为白痴。

研究表明，乙醇在人体内贮存时间较长，加之受乙醇侵害的卵子很难迅速恢复健康，所以一般来说，最好在受孕前一周停止饮酒。

即使孕前一周内适量饮酒，也会影响胎儿生长，使新生儿体重减轻。

据有关人员对144名孕妈妈观察发现，在怀孕前一周内每日少量饮酒，娩出的胎儿体重平均少于2250克，尤其对男婴影响更大。

常年饮酒的女性，如果能在受孕前半年不饮酒会更好些。

应该提出的是，男性多饮酒可使70%的精子发育不良或游动能力差，也会使胎儿发育不良或不育。

一些产棉区习惯食用棉籽油，这对于怀孕不利。

有些女性长期不怀孕，可能与食用棉籽油有关。

黑棉籽油是一种粗制棉油，含有大量棉酚，为国家规定允许量的10~90倍不等。

女性孕前长期食用棉籽油，其子宫内膜及内膜腺体逐渐萎缩，子宫变小，子宫内膜血液循环逐年下降，不利于孕卵着床，而造成不孕；即使孕卵已经着床，也会因营养物质缺乏，使已植入子宫内膜的胚胎或胎儿不能继续生长发育而死亡，出现死胎现象。

<<孕期营养全知道>>

编辑推荐

《孕期营养全知道》是由北京安太妇产医院专家权威贡献。
陈凤林 戚娟芳 王稚晖联合编著的。

<<孕期营养全知道>>

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>