

<<孕产期健康饮食百科全书>>

图书基本信息

书名：<<孕产期健康饮食百科全书>>

13位ISBN编号：9787538728040

10位ISBN编号：753872804X

出版时间：2009-10

出版时间：崔钟雷 时代文艺出版社 (2009-10出版)

作者：崔钟雷 编

页数：480

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>

## 前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0—3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0—4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0—3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0—3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

## <<孕产期健康饮食百科全书>>

### 内容概要

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0—3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0—4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0—3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0—3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

## 书籍目录

第一章 孕前营养与饮食一、孕前预备妈妈的饮食指导1.预备妈妈孕前营养原则2.预备妈妈孕前饮食禁忌二、预备爸爸饮食及生活规范1.多吃蔬菜和水果2.补充优质蛋白质、微量元素和矿物质3.补充叶酸4.忌服药物5.戒烟忌酒第二章 准妈妈与孕期营养一、准妈妈最需要什么样的营养1.准妈妈饮食的基本原则2.准妈妈的营养需求二、准妈妈必需的20种营养元素1.蛋白质2.脂肪3.维生素A(视黄醇)4.维生素B1(硫胺素)5.维生素B2(核黄素)6.维生素B3(烟酸、尼克酸)7.维生素B6(吡哆素)8.维生素B12(钴胺素)9.维生素C(抗坏血酸)10.维生素D(骨化醇)11.维生素E(生育酚)12.维生素K(土血维生素)13.钙14.铁15.碘16.锌17.纤维素18.叶酸19.B-胡萝卜素20.DHA三、适宜准妈妈信用的营养食物1.适宜准妈妈食用的主食2.适宜准妈妈食用的蔬菜3.适宜准妈妈食用的水果4.适宜准妈妈食用的水产品5.适宜准妈妈食用的肉禽6.适宜准妈妈食用的其他食物第三章 孕早期营养与饮食一、欣喜的第一个月准妈妈饮食指导(0~4周)1.孕期第一个月的注意事项2.准妈妈怀孕第二周时的饮食要点与指导3.准妈妈怀孕第三周时的饮食要点与指导4.准妈妈怀孕第四周时的饮食要点与指导二、不安的第二个月准妈妈饮食指导(5~8周)1.孕期第二个月的注意事项2.准妈妈怀孕第五周时的饮食要点与指导3.准妈妈怀孕第六周时的饮食要点与指导4.准妈妈怀孕第七周时的饮食要点与指导5.准妈妈怀孕第八周时的饮食要点与指导三、贪吃的第三个月准妈妈饮食指导(9~12周)1.孕期第三个月的注意事项2.准妈妈怀孕第九周时的饮食要点与指导3.准妈妈怀孕第十周时的饮食要点与指导4.准妈妈怀孕第十一周时的饮食要点与指导5.准妈妈怀孕第十二周时的饮食要点与指导6.适宜孕早期食用的补养药膳四、孕早期的饮食调养菜谱安胎鸡汤鲜奶茭白炒鹌鹑绿豆芽炒里脊丝金针菇芽菜肉片汤茄泥肉丸梅菜烧鸡带鱼炖茼蒿肉末胡萝卜粥菠菜拌粉丝核桃牛奶汁打卤面牛奶香蕉西米露菠萝牛排海带焖饭翡翠蒸饺什锦烧麦黄瓜紫菜汤人参乌鸡汤芝麻菠菜排骨炖土豆鸡肉面山药固胎粥芙蓉三丝豆苗银耳萝卜海带肉丝汤牛肉末炒酸菜丝瓜玉米羹番茄鸡蛋汤香椿拌豆腐麻婆西施粥早菜茴香猪肚汤肉丝菠菜砂仁鲫鱼鲤鱼糯米粥番茄翡翠片青蒜炒猪肝果酱面包香菇玉米鸡肉羹虾仁青豆菠萝炒牛肉核桃仁烩虾球黄豆炖排骨鱼头木耳汤榨菜肉丝汤养血安胎汤冬瓜蟹肉羹草莓绿豆糯米粥竹茹粥奶油玉米笋营养养胎粥黄瓜炒奶汁番茄木耳鲜鱿鱼银鱼煎蛋马铃薯蛋色拉酸菜牛肉泡菜炒肉末酸甜猪肝脆爆海带茄汁鸡翅榄香肉末四季豆甜酱排骨酱汁牛仔骨海米嫩豇豆雪里红烧豆腐油豆腐炒油菜奶油白菜糖醋带鱼糖醋白菜土豆烧片肉鱼香肝片甜椒牛肉丝糖醋排骨虾丝炒韭菜鸡脯扒小白菜美味香菇盒京糕豆沙淮药泥香甜酥核桃鲜奶菜花莲子猪肚菠萝鸡肾什锦鸡丁南瓜蒸肉榨菜蒸牛肉清蒸大虾蛋卷肉.....第五章 孕后期营养与饮食第六章 新妈妈产褥期营养与饮食第七章 新妈妈哺乳期营养与饮食

## 章节摘录

插图：零食的选择 少吃含糖量高和油腻的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。

妊娠期的准妈妈腹部增大时，经常会出现便秘现象，而苹果能提供丰富的纤维素，可以改善便秘症状。

必需的营养 蛋白质是构成人体组织的必要物质，妊娠期间准妈妈对蛋白质的需求量会比平时多1倍以上，而钙是形成胎宝宝骨骼和牙齿必不可少的物质，所以准妈妈对钙的需求量也会增加。

如果胎宝宝不能获取充足的钙，就会从母体中吸取，这样就使得母体自身的钙大量减少，造成母体骨质疏松。

血红蛋白是红细胞中的携氧物质，铁是形成血红蛋白所必需的物质，因此，胎宝宝血容量的增加，需要大量的铁，而这些铁的来源依赖母体饮食的补充。

缺少铁质，缺少有助于红细胞健康发育的维生素B和叶酸，都会引起贫血。

叶酸是预防胎宝宝发生脊柱裂的必备物质，母体的饮食应富含叶酸，为确保妊娠期间对各种营养素的摄取，可由医生安排准妈妈的饮食结构。

## <<孕产期健康饮食百科全书>>

### 编辑推荐

《孕产期健康饮食百科全书》：知书达礼，健康中国。

知名孕产教授李伯如权威指导。

产褥期补血增乳靠饮食不同孕期饮食攻略胎宝宝生长数据周周新孕期必备营养各有侧重孕期所需营养全介绍储备营养保证宝宝需求李伯如教授指导李伯如是哈尔滨三精女子专科医院副院长、原黑龙江省妇产科学会围产医学会副主任委员、省妇产医学会委员，从事妇产科医疗教学及科研工作四十余年，从她手中，已有上万名婴儿安全诞生。

为妈妈们倾情打造“生活图书3+2”新模式！

“3”：著名孕产教授李伯如的临床经验+资深编辑的全新视角+优秀美编的时尚设计“2”：海量、全面的信息+全方位的专业知识我们真诚地希望通过“生活图书3+2”的新模式，给每一位妈妈的生活带来轻松、愉悦，可以优雅、从容地度过每一天！

<<孕产期健康饮食百科全书>>

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>