

<<孕产妇营养餐桌>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养餐桌>>

13位ISBN编号：9787542721075

10位ISBN编号：7542721070

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：李洁

页数：302

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>

## <<孕产妇营养餐桌>>

### 内容概要

怀孕生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。尽管随着现代科学技术的发展，产生了“试管婴儿”、“人工授精”等孕育方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠自身的怀孕与生育。

怀孕生育作为一门学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。自古以来，人们都将怀孕、生育和成长视为自然而然的事情。随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高怀孕、生育、培养的质量的必要性。

科学的怀孕生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这套《新妈妈宝宝丛书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿“圣经”。

## &lt;&lt;孕产妇营养餐桌&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕妇的营养与饮食第一节 孕妇先知道怀孕以前吃什么孕妇饮食的原则味道与营养都跟上孕妇的微量元素妈妈与宝宝的营养宝库宝宝智力大突击胖孕妇应该吃什么孕妇偏食怎么办从酸儿辣女说起给太太充足的“内洗涤”什么水不能喝饮料的不良作用维生素与胎儿的智力孕妇的营养需求第二节 丰富多彩的均衡饮食我的水果蔬菜篮粗粮好处多蛋白质作用大不要忘了铁和锌钙也不能少脂肪的重要性第三节 我的情况有些特殊小心妊娠病减轻早孕反应的食品选择让有早孕反应的太太一日三餐幸福餐桌实例当孕妇感到恶心、不适时幸福餐桌实例如果孕妇血压有些高妊娠贫血简单食疗方幸福餐桌实例对付糖尿病的五大法宝孕妇肌肉抽搐不要怕孕妇妊娠水肿的饮食方法第四节 不良饮食习惯千万注意营养过剩不要老吃辣食品什么东西不能吃产妇坐月子服用人参好不好产妇在月子里多吃巧克力好不好怀孕喝浓茶、咖啡并不好孕妇要不要忌食山楂不可以混吃的食物组合鸡蛋与豆浆菠菜与豆腐易患结石症海鲜与啤酒牛奶与巧克力海鲜与水果分娩前要适当禁食切记不要猛吃酸性食品生冷有什么害处动物肝脏要少吃吃水果不要放开量甲鱼螃蟹不一定好别动！

易早产的食物大豆食品要慎用第二章 孕妇早期营养幸福餐桌早期孕妇的饮食特征早期孕妇的营养宝盒第一月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例附：妊娠早期全天菜单第二月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第三月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第三章 孕妇中期营养幸福餐桌中期孕妇的饮食特征中期孕妇的营养宝盒如何调整中期孕妇的饮食结构第四月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第五月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第六月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第七月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例附：孕中期全天营养便餐谱第四章 孕妇晚期营养幸福餐桌晚期孕妇的饮食特征晚期孕妇的营养宝盒如何调整晚期孕妇的饮食结构第八月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第九月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第十月母亲与宝宝的状况有哪些营养需求幸福餐桌实例第五章 产后营养及孕妇忌食第一节 利用食物利产催生利产催生吃什么分娩期的营养需求分娩前的饮食幸福餐桌实例第二节 宝宝出生后，妈妈吃什么产后爸爸要知道产后一礼拜饮食产妇的营养宝盒幸福餐桌实例怎样让产妇开胃口如果产妇阳气虚弱该怎么办幸福餐桌实例精血亏虚要多吃什么幸福餐桌实例产后太太腹痛吃什么幸福餐桌实例如果她便秘幸福餐桌实例第三节 催乳食谱有绝招如何判断母乳是否充足哺乳期奶水不足的调整方法给宝宝充足的母乳太太月子里的催乳食谱第四节 月子里产妇吃饭要谨慎坐月子当然要忌口坐月子能否多吃鸡蛋月子里炖鸡有讲究千万不可随意吃醪糟蛋月子里要不要忌食盐产后为何不能多喝麦乳精产后久喝红糖水好吗后记

## <<孕产妇营养餐桌>>

### 章节摘录

书摘坐月子能否多吃鸡蛋 鸡蛋内的蛋白质、氨基酸、矿物质含量高，消化吸收率高。

吃的形式有煮鸡蛋、蛋花汤、蒸蛋羹，或打在面汤里等。

传统上在产妇坐月子时，每天至少要吃十个八个鸡蛋，其实两三个鸡蛋已完全可以满足营养需求，吃得太多人体也无法吸收。

不要以为吃得越多越好，不管吃什么东西都应当适量。

月子里炖鸡有讲究 有很多太太喜欢在月子中吃三七炖鸡，并说三七炖鸡能补气血、撵余血，养身体，防百病。

三七真的有这么大的作用吗？

产后服用三七炖鸡的确有一定的好处，但是须注意服用方法和剂量以及个体因素，如果掌握不准确，也会有副作用。

老母鸡最好用2—3年的母鸡，有益气养血、安胎作用。

治疗崩漏、产后虚弱、自汗、盗汗，有滋阳强壮作用。

所以，三七炖母鸡确实有补气养血、活血化瘀止痛的功效。

对于产后身体虚弱、恶露经久不止、小腹疼痛、产后多汗确有一定疗效。

其正确用量为：一只母鸡加10—15克三七为宜，两三天吃一次。

如果用量过大，反而有害。

容易吃后感到全身发热、疲困、疼痛、常流鼻血。

所以，凡体质壮实，子宫无淤滞、无腹痛，或者有感冒、发热、溏便、腹泻者，就不要再食用三七炖鸡。

P296-P297

## <<孕产妇营养餐桌>>

### 媒体关注与评论

书评孕妇偏食怎么办，呕吐食疗小贴士，大豆食品要慎用。

爱心承诺：我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致车于一项崇高而神圣的事业；吴现在您面前的不仅仅是一本图书，您将最到专家一对一的个性化服务；当您在孕育和养育宝宝的过程中有什么困惑和疑问，请拨打我们的专家咨询热线。

## <<孕产妇营养餐桌>>

### 编辑推荐

如果您一度为即将到来的新生命激动、徘徊、慌张或喜悦，在这尘埃落定之际，是否松了一口气？

新生命的到来既会带来无尽的喜悦，也将使您面临无数新的状况和挑战。

从孕育新生命到孩子呱呱坠地，仿佛要经历一个漫长的过程，如何让孕妇健康生产，这也是本书想要告诉你的！

本书尽量在您人生这一个特殊过程中为您的妻子提供一份美好的祝愿，一套科学合理的饮食方式，以使您的下一代与您孕中的爱妻能够健康、平安。

<<孕产妇营养餐桌>>

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>