

<<孕产期营养保健全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养保健全程指导>>

13位ISBN编号：9787542742605

10位ISBN编号：7542742604

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：卢丽娜//程小萍

页数：255

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>

## <<孕产期营养保健全程指导>>

### 内容概要

妈妈的双手托起了宝贝的整个世界，孕育宝宝的过程是女人一生中最幸福的时刻，百般疼惜、千般呵护、万般期待，只为一个小生命的呱呱坠地。

面对怀中的小婴儿，妈妈也会感到手足无措，各种科学育儿的金点子、宝宝成长发育必不可少的好主意，都是妈妈抚育宝宝的得力助手。

为他创造一个宽松的成长环境，宝宝一定会更健康、更聪明。

## <<孕产期营养保健全程指导>>

### 作者简介

卢丽娜，广州市第一人民医院妇产科主任医师，广州医学院硕士研究生导师。同时担任中华医学会广东省妇产科学会委员，被评为广州市卫生局优秀科技人才。从事妇产科临床工作30余年，对处理妇产科疑难杂症有自己独到的见解和治疗方法。在临床工作之余，还参加多项科研项目的工作。发表学术论文21篇，主持和参与省、市级科研课题7项。

程小萍，1999年毕业于湖南医科大学临床医学专业，2003年取得广州医学院妇产科临床医学硕士学位。

先后在江西省妇幼保健院、北京市和平里医院从事妇产科临床工作。擅长妇产科常见病、多发病的诊治及孕产妇的保健等。

## &lt;&lt;孕产期营养保健全程指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生个优质宝宝准妈妈营养提前准备现代营养学对孕妇饮食的基本要求能量蛋白质无机盐脂肪维生素维生素A维生素B1维生素B2维生素B12叶酸尼克酸维生素C维生素E维生素B6烟酸糖类中医营养学关于孕妇饮食的观点根据妊娠月份的不同随时更换食谱根据季节选择饮食因孕安胎的食疗方案孕前饮食与营养方案孕前的营养需求孕前的饮食原则蛋白质脂肪无机盐维生素洗涤剂酒精良好的生活习惯孕前的注意事项提前3个月开始营养储备怀孕前需要做哪些营养准备什么是叶酸叶酸与妊娠补叶酸吃什么食物叶酸不能滥补孕前补钙的重要性孕前要做饮食胎教孕前不宜孕前应禁食用黑棉子油孕前应远离化学添加剂孕前告别咖啡因食品抵制油炸食品孕前不宜吃高糖食物孕前不宜吃盐类多的食物不宜用铝制品烹调食物

第二章 新生命健康成长孕妇营养全知道怀孕第0-4周饮食与营养方案怀孕第0-4周的营养需求怀孕第0-4周的饮食指导孕妇科学饮食策略5个饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐孕妇可适当多吃黑木耳孕妇可适当多吃花生孕妇可适当多吃芝麻孕妇吃鱼好处多孕妇不能吃的四种鱼孕妇要适量吃豆类产品孕妇要适量多吃嫩玉米孕妇要多喝牛奶怀孕应多吃香蕉孕妇不宜孕妇不宜偏食孕妇饮食不宜饥饱不一孕妇进食不宜狼吞虎咽孕妇应少吃刺激性食物孕妇不宜过量吃水果孕妇吃水果的注意事项孕妇不宜多吃菠菜孕妇不宜喝茶和咖啡

怀孕第5-8周饮食与营养方案怀孕第5-8周的营养需求怀孕第5-8周的饮食原则孕妇科学饮食策略孕妇应注意摄入蛋白质孕妇应注意摄入足够的热量孕妇要摄入益智健脑食品孕妇适当补充含铁的食物孕妇吃点野菜好孕妇主要营养素的食品来源孕妇不宜孕妇勿用瓷杯喝热饮孕妇不宜少喝水孕妇喝水“五不要”孕妇饮食误区多吃热补品全吃素食有营养的东西摄入越多越好孕妇要忌口食动物肝脏多多益善多吃酸性食物食用鱼肝油多多益善晚餐吃得越多越好

怀孕第9-12周饮食与营养方案怀孕第9-12周的营养需求怀孕第9-12周的饮食原则孕妇科学饮食策略孕妇一定要吃早餐孕妇应多吃粗粮孕妇饮食状况会影响宝宝未来的寿命孕妇要控制体重，以防体重增加过快8个小窍门帮准妈妈控制体重孕妇可以适量摄入“脑黄金”孕妇应少吃罐头食品孕妇不宜孕妇不宜吃畸形或死因不明的动物性食物孕妇不宜常食用精制米面孕妇不宜多吃肉孕妇不宜食用过敏性食物孕妇不宜吃方便面孕妇不宜吃久放的土豆孕妇不宜吃油条孕妇不宜多吃味精孕妇不宜多吃巧克力和山楂

怀孕第13-16周饮食与营养方案怀孕第13-16周的营养需求蛋白质脂肪糖类钙怀孕第13-16周的饮食原则怀孕第13-16周的营养胎教孕妇科学饮食策略孕妇要注意适量补钙合理补钙通常从两方面着手孕妇要注意补铁补铁应吃什么孕妇要注意补锌孕妇应适量摄入维生素B1孕妇应适量摄入维生素B2孕妇应适量摄入维生素B6孕妇应适量摄入维生素B2孕妇应适量摄入维生素C孕妇应适量摄入维生素D孕妇应适量摄入维生素E孕妇不宜孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物孕妇不宜过量食用高钙食品孕妇不宜喝长时间煮的骨头汤孕妇不宜多吃冷饮

怀孕第17-20周饮食与营养方案怀孕第17-20周的营养需求怀孕第17-20周的饮食原则孕妇科学饮食策略怀孕应该吃两人的饭吗孕妇需适当补充微量元素孕妇的最佳零食孕妇不应忽视的营养素——水、空气和阳光喝孕妇奶粉，方便补充营养孕妇不宜孕期不可暴饮暴食孕妇晚餐三不宜孕妇不宜营养过剩孕妇不宜吃火锅孕妇不宜吃蜂王浆

怀孕第21-24周饮食与营养方案怀孕第21-24周的营养需求怀孕第21-24周的饮食原则孕妇科学饮食策略孕妇可多吃鳝鱼妊娠糖尿病的饮食原则孕妇不宜孕妇不宜过量食用海带孕妇不宜长期食用高脂肪食物孕妇不宜长期摄入高蛋白饮食孕妇不宜节食

怀孕第25-28周饮食与营养方案怀孕第25-28周的营养需求怀孕第25-28周的饮食原则孕妇科学饮食策略孕妇自制18种健康零食孕妇可多吃番茄，保健又养颜孕妇要合理补充矿物质孕妇需要补锌孕妇需要补铜孕妇不宜孕妇不宜多吃人参孕妇不宜多吃动物肝脏

怀孕第29-32周饮食与营养方案怀孕第29-32周的营养需求怀孕第29-32周的饮食原则孕妇科学饮食策略孕晚期的营养补充

第三章 远离小状况孕期常见症状的饮食调养

第四章 新妈妈科学坐月子产后营养指导

第五章 食谱一点通孕妈妈食谱全攻略

## <<孕产期营养保健全程指导>>

### 章节摘录

插图：第一章 生个优质宝宝 准妈妈营养提前准备孕前饮食与营养方案孕前的饮食原则为保证生育健康的宝宝，妇女要注意以下饮食原则：01 蛋白质蛋白质是精子、卵子的基本原料，对提高男子精子和精液的数量和质量，增强精子活力，提高受孕几率是非常重要的。

精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，而精氨酸必须从食物中摄取。

当人体内精氨酸大量消耗时，更应及时补充。

男女双方每天应从饮食中摄取优质蛋白质80-140克。

例如每天吃腐竹100克（含蛋白质50.5克）、黄豆50克（含蛋白质20克）、鸡蛋100克（含蛋白质14.7克）。

只有这样每天摄取优质蛋白质才能满足身体的需要。

否则，受精的卵子也会出现营养不足的现象。

02 脂肪脂肪是机体的高热能源，每1克脂肪所产热量是糖类及蛋白质的两倍多。

脂肪所含的必需脂肪酸是构成机体细胞组织不可缺少的物质。

在脂肪占体重的22%时，妇女才能维持正常的月经，有利于排卵、受孕、生育和哺乳。

因此，孕前妇女要注意摄取适量的脂肪。

03 无机盐无机盐虽然不是提供热源的物质，但却是构成骨骼和肌肉的主要物质，而且是调节生理功能的重要物质。

微量元素铁、锌、铜又是制造血液、保护头发及提高智力的重要物质，孕前要适量补充。

04 维生素维生素在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。

如维生素E可增强精子活力，促进男女性欲。

许多研究证实，体内具有足够维生素C的男性，会有较健康的精子，男性摄入维生素愈多，防止DNA被破坏的能力就愈强。

因此，夫妻都要多补充含维生素的食物，如乳类、蛋类、动物肝脏、植物油、芝麻及其制品、瘦肉、红枣、核桃、胡萝卜、番茄、卷心菜、莴苣和水果等。

05 洗涤剂国外有研究表明，男性精子数量、形态、活力异常，可能是由于饮水中有类似于女性雌激素的物质污染所引起的，并发现了与洗涤剂有关的雌激素样分解产物。

洗涤剂分解产物对男性精子和生育能力的影响不容忽视，因此，生活中应严防洗涤剂污染饮水，不要饮用被污染的水。

## <<孕产期营养保健全程指导>>

### 编辑推荐

《孕产期营养保健全程指导》提供最成熟的营养方案，最专业的健康指南，让妈妈宝宝的营养全面升级。

<<孕产期营养保健全程指导>>

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>