

<<孕产妇营养饮食一本通>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养饮食一本通>>

13位ISBN编号：9787543669253

10位ISBN编号：7543669250

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：《妈咪宝贝》编辑部 编

页数：224

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>

## <<孕产妇营养饮食一本通>>

### 内容概要

《妈咪宝贝》编辑部编写的这部《孕产期保健一本通》详细介绍了孕妈咪孕期饮食原则，讲解孕期重要营养素的摄取方法，列出了孕期饮食禁忌以及孕妈咪不宜食用的食物。

根据中医安胎的不同证型，如肾虚型、气血虚弱型、血热型、跌仆伤胎型等，讲解对症安胎方法，列出了各种安胎养胎菜肴、汤品、主食和饮品。

《孕产期保健一本通》针对孕期常见不适与疾病，如孕吐、食欲不振、感冒、贫血、便秘、水肿、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等，列出了各种食疗妙法。

指导产后新妈妈进行饮食调养，列出了各种产后补身菜肴、汤品、主食。

## <<孕产妇营养饮食一本通>>

### 书籍目录

第一章 孕期营养健康 一、孕期营养饮食原则 1. 孕妈咪孕期饮食原则 2. 孕妈咪孕期营养要全面 3. 孕妈咪孕期如何正确补充营养素 4. 孕妈咪孕期如何选择中医进补 5. 孕妈咪要吃得有营养而不发胖 6. 过瘦孕妈咪如何补充营养 7. 素食孕妈咪饮食原则 8. 孕妈咪一日三餐抗疲劳饮食策略 9. 孕妈咪一日三餐注意事项 10. 孕妈咪外出就餐有讲究 11. 小心反式脂肪酸的陷阱 12. 孕早期所需营养素 13. 孕早期害喜时怎么吃 14. 孕中期需增加的营养素 15. 孕晚期饮食原则 16. 孕期饮食胎教 二、孕期营养明星 1. 提升免疫力的七大营养物质 2. 科学补钙 3. 聪明补铁 4. 不可或缺的叶酸 5. 合理补充维生素B6 6. 坚持补充维生素C 7. 适量摄取维生素A 8. 适量摄取维生素D 9. 适量摄取维生素E 10. 适量摄取维生素K 11. 孕期各种营养素参考摄入量与安全限量 三、孕期饮食禁忌 1. 哪些食物孕妈咪不能吃 2. 孕妈咪不宜吃的八种食物 3. 哪些食物孕妈咪不能多吃 4. 孕妈咪应少吃的食物 5. 提防水果中的陷阱

第二章 孕期常见不适与疾病饮食调养 第三章 安胎养胎大补贴 第四章 产后饮食滋补调理

## <<孕产妇营养饮食一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：三餐不可少，中间要加2~3次点心过瘦孕妈咪应保证三餐营养均衡，食物品种及颜色多样化，如高丽菜，可加胡萝卜、菇类和黑木耳一起炒，比单炒更有营养。

三餐之间要加2-3次点心，点心要选择高蛋白及高营养素的食物，如酸奶、三明治、卤蛋、豆浆、馄饨、水果等。

(2) 营养素浓缩过瘦孕妈咪在日常饮食中可将营养素浓缩，例如原本两片面包的早餐，再夹1片吉士，或抹上花生酱，再加1杯牛奶；蒸蛋的材料用牛奶代替水；生菜色拉中加入肉或蛋，还可以加入坚果。

<<孕产妇营养饮食一本通>>

编辑推荐

《孕产妇营养饮食一本通》：孕期安胎养胎大补贴孕期饮食原则与饮食禁忌孕期常见不适与疾病饮食调养产后饮食滋补调理

<<孕产妇营养饮食一本通>>

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>