

<<孕妈妈饮食全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈饮食全程指导>>

13位ISBN编号：9787543956636

10位ISBN编号：7543956632

出版时间：2013-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：东方知语早教育儿中心

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>

## <<孕妈妈饮食全程指导>>

### 内容概要

《孕妈妈饮食全程指导》希望对孕妈妈能够提供有益的帮助。书中分别介绍了孕前饮食、饮食宜忌、所需营养素、孕十月饮食同步方案、孕期不同疾病的对症食疗，为孕妈妈提供了切实可行的饮食指导，使孕妈妈能根据自己受孕的生理特点进行饮食安排，平安度过十月孕期，为生育健康、聪明的胎宝宝打好坚实的基础。

## <<孕妈妈饮食全程指导>>

### 作者简介

东方知语早教育儿中心成立于2007年5月，秉承诚信、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构。

本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝。

让每一个宝宝都健康的成长。

至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍。

## &lt;&lt;孕妈妈饮食全程指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章孕前饮食科学合理早安排 第一节孕前饮食指导 孕前营养饮食原则 孕前宜加强饮食营养 饮食要营养卫生 补充叶酸好处多 孕前饮酒危害大 烟熏食物要少吃 营养不宜过剩 不同体质女性的饮食调养 一日三餐有讲究 不要过量食用高糖食物 不宜饮用过量咖啡 不宜食用棉籽油 多吃抗辐射的食物 喝可乐不利于优生 第二节孕前经典食谱推荐 香菇鸡粥 黑参粥 肝黄粥 牛奶山药燕麦粥 菠菜蛋汤 酸辣猪血豆腐汤 牛奶山药燕麦粥 红枣木耳汤 人参莲肉汤 素炒三鲜 花生米肉丁 甜椒牛肉丝 虾仁豆腐 炒猪肝 青椒炒瘦肉丝 番茄炒鸡蛋 蒜薹炒腊肉 西芹炒腰果 葱爆羊肉丁 山药烧胡萝卜 红烧黄鱼 凉拌豆腐 香椿芽拌豆腐 第二章宜忌得失 优孕只在一念间 第一节怀孕相宜饮食 胡萝卜——提高免疫力 鲤鱼——下气利尿 红豆——益气补血 扁豆——生津止渴 苹果——降压通便 文蛤——滋阴明目 鱿鱼——滋阴养胃 鸽肉——滋补气血 核桃——预防子宫颈癌 黄豆芽——利尿解毒 绿豆芽——清热利尿 金针菇——增智强身 香菇——抗癌养颜 花生——延年益寿 鳝鱼——补虚健脑 泥鳅——养颜防衰 牛肉——补中益气 墨鱼——养血滋阴 第二节优生禁忌饮食 花椒——引起自然流产 芥末——易导致便秘 辣椒——引起胎动不安 胡椒——造成肠道干燥 菠菜——影响锌、钙吸收 马齿苋——兴奋子宫 马铃薯——导致胎宝宝畸形 薏苡仁——容易滑胎 苋菜——容易引起流产 荔枝——会导致流产 桂圆——助火动胎 田鸡——易感染寄生虫 猪肝——影响胎宝宝发育 甲鱼——易造成流产 螃蟹——导致堕胎 方便面——易导致营养不良 油条——影响大脑发育 霉变食物——引起食物中毒 …… 第三章关键营养孕妈妈同步补充 第四章健康美食孕育聪明胎宝宝 第五章对症食疗平安度过怀孕期

## <<孕妈妈饮食全程指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：不用多说，辣椒肯定是热性食物，具有强刺激性，容易消耗肠道水分，造成肠道干燥、便秘。

因为便秘引起的腹压增大，压迫子宫内的胎宝宝，会造成胎动不安、胎宝宝发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。

胡椒——造成肠道干燥 胡椒主要产于印度，可以温暖肠胃，消除牙齿的肿痛。

除了~般较常使用的黑、白胡椒之外，另外还有红、绿两种，主要是成熟度与烘焙程度的不同。

白胡椒以药用价值为主，可以散寒、健胃等，尤其对肺寒、胃寒更有疗效哦！

黑胡椒的味道比白胡椒更为浓郁一些，厨师们于是别出心裁地把它应用于烹调菜肴上，使其达到香中带辣、美味醒胃的效果。

看来在吃一些外国料理的时候也要忍痛割爱了！

在使用胡椒时应注意，胡椒也属于热性食物，具有强刺激性，容易消耗肠道水分，造成肠道干燥、便秘。

因为便秘引起的腹压增大，压迫子宫内的胎宝宝，会造成胎动不安、胎宝宝发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。

强刺激性，容易消耗肠道水分，造成肠道干燥、便秘。

因为便秘引起的腹压增大，压迫子宫内的胎宝宝，会造成胎动不安、胎宝宝发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。

菠菜——影响锌、钙吸收 《本草纲目》中记载：食用菠菜可以“通血脉。

开胸膈，下气调中，止渴润燥”。

古代阿拉伯人则称菠菜为“蔬菜之王”。

食用菠菜也有一定的禁忌。

许多人一直以为菠菜富含铁质，具有补血的功能，把它当作怀孕期预防贫血的理想食物，其实，菠菜中含铁量并没有人们想像中的多，而且含有大量草酸，草酸会影响人体对锌、钙的吸收。

如果孕妈妈体内钙、锌的含量减少，将会影响胎宝宝的生长发育，因此怀孕中期应该少吃。

马齿苋——兴奋子宫 马齿苋既是草药又可以作菜食用，其药性寒凉而滑利。

实验证明，马齿苋汁对于子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多，强度增大，易造成孕妈妈流产。

马铃薯——导致胎宝宝畸形 马铃薯又名洋芋、土豆，原产于秘鲁，因其含有高度的营养价值而为美国的营养学家推崇为“全十美”的食物；其含量甚丰的淀粉及微乎其微的脂肪，也使得马铃薯被欧美许多地区当作主食，博得“第二面包”的美名。

## <<孕妈妈饮食全程指导>>

### 编辑推荐

《孕妈妈饮食全程指导》将指导孕妈妈养成健康良好的饮食习惯，使胎宝宝能够正常生长发育。随着孕月的增加，每位孕妈妈将日渐变得成熟、美丽。最后，祝愿每位孕妈妈能度过关键的十月孕期，快乐地迎接新生命的到来。

<<孕妈妈饮食全程指导>>

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>