

<<40周孕期营养专家指导方案>>

图书基本信息

书名：<<40周孕期营养专家指导方案>>

13位ISBN编号：9787546346809

10位ISBN编号：7546346800

出版时间：2011-1

出版单位：吉林出版集团

作者：李宁 编

页数：263

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>

<<40周孕期营养专家指导方案>>

内容概要

《健康生活馆：40周孕期营养专家指导方案》为孕妈妈提供科学合理的饮食方案并进行孕产全程营养指导，提醒孕妈妈根据自身的生理变化及胎宝宝的生长需要及时、全面、均衡地摄取营养，同时还列举了一日参考食谱和各式各样好吃又好做的营养美味菜谱，帮助孕妈妈为胎宝宝的顺利降临和健康成长搭建一个营养储备库。

此外，针对孕产期容易出现的一些不适症状，如孕吐、便秘、水肿、妊娠纹、产后虚弱等，亦有相应的食疗方案。

在这里，我们祝愿所有的孕妈妈都愉快、顺利地度过孕产期，愿小宝宝们都聪明、健康、可爱！

<<40周孕期营养专家指导方案>>

作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学教师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》《保健时报》等报刊杂志上发表过数十篇科普短文，并多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。

<<40周孕期营养专家指导方案>>

书籍目录

绪论怀孕后的生理变化宫高和腹围变化表怀孕早中晚期体重增长的规律认识“BMI”孕妈妈增长的体重 胎宝宝的体重来写孕期营养日记吧营养小测试：缺什么补什么Part 1 打响孕期营养的前战孕前未孕妈妈饮食调养方案孕前应遵循的饮食原则每日饮食细安排八种食物助你好“孕”合理饮食，维持标准体重一日三餐定时吃，营养搭配要均衡一日食谱举例孕前可以储存在体内的营养素孕前需要重点补充的营养素一叶酸应该避免什么孕前排毒饮食意外怀孕的妈妈怎么补身体有效的孕前减肥法孕前准爸爸的饮食调养方案准爸爸的营养准备准爸爸的饮食禁忌推荐菜谱 未孕妈妈营养美味菜香菇鸡汤——增强免疫力胡萝卜炒木耳——垃圾毒素清道夫爆炒腰花——补肾壮阳，固精益气百合炒芦笋——轻体排毒补叶酸浇汁鳊鱼——补气血，助消化，抗氧化黄焖鸡块——健肾补阳七彩鳝鱼丝——益气血，补肝肾，强筋骨西红柿草菇西兰花——补叶酸，护心脏Part 2 孕早期营养 远离早孕反应Part 2 孕早期营养 远离早孕反应1~3月孕早期营养要点孕早期生理特点孕早期饮食要点孕妈妈的营养状况孕1月营养饮食方案孕1月重点营养素孕1月一日参考食谱举例准爸爸必修课：做个合格的营养师孕1月饮食宜忌孕妈妈吃鱼好处多孕妈妈应多吃玉米孕妈妈不宜过量吃水果孕妈妈应少吃刺激性食物孕妈妈应喝孕妇奶粉孕妈妈宜喝的饮料孕妈妈不宜贪吃冷饮孕妈妈不宜多喝茶孕妈妈不宜多服温热补品孕妈妈做点“早生贵子”蜜来吃吧（本月关注）适合孕早期多吃的食物（推荐菜谱）孕妈妈营养美味菜韭菜炒绿豆芽——开胃有营养苦瓜炒蛋——清热败火豆芽蘑菇汤——补充优质蛋白猪肚大米粥——补益气血菠菜炒猪肝——防治缺铁性贫血黑木耳炒黄花菜——补气强身孕2月适当吃酸孕妈妈的营养状况孕2月营养饮食方案孕2月重点营养素孕2月一日参考食谱举例准爸爸必修课：为孕妈妈做好后勤保障工作孕2月饮食宜忌孕妈妈常备小零食孕妈妈宜多食能减轻早孕反应的食物孕妈妈宜多食富含维生素E的食物孕妈妈应远离咖啡因孕妈妈不宜食吃肉过多孕妈妈不宜多食油条孕妈妈不宜多吃酸素食孕妈妈宜多摄入磷脂孕妈妈避开可能致畸的因素（本月关注）巧妙应对孕吐（推荐菜谱）孕妈妈营养美味菜大白菜炒鸡蛋——润肠道，益脾胃银鱼煎蛋——促进大脑发育剁椒酸菜鱼头汤——开胃，促大脑发育干炸小黄鱼——益气填精豆芽椒丝——减轻孕吐……Part 3 孕中期营养 尽情享受美味Part 4 孕晚期营养 只要营养不要胖Part 5 孕期重点推荐食材Part 6 孕期必补重点营养素Part 7 孕期常见不适食疗方Part 8 产后保健 改善体质好时机Part 9 产后常见不适调养的食疗方

<<40周孕期营养专家指导方案>>

章节摘录

版权页：插图：有研究表明，过量摄入咖啡因的孕妇与不接触咖啡因的孕妇相比，所生的孩子出现缺陷的危险性要高。

在怀孕期间，咖啡因的代谢时间会增长，它可以通过胎盘进入胎宝宝体内，刺激胎宝宝的大脑，影响胎宝宝大脑、心脏、肝脏的发育。

如果未孕妈妈酷爱咖啡，每天都要喝好几杯，那么在怀孕前，就需要减少喝咖啡的量。

未孕妈妈可以慢慢减量，从每天四五杯到每天至多两三杯，最后完全停止喝咖啡。

此外可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因，计划怀孕的女性应尽量少吃这类食物。

硝酸盐和亚硝酸盐都是食品在加工过程中使用的防腐剂，我们吃的午餐肉、熏肉、熏鱼等熟食及罐头食品中都含有这类物质。

孕妈妈应该避免食用含有这些添加剂的食物，尽量选择新鲜天然的食物。

蔬菜水果上的农药、化肥残留以及下雨时污水造成的农作物污染等，也会对人体造成危害，所以在吃这些农产品之前一定要清洗干净。

腌制食物是中国人的传统，很多家庭有腌菜的习惯。

但过多食用腌制食品对人的身体不利。

这是因为蔬菜经过腌制后，维生素损失较多，维生素C几乎全部损失。

腌制的酸菜中含有过多的草酸钙，容易在泌尿系统形成结石。

而且食品在腌制过程中，容易被微生物污染，如果加入的食盐量小于15%，蔬菜中的硝酸盐会被生物还原成亚硝酸盐，若食用了含有亚硝酸盐的腌制食物，会引起中毒。

亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时，可生成一种名为亚硝胺的致癌物质，故常食腌制品容易致癌。

<<40周孕期营养专家指导方案>>

编辑推荐

《健康生活馆:40周孕期营养专家指导方案》：27种孕期最佳食材请单大揭秘、19种重点营养素知识全攻略、110道最适合孕妈妈的营养食谱全公开、46种孕产期常见不适食疗调养教你做。奉献给所有美丽的妈妈和爱妻子的贴心爸爸，一日三餐巧饮食。帮助你滋阴补血，安胎养胎，开胃通乳。让你与胎宝宝共同分享最好的营养。北京协和医院养志家倾力打造。

<<40周孕期营养专家指导方案>>

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>