

<<孕产期营养完全指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养完全指南>>

13位ISBN编号：9787550601499

10位ISBN编号：7550601496

出版时间：2011-1

出版时间：崔钟雷 凤凰出版传媒集团，凤凰出版社 (2011-01出版)

作者：崔钟雷 编

页数：367

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>

## <<孕产期营养完全指南>>

### 内容概要

一个健康生命的到来，离不开母体营养的提供，怎样在保证自身营养的前提下又能喂养出可爱健康的宝宝呢？

《孕产期营养完全指南》为孕产期的妈妈们提供透彻清晰的饮食营养方案，帮助您轻松搞定饮食搭配难题，让聪明的宝宝健康成长，充满爱心的妈妈健康哺育。

## <<孕产期营养完全指南>>

### 书籍目录

第一章 孕期营养计划第一节 调适孕前营养一、准妈妈的孕前营养1. 准妈妈孕前营养原则2. 孕前饮食禁忌3. 可提高生育能力的饮食结构4. 营养储备至关重要5. 如何储备营养6. 不可忽视的营养素7. 饮食营养功效8. 远离腌渍、熏制食物9. 孕前女性的适宜食物10. 咖啡因对妊娠的影响11. 孕前不吃高糖食物12. 孕前不吃高盐分食物13. 不用铝制品烹调食物14. 孕前补充叶酸的重要性15. 停用避孕药后及时补充营养素16. 健康减肥, 迎接胎宝宝17. 孕前增肥, 健康受孕18. 孕前排毒, 有益宝宝健康19. 饮食习惯影响胎宝宝性别20. 素食女性营养要精心二、准爸爸的育前营养1. 多吃蔬菜水果2. 补充优质蛋白质、矿物质3. 补充叶酸4. 忌服药物5. 戒烟忌酒6. 孕前营养补充7. 男性育前须调节体质8. 可以提高生育能力的食物第一节 孕期营养补充一、营养素1. 蛋白质——建造身体组织2. 脂肪——提供能量3. 维生素A——维护视力4. 维生素B——调节神经5. 维生素B2——促进细胞再生6. 烟酸——维护皮肤7. 维生素B6——维护神经8. 维生素B12——预防贫血9. 维生素C——防治坏血病10. 维生素D——防止钙流失11. 维生素E——净化血液12. 维生素K——止血维生素13. 钙——形成骨骼14. 铁——造血物质15. 碘——健康心智16. 锌——愈合伤口17. 膳食纤维——维持消化18. 叶酸——形成红细胞19. 胡萝卜素——维护健康20. DHA——优化大脑二、营养食物1. 小米2. 玉米3. 茼蒿4. 丝瓜5. 萝卜6. 香菇7. 橙子8. 柠檬9. 木瓜10. 香蕉.....第二章 孕期营养指南第三章 产后营养指导

## <<孕产期营养完全指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：其中，最易被人体吸收的是蛋类和奶类的蛋白质。

人们通常比较注意动物蛋白的营养价值，而忽视摄取植物蛋白。

豆类制品不但味道鲜美，而且有利于胎宝宝的大脑发育。

多食用豆制品，可以预防贫血、新陈代谢紊乱、脱发和营养不良性浮肿等，促进胎宝宝的脑细胞健康生长。

尤其在妊娠晚期，即妊娠的最后3个月是胎宝宝大脑发育的旺盛时期，在这一时期更应该注重补充优质蛋白质。

功效。

在妊娠期，准妈妈从食物中摄取的蛋白质是使其血液量的增加、身体的免疫能力、准妈妈每日活动及胎宝宝的生长发育所需能量的来源。

特别是妊娠后期，这3个月是胎宝宝大脑生长发育的旺盛时期，更需要大量的蛋白质。

优质蛋白质是帮助胎宝宝建造胎盘，支持胎宝宝脑部发育的重要物质。

而且胎宝宝还要依靠从母体得到的蛋白质，合成肌肉、内脏、血液、皮肤等。

目缺乏的影响。

如果孕妈妈对含有重要氨基酸的蛋白质摄取不足，就难以适应胎盘、子宫、乳腺组织的变化，尤其是在怀孕后期，会因血浆蛋白降低而引起水肿，并且会严重影响胎宝宝的发育。

搭配方案。

获取蛋白质的最好搭配是植物性食物与动物性食物共食。

如燕麦粥与牛奶、面包与奶酪、谷物与肉、豆类与谷物、谷物与乳制品等。

如果每天能均衡摄取3-4份五大类食物(鱼、肉、家禽、蛋、乳制品)，那么再加一点额外的补充即可满足孕妈妈每天对蛋白质的需求量。

## <<孕产期营养完全指南>>

### 编辑推荐

《孕产期营养完全指南》：为孕妈妈提供全程的贴心呵护，指导孕妈妈怎样健康饮食。帮助准父母掌握各种胎教知识，贴心提供实用的胎教方法。提供最新、最详尽的宝宝养育知识，科学开发宝宝的潜能。

<<孕产期营养完全指南>>

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>