

<<家有孕妇咋调理>>

图书基本信息

书名：<<家有孕妇咋调理>>

13位ISBN编号：9787564004361

10位ISBN编号：7564004363

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：柏顺工作室

页数：121

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>

<<家有孕妇咋调理>>

内容概要

每个家庭都希望宝宝健康、聪明。

胎儿的生长发育完全依赖于母体供给的营养，保证胎儿的营养不但关系到胎儿的生长发育，而且关系着孩子一生的健康。

所以每一位怀孕的准妈妈，都必须懂得如何呵护自己。

在生育健康的下一代时，饮食的所扮演的角色尤其重要。

从准备怀孕、顺利受孕到生一个健康的小宝贝，每个阶段的饮食调理都不可忽略的。

《家有孕妇咋调理：280天贴习呵护·生健康宝贝》对孕妇280天的饮食调理有了全程的呵护。

为了生一个健美、聪明的孩子并保证母体的健康，孕妇生活习惯也是很重要的，平时忌挑食、偏食，食物最好多样化，忌过多地食用肉类、鱼类、蛋类和甜，忌烟、酒、咖啡、浓茶等，忌多吃罐头食品。

总之，在饮食上要注意营养均衡，调理要注意适度，少了不利，每天都怀有一份健康、愉快的心情。相信自己会拥有一个活泼可爱的宝宝，这才是最有效的。

<<家有孕妇咋调理>>

书籍目录

上篇 热能 蛋白质 脂肪 碳水化合物 膳食纤维 维生素A 维生素B1 维生素B12 维生素B2 维生素B5 维生素B6 维生素B7 维生素C 维生素D 维生素E 维生素M 烟酸 铁 钾 钙 镁 锰 锌 铜 磷 硒 下篇 草鱼 海参 海带 鸡蛋 鲫鱼 鲤鱼 鲈鱼 乌鸡 乌贼 羊肉 大豆 冬瓜 茄子 芹菜 柠檬 枇杷 葡萄 香蕉 柑 樱桃 苹果 山楂 荔枝 大枣 猕猴桃 杨桃 草莓 酸枣 菠萝 榛子 芝麻 金针菇 牛奶

<<家有孕妇咋调理>>

章节摘录

插图

<<家有孕妇咋调理>>

媒体关注与评论

书评怀孕了，吃什么，怎么吃，吃了会怎样怀孕了，一人营养两人吸收，当然需要调理。

孕妇调理的出发点：妈妈开心，宝宝健康、聪明。

孕妇调理的关键词：母子平安，准妈妈的生活规划，怀孕各阶段营养调理的注意事项。

您和您的家人准备好了吗？

<<家有孕妇咋调理>>

编辑推荐

怀孕了，吃什么，怎么吃，吃了会怎样怀孕了，一人营养两人吸收，当然需要调理。
孕妇调理的出发点：妈妈开心，宝宝健康、聪明。
孕妇调理的关键词：母子平安，准妈妈的生活规划，怀孕各阶段营养调理的注意事项。
您和您的家人准备好了吗？

<<家有孕妇咋调理>>

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>