

<<孕产妇营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养食谱>>

13位ISBN编号：9787800798559

10位ISBN编号：7800798550

出版时间：2003-10-1

出版时间：中国人口出版社

作者：高洁

页数：337

字数：205000

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>

<<孕产妇营养食谱>>

内容概要

孕妇从怀孕初期直至产后，不同阶段所需的营养各有差异。

为了胎儿和孕妇将来的健康，必须注意各阶段的饮食需求和营养平衡。

本书就怀孕初期、怀孕中期和后期、产后三个阶段，精心设计出了多款菜式、粥、汤羹和面点，这些菜谱在怀孕期间可安胎宁神、减少孕吐的不适感，同时可有产后的养气强身、补血滋养或增乳等功效。

值得注意的是：《孕产妇营养食谱》并非单纯为孕妇、产妇而设计，大部分食谱均适合全家大小食用，以方便配合家人的膳食。

<<孕产妇营养食谱>>

书籍目录

第一篇 孕妇应掌握的基本营养知识 1 加强孕妇营养宜采取的基本措施 2 孕早期宜运用的营养方法 3 孕期宜采用“逐月养胎法” 4 孕妇临产时宜选用的营养法 5 孕妇应注意饮食多样化 6 妊娠不宜烟酒 7 孕妇不宜吃火锅 8 孕期更宜吃粗 9 孕早期不宜多吃水果罐头 10 孕妇优生不宜节食 11 孕期宜多食的几种营养物质 12 顺利分娩宜补锌 13 孕妇不宜乱吃酸 14 孕妇巧吃儿聪明 15 胎儿不能缺铜 16 孕妇应注意摄入锰 17 孕妇不宜多吃酒心糖 18 孕妇忌偏食 19 孕妇盛夏宜吃什么 20 防流产宜多吃绿叶蔬菜 21 怀孕不要忘了补叶酸 22 孕妇宜多吃嫩玉米 23 孕期多吃植物油可防婴儿湿疹 24 孕妇更应补锌 25 孕期忌贪食 26 孕妇忌多吃冷饮 27 孕妇不宜吃桂圆 28 孕期营养过剩宜防糖尿 29 孕妇不宜过多服鱼肝油 30 孕期不宜多食动物肝脏 31 克服早孕反应忌滥服维生素B6 32 茶垢有毒不宜孕妇 33 孕妇忌食田鸡 34 孕妇忌吃久存土豆

第二篇 产妇应掌握的基本营养知识 1 产妇应摄取必须的营养素 2 产妇在产褥期间忌忽视滋补性食品的摄入 3 乳母忌忽视有利哺乳食品的摄入第三篇 十月怀胎食谱第四篇 产后营养食谱

<<孕产妇营养食谱>>

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>