

<<孕产期均衡营养>>

图书基本信息

书名：<<孕产期均衡营养>>

13位ISBN编号：9787802020740

10位ISBN编号：7802020743

出版时间：2004-12-1

出版时间：中国人口出版社

作者：严仁英,戴淑凤,吴阶平,黄醒华

页数：138

字数：73000

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>

## <<孕产期均衡营养>>

### 内容概要

孕期和哺乳期的营养，对产后身体的迅速恢复以及婴幼儿的正常身心健康都具有十分重要的意义。重视孕期和哺乳期的营养，有助于保证胎儿、婴儿的正常生长发育，是小儿一生健康的关键。

营养是靠食物获得，但并非吃得多、吃得好就能解决问题。

只有从身体的变化和胎儿生长发育的需要出发，科学安排膳食，合理搭配营养才能达到目的。

本书根据孕产妇的生理特点和需要，分别从孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期等五个阶段介绍孕产妇的饮食安排，常见食谱制作方法，饮食禁忌以及营养知识等几个方面的内容，适用于广大准妈妈和新妈妈阅读，科学指导孕期和哺乳期的饮食。

## <<孕产期均衡营养>>

### 书籍目录

第一章 孕产女需要均衡饮食 一、什么是均衡饮食 二、孕期如何安排均衡饮食 三、“坐月子”如何保证营养充足 四、哺乳期为何要增加营养 五、为什么孕产妇不能挑食、偏食 六、孕产妇所需的几种基本营养素 1 蛋白质是生命的基础 2 碳水化合物是热能的主要来源 3 人体所需的维生素 4 无机盐是人体重要的组成部分 5 孕期所需要的能量 第二章 孕早期饮食 一、营养顾问 1 科学的烹调方法 2 控制妊娠反应, 确保正常进食 3 吃些防止腹泻与便秘的食物 4 食物选择 二、每日饮食调配 1 品种及数量 2 食谱举例 三、常用食谱 四、本期饮食禁忌 1 忌多食酸性食物 2 忌食动物肝脏 3 忌常吃方便食品 第三章 孕中期饮食 一、营养顾问..... 二、每日饮食调配 三、常用食谱 四、本期饮食禁忌 第四章 孕晚期饮食 一、营养顾问 二、每日饮食调配 三、常用食谱 四、本期饮食禁忌 第五章 产褥期饮食 一、营养顾问 二、每日饮食调配 三、常用食谱 四、本期饮食禁忌 第六章 哺乳期饮食 一、营养顾问 二、每日饮食调配 三、常用食谱 四、本期饮食禁忌

<<孕产期均衡营养>>

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>