

<<孕期营养关键100问>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养关键100问>>

13位ISBN编号：9787802028180

10位ISBN编号：7802028183

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：胡巧艳 编著

页数：181

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>

## <<孕期营养关键100问>>

### 内容概要

本书通过问答形式，将孕前、孕期的饮食作了详解，告诉妈妈在孕期中产生疾病时的营养调理，还列举了孕期食物的宜与忌，帮助准妈妈在怀孕期间正确的摄入营养，为宝宝的发育提供一个完美的营养环境。

孕妇怀孕期间的营养摄取是决定宝宝未来发育成长的关键因素。因此，了解孕期须注重的正确的营养摄取，是每个准妈妈的必备功课。

<<孕期营养关键100问>>

作者简介

黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究。

## &lt;&lt;孕期营养关键100问&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 孕前营养 01 孕前补叶酸对胎儿有什么好处 02 哪些饮食习惯不利于受孕 03 孕前体质调理好, 孕期生病少 04 准爸爸在孕前该如何调整体质 05 停用避孕药要注意补充哪些营养素 06 孕前过胖应如何健康减肥 07 孕前太瘦该如何顺利增肥 08 孕前饮食排毒, 宝宝更健康 09 哪些食物可以助孕 10 饮食习惯会影响胎儿的性别PART 2 孕期所需营养素详解 11 孕期每天需要摄入多少热量 12 孕期每天需要喝多少水 13 孕期每日需摄入多少蛋白质 14 孕期每日需摄入多少脂肪 15 孕期每日需摄入多少碳水化合物 16 孕期每日需摄入多少膳食纤维 17 孕期每日需摄入多少维生素A 18 孕期需要注意补充哪些B族维生素 19 孕期每日需摄入多少维生素C 20 孕期每日需摄入多少维生素D 21 孕期每日需摄入多少维生素E 22 孕期每日需摄入多少维生素K 23 孕期每日需摄入多少钙 24 孕期每日需摄入多少铁 25 孕期每日需摄入多少锌 26 孕期还需要注意补充哪些微量元素 27 胎儿脑部发育需要哪些营养 28 孕期坚持素食需注意补充哪些营养素 29 怎样最大限度保住食物中的营养素 30 食物搭配得当会提升营养价值 31 孕期营养素需求参照总表PART 3 孕期饮食安排 32 孕期营养重点应根据孕月调整 33 怎样确保孕期饮食卫生 34 孕期吃水果过量易导致血糖升高 35 高龄妊娠, 孕期怎么补 36 怀孕初期应如何安排饮食 37 害喜时怎么吃才能保证营养 38 孕期口味发生改变正常吗 39 孕期吃工作餐要注意哪些细节 40 孕期对某些食物过敏怎么办 41 孕期爱吃酸是否正常 42 怀孕中期应如何安排饮食 43 整个孕期体重该增加多少 44 孕期体重超标应如何调整饮食 45 孕期体重增加太慢怎么办 46 孕期爱长斑, 吃什么能减轻 47 怎样调节饮食, 控制妊娠纹生长 48 正餐之外的加餐应如何安排 49 你的饮食习惯会遗传给宝宝 50 怀孕后期应如何安排饮食 51 哪些食物可以让宝宝更漂亮 52 孕期饮食会对宝宝视力产生影响 53 中医是怎样通过食疗养胎的 54 饮食应随季节而变 55 产前吃什么能养足体力PART 4 孕期疾病的营养调理 56 流产后如何进行饮食调理 57 有先兆流产该如何安胎 58 孕期患牙龈炎时该如何进食 59 孕期胃灼热要怎么调理饮食 60 孕期失眠该如何进补 61 孕期缺铁性贫血如何进补 62 孕期感冒了, 饮食要怎么调理 63 吃什么可以消除孕期水肿 64 孕期腿抽筋是因为缺钙吗 65 孕期易便秘要怎样调整饮食 66 妊娠高血压如何进行饮食调理 67 妊娠糖尿病如何进行饮食调理 68 怎样从饮食上避免早产 69 写给准爸爸——怎样帮助孕妈咪摆脱产前忧郁症PART 5 孕期食物宜与忌 70 孕期应禁食哪些食物 71 孕期喝茶有哪些宜忌 72 孕期吃肉有哪些宜忌 73 孕期吃水果有哪些宜忌 74 孕期吃鱼有什么讲究 75 适合孕期食用的杂粮有哪些 76 孕期吃蔬菜要注意哪些细节 77 孕期吃坚果需注意哪些宜忌 78 孕期如何选择保健食品 79 孕期要少吃哪些调味料 80 孕期要少吃哪些辛辣燥热的食物 81 孕期吃豆制品需注意哪些细节 82 孕期可以吃火锅吗 83 孕妇奶粉跟普通奶粉有什么区别 84 为什么孕期要少吃反式油食物 85 孕期吃红糖好还是白糖好附录 01 孕10月妈咪身体变化 02 孕10月胎儿发育状况

## <<孕期营养关键100问>>

### 章节摘录

插图：节食减肥节食会导致不能摄入维持身体正常运行的各种营养物质，如蛋白质、碳水化合物等，影响身体的免疫力；节食过度还会引起内分泌失调，导致生殖机能紊乱，严重的会影响排卵，导致不孕。

如果你想在孕前减肥，最好根据营养师为自己制定的合理的营养食谱，采用少食多餐的方法，细嚼慢咽，加上合理的锻炼，在适当调整体重的同时为宝宝储备充分的营养。

爱吃垃圾食品垃圾食品包括油炸类的食物以及各类用反式脂肪制作的食物—所谓反式脂肪是人造饱和脂肪的一种，没有营养价值，却可以延长制品的保质期，广泛应用于面包、饼干、各式西点、薯片、薯条和色拉酱中。

这些食物都会对卵子产生不良影响。

饮食过咸吃过咸食物容易引起孕期浮肿，严重的还会并发妊娠高血压，因此，建议你从孕前就开始调整为清淡饮食。

除了日常炒菜要少放食盐，还要注意少吃外卖的熟食、腌制食物或罐头类食物，这类食物都富含盐分。

此外，腌制、烧烤类食物中都含有亚硝酸盐等致癌物，对你和宝宝的健康都不利。

食品过精、过细现代人大多吃精白米、面，粗粮吃得不多，日常饮食中蔬菜所占的比例如果也很少的话，就会导致膳食纤维的缺乏。

膳食纤维对人体的最大作用是促进肠胃的蠕动，促进排便，一旦缺乏，容易导致便秘。

女性的生理特征和孕期的生理变化很容易引起便秘，因此，饮食应注意粗细搭配、荤素搭配。

<<孕期营养关键100问>>

编辑推荐

《孕期营养关键100问》博尔乐热线限量体验，《孕期营养关键100问》附送私人医生！  
专家随时指导可提高孕育质量，但跑医院、问医生却不甚方便，孕育图书权威博尔乐提供咨询，更提供个性化、突发事件指导。

您可咨询如下内容：孕育各阶段母子的各种问题女性健康保健，妇科病咨询建议婚姻、家庭生活、饮食营养、保健紧急病症、突发事件处理建议博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉，是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线，年拨打约10万次！经过不断地改进、升级，能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师。

<<孕期营养关键100问>>

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>