

<<孕妈妈40周营养开胃菜>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈40周营养开胃菜>>

13位ISBN编号：9787807416272

10位ISBN编号：7807416270

出版时间：2009-10

出版时间：文汇出版社

作者：李宁 主编，汉竹 编著

页数：187

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>

## <<孕妈妈40周营养开胃菜>>

### 内容概要

怀孕带给孕妈妈的感觉，有痛苦的孕吐、有怀孕的艰辛、有胎动的兴奋、有看到宝宝后的愉悦，这种感觉好比留在唇齿间的味道，说不出道不出，只可意会不可言传，令人回味无穷，意味深长。

本书要带给孕妈妈的是孕期的营养开胃菜，帮助减轻孕吐的症状，缓解怀孕带来的疲劳，远离妊高症，教你科学合理地调补，摄取充足的营养元素，保证自身的营养均衡，轻松愉快地度过孕期的40周。

书中的内容细致洋实，贴近生活。

在孕期的每一周里，为孕妈妈列出了开胃食谱；每个月里，为孕妈妈列出了主食、汤、粥、热炒、凉菜、果汁六大类食谱。

可以说是简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡，并且配有精美的图片，孕妈妈在阅读中感受着轻松、愉快，在欣赏中得到饮食、营养的指导。

## <<孕妈妈40周营养开胃菜>>

### 作者简介

李宁

从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》、《保健时报》、《好主妇》等报

## &lt;&lt;孕妈妈40周营养开胃菜&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 孕妇餐，好吃又营养 怀孕了，为啥这般挑食 怎样伺候挑食的孕妈妈 能吃or不能吃，饮食宜忌告诉你 孕期开胃止呕食物榜第2章 孕1月（1~4月） 补锌，宜早不宜晚 第1周：补好气血，孕期不挑食 大枣鸡丝糯米饭 第2周：食物补锌，宝宝聪明 黄豆芝麻粥 抓炒鱼片 第3周：疲劳感慢慢走近 甜椒牛肉丝 第4周：偷偷改变的味蕾 虾仁豆腐 罐焖牛肉 1~4周食谱巧搭配【主食+粥+汤】 牛肉饼（主食） 燕麦南瓜粥（粥） 奶酪蛋汤（汤） 乌鸡滋补汤（汤） 1~4周食谱巧搭配【热炒+凉菜+果汁】 家常焖鳊鱼（热炒） 西芹炒百合（热炒） 蘸酱菜（凉菜） 鲜柠檬汁（果汁） 水果拌酸奶（凉菜）第4章 孕3月（9~12周） 早补钙，母子都健康 第9周：吃点酸没问题 糯米粥 第10周：热能足很重要 葱爆酸甜牛肉 鱼头木耳汤 第11周：做菜别太油 鲜奶炖木瓜雪梨 第12周：饮水有讲究 冰糖藕片 南瓜饼 9~12周食谱巧搭配【主食+粥+汤】 咸蛋黄炒饭（主食） 杂粮皮蛋瘦肉粥（粥） 鸡血豆腐汤（汤） 什锦果汁饭（主食） 9~12周食谱巧搭配【热炒+凉菜+果汁】 菠菜炒鸡蛋（热炒） 拌西红柿黄瓜（凉菜） 益血安胎饮（果汁） 鸡丁烧鲜贝（热炒）第5章 孕4月（13~16周） 水果和蔬菜是最好的维生素制剂 .....第6章 孕5月（17~20周）第7章 孕6月（21~24周）第8章 孕7月（25~28周）第9章 孕8月（29~32周）第10章 孕9月（33~36周）第11章 孕10月（37~40周）分娩后新妈妈怎么吃附录

## <<孕妈妈40周营养开胃菜>>

### 章节摘录

插图：第1章 孕妇餐，好吃又营养怀孕了，为啥这般挑食怀孕了，孕妈妈常常没胃口，不管是以前不离口的还是以前不喜欢吃的，现在统统没了兴趣。

家人也觉得伺候孕妈妈好辛苦，平常一家人爱吃的青菜、鱼呀、肉呀、蛋呀，孕妈妈都不爱吃了。这到底是为什么呢？

身体的预警这个小小的改变，向孕妈妈暗示了很多内容。

受精卵在子宫内膜着床后，身体便会分泌一种特殊的酶溶解子宫内膜，使得受精卵囊胚顺利地子宫内膜上“安营扎寨”，这些激素和子宫内膜溶解后，你就会出现口味改变、恶心、呕吐、反等生理反应。

身体通过这些反应来告诉你：你就要做妈妈了。

理性的考量怀孕后，尤其是孕早期，孕妈妈在出现恶心症状时，对食物的偏好改变，对自己喜欢吃的食物往往会大量进食，结果使体重激增，血糖和血压都不稳定；另一类孕妈妈则对食物出奇地挑剔，不想吃就一口不动，最终导致身体消瘦，生产时没有任何体能储备，宝宝出生时也很羸弱。

其实，孕妈妈和家人需要保持清醒的头脑，不光要吃得好，保证均衡营养，更要吃得心情愉悦，因为饮食也是胎教的一个重要部分。

认识到这一点，孕妈妈和家人就会在饮食上主动调整，而不是依照原来的“老规矩”吃饭了。

## <<孕妈妈40周营养开胃菜>>

### 媒体关注与评论

从米饭、汤、粥、热炒、凉菜到果汁，从水果、点心到鸡鸭鱼肉，书中的配餐搭配合理，品种丰富，而且简单易学、用料易得、方便快捷，尤其适合身体不便又没有多少下厨经验的准妈妈们。

——中华医学会妇产科专业委员会委员 范玲 怀孕后，孕妈妈既要保证胎宝宝的营养，又要和不断变化的口味做斗争。

本书给出了两全其美的解决方案，让孕妈妈吃得营养、吃得开心，轻松快乐地度过40周。

——新浪读书频道

## <<孕妈妈40周营养开胃菜>>

### 编辑推荐

《孕妈妈40周营养开胃菜》：孕妈妈吃得好，胎宝宝身体棒。  
全国妇联“心系好儿童”项目专家北京协和医院营养科主管营养师

<<孕妈妈40周营养开胃菜>>

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>