

<<准妈妈怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈怎么吃>>

13位ISBN编号：9787807533818

10位ISBN编号：7807533811

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨

作者：崔钟雷

页数：108

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>

## <<准妈妈怎么吃>>

### 内容概要

关注新鲜、热门的食品安全问题，了解问题背后的真相，介绍正确的饮食方式及烹调手法，掌握时尚、健康的饮食法则。

本书详细介绍各种常见食材的营养知识，了解各种选购方法，帮您学会健康的处理方式，掌握各种食材的饮食宜忌及食材之间的双食宜忌，轻松享受生活的各种美味。

本书针对各种人群的特点，介绍适宜的饮食宜忌，提供贴心的三餐参考，打造适宜各种需求的饮食攻略，让您和您的家人安心享受健康生活。

<<准妈妈怎么吃>>

书籍目录

第一章 时尚健康的饮食 一、最HOT的食品安全话题 二、吃对才健康第二章 日常食材饮食宜忌 一、生鲜食材 蔬菜类 水果类 禽肉类 水产类 五谷杂粮类 菌类 二、加工食品 三、调味料 四、饮品第三章 最适宜各种需求的饮食宜忌 一、婴幼儿健康成长 二、陪伴青少年茁壮成长 三、精神充沛的中青年 四、帮助老年人养生益寿

## <<准妈妈怎么吃>>

### 章节摘录

插图：PART 1 准妈妈必需营养素蛋白质——建造身体组织蛋白质是构成人体的重要成分之一。蛋白质含二十多种氨基酸，其中有些氨基酸是人体不能自行合成的，必须由食物来供应，我们称之为必需氨基酸。

具体来说，食物蛋白质营养价值的高低，主要由其所含必需氨基酸的种类、含量及比例是否和人体蛋白质相近似来决定，就是说食物蛋白质中的各种必需氨基酸的比例越接近人体蛋白质的构成比例，就越容易被人体消化吸收，其营养价值就越高。

一般来说，动物性蛋白质中必需氨基酸的构成比例最接近人体蛋白质，因此是优质蛋白质。

建议日摄入量孕期每天需补充的蛋白质比孕前多15克，大约60克。

孕晚期蛋白质供给量要包括足够的动物蛋白质，并要在原有基础上每天增加25克，即供给约85克。

补充周期建议缺乏蛋白质的准妈妈每天适量补充。

食物来源鱼类、肉类、奶酪、蛋、豆类、牛奶、豆制品等。

其中，最易被人体吸收的是蛋类和奶类的蛋白质。

人们通常比较注意动物蛋白的营养价值，而忽视摄取植物蛋白。

豆制品不但味道鲜美，且有利于胎宝宝的大脑发育。

.....

<<准妈妈怎么吃>>

编辑推荐

<<准妈妈怎么吃>>

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>