

《科技文献版:孕产妇营养保健 婴幼儿营养保健大全集》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787502370602

编辑推荐

科技文献科学养生，协和专家为母婴健康保驾护航。系统介绍孕前、孕期、产后、哺乳期各阶段合理营养要点。

十月怀胎同步营养方案，推荐适应准妈妈身体变化和胎儿发育的经典营养食谱。

产后营养全面解析，滋补、催乳、恢复体形面面俱到。

孕产期常见不适饮食调理，以*健康的食疗保健法，增强孕产妇体质，提高免疫力。 针对宝宝发育关键阶段（0-3岁），提供*科学、*全面的营养保健方法。

0-3岁宝宝同步喂养方案，根据宝宝生长发育不同时期营养需求及咀嚼与消化能力特点，剖析母乳喂养要点，推荐各类营养辅食的制作方案。

38种聪明宝宝必吃的健康食物，全方位提升宝宝免疫力，增强宝宝抵抗力，补充维生素，强筋健骨，健脑益智。

做宝宝*好的营养师，常见不适食疗调理*有效，科学食补更健康。

科学饮食，成就健康母子！

营养专家陪伴您度过完美的孕产育儿过程！

内容简介

本书是女性人生中最神圣的使命，从妻子到初为人母的角色转变是女性经历的一段特殊且意义重大的征途，这个过程是艰辛的，也是幸福的。女性首先得照顾好自己，才能担负起作为母亲的责任，用爱见证宝宝的每一个成长足迹！

成功晋升为妈妈的女性，该如何调整孕期饮食顺利生下宝宝，初为人母该怎样全面进补，又该如何为宝宝设计营养餐，《孕产妇营养保健?婴幼儿营养保健大全集(专家指导版)》将为你提供全方位的孕产妇营养、婴幼儿营养保健范本。

作者简介

刘燕萍

北京协和医院营养科

副主任医师

1994年毕业于浙江医科大学医学营养专业，毕业后一直从事临床营养工作，主要专业方向：人体营养状况评价，营养需要量评估及疾病的营养干预。近年参与编写《现代临床营养学》《临床肠外与肠内营养》等多部专业书籍。作为营养医生，她特别关注母婴的营养状态，致力于妇幼营养科普工作，编写了大量母婴科普著作及文章，并作为营养专家多次在国内巡讲，深受父母们的欢迎。

目录

上篇 孕产妇营养保健

第一章 孕前为宝宝做好充分的营养储备

现代营养学对准妈妈饮食的基本要求

能量

蛋白质

脂肪

维生素A

维生素Bi

维生素B2

维生素B6

维生素B12

叶酸

维生素C

维生素D

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)