

《孕产妇营养食谱（附光盘）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538530988

丛书名：健康孕育丛书

内容简介

孕育生命，对任何一位女生来说，都是一生中最为重要的经历之一。在这期间，或许有期待兴奋，或许有紧张不安，而且这段“历险”也会给女性的身体和日常生活带来一系列巨大的影响。从准备怀孕到分娩，这期间年轻的夫妇们不得不面临一个又一个的疑问：什么时期是孕育的*时期?怎样做才能保护腹中稚嫩的小生命?分娩能否顺利切喜悦痛苦之后，会有怎样的收获?给初次妊娠的女性一份贴心且科学的指导，这正是本书的目的及存在的意义。

本书以准备孕育、妊娠、分娩、产后这、样的时间划分为经；以孕产妇的衣、食、住、行、购物、疾病及用药等方面为纬，进行了全方位、多角度的阐述。在兼顾知识性、实用性的同时，广开视野，兜英集华，多方囊括中外及民间关于妇女医学的相关知识，并配以图解，力求做到既通俗易懂，又便于操作。

目录

第一章 孕期营养食谱

一、孕期生理变化与营养代谢

- (一) 孕妇早期的特点
- (二) 孕妇中期的特点
- (三) 孕妇晚期的特点
- (四) 孕期各系统的代谢特点

二、孕期所需营养

- (一) 孕期营养的重要性
- (二) 孕期补钙
- (三) 孕期补碘
- (四) 孕期补铁
- (五) 孕期补锌
- (六) 孕期补充叶酸
- (七) 孕期补充维生素B
- (八) 孕期补充维生素B2
- (九) 孕期补充维生素B6
- (十) 孕期补充维生素B1
- (十一) 孕期补充维生素C
- (十二) 孕期补充维生素D

三、孕期饮食调理

- (一) 孕期的饮食安排
- (二) 怀孕各时期的饮食营养原则
- (三) 正确的饮食方法
- (四) 孕妇该怎样吃蔬菜和水果

- (五) 孕妇应该补充的滋补品
- (六) 某些特殊情况下的饮食
- (七) 孕妇早餐不能缺少谷物
- (八) 妈妈科学吃酸有利于胎儿健康
- (九) 孕妇每日饮食勿忘牛奶
- (十) 十月萝卜小人参
- (十一) 七种坚果为孕妇加油
- (十二) 番茄让孕妇离开妊娠斑
- (十三) 鱼在孕期中的重要作用
- (十四) 怎么吃才能不胀气
- (十五) 孕妇如何吃才能不发胖
- (十六) 果汁搭配喝出好脸色
- (十七) 准妈妈孕期饮食五大误区
- (十八) 素食孕妇的饮食原则
- (十九) 临产产妇的饮食安排
- (二十) 妊娠合并糖尿病孕妇的合理膳食

四、孕期饮食禁忌

- (一) 忌偏食、挑食
- (二) 孕妇忌食过敏食物
- (三) 孕期慎用补品
- (四) 用药期间的饮食禁忌
- (五) 孕期禁止喝酒、吸烟
- (六) 20种坚决不能混吃的食物
- (七) 孕妇不宜喝咖啡
- (八) 孕妇不宜过多喝茶
- (九) 孕妇不宜多喝冷饮
- (十) 孕妇忌食用太多盐
- (十一) 孕妇不宜多食山楂
- (十二) 孕妇不宜多吃菠菜
- (十三) 孕妇不宜多吃罐头
- (十四) 孕妇不宜多吃久存的土豆
- (十五) 孕妇不宜多吃热性香料
- (十六) 孕妇不宜多吃油条
- (十七) 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品
- (十八) 孕妇慎吃火锅
- (十九) 孕妇忌食的四种鱼
- (二十) 孕妇忌食用黄芪炖鸡
- (二十一) 几种病的饮食禁忌
- (二十二) 孕期不宜常吃咸鱼及腌制食品
- (二十三) 孕期不可暴饮暴食
- (二十四) 孕妇不宜只吃精制米面

五、孕早期营养食谱

- (一) 孕早期的营养特点
- (二) 孕早期所需营养
- (三) 孕早期膳食结构
- (四) 孕早期一日食谱举例
- (五) 孕早期四季食谱举例
- (六) 富含蛋白质的食谱
- (七) 富含铁的食谱
- (八) 富含钙的食谱
- (九) 富含锌的食谱
- (十) 富含维生素A的食谱
- (十一) 富含维生素B的食谱
- (十二) 富含维生素c的食谱

六、孕中期营养食谱

- (一) 孕中期的营养特点
- (二) 孕中期所需营养
- (三) 孕中期膳食结构
- (四) 孕中期一日食谱举例
- (五) 孕中期四季食谱举例
- (六) 富含蛋白质的食谱
- (七) 富含钙的食谱
- (八) 富含锌的食谱
- (九) 富含铁的食谱
- (十) 富含维生素A的食谱
- (十一) 富含维生素B的食谱
- (十二) 富含维生素C的食谱

七、孕晚期营养食谱

- (一) 孕晚期的营养特点
- (二) 孕晚期所需营养
- (三) 孕晚期膳食结构
- (四) 孕晚期一日食谱举例
- (五) 孕晚期四季食谱举例
- (六) 富含蛋白质的食谱
- (七) 富含铁的食谱
- (八) 富含钙的食谱
- (九) 富含锌的食谱
- (十) 富含维生素A的食谱
- (十一) 富含维生素B的食谱
- (十二) 富含维生素c的食谱

第二章 产褥期营养食谱

一、产褥期饮食调理

- (一) 产妇所需营养
- (二) 产后饮食十重点

- (三) 产后常食用的食品
- (四) 产后适用的蔬菜
- (五) 产后应进补的汤类
- (六) 产后可食用的水果
- (七) 产后红糖、白糖怎样合理搭配
- (八) 产后宜多吃芝麻
- (九) 产后宜吃鲤鱼
- (十) 喝催乳汤的学问
- (十一) 产后食补的14个小秘诀
- (十二) 产后要适当忌口

二、产褥期饮食禁忌

- (一) 产后莫食炖母鸡
 - (二) 产后不宜以鸡蛋为主食
 - (三) 产后不宜立即补人参
 - (四) 产后忌多食麦乳精
 - (五) 初为乳母少食味精
 - (六) 产后忌马上节食
 - (七) 产后不宜多喝茶
 - (八) 产后不宜多喝黄酒
 - (九) 产后不宜吸烟
 - (十) 产后不宜喝酒
- ## 三、产褥期营养食谱

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)