

《孕产妇饮食营养误区——饮食营养误区丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787218051024

丛书名：饮食营养误区丛书

内容简介

对于有孩子的家庭，孩子的健康、聪明是家庭的*幸福，而妊娠期和哺乳期的营养，对婴幼儿的身心健康和产妇的身体康复都很重要。有正确的孕期和哺乳期的饮食营养，才能保证胎儿、婴儿的正常生长发育，才能孕育和养育出一个健康的孩子。在孕期和哺乳期，母体的生理出现明显的改变，而且不同的时期变化也不同，营养也相应要合理调整。历来人们就较重视孕产妇的饮食问题，但民间的一些民俗习惯和经验存在较多的误区，特别是“坐月子”期间，如果过于听信于这些不正确且无科学依据的风俗习惯，可能会给孕产妇和婴儿造成不良的影响，甚至导致不可逆转的遗憾。故相信科学，摒除陋习，科学进行饮食调整，才能保证妈妈和胎儿及婴儿的健康。

本书以孕产期的大量饮食误区为切入点，根据孕产妇的生理特点和营养需要，系统地讲述孕期和哺乳期的正确的营养观点，详细介绍同时期的饮食安排，列举大量的食谱供参考，并介绍常见的孕期和哺乳期疾病的营养膳食安排，适用于准妈妈和产褥期、哺乳期妈妈阅读，指导孕产妇及家人合理安排孕期和产后的膳食营养。

作者简介

叶艳彬，毕业于中山医科大学，硕士研究生。现为中山大学附属第一医院营养科主治医师，中国营养学会会员，广东省营养学会理事。从事临床营养工作10年，主要研究方向为糖尿病、孕妇的营养、营养不良和老年妇女的营养，在国内多种专业期刊发表论文及科普文章。 钱兴国，中

目录

一、孕期饮食营养误区

- 1 孕妇应以高蛋白食物为主
- 2 为了避免影响孩子发育，孕妇应忌口
- 3 怀孕期间食量应翻倍
- 4 孕妇要多吃营养滋补品
- 5 孕妇不宜吃糖以避免发胖
- 6 孕妇应尽量避免吃含脂肪的食品
- 7 孕期增重越多，出生的孩子就越高大
- 8 维生素补充应越多越好
- 9 菠菜含大量的铁可预防贫血
- 10 菠菜含大量的铁可预防贫血
- 11 水果榨汁喝易消化吸收
- 12 孕妇可多吃罐头食品来丰富营养

- 13 价钱越高的营养品营养价值越高
 - 14 孕妇可以用可乐代酒
 - 15 多吃酸，能生男
 - 16 孕早期不需特别增加营养
 - 17 孕妇要定时定量进食以避免呕吐
 - 18 食物的色、香、味再好也无法减轻早孕反应
 - 19 早孕早期可以吃些熏制腌制和较咸的食物来增进食欲
 - 20 为改善食欲，可采取油炸、煎烤等烹调方式
 - 21 精白米面可作为孕早期的主食
 - 22 饼干、面包没有什么营养
 - 23 孕妇忙时可以吃些快餐食品
 - 24 零食、保健品营养丰富，可以代替饭菜
 - 25 水果可以代替蔬菜
 - 26 只要有营养的东西吃得越多越好
 - 27 奶粉热气，孕妇喝了会引起便秘
 - 28 粗粮吃得越多越好
 - 29 动物肝脏毒性物质多，孕妇不宜吃
 - 30 盐里含足量碘，可以完全满足孕妇碘的需要
 - 31 患妊高征的孕妇不能吃盐
 - 32 孕期体重增加过快应控制饮食
 - 33 多服钙片来增加孕期需要的钙质
 - 34 孕期容易水肿，应控制喝水
 - 35 孕妇吃桂圆能保胎
 - 36 花生、核桃等零食脂肪高，孕妇不宜吃
 - 37 花生油、橄榄油含有的亚麻酸有利胎儿脑发育
 - 38 孕妇多吃水果会得糖尿病
- 二、产褥期饮食营养误区
- 39 鸡蛋蛋白质含量高，吃得越多越好

.....

三、哺乳期饮食营养误区

四、孕产妇中医食疗误区

附：孕产妇食谱举例

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)