

《孕产期饮食指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543676893

编辑推荐

*科学的孕产期饮食指导，*实用的孕产期营养配餐，准妈妈的健康饮食秘笈，新妈妈的科学营养配方。

内容简介

孕产妇和哺乳期妇女的健康水平与营养状况直接决定胎儿和婴儿的生长发育状况。

本书从孕前开始，列出了准爸妈的优生饮食指导原则，提醒准备怀孕的准妈妈采取健康的饮食方式。

在孕早期、孕中期、孕晚期，为孕妈咪讲解不同孕程的饮食指导，提醒准妈妈摄取均衡营养，列出适合准妈妈食用的孕期菜谱，为准妈妈孕育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

在宝宝顺利出世后，为新妈妈讲解产褥期、哺乳期和断奶期的饮食调理方法，同时列出适合新妈妈食用的菜谱。帮助新妈妈早日恢复健康，顺利哺育宝宝，以及顺利断奶。

本书内容细致翔实，贴近生活，为准妈妈和新妈妈列出的食谱丰富实用，并配有制作精良、品种丰富的菜肴图片，同时列出了详细的制作步骤和菜品功效，让准妈妈和新妈妈在轻松愉快的阅读欣赏中得到专业的饮食营养指导。

目录

第1章 孕前饮食

孕前饮食指导

1准妈妈孕前饮食指导

2准爸爸孕前饮食指导

3准妈妈孕前饮食安排

4孕前何时加强营养

5肥胖者孕前饮食原则

6过瘦者孕前饮食原则

7. 体重正常者孕前饮食原则

8. 准妈妈应提前服用叶酸

9. 准妈妈提前补充叶酸的合理剂量

10. 富含蛋白质的食物

11. 富含碳水化合物的食物

12. 富含膳食纤维的食物

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1章 孕前饮食

2. 谁爸爸孕前饮食指导

准爸爸在饮食上要多留心，避免有害物质对自己身体的伤害，保护精子健康强盛的生命力。

泡沫塑料饭盒盛热饭会产生有毒物二恶英，会对男性生育能力产生影响。因此不要塑料饭盒盛饭菜。

用微波炉专用的聚乙烯饭盒加热饭菜，会产生有害物质。瓷器含铅量很高，用于加热饭菜也对人体有害。

一冰箱里的熟食易被细菌污染，吃之前要加热。冰箱制冷剂对人体有危害，不要将食物长期储存在冰箱里。

如今的肉类和鱼类在不同程度上都受到污染。尽量吃天然绿色食品。食物品种要多样，摄取均衡营养。

茶叶农药含量严重超标，准爸爸不宜过多饮茶。

咖啡因对男性生育能力有影响，咖啡饮用过多，对男性生育能力危害较大。

很多人把韭菜当做壮阳食品，其实韭菜农药含量很高，很难去除，常吃韭菜对男性生育能力危害较大。

水果皮农药含量很高，一定削皮吃。长得又肥又大的茄子多是用催生激素催化而成，对精子生长有害。

蔬菜要先洗净，放清水中浸泡一段时间再下锅带皮的蔬菜要去皮。生吃蔬菜除洗泡外，还要用开水烫，这样虽然可能损失一些维生素，但农药成分会有所减少。

.....

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)