

《孕期营养一点通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05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：9787537567916

编辑推荐

备孕要素，升级你的“孕”力
母子变化，孕期奇妙早知道
营养饮食，一人吃两人补
营养食谱，准妈妈的营养快车
孕期养护，保母子平安
月子里的营养饮食与产后恢复

内容简介

《孕期营养一点通》从孕前到产后，提供每个月的关键营养补充方案。孕前饮食，为完美怀孕提供*“孕”力；孕期饮食，为母子平安健康保驾护航；产后饮食，让新妈妈更健康。一书在手，孕产期饮食营养问题全解决，是每个孕育家庭必不可少的孕产期营养百科全书。

目录

第一章 储备营养好“孕”来

备孕要素，升级你的“孕”力

储备肾精：孕育优良的种子

强健脾胃：培养肥沃的土壤

滋阴补血：补充孕育的能量

温煦子宫：保养胎儿的宫殿

备孕饮食，提供最佳“孕”力

补充叶酸：预防宝宝神经管畸形

饮食习惯：宝宝健康的关键

微量元素：宝宝健康的生长素

均衡营养：宝宝健康的助推力

调整体重：优生的预备令

排出毒素：提高受孕效率

饮食禁区：排除不利备孕因素

第一章 储备营养好“孕”来 备孕要素，升级你的“孕”力

储备肾精：孕育优良的种子 强健脾胃：培养肥沃的土壤 滋阴补血：补充孕育的能量

温煦子宫：保养胎儿的宫殿 备孕饮食，提供最佳“孕”力

补充叶酸：预防宝宝神经管畸形 饮食习惯：宝宝健康的关键

微量元素：宝宝健康的生长素 均衡营养：宝宝健康的助推力 调整体重：优生的预备令

排出毒素：提高受孕效率 饮食禁区：排除不利备孕因素 备孕食谱，打造完美幸“孕”

补铁食谱：远离缺铁性贫血 补钙食谱：远离腿抽筋 补充叶酸食谱：预防胎儿畸形
补充维生素A的食谱：增强身体的免疫力 补充维生素C的食谱：预防妊娠期黄褐斑
补充维生素B2的食谱：远离倦怠及口腔疾病
补充营养素的其他食谱：综合营养助好“孕” 第二章 孕1月营养与饮食策略
母子变化，孕期奇妙早知道 本月准妈妈的身体变化 本月胎宝宝的发育状况
营养饮食，一人吃两人补 继续适度补充叶酸 按照“三餐两点心”的方式进食
加强其他营养素的摄入量 不宜吃大补食品 喝孕妇奶粉补充营养更方便 孕期饮食禁忌
准妈妈本月一日饮食方案 营养食谱，准妈妈的营养快车 参枣米饭 金玉满堂 韭菜炒虾丝
……第三章 孕2月营养与饮食策略第四章 孕3月营养与饮食策略第五章
孕4月营养与饮食策略第六章 孕5月营养与饮食策略第七章 孕6月营养与饮食策略第八章
孕7月营养与饮食策略第九章 孕8月营养与饮食策略第十章 孕9月营养与饮食策略
第十一章 孕10月营养与饮食策略第十二章 月子里的营养饮食与产后恢复附录
孕期一定要补的营养素

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

1. 忌过量食用辛辣食物

正常人过量食用辛辣食物也会引起消化功能紊乱，出现胃部不适、消化不良、便秘、痔疮等。准备怀孕的夫妇，孕前过量食用辛辣的食物，出现消化不良，就会影响营养素的吸收，同时也不利于身体排毒，如果出现便秘、痔疮等身体不适，还会影响到精神状态和心情，这对受孕不利，因此在计划怀孕前3~6个月应停止吃辛辣食物。

2. 忌常吃高糖食物

常吃高糖食物，人体就会吸收过量的糖分，这会刺激人体内胰岛素水平升高，蛋白质、糖类、脂肪等代谢就会出现紊乱，血糖就会升高，甚至成为潜在的糖尿病患者。怀孕前夫妻双方尤其女方，若经常食用高糖食物，常常引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于孕妇体内胎儿的需要，孕妇摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现妊娠期糖尿病。这不仅危害孕妇本人的健康，更重要的是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。此外，常吃高糖食物还易引起体重增加，引起蛀牙，对怀孕不利。

3. 忌常吃快餐

快餐是高脂肪、高蛋白、高热量的食物，营养成分单一。快餐中含有较高的饱和酸，易导致胆固醇过高，危害心脑血管健康。而且多数快餐中含有的盐分也较高，对肾脏没有好处，长期吃必然会导致营养不良，影响孕育。

4. 忌吃腌制食品

腌制食品虽然美味，但不能多吃。因为在腌制鱼、肉、菜等食物时，容易产生亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时，可生成亚硝胺，而亚硝胺是一种致癌物质。

5. 忌饮含咖啡因的饮料

咖啡、茶、可乐等都是含咖啡因的饮料，育龄男性常饮含咖啡因的饮料，会直接伤害精

子，影响生育能力。另外，咖啡因作为一种能影响到女性生理变化的物质，在一定程度上能改变女性体内雌激素、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内着床和发育，所以备孕女性最好也不要饮用。

6. 忌食罐头食品

罐头食品虽鲜美，但在制作过程中会加入一定量的添加剂，对孕育不利，另外，罐头食品经高温处理后，维生素和其他营养成分都会受到一定程度的破坏，营养价值也不高，备孕夫妻尽量避免此类食品。

1. 忌过量食用辛辣食物 正常人过量食用辛辣食物也会引起消化功能紊乱，出现胃部不适、消化不良、便秘、痔疮等。准备怀孕的夫妇，孕前过量食用辛辣的食物，出现消化不良，就会影响营养素的吸收，同时也不利于身体排毒，如果出现便秘、痔疮等身体不适，还会影响到精神状态和心情，这对受孕不利，因此在计划怀孕前3~6个月应停止吃辛辣食物。
2. 忌常吃高糖食物 常吃高糖食物，人体就会吸收过量的糖分，这会刺激人体内胰岛素水平升高，蛋白质、糖类、脂肪等代谢就会出现紊乱，血糖就会升高，甚至成为潜在的糖尿病患者。怀孕前夫妻双方尤其女方，若经常食用高糖食物，常常引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于孕妇体内胎儿的需要，孕妇摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现妊娠期糖尿病。这不仅危害孕妇本人的健康，更重要的是危及孕妇体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。此外，常吃高糖食物还易引起体重增加，引起蛀牙，对怀孕不利。
3. 忌常吃快餐 快餐是高脂肪、高蛋白、高热量的食物，营养成分单一。快餐中含有较高的饱和酸，易导致胆固醇过高，危害心脑血管健康。而且多数快餐中含有的盐分也较高，对肾脏没有好处，长期吃必然会导致营养不良，影响孕育。

4. 忌吃腌制食品 腌制食品虽然美味，但不能多吃。因为在腌制鱼、肉、菜等食物时，容易产生亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时，可生成亚硝胺，而亚硝胺是一种致癌物质。
5. 忌饮含咖啡因的饮料 咖啡、茶、可乐等都是含咖啡因的饮料，育龄男性常饮含咖啡因的饮料，会直接伤害精子，影响生育能力。另外，咖啡因作为一种能影响到女性生理变化的物质，在一定程度上能改变女性体内雌激素、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内着床和发育，所以备孕女性最好也不要饮用。
6. 忌食罐头食品 罐头食品虽鲜美，但在制作过程中会加入一定量的添加剂，对孕育不利，另外，罐头食品经高温处理后，维生素和其他营养成分都会受到一定程度的破坏，营养价值也不高，备孕夫妻尽量避免此类食品。
7. 忌常吃方便类食品 方便类食品，如方便面、糕点、油茶等，一般属于高脂、高盐、低矿物质、低维生素类食物，并不具备人体所需要的较全面的营养素。如方便面就只能提供热量，没有营养。作为临时充饥的食品尚可，但不能当做主食长期食用，否则会缺乏维生素，影响受孕的成功概率。
8. 男性忌常吃豆腐 常吃豆腐不利于人类生育。因为大豆中含有的某些化学物质对精子有害，影响男性生殖能力。建议备孕男性一周吃豆制品的次数不超过3次，每次100克左右，这样既能保持营养，也不会影响备孕。
9. 男性忌常吃芹菜 男性常吃芹菜会抑制睾酮的生成，有杀精的作用，会减少精子数量。试验证明，有生育能力的年轻男性连续多日食用芹菜后，精子量会明显减少甚至到了难以受孕的程度。……

[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)