

# 《40周营养饮食百科》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538454802

## 编辑推荐

解决孕妈妈怀孕全程吃什么怎么吃的问题

## 内容简介

本书不仅按孕月提炼了营养重点，还以周为单位，进行了详细地营养分析与指导，并总结归纳了21种孕期必备营养食材，以及13种关键营养素。还针对孕早期、孕中期、孕晚期出现的常见疾病和症状，提供了不用去医院就可以治疗的食疗方，全方位、多角度、科学合理地为准妈妈提供了营养饮食方案，让孕妈妈清楚地了解到，吃什么，怎么吃，才能适度地满足自身和胎儿的营养需要。

本书还配有精美的菜谱图片，让准妈妈能在愉快的阅读感受中，获得对腹中胎儿有益的知识，成功孕育出健康、聪明的宝宝。

## 目录

### 第一章 孕前营养准备

#### 备孕营养饮食计划

在怀孕前1年至3个月时间里改善你的饮食

达到理想体重

遵循健康的饮食计划

补充维生素

摄取大量叶酸

以下食物不妨多吃

吸烟喝酒对于胎儿的危害

怀孕后需要喝孕妇奶粉吗

孕妇奶粉的选择

应该从什么时候开始喝孕妇奶粉

孕妇奶粉比鲜奶好在哪里

喝了孕妇奶粉还需要补充别的营养素吗

[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)