

# 《给孕妈咪的\*\*本营养美食书》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512703681

## 编辑推荐

### 适合中国妈咪的营养圣经

保证孕妈咪吃得营养，吃得科学，吃得美味，是孕育健康宝宝的根本  
营养佳肴，美味可口，科学指导，健康保证，简易实用

本书伴随孕妈咪从妊娠周到后一周，提供详细的营养解答和丰富的美食菜谱，帮助孕妈咪度过快乐幸福的怀孕期。

### 内容简介

这是一本适合中国孕产妇的营养保健书，本书以科学实用的视角为孕妈咪提供了系统而全面的营养指导，让每一位孕妈咪都能够获知新的孕产期营养知识，都能吃到营养美味的优质饮食

## 在线试读部分章节

孕妈妈妊娠期需要各种营养素，因此多吃些营养丰富的鱼、肉、蛋等，对于孕妈妈和胎儿是十分必要的，同时不可忽略那些平时不为人注意而营养价值高，尤其对孕妈妈和胎儿有特别益处的食品。这里介绍几种供孕妈妈参考。水果胎儿在发育过程中，需要维生素参与细胞的合成。虽然蛋类、乳类、豆类、蔬菜中维生素的含量也不少，但它们都易溶于水，往往在烹调过程中大量流失掉。而水果可以洗净生吃，这样就避免了加热过程中维生素的损失。所以孕妈妈适当吃些水果，特别是新鲜水果，对补充自身和胎儿对维生素的需求是非常有利的。豆类这里所说的豆类主要是指大豆和大豆制品。大豆的营养价值很高，并具有健脑作用。大豆制品营养也很丰富，且易消化吸收。孕妈妈适当多吃些大豆制品，可补充多种人体必需的营养素，对己对胎儿都有益。小米中医学认为，小米有滋养肾气、健脾胃、治虚热等作用。小米可用来蒸饭、煎小米饼、做小米面窝窝头、煮小米粥等。小米是适宜孕妈妈常吃的营养价值较高的食品。玉米玉米中的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质含量都比较丰富。黄玉米中含有维生素A，对人的智力、视力都有好处，玉米脂肪中的维生素含量较多，可防止细胞氧化、衰老，从而有益于胎儿智力的发育。玉米中粗纤维含量较多，有利于消除便秘，利于肠的健康，也间接有利于胎儿智力的开发。海鱼海鱼营养丰富，含有易被人体吸收的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对大脑的生长、发育、健康和防治神经衰弱症都有极高的效用，是孕妈妈应当经常食用的美味佳肴。花生花生被世界公认为是一种植物性高营养食品，被称为“长生果”“植物肉”“绿色牛乳”。中医学认为，花生具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水和健脑抗衰等功效。吃花生不要去掉红色仁皮，红皮是利血物质。芝麻芝麻含有丰富的钙、磷、铁，同时含有19.7%的优质蛋白和近10种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分。中医学认为，芝麻有填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、养发的功能，孕妈妈适当多吃芝麻对胎儿和自身都有益。鹌鹑肉医学界认为，鹌鹑肉对营养不良、体虚乏力、贫血头晕者适用，故也适合孕产妇食用。鹌鹑肉富含的卵磷脂、脑磷脂是高级神经活动不可缺少的营养物质，对胎儿有健脑的功效。核桃核桃含有丰富的不饱和脂肪酸，丰富的蛋白质，较多的磷、钙和各类维生素，还含有碳水化合物、铁、镁、硒等。中医学认为，核桃有补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便、润燥化痰等作用，孕妈妈常吃核桃可防病健身，有利于胎儿健脑。黑木耳黑木耳营养丰富，具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等功效，是滋补大脑和强身的佳品。黑木耳炖红枣具有止血、养血的功效，是孕产妇的补养品。孕妈妈早餐不可缺少谷物谷类食物是各种米、面等食品的总称，历来是人们餐桌上必不可少的食物。但由于近些年来人民生活水平提高，生活节奏加快以及营养知识欠缺，很多家庭的早餐只喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋，早餐中不再有谷类食物，这种食谱是不利于健

康的。谷类的主要成分是淀粉，营养成分是碳水化合物即糖类，糖类是最经济、产热最快的热能来源，它在体内分解快、耗氧少，最易消化吸收，为人体各种生理活动提供60%~70%的能量，大脑组织耗热的主要来源是糖。此外，碳水化合物能增加蛋白质在体内的合成；调节脂肪代谢；糖在肝脏中转化为糖原，能增强肝细胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒作用，有利于保护肝脏。如果食物中缺乏谷类、糖类，容易导致疲劳、头晕、体重减轻。同时，如果仅进食牛奶、鸡蛋这种高脂肪高蛋白质食物，会加重孕妈妈肝、肾的负担。谷类是膳食中B族维生素的重要来源，这些成分中的泛酸尼克酸、硫胺素及少量的核黄素等，是胎儿神经系统发育所必需的。谷类食物也含有一定的植物固醇和卵磷脂，可促进胎儿神经发育。B族维生素对孕期反应如妊娠剧吐，具有很好的缓解作用，能够促进消化液的分泌，增进食欲。如果早餐无谷类食品，孕妈妈将要靠脂肪或蛋白质提供热能。脂肪虽能产热，但其代谢产物对人体是有害的，因此，为了增进健康和舒适的感觉，孕妈妈早餐应有一定量的谷类食品。有助于胎儿视觉器官发育的营养元素

怀孕第5周左右，胎儿的眼睛初具雏形；虽然在26周前，他的眼皮一直紧闭，不过胎儿却能够隔着妈妈的肚子感觉到外界的光亮，一旦感受到光线照射，胎儿的心跳就会加速；第26周左右，胎儿第一次睁开眼睛，代表着开始接受外界的光刺激；到第28周左右，胎儿的视网膜发育基本完成；第32周左右视觉形成。有助于胎儿视觉器官发育的营养元素包括：DHA DHA对胎儿视网膜的形成有着重要作用。在鱼类和贝类中DHA含量较高。维生素A和天然胡萝卜素维生素A对视觉器官的发育有非常重要的作用，但摄入过量却有导致胎儿畸形的危险。而天然胡萝卜素是维生素A的前体，可经人体适量转化为维生素A，没有过量 and 致畸的危险。含维生素A的食物有乳制品、蛋类、动物肝脏等。含天然胡萝卜素多的食物有深绿色蔬菜、红色和黄色水果、根茎类蔬菜等。P27-30

[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)