

《新手妈妈枕边书》

图书基本信息

书名：《新手妈妈枕边书》

13位ISBN编号：9787802085602

10位ISBN编号：7802085608

出版时间：2007-9

出版社：人民日报

作者：何银洲

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《新手妈妈枕边书》

内容概要

轻松育儿枕边书（全彩图文），ISBN：9787802085602，作者：何银洲

《新手妈妈枕边书》

作者简介

何银洲，1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师、中医药大学客座教授。曾任北京军区总医院中医科副主任，兼任全军平衡针治疗培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副主任。曾获地方军队科技进步奖6项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1000余名，除擅长中医、推拿、正骨外，对妇科、儿科也有一定的研究和丰富经验。

书籍目录

PART 1 怀孕前的营养准备科学的营养观念No.1了解孕前营养的重要性No.2新手妈咪孕期的营养摄取No.3乳母期的营养摄取No.4注重消耗与摄入量要保持均衡No.5注意食物要多样化No.6孕前要注重营养储备No.7孕前饮食应注意的问题No.8影响男性性功能的饮食要注意科学的营养知识No.1新婚要注重食补No.2孕前应补充的营养No.3蔬菜、水果和薯类营养丰富No.4奶类、豆类或其制品不可缺No.5常吃鱼、肉、禽、蛋类No.6孕前要补充叶酸No.7气虚体质的新手妈咪孕前调养No.8阴虚体质的新手妈咪孕前调养No.9血虚体质的新手妈咪孕前饮食调养科学的营养调养No.1体质健康的新手妈咪的营养调养No.2体质肥胖的新手妈咪的饮食调养No.3神经质型人的饮食调养No.4消化不良型人的饮食调养No.5不易受孕型人的饮食调养No.6素食型人的饮食调养No.7富含维生素C的食谱No.8富含维生素A的食谱No.9含维生素B1的食谱No.10富含维生素B7的食谱 No.11一切准备好了，适时怀孕吧PART 2 孕期营养全面指导科学的营养观念No.1孕期应该如何做到正确补充营养No.2了解孕期营养的重要性No.3合理讲究孕期营养No.4孕期营养合理安排科学的营养知识No.1人体健康的基石——蛋白质No.2人体储存能量最主要的方式——脂肪No.3热能来源——碳水化合物No.4人体必不可少的物质——矿物质No.5人体必需的营养素——维生素科学的营养调养食物中营养素的含量(附表)PART 3 孕早期营养全面指导科学的营养观念No.1孕早期的营养均衡总原则No.2孕早期的营养均衡八要点No.3新手妈咪做家务要注意科学的营养知识No.1孕早期的饮食安排技巧No.2孕早期注意保持水、电解质的平衡No.3孕早期要及时补充叶酸No.4孕早期怎样减轻孕吐No.5孕早期饮食中蛋白质以多少为宜科学的营养调养No.1孕早期一日食谱No.2孕早期妊娠反应的膳食与调理No.3孕早期的主食安排No.4孕早期的可口开胃小菜No.5新手妈咪孕早期的美味食谱No.6孕早期的营养汤 PART 4 孕中期营养全面指导科学的营养观念No.1孕中期的营养均衡四原则No.2合理讲究孕中期的营养要求No.3孕中期的饮食安排No.4补充营养的最佳时期科学的营养知识No.1供给适量的矿物质No.2注意摄取优质蛋白质No.3注意增加脂类食物No.4注意维生素的补充No.5孕中期相关合并症的防治科学的营养调养No.1孕中期的膳食安排No.2新手妈咪宜多吃的食品No.3新手妈咪孕中期的主食安排No.4孕中期的可口开胃小菜No.5孕中期的营养餐食谱No.6孕中期的营养汤No.7妊娠中期浮肿的简单疗法No.8妊娠中期浮肿食谱疗法PART 5 孕晚期营养全面指导科学的营养观念No.1孕晚期的营养均衡原则No.2孕晚期的营养总要求科学的营养知识No.1多吃菠菜的误区No.2新手妈咪吃油条时要重视No.3孕晚期营养食品总汇科学的营养调养No.1孕晚期的主食安排No.2孕晚期的可口开胃小菜No.3孕晚期的营养餐食谱No.4孕晚期的营养汤No.5妊高征的饮食疗法No.6孕期缺铁性贫血的食疗法PART 6 分娩与产褥期营养全面指导科学的营养观念No.1新手妈咪应了解分娩的知识No.2新手妈咪应了解产褥期的知识No.3分娩前的饮食调理No.4分娩后的饮食注意要点科学的营养知识No.1分娩后的饮食安排No.2新手妈咪分娩后三天的饮食安排No.3产褥期的营养要求No.4产后不可多喝红糖水No.5产后吃猪蹄可下奶No.6产后吃芝麻好处多No.7产后要注意饮食卫生No.8产后不宜服人参No.9产后便秘的原因科学的营养调养No.1新妈咪营养滋补主食No.2新妈咪素食菜谱No.3新妈咪营养大餐食谱No.4产后的营养汤No.5食物疗法排除恶露No.6预防和治疗产后便秘的食谱PART 7 哺乳期营养全面指导科学的营养观念No.1哺乳期营养须知No.2哺乳期的营养要求No.3哺乳期的饮食原则No.4哺乳期的科学饮食方法科学的营养知识No.1了解哺乳妈咪的生理特点No.2母乳的营养成分No.3母乳喂养的优点No.4哺乳期的乳房保养No.5哺乳期应科学用药科学的营养调养No.1哺乳期的营养补充No.2乳母的膳食安排No.3哺乳期的营养食谱No.4哺乳期缺乳的食疗法

《新手妈妈枕边书》

编辑推荐

《孕妈妈营养保健枕边书(全彩图文)》由人民日报出版社出版。

《新手妈妈枕边书》

版权说明

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.tushu111.com