

# 《孕期营养与养胎保胎》

## 图书基本信息

书名：《孕期营养与养胎保胎》

13位ISBN编号：9787542734709

10位ISBN编号：7542734709

出版时间：2006-6

出版社：上海科学普及出版社

作者：石贇

页数：270

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](http://www.tushu111.com)

# 《孕期营养与养胎保胎》

## 内容概要

出生后的宝宝是否头脑聪明、身体健康，与女性在孕前和孕后的饮食营养有着密切的关系。孕期全程饮食指导，营养专家强力推荐！本书针对女性在孕前、孕中的饮食营养分别做了详细的指导，介绍了哪些饮食对胎儿发育有利、哪些饮食对胎儿发育有害……

# 《孕期营养与养胎保胎》

## 书籍目录

前言 孕期营养早知道 孕期补充营养有利保胎 孕期营养不良对胎儿有什么不利的影响 胎儿所需要的营养是从哪里来的 孕期饮食营养关系孩子智商 准备怀孕时应补充哪些营养素 准备怀孕的妇女禁忌食用的食物 受孕时的理想体重是多少 什么样的饮食结构较适合孕妇 不利保胎的食物有哪些 哪些维生素与胎儿发育关系密切 哪些矿物质为孕妇不可或缺 孕妇为何要适量补充脂肪?怎么补 为什么说孕妇缺锌会危害胎儿 为何孕妇要适量补锌?怎么补 为何孕妇要适量补铁?怎么补 为何孕妇要补充钙剂?怎么补 膳食中有哪些因素会影响钙的吸收 孕妇缺碘有什么危害?怎样补碘 孕妇缺乏叶酸有哪些危害 为何孕妇容易发生缺铁性贫血 孕妇患缺铁性贫血为何要补充维生素C 孕妇为什么需要补硒 孕期营养对胎儿牙齿的发育有什么重要影响 有利于养胎的饮食 有利于胎儿大脑发育的谷类食物有哪些 有利于胎儿大脑发育的麦类食物有哪些 玉米对胎儿大脑发育有益 豆类食品有利于胎儿大脑发育 红薯营养丰富,有利于胎儿发育 芝麻及其制品有利于健脑 有利于胎儿大脑发育的果品 哪些蔬菜有利于胎儿大脑发育 孕妇多吃鱼有利于胎儿的大脑发育 孕妇多吃海产动物有利于胎儿大脑发育 孕妇多吃海产植物有利于胎儿大脑发育 孕妇多吃牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉和蛋、奶、蜂蜜有利于胎儿健脑 不利于养胎的饮食 为什么说妊娠期间减肥对胎儿发育有害 妊娠晚期妇女为什么不宜吃得过咸 孕妇为何要慎服鱼肝油 为什么孕妇最好每天喝牛奶 孕妇喝牛奶后腹泻怎么办 孕妇偏食对胎儿不利 孕妇如何克服偏食 妊娠呕吐不可禁食 一顿、饱一顿对腹中胎儿不利 饭不可过简,晚饭不可过丰 孕期营养过剩危害大 孕妇单吃素食有什么危害 孕妇应慎食刺激性调味料 孕妇服用维生素制剂要慎重 长期吃加工过于精细的米面有什么坏处 为什么说孕妇吃肉过多不利保胎 孕妇喝浓茶对胎儿不利 怀孕初期忌食动物肝脏 为什么孕妇不可缺糖 为何孕妇过多吃糖不利保胎 孕妇为什么忌吃山楂食品 为什么孕妇吃菠菜不宜过多 为何孕妇吃水果不宜过多 孕妇贪食冷饮有什么害处 孕妇常吃方便食品有什么害处 霉变食物对孕妇和胎儿有什么危害 孕妇常吃罐头食品不利保胎 孕妇常吃油炸食品不利保胎养胎 孕妇忌喝咖啡或含咖啡的可乐型饮料 孕妇为什么不宜吃糯米甜酒 为什么孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 孕妇不宜多吃人工腌制的酸性食物 孕妇忌吃可能诱发过敏的食物 孕妇不要多食糖精 精选食谱,躲避铅害 孕妇要“提防”土豆 孕期应慎食和准食的食品有利于受孕及胚胎发育的食谱 孕早期养胎食谱 孕中期养胎食谱 孕晚期养胎食谱 生产前的饮食营养 孕中不适的保胎食谱

# 《孕期营养与养胎保胎》

## 精彩短评

- 1、姐姐怀孕啦就帮她买了这本书~
- 2、不错，很好，很好
- 3、比较实用，怀孕的人应该认真阅读！
- 4、怀孕的时候买的，想买来看看学点孕期的知识。里面写的很详细，什么能吃什么不能吃。值得一看。
- 5、幫朋友買的，但是這本書怎麼像是舊書一樣，感覺舊舊的，好像壓箱了很久耶~~~~
- 6、内容一般，食谱不好做。书是很快就收到了，打开就觉得不喜欢了，本来一本新书，封面却像几十年的老书，发黄了且有点烂，本想退货的，但送货员态度很好，所以不好意思退。
- 7、不错的一本书值得推荐哈  
里面有好多值得学习的东西呢
- 8、拆开包装后发现书的封面上贴了张纸条，上写：“质量问题，多页P105-P128，少页P128-P153”，急忙翻看，发现果真如此，当即晕倒。书的内容还可以，不知什么时候才能给我换货。
- 9、还不错，各位准妈妈爸爸值得看
- 10、怀孕的时候买了很多书，有所帮助
- 11、内容一般，网上都搜的到，不值得买

# 《孕期营养与养胎保胎》

## 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](http://www.tushu111.com)