

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 图书基本信息

书名：《孕妇饮食与用药禁忌》

13位ISBN编号：9787509142462

10位ISBN编号：7509142466

出版时间：2011-1

出版社：人民军医

作者：王丽茹 编

页数：295

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)

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 前言

《孕妇饮食与用药禁忌》自1993年出版以来，因内容科学实用而受到广大读者特别是育龄夫妇和孕妇的喜爱，已3次修订再版并多次重印。为与时俱进，我们再次对本书进行修订。这次修订有以下改动：1.强调了妇女孕前补充蛋白质，这对保证卵子质量和受精卵正常发育十分重要，甚至对孕后母子健康及产后哺乳都有益。还有孕前补充碘、铜、硒等矿物质也是十分重要的，可通过检查，确定是否有此需求。2.增补了妇女怀孕前须注意的食物，如不要多喝咖啡，不要多吃胡萝卜以及烧烤食品和甜食、辛辣食物等，这对于预防胎儿畸形有利。3.突出了孕妇可适当多吃的食物，如小米、大豆、玉米、海鱼、核桃、花生、芝麻、葡萄、苹果等，这些食物有利于胎儿脑发育，可提高生育质量。4.提出适当增加奶类的摄入，特别是酸奶、益生菌奶和孕妇奶粉，并指出了它们的作用和用量。益生菌在肠道内可战胜致病菌，增强人体的抵抗力，对母子健康都有益。这是一个新的问题，希望孕妇注意。

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 内容概要

《孕妇饮食与用药禁忌(第5版)》在前4版的基础上修订而成，针对妇女孕期营养代谢特点和优生优育的要求，详细介绍了孕妇饮食与用药的有关科学知识和方法。包括孕前、孕早期、孕中期、孕晚期、临产期、产褥期和妊娠反应与特殊病变的饮食调养，列举了数百种营养食谱的组成、制作方法及营养特点；同时对孕期合理用药及用药禁忌作了专题介绍。全书内容丰富，通俗易懂，针对性、实用性强，是指导孕妇饮食与用药的良师益友，适于孕产妇及其家属、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 书籍目录

第1章 不可忽视的孕前饮食营养第2章 妊娠与饮食营养第3章 妊娠早期的饮食营养第4章 妊娠中期的饮食营养第5章 妊娠晚期的饮食营养第6章 临产的饮食营养第7章 产褥期的饮食营养第8章 妊娠反应及特殊病变的饮食调养第9章 妊娠用药禁忌

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 章节摘录

插图：维生素A——可以保护皮肤和黏膜的健康，增强对细菌的抵抗力。当妇女维生素A缺乏时，就难以受孕，即便怀孕也容易流产或造成胎儿骨骼发育不良、抵抗力弱等现象。鱼肝油、奶油、乳酪、牛奶、鳗鱼、肝、绿黄蔬菜等食物可以提供维生素A。维生素B<sub>1</sub>——维生素B<sub>1</sub>在人体内的主要生理功能是构成脱羧酶的辅酶，从而参加糖的代谢。如果缺乏维生素B<sub>1</sub>，孕妇就会发生脚部水肿、便秘、食欲缺乏、心室肥大、神经炎等疾病，可能造成早产或死胎，也容易生出先天性体质衰弱的婴儿；产妇的分娩时间会拖长，引起子宫收缩缓慢等症状。食物中的谷类、肝、猪瘦肉、豆、牛奶等都含有大量的维生素B<sub>1</sub>，尤其是妇女怀孕前，更应注意补充维生素B<sub>1</sub>。维生素B<sub>2</sub>——维生素B<sub>2</sub>在人体内的主要生理功能是构成黄酶的辅基参加物质代谢。缺乏维生素B<sub>2</sub>，通常会引起口腔炎、角膜炎、皮肤病和胎儿发育不全等。含维生素B<sub>2</sub>高的食物有动物肝脏、酵母、蛋、肉类、牛奶、绿黄蔬菜等。维生素C——维生素C的功能在于维持内分泌的平稳，促进血液凝固及增强对细菌的抵抗力。可增强免疫力，防止坏血病和牙龈出血。准备怀孕的妇女要比平时多摄入些维生素C。孕妇如果缺乏维生素C，可能有早产、流产的危险，还会有贫血、分娩时大量出血、胎儿发育不良等异常现象发生。橘子、草莓等水果及绿黄蔬菜、淡色蔬菜中都含有大量维生素C。

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 编辑推荐

《孕妇饮食与用药禁忌(第5版)》是由人民军医出版社出版的。

## 《孕妇饮食与用药禁忌》

### 精彩短评

- 1、看起来不错，正在看
- 2、这个最有用啦！~很实用的一本书！~强烈推荐！~
- 3、看着还不错，希望有帮助。
- 4、姐姐怀孕了，送她的
- 5、属于没事不用翻，有事一翻就有答案的书~
- 6、买给老婆看，具有一定的指导意义~
- 7、内容挺全~~
- 8、内容写得很好，就是看起来比较枯燥，白字黑字，字不大
- 9、为了下一代，值得看看这本书。
- 10、本书是针对妇女孕前营养代谢的特点和优生优育的要求，特别详细的介绍了孕妇饮食和用药的有关科学的知识和方法。本书内容非常全面。它有讲到孕前孕中期、孕晚期、临产期等等的相关知识和应该注意的问题。每个章节的介绍也都很仔细，总共有九个章节，很多平时不懂的问题都可以在书上找到答案，而且书的质量也很不错。印刷质量很不错。个人觉得很满意！！
- 11、非常不错东东，值得推荐。
- 12、多看看，有好处
- 13、我支持，提前阅读！
- 14、都是小字，看的眼睛都花了，要是有些配图什么的就好了
- 15、准爸妈的科普教育书。准爸妈的科普教育书。
- 16、很不错的书，买回家我先拜读了一遍，发现饮食中有很多不对的地方，立即纠正。给老婆看后，老婆爱不释手了，几乎是一口气看完了。老爸老妈更是边看边做记录，学到很多有用的知识。
- 17、但我没怎么仔细看，买给老婆看的，
- 18、帮朋友买的，送货速度很好
- 19、帮别人买的，移送到就告诉我很实用的。
- 20、书还不错，学到一些很必要的内容
- 21、为了健康，在用药时做参考的。
- 22、还可以，看了看，还是不错的
- 23、不错，挺详细。但是有些内容有些前后矛盾啊
- 24、刚拿到书，还没有具体学习内容，单看封面，就很信任“军医版畅销书”。
- 25、就是物流不怎么样
- 26、学到很多不懂的东西，但是有些禁忌和其他书上介绍的有出入不知道哪个更权威，总体还是不错的。
- 27、孕妇在用药方面要特别注意
- 28、挺好的，就是邮寄的速度慢了点
- 29、我和我老婆都喜欢
- 30、小心翼翼总是好些，多了解一些禁忌有好处的
- 31、大概瞄了一下，应该是不错，很划算
- 32、买了以后，发现确实很实用，建议大家购买！
- 33、实用的一本书，看了看基本的问题都能得到解答
- 34、介绍的比较详细禁忌，很实用。
- 35、感觉还是不错的，比较全面
- 36、内容挺详细，是孕妇的良好指导
- 37、这个商品不错值得拥有
- 38、不知道是我没看到，还是本来就没有，反正用药禁忌是没看到多少文字在里面，都是一堆食谱。书的内容与名字不是很相符，感觉那些食谱都是用来凑页数的。不过对于我们这些什么都不懂的人来说，还是有些用处的。
- 39、用处不大，不够详细

## 《孕妇饮食与用药禁忌》

- 40、很实用，各方面都划分的比较明确，让人可以比较好的掌握，还可以试着做很多菜呢！
- 41、不错。值得一学！
- 42、同事很喜欢，赞不绝口！尤其是物流，神速呀……太快了，还没有一天就收到货了！
- 43、很好的书，讲的比较详细
- 44、妈妈每天都看，不好的不做给我吃，她说还可以
- 45、这个书非常的好~~~实惠
- 46、实用性较强！非常有用！
- 47、感觉有点不可信，饮食方面的禁忌很多，找他说的我只有天天吃白米饭了
- 48、装帧比较一般，内容很充实，不过也有一些和别的书重复了，如果买了别的，这本其实可以不买
- 49、内容不错，里面有介绍什么食品的营养高，很适合年轻妈妈。推荐
- 50、用药禁忌必读
- 51、这个书上还要食谱呢，心细的妈妈可以照着做，讲了一些药物禁忌和一些饮食
- 52、书质量不错,很适用,
- 53、介绍详尽，只是纸张差点
- 54、此书很实用，有不懂的可以到里面找到答案
- 55、需要在孕前学习
- 56、书是不错，但是因为跟《孕期一本通》一起购买的，个人感觉这本书的使用价值不如一本通。
- 57、买来看了后，感觉还不错 大概上什么东西有禁忌等还算比较全 就是文章前后不是很对接的牢
- 58、看了很多人的评论才买给大嫂的，不过我觉得这类型的书，买一本就够了，都大同小异的
- 59、让宝宝更能健康的孕育
- 60、昨天到货的，今天看了一下觉得还是很好，对孕妇的帮助还是很大的
- 61、很实用，照着方法做就行了，详细
- 62、不知道真的假的。不能太在意。
- 63、大致看了一下，还没有仔细看，还好吧
- 64、朋友说：很好 很实用。有不知道的药品，查阅一下。很安心
- 65、孕妇很有必要读的一本书
- 66、文章中很多地方都有非常明显的纰漏，这么显而易见的错误出现这么多，也不知道这书是怎么审验的。我们就是不懂才要买这书，可是这么多明显的错误让我都不太敢相信其他内容，怕也有很多错误的地方可是我们却不知道。
- 67、包装做工不错
- 68、很好的书~~受益匪浅~
- 69、没有特色，就是从网上抄过来罗列出来
- 70、写的蛮专业的，要是喜欢图文并茂的，就不适合了。
- 71、在网上买了好几本这方面的书，看后感觉，这本不是很喜欢。
- 72、书的内容介绍的挺详细的！
- 73、喜欢这本书，很具体，哪些中西药孕妇不能吃都详细的写着
- 74、很多要点，想看的想知道的知识很多！很强大
- 75、很有帮助的书，有指导性
- 76、值得买啦~
- 77、孕妇饮食与用药禁忌(第五版)
- 78、不错，对我宝宝生产很有帮助，不错。
- 79、内容详细，但也不完全准确，还是要多综合其他信息。。。
- 80、讲述的很有重点和针对性。
- 81、大概翻了下，有饮食注意点和感冒等小问题时的注意，还是挺实用的~
- 82、其中的描述比较详细严谨，像教科书，可能没有一些书好看。我认为孕妇一定要搞清楚什么不能吃，什么少吃。这本书对这方面处理的比较严谨，比一些前后矛盾的书要好。
- 83、很实用很实用...不错
- 84、这本书写得很严谨，专业，毕竟这样的书不多，因为是学医的，所以冲着出版社去的。值得买！
- 85、还没有听，先好评吧！

## 《孕妇饮食与用药禁忌》

- 86、大概看了下，还不错咯
- 87、质量很好，满意，谢谢
- 88、可以很好的知道孕产妇怀孕时的用药禁忌，书的内容很详细全面。
- 89、不好意思评价晚了，收到后用了几天，个人比较喜欢套装里的眼部凝胶。霜比较适合现在的冬季。用起来味道比较淡，挺适合孕期的朋友
- 90、还不错。这样的可以放心的吃东西了，免得不知道什么可以吃，什么不可以吃，担心吃错东西了。
- 91、买吧 挺好的
- 92、书还没来得及看呢！  
不过书的质量不错 包装的比较好  
一起买的有一本有明显的污渍
- 93、内容还比较多，需要慢慢消化
- 94、还可以，真要是用药也得问医生呀。
- 95、给别人买的，没看过，所以不知道怎么样
- 96、知道了很多孕妇不能吃的东西，平时的很多的细节都是要注意到了！
- 97、内容很细致，值得买
- 98、送朋友的，大概看了下，感觉写的很好。
- 99、书是不错，只是很少看。。。
- 100、不看不知道，一看吓一跳！
- 101、内容很详细，值得看！

# 《孕妇饮食与用药禁忌》

## 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)