

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 图书基本信息

书名：《孕期营养饮食每日指导》

13位ISBN编号：9787506486552

10位ISBN编号：7506486555

出版时间：2013-2

出版社：中国纺织出版社

作者：郑国权 编

页数：335

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)

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 前言

写给自己、写给宝宝生命从一个世界穿越到这个世上母亲如同温暖的太阳奉献着无私的光芒用那甘甜的乳汁哺育你茁壮成长亲爱的宝贝你可曾知道你的平安、美好就是妈妈的希望

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 内容概要

《孕期营养饮食每日指导》是由孕产育专家团队倾力奉献，成就聪明宝宝与健康妈妈的营养饮食实用全书。科学、实用，针对性强。书中提供了每日营养饮食方案，诠释必备的营养素，提示饮食注意事项，归纳膳食要点，并列出了相关营养食谱。这些营养食谱简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡，可以让准妈妈轻松了解孕期吃什么，怎么吃，一人吃两人补。

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医疗系，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任、东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅围产期保健和治疗不孕不育疾病。从医21余年，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段的维养积累了丰富的经验。

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 书籍目录

第1个月 营养饮食关系胎儿的健康与智力第001天 了解孕期营养饮食知识 034第002天 维系生命不可或缺的蛋白质 035第003天 脂肪是人体热量的提供者 036第004天 保持人体功能正常的糖类 037第005天 保证生命活动的维生素 038第006天 矿物质是构成人体组织的重要材料 040第007天 改善消化功能的膳食纤维 042第008天 水也是不可忽视的营养素 043第009天 孕期不可随意节食减肥 044第010天 根据体质进行营养调理 045第011天 有助于受孕的营养饮食 046第012天 提早进行营养储备 047第013天 制订科学的营养饮食计划 048第014天 谨防孕期营养饮食的误区 049第015天 根据孕期调整饮食结构 050第016天 孕1月营养饮食参考 051第017天 孕1月精选食谱推荐 052第018天 合理补充叶酸不可少 054第019天 增加铁元素的摄入 055第020天 纠正不良的饮食习惯 056第021天 选择科学的烹饪方式 057第022天 调理偏食的最佳方法 058第023天 有些零食要忍痛割爱 060第024天 远离烟酒的危害 061第025天 注重孕期的食品卫生 062第026天 安全用药的原则 063第027天 了解孕期禁服的中成药 064第028天 利用饮食消除孕期烦躁 066第2个月 选择清淡饮食，缓解妊娠反应第029天 孕2月的营养饮食要点 068第030天 孕2月营养饮食参考 069第031天 孕2月精选食谱推荐 070第032天 营养均衡应兼顾“五色” 072第033天 定时定量进餐很重要 073第034天 早餐务必保质保量 074第035天 进食晚餐的注意事项 075第036天 补充蛋白质要荤素搭配 076第037天 用维生素B1消除疲劳状况 077第038天 适量补充维生素B2 078第039天 满足对维生素B6的需求 079第040天 补充维生素B12预防贫血 080第041天 多吃富含锌元素的食物 081第042天 不可忽视对铜的摄取 082第043天 增加含碘食物的摄入 083第044天 适当吃酸有利营养吸收 084第045天 进食一些抗辐射食物 085第046天 孕期喝水有讲究 086第047天 适当吃些甜食稳定情绪 087第048天 合理饮食提高免疫力 088第049天 选择性食用新鲜蔬菜 089第050天 应该适当吃些菌类食物 090第051天 当心果蔬上的农药污染 091第052天 选择缓解早孕反应的食物 092第053天 缓解恶心呕吐的食疗验方 093第054天 孕期饮食也有误区 094第055天 缓解孕早期不适饮食调理 095第056天 坚持写饮食日记 096第3个月 饮食合理搭配，保证母子安康第057天、第058天 认识食物属性有利进补 098第059天 了解孕期四季饮食要点 100第060天 孕期主食宜粗细搭配 101第061天 孕3月营养饮食参考 102第062天、第063天 孕3月精选食谱推荐 103第064天 平衡膳食，一日三餐要合理 106第065天 谨防食物中的营养流失 107第066天 通过饮食进行补钙 108第067天 补充维生素D促进钙的吸收 109第068天、第069天 进食一些健脑食品 110第070天 多吃富含DHA的食物 112第071天 坚果有益宝宝智力发育 113第072天 孕期饮食不可无鱼 114第073天、第074天 水果是最好的维生素来源 115第075天 减少辣味刺激性食品 118第076天 厌食准妈妈的饮食对策 119第077天 素食准妈妈的饮食安排 120第078天 使用调味品要谨慎 122第079天 孕期吃火锅需谨慎 123第080天 拒绝街边无照小吃 124第081天 适当地吃些玉米 125第082天 进食小米滋补又安胎 126第083天 红薯可以预防便秘 127第084天 鸡蛋是不可缺少的营养饮食 128第4个月 饮食“解禁”，营养进补正当时第085天 掌握孕中期的营养饮食原则 130第086天 孕期午餐既要重质又要重量 131第087天、第088天 准妈妈吃不胖的营养美食 132第089天 进餐时需要细嚼慢咽 134第090天 孕4月营养饮食参考 135第091天、第092天 孕4月精选食谱推荐 136第093天 午饭之后喝酸奶好处多 138第094天 孕期喝牛奶的好处 139第095天 孕期不能贪食冷饮 140第096天、第097天 “孕”动后的营养补给 141第098天 不可忽视的工作午餐 142第099天 针对父母缺陷选择食物 143第100天 多食膳食纤维防止胃胀气 144第101天 增强抗病能力的维生素C 145第102天 从食物中获取维生素K 146第103天 具有益智作用的卵磷脂 147第104天 有“植物肉”美誉的大豆 148第105天 进食花生可健脑益智 149第106天 通过饮食防治小腿抽筋 150第107天 饮食调理，防止妊娠纹 151第108天 应对黄褐斑的营养饮食 152第109天 孕期感冒的食疗方法 153第110天 防治贫血的营养饮食 154第111天 瘦弱准妈妈的营养饮食 155第112天 双胞胎准妈妈的营养饮食 156第5个月 科学饮食，让您孕期无病痛第113天、第114天 孕5月营养饮食要点 158第115天 怀孕5个月的食物选择 159第116天、第117天 孕5月精选食谱推荐 160第118天 补充维生素忌过量 162第119天 芝麻是不可多得的孕期补益佳品 163第120天 绿豆可促进胎儿智力的发育 164第121天 进食补脑益智的核桃 165第122天 牛肉是补充蛋白质的佳品 166第123天 多吃富含氨基酸的鸡肉 167第124天 兔肉好吃不发胖 168第125天 巧用红枣，补血益气 169第126天 宝宝的饮食偏好源自准妈妈的习惯 170第127天 通过饮食防治过敏 171第128天、第129天 餐后最不宜做的五件事 172第130天 要营养也要避免肥胖 174第131天 减少高糖食品的摄入 175第132天 肥胖准妈妈的饮食要点 176第133天 高龄准妈妈的饮食要点 177第134天、第135天 孕中期应少进食的食物 178第136天 正确选用孕期奶粉 180第137天 以清淡为主，吃掉水肿 181第138天 缓解孕期抑郁的饮食调理 182第139天 预防便秘的饮食要点 183第140天 皮肤瘙痒的饮食调理 184第6个月 营养饮食需要多样化

## 《孕期营养饮食每日指导》

第141天 设法满足准妈妈的食欲 186第142天 孕6月营养饮食参考 187第143天、第144天 孕6月精选食谱推荐 188第145天 适度地进食含糖食物 190第146天 适量吃“苦”，增进食欲 191第147天 注意蛋白质、钙和维生素的搭配 192第148天 注重营养素与维生素C的搭配 193第149天 牛磺酸有助孕育聪明宝宝 194第150天 烹饪中避免维生素的流失 195第151天 食用“海洋蔬菜”之称的紫菜 196第152天 多吃香菇增强人体免疫力 197第153天 吃虾补钙又益智 198第154天 给准妈妈更“粥”道的呵护 199第155天 睡前适当喝些牛奶 200第156天 当心餐具中的健康隐患 201第157天 烹饪中调味的技巧 202第158天 小零食可以吃出大健康 203第159天 健康吃鱼巧搭配 204第160天 心情烦躁的饮食调理 205第161天 失眠的饮食调理 206第162天 心脏病准妈妈的营养调理 207第163天 妊娠糖尿病的饮食对策 208第164天 改善妊娠糖尿病的食谱 209第165天 肾功能差的准妈妈如何饮食 210第166天 腹泻时的饮食调理 211第167天 痔疮的饮食调理 212第168天 孕期手脚冰凉的调理 213第7个月 吃得饱，更要吃得好第169天 怀孕7个月的营养需求 216第170天 孕7月营养饮食原则 217第171天 孕7月的营养饮食注意事项 218第172天、第173天 孕7月精选食谱推荐 219第174天 多吃全谷类食物好处多 222第175天 全麦食品营养好 223第176天 能够益体安康的鲈鱼 224第177天 可促进胎儿发育的栗子 225第178天 吃些含胆碱的食物 226第179天 多吃促进胎宝宝视觉发育的食物 227第180天 上班族准妈妈的营养饮食方案 228第181天 不吃早餐危害多 229第182天 准妈妈注意不能偏食 230第183天 多吃补血食物 231第184天 多吃利于睡眠的食物 232第185天 适当吃一些野菜 233第186天 减少热量的烹调方法 234第187天 烹调中减少盐分的方法 235第188天 警惕营养过剩 236第189天 控制甜食摄入量 237第190天 临时充饥的速食食品 238第191天 当心危害胎儿健康的饮食 239第192天 忌过多服用鱼肝油 240第193天 远离可能导致早产的食物 241第194天 妊娠高血压综合征的饮食 242第195天 调理妊娠高血压综合征的食谱 243第196天 出现胃灼热的应对方法 244第8个月 有针对性地增加营养第197天 孕晚期的营养饮食原则 246第198天 调整孕晚期饮食结构 247第199天 孕8月营养饮食参考 248第200天、第201天 孕8月精选食谱推荐 249第202天 尽量做到饮食多样化 252第203天 适宜孕晚期吃的食物 253第204天 孕晚期补硒很重要 254第205天 消除眼部不适的饮食 255第206天 合理搭配抵御食欲不振 256第207天 缓解食欲不振的食谱 257第208天 能清除肠内垃圾的黑木耳 258第209天 鲫鱼是传统的孕期滋补品 259第210天 吃火龙果增强免疫力 260第211天 海参是养胎利产的美食 261第212天 利尿消肿专家——冬瓜 262第213天 吃鱼也要注意烹调方法 263第214天 准妈妈要常吃白萝卜 264第215天 吃夜宵的注意事项 265第216天 牢记喝水的禁忌 266第217天 合理膳食避免巨大儿 267第218天 缓解孕期多汗的饮食 268第219天 当心补充营养的误区 269第220天 双胞胎准妈妈的饮食 270第221天 适合双胞胎准妈妈的食谱 271第222天 吃对食物有助摆脱焦虑 272第223天 孕晚期便秘时的饮食调养 273第224天 防治便秘的膳食食谱 274第9个月 少食多餐，避免肠胃不适第225天 缓解身体不适的营养饮食 276第226天 有针对性地增加营养 277第227天、第228天 孕9月精选食谱推荐 278第229天 可以帮助排毒的食物 281第230天 食用富含-亚麻酸的食物 282第231天 孕晚期饮食不可忽视杂粮 283第232天 多吃海产品有助胎儿大脑发育 284第233天 有助胎儿大脑发育的食谱 285第234天 有助胎儿骨骼发育的美食 286第235天 孕期凉血通便的丝瓜 287第236天 粗粮细做的红薯餐 288第237天 有助准妈妈防晒的食物 289第238天 孕晚期的优质蛋白质食物鸭肉 290第239天 保护肠胃的营养饮食 291第240天 有利肠胃消化的营养配餐 292第241天 准妈妈要少喝的饮料 293第242天 孕晚期零食的选择 294第243天、第244天 用香蕉缓解孕期疲劳 295第245天 孕晚期有助催眠的饮食 297第246天 有助安眠的食疗验方 298第247天 应对孕晚期腹胀的饮食原则 299第248天、第249天 营养丰富并能消除水肿的西瓜 300第250天 防治孕晚期腹泻的食谱 302第251天 孕期小便不畅的饮食调养 303第252天 可以缓解小便不通的食谱 304第10个月 为分娩补充足够的能量第253天 加强营养积极备产 306第254天 有助于分娩的食物 307第255天 孕10月营养饮食注意事项 308第256天、第257天 孕10月精选食谱推荐 309第258天 体重超重的饮食调整 312第259天 增强母子肌肉功能的营养饮食 313第260天 分娩前的饮食注意事项 314第261天 产前充分摄取维生素 315第262天 缓解孕晚期腹胀的食谱 316第263天 芹菜可以辅助降压降糖 317第264天、第265天 降压降脂的芹菜宴 318第266天、第267天 妊娠糖尿病的克星——南瓜 320第268天 预防妊娠斑的番茄 322第269天 食用鸡蛋可以提高产后泌乳量 323第270天 孕期咳嗽的饮食调理 324第271天 呼吸困难的饮食禁忌 325第272天 有助远离产前抑郁的食物 326第273天 益智的健康之果——苹果 327第274天 有助产作用的健康饮品 329第275天 有助产作用的滋补汤粥 330第276天 有助产作用的爽口凉菜 331第277天 有助产作用的营养热炒 332第278天 提前了解产程饮食安排 333第279天 剖宫产产妇饮食禁忌 334第280天 分娩当天的营养饮食 335

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 章节摘录

从这里开始，你和你亲爱的胎宝宝将踏上甜蜜与辛苦交织的孕育之路，现在就起程吧！孕期的第一个月是关键时期，准妈妈除了要照顾自己的身体健康，提供本身需要的能量之外，还要担负起胎宝宝生长发育所需的营养。因此，准妈妈所吃的每一份食物，都关系自身与胎儿的健康与安全。第1个月营养饮食关系胎儿的健康与智力了解孕期营养饮食知识第001天准妈妈对营养的摄入直接影响胚胎发育的质量，可以说准妈妈早期的营养补充是胎儿发育的关键。因此，在怀孕第1个月，准妈妈要结合受孕的生理特点进行科学的饮食调养。补充营养要科学女性怀孕后要比怀孕前需要更多的营养，这是为了保证母、胎两者的营养需要，使胎儿能够健康成长，同时也是准妈妈为分娩和产后哺乳做准备。对于孕期的营养补充应注意科学，要根据准妈妈的个人情况，因地、因时、因条件地安排其孕期膳食，使饮食符合营养要求。孕期饮食营养原则胎儿的健康不仅在于产后的呵护，更在于准妈妈们在孕期中的营养补充，因此，孕期营养对准妈妈和胎儿十分重要。了解孕期营养知识，科学地选择食物，这不仅有利于母体健康，更有益于胎儿的发育。准妈妈及家人要营造一个舒适、健康的孕育环境，让胎儿在准妈妈的肚子里正常成长，这是每个女性怀孕时期最重要的功课。首先，均衡足够的营养是胎宝宝能否健康发育的重要因素之一，因此，准妈妈要“吃得营养、吃得均衡”，充分提供胎儿成长所需。其次，准妈妈要避免各种不利胎儿发育的因素及定期产检，才能为胎儿造就先天的好体质。准妈妈的饮食质量决定胎儿的身体健康，所以，妈妈们要给自己增加营养，才能孕育健康小宝宝。

# 《孕期营养饮食每日指导》

## 编辑推荐

《孕期营养饮食每日指导》为准父母们准备了孕期全程的每日营养饮食指导，让准妈妈与胎宝宝共同享受那更可口、更美味、更合理、更科学的佳肴。这里有呵护胎宝宝成长发育的营养素，这里有保证准妈妈健康的美食佳肴。怀孕了吃什么？专家给您最贴心的指导。



# 《孕期营养饮食每日指导》

## 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)