

《健康生活系列17 高齡產婦孕期》

图书基本信息

书名：《健康生活系列17 高齡產婦孕期食譜》

13位ISBN编号：9789628955114

10位ISBN编号：962895511X

出版时间：2012-6

出版社：知出版有限公司

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

《健康生活系列17 高齡產婦孕期》

內容概要

香港婦女生育年齡愈來愈推遲，30來歲，甚至40來歲的產婦不斷增加。然而高齡產婦面對的生育風險比年輕者要高，有併發症的機會亦相對增加，所以一旦懷孕，在保養身體方面都要額外留意。

這本為香港首本特別照料高齡產婦之食譜。作者有多年研究孕婦飲食的經驗，並曾為報章及孕婦雜誌提供多款孕婦食譜，著作有《懷孕1-10個月度身食譜》。作者會就高齡產婦容易遇上問題如骨質疏鬆、貧血、高血壓等設計食譜，食譜並會融合中醫及西方營養知識，以天然五色食物調理身體為核心，幫助高齡媽媽調理腸胃、補血補鈣、增強身體抵抗力，而照料母親的同時，也會為胎兒補充所需營養，令母親與BB同樣得到照顧。

書籍目錄

作者簡介

自序

高齡產婦的定義

高齡產婦容易面對的健康危機----(陳章瓏姑娘)

中西合璧營養攝取與飲食調理

孕婦必須注重的7大營養素

以5色食物調理身體

5色食譜

綠色高纖-幫助腸道蠕動

荷蘭豆爆炒鮮百合

海帶芥蘭炒山藥五穀飯

瑤柱肉碎欖菜爆豆角

濃湯煮時蔬

菠菜茸薄鐸

韭黃瑤柱炒蛋

陳皮魚膠釀節瓜甫

紅色補血-為分娩做好準備

茄汁明蝦球

香草蕃茄焗三文魚扒

蒸釀藕片

蕃茄牛肉湯粉條

吞拿魚洋蔥釀小紅茄

紅蘿蔔毛豆雞丁

杞子紅豆糕

薑汁雙紅湯

黃色維他命-加強母體抵抗力

黑色固腎強骨-鈣質助母嬰骨骼健康

白色蛋白質-助胎兒健康長大

高齡孕婦進補須知

印文食譜

煮友會申請表格

《健康生活系列17 高龄产妇孕期》

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