

《孕产期营养全程指导》

图书基本信息

书名：《孕产期营养全程指导》

13位ISBN编号：9787512701410

10位ISBN编号：7512701411

出版时间：2011-1

出版社：中国妇女

作者：李宁 编

页数：239

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

《孕产期营养全程指导》

内容概要

《孕产期营养全程指导》由具有丰富营养工作经验的协和医院主管营养师李宁主编，根据孕期每个月的营养需求，提供了同步的营养方案，并对60多种常见孕产期营养问题进行答疑，设计了300道营养美味餐，以及多种不适与疾病的对症食疗法。能给准妈妈以切实有效的指导，帮助准妈妈轻松度过孕产期，孕育出健康聪明的宝宝。

《孕产期营养全程指导》

作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

《孕产期营养全程指导》

书籍目录

PART 1 准备怀孕，在孕前调养好“内环境” 孕前营养常识与营养需求 孕前饮食习惯的调整 从孕前3个月开始补充叶酸 少食或不食会妨碍受孕的食物 男性要常吃的助孕食物 男性也要补充叶酸 保证血气两足 桂圆人参炖瘦肉 / 芡实莲子薏米排骨汤 / 沙参山楂粥 / 骨枣汤 打造健康的卵子 红花糯米粥 / 黑豆豆浆 / 红糖姜茶 / 甲鱼汤 储存量多质优的精子 鱼虾粥 / 爆人参山鸡片 / 熘炒黄花猪腰 / 黑豆炖羊肉 排出体内积存的毒素 绿豆薏米粥 / 海带豆芽汤 / 韭菜炒鸡蛋 / 芹菜雪梨汁 祛湿除热，通畅身体 冬瓜赤豆汤 / 白萝卜豆腐 / 鲜笋拌芹菜 / 清热祛湿汤 孕前常见的营养疑问 Q1：太胖、太瘦不易受孕吗 Q2：工作餐怎样保证营养 Q3：停用避孕药后需要补充什么营养素

PART 2 孕1月，均衡饮食确保营养全面

PART 3 孕2月，妊娠反应期如何保证营养

PART 4 孕3月，合理搭配能促进营养吸收

PART 5 孕4月，进入好胃口的孕中期

PART 6 孕5月，注意控制体重增长幅度

七 孕6月，加强钙、铁的摄入

八 孕7月，用饮食调理孕期身体不适

PART 7 孕8月，少食多餐以缓解胃灼热

PART 8 孕9月，注重补充多种维生素

PART 9 孕10月，为分娩储备能量

PART 10 产后1~6周，饮食兼顾哺乳和身体恢复

PART 11 孕产期不适与疾病的饮食调养法附录

《孕产期营养全程指导》

章节摘录

版权页：插图：

《孕产期营养全程指导》

编辑推荐

《孕产期营养全程指导》：300道营养美味餐60多种常见孕产期营养问题答疑，孕期40周+产后6周，专业资深营养专家指导，让您安心享受完美孕产期，不适与疾病对症食疗，让准妈妈安享美味孕期。权威·全面准妈妈会吃宝宝才更聪明。《孕产期营养全程指导》根据孕产妇的身体变化，以及胎儿生长发育特点，全面介绍了孕产期各阶段的营养摄入需求和饮食搭配。书中提供了300个营养食谱，使孕产妇有丰富多样的饮食选择。专业营养医师全程指导，让您安心享受完美孕产期。实用·贴心对于孕产期常见的饮食、营养困扰、疑问，《孕产期营养全程指导》进行了详尽解答，并提示准妈妈在各阶段需要重视的营养摄入，以及适合本阶段的一周饮食搭配方案，即使您没有学过营养学，一样可以轻松配餐。易读·易做不论准妈妈处在孕期的哪个阶段，翻开《孕产期营养全程指导》的目录，都能快速找到对应的营养内容，十分方便，大大节省您的宝贵时间。书中提供的菜谱简单易做，材料也可以随处可买，即使您不会做饭，一样可以很快上手。

《孕产期营养全程指导》

精彩短评

- 1、老妈一直按照上边的饮食指导给我这个孕妇做营养餐！不错！
- 2、质量不错，纸张色彩都挺好，价格实惠。
- 3、不错，很适合我们
- 4、很详细很全面，但也可以说有点复杂，自己很少动手做
- 5、书的质量很好，都是彩页，做法也很简单，非常实用，很好
- 6、质量很好，内容很丰富，就是感觉里面有些东西不好找，可能是地域原因，还是有些菜做不出来效果。
- 7、里面的文字没看完，看了一部分，觉得还不错
- 8、在学习当中
- 9、书的质量挺好，内容还不错，介绍的比较细致，也挺科学。本人比较喜欢里面根据每个月的营养需求所设计的菜谱，但有些菜谱的做法要是更容易点就好了。
- 10、同事推荐，所以买来学习！
- 11、菜式过于精细化，参考的话还不错，每天吃这些估计不行
- 12、很漂亮，很详细，值得推荐
- 13、挺全的,但不知道自己是否能坚持做
- 14、对初次怀孕的妈妈，还算实用。只是里边的菜谱似乎偏北方。
- 15、书很好，内容和书质量都很满意
- 16、挺好的，看看学习着呢

《孕产期营养全程指导》

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