

# 《孕产妇营养全方案》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇营养全方案》

13位ISBN编号：9787802036055

10位ISBN编号：7802036054

出版时间：2009-1

出版社：郭娟娟 中国妇女出版社 (2009-01出版)

作者：郭娟娟 编

页数：287

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)

# 《孕产妇营养全方案》

## 内容概要

《孕产妇营养全方案》根据女性孕前、孕期和产褥期及哺乳期的营养需求，详细介绍了各时期的膳食特点、原则及禁忌，并设计了大量食谱。对准妈妈孕育健康聪明的宝宝及产后的身体恢复大有裨益。内容通俗易懂，具有指导性、可操作性和实用性。

准妈妈的营养状况直接影响着胎儿的生长发育，包括脑细胞的发育；产后的饮食要求有足够的营养，以满足身体恢复以及哺乳婴儿的需要，所以孕产妇的营养非常重要。

# 《孕产妇营养全方案》

## 作者简介

郭娟娟，毕业于山东大学（原山东医科大学），获医学博士学位。历任《妈妈宝宝》杂志主编，《健康之家》杂志主编。现为中国营养学会会员、中国生殖保健学会理事、中国优生科学协会理事、中国优生协会独立发育专业委员会委员、胎教专业委员会委员。参编过多部科普著作。

# 《孕产妇营养全方案》

## 书籍目录

第一章 孕前营养准备第一节 孕前营养需求一、孕前营养基本知识 / 2二、孕前应特别注意补充叶酸 / 9三、不同体质女性的营养需求 / 10四、上班族饮食注意事项 / 11五、孕前应改掉的不良饮食习惯 / 11六、助孕饮食和不利于怀孕的饮食 / 13第二节 罹患疾病妇女的孕前营养准备一、糖尿病患者 / 14二、心脏病患者 / 15三、高血压患者 / 16四、乙型肝炎患者 / 17五、肥胖 / 18六、甲状腺亢进患者 / 18七、癫痫患者 / 19第三节 准备生育的男性的营养需求一、营养调理 / 21二、提高男性生殖能力的食谱 / 24第四节 孕前营养食谱菜 / 25汤 / 31粥 / 32主食 / 32色拉 / 34甜点 / 35第五节 常见营养问题答疑孕前为什么应多喝水? / 37孕前应如何补钙? / 37孕前是否该服用叶酸保健品? / 38先排毒后怀孕有科学依据吗? / 38高龄女性打算怀孕应该在营养方面注意什么? / 39可以同时吃孕妇奶粉和保健品吗? / 39应该怎样补碘? / 39孕前减肥应如何调整饮食? / 40孕前吃海鲜应该注意什么? / 40准备怀孕还可以吃珍珠粉吗? / 41咖啡对妇女妊娠有何影响? / 41第二章 孕早期营养第一节 孕早期营养需求一、孕早期营养补充原则 / 43二、孕早期每日饮食原则 / 46第二节 孕早期常见合并症（并发症）饮食调理一、孕吐 / 48二、先兆流产 / 50三、感冒 / 56四、容易疲劳、嗜睡 / 58第三节 孕早期营养食谱菜 / 60汤 / 75粥 / 77主食 / 79色拉 / 84甜点 / 85第四节 常见营养问题答疑孕期常吃冰镇食物对胎儿有影响吗? / 88孕妇如何补充DHA? / 88孕早期补充叶酸，是单补好还是选择复合制剂? / 88孕妇配方奶粉对孕妇有什么好处? / 89刚怀孕就不停地食补，这种做法科学吗? / 89刚怀孕是否要吃一些保健品? / 89孕早期孕妇吃木瓜、芦荟容易导致流产吗? / 90怎样知道自己补充营养素是否过量? / 90孕期每天吃几个鸡蛋合适? / 90患糖尿病的孕妇该怎么吃水果? / 90怀孕后饮食上需要忌口吗? / 91孕妇多吃山楂片好不好? / 91孕妇为什么不宜多吃油条? / 92孕妇为什么不宜吃火锅涮肉? / 92哪4种鱼孕妇不宜吃? / 92孕妇吃红薯有什么好处? / 93孕妇为什么宜吃红枣? / 93孕妇为什么宜吃板栗? / 93孕期为什么宜吃花生? / 94第三章 孕中期营养第一节 孕中期营养需求第二节 孕中期常见合并症（并发症）营养调理第三节 孕中期营养食谱第四节 常见营养问题答疑第四章 孕晚期营养第一节 孕晚期营养需求第二节 孕晚期常见合并症（并发症）营养调理第三节 孕晚期营养食谱第四节 常见营养问题答疑第五章 产褥期营养第一节 产褥期营养需求第二节 产褥期饮食及常见合并症的营养调理第三节 产褥期营养食谱第四节 常见营养问题答疑第六章 哺乳斯营养第一节 哺乳斯营养需求第二节 哺乳斯常见合并症营养调理第三节 哺乳斯营养食谱第四节 常见营养问题答疑

# 《孕产妇营养全方案》

## 章节摘录

第一章 孕前营养准备第一节 孕前营养需求在孕期加强营养，是几乎人人都知晓的生活常识，但是，医学研究早已告诉我们，真正讲究优生的家庭，应该订立优孕计划，在怀孕前6个月就开始尽力改正不良的生活习惯，尤其是饮食习惯，以补充孕育胎儿需要的营养，为小宝宝打造理想的成长环境。因为宝宝的健康、聪慧的未来，是与女性孕前的饮食习惯、作息、生活环境、情绪等息息相关的。只有做好充分的准备，才能孕育出健康的宝宝，创建美满家庭！

一、孕前营养基本知识很多年轻夫妇在有了怀孕的计划后，会为此做一些准备，比如戒烟戒酒、多参加运动等。但是，仅仅做这些还是不够的，要知道，饮食、营养的均衡、全面摄取对于孕前准备是非常重要的，很多营养素在饮食中更是不可或缺的，如果因为生活习惯或经济原因导致某些营养素缺乏，就有可能导致怀孕困难，甚至是胎儿发育不良。所以，为了孕育一个健康宝宝，从孕前就应该开始为饮食、营养做准备，一些不能缺少的营养素的功能和补充知识，更是应该了解的内容。

1.蛋白质说到蛋白质，我们可以想到鸡蛋、瘦肉等，其实还远不限于此。蛋白质的英文名词来源于希腊文，其含义是“第一”和“基本的”，这反映了蛋白质是生命活动中最基本的和最重要的物质。蛋白质由碳、氢、氧、氮4种主要元素组成，有的蛋白质还含有硫、磷等元素。如血红蛋白含有铁、甲状腺球蛋白含有碘等。

# 《孕产妇营养全方案》

## 编辑推荐

《孕产妇营养全方案》由中国妇女出版社出版。

# 《孕产妇营养全方案》

## 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)