

《怀孕怎么吃小全书》

图书基本信息

书名：《怀孕怎么吃小全书》

13位ISBN编号：9787508071473

10位ISBN编号：7508071476

出版时间：2013-4

出版社：华夏出版社

作者：于松 编

页数：249

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

《怀孕怎么吃小全书》

前言

一个人的体质如何，婴幼儿时期的健康情况是基础；而婴幼儿时期的健康又在很大程度上取决于胎儿期的营养情况。可见，妈妈做好孕期的营养与保健将有利于孩子一生的健康成长。更重要的是，胎儿期的营养缺失对一个人造成的伤害往往是不可逆的，是无法修复的，孕妈妈千万不能让孩子输在了营养这条起跑线上。营养是如何影响胎儿发育的？我们从蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素入手，说明营养对人体的作用，进而说明孕期必须注意的营养保健事项，为孕妈妈养育健康、聪明、漂亮的宝宝给予必要的指导。在第二部分，我们安排了从孕一月到孕十月的全方位孕期营养食谱。在营养均衡的基础上，还特别兼顾不同时期胎宝宝的发育情况和孕妈妈的生理变化情况。比如如何缓解妈妈的早孕反应；如何补钙补铁。在第三部分，本书特别针对大多孕妈妈会出现的疲劳嗜睡、腹胀、便秘、贫血、腿抽筋等孕期不适安排调理菜谱，给予孕妈妈最贴心的营养建议。尤其需要说明的是，不是说孕妈妈吃得越多蛋白质、脂肪摄入量越大，对胎儿的成长就越有利。高蛋白高脂肪的饮食会让胎儿过大，从而不利于顺产，而且也不利于孕妈妈产后的体形恢复。同时，有的地方对孕妈妈的饮食有诸多禁忌。有的是必要的，但更多的是不科学的。孕妈妈的饮食首要指导原则就是营养均衡，摄入营养必须全面，这样才有利于母子健康。总之，衷心希望本书的建议能为孕妈妈的营养保健能、为胎宝宝的健康成长带来些许助益。

《怀孕怎么吃小全书》

内容概要

《怀孕怎么吃小全书》是一部孕期饮食调养护理的使用指导工具书。介绍了蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等必备营养素对孕妇的重要性，进而说明孕期必须注意的营养保健事项，为孕妈妈养育健康、聪明、漂亮的宝宝给予必要的指导。推荐了从孕一月到孕十月的全方位孕期营养食谱。在营养均衡的基础上，还特别兼顾不同时期胎宝宝的发育情况和孕妈妈的生理变化情况。还针对大多孕妈妈会出现的疲劳嗜睡、腹胀、便秘、贫血、腿抽筋等孕期不适安排调理菜谱，给予孕妈妈最贴心的营养建议。

《怀孕怎么吃小全书》

作者简介

于松，首都医科大学副教授、硕士生导师，毕业于原白求恩医科大学临床医学专业，曾赴日本留学。现任北京妇产医院产科副主任、主任医师，从事妇产科临床和教研工作20多年，主要研究方向是妇产科高危妊娠管理、各种孕期复杂合并症和并发症的处理、优生优育咨询，以及妇产科急危重症诊治。曾被好医生网站评选为“北京市十大受欢迎好医生”。曾在国内核心期刊、杂志发表论文20多篇。主编有多部孕育类畅销书，深受读者好评。

书籍目录

Part1 孕期必需的营养素 蛋白质——胎儿各器官发育的基本原料 碳水化合物——为妈妈和胎儿提供热能 维生素A——促进胎宝宝健康发育 叶酸——要想胎儿好，叶酸少不了 B族维生素——护航母子健康 维生素C——智能发育不可少 维生素D——作用不可小觑 维生素E——“生育酚” 钙——胎儿骨骼发育的关键营养素 铁——造血的重要原料 镁——孕期健康不可少 磷——让宝宝更聪明 锌——顺利分娩，缺锌不可 钾——人体活力的源泉 碘——确保胎儿身体与智力同步发育

Part2 怀胎十月，营养同步 孕一月，这样吃 凉拌菠菜 多彩芦笋 韭菜炒鸡蛋 翡翠虾仁 沙茶鱿鱼 三鲜蛋卷 鱼香蒸蛋 牛肉胡萝卜汤 薏米百合粥 鸡汁豆腐 葱油鸡胗 木耳金针瘦肉汤 黄豆猪蹄煲 泰汁墨鱼丸 清蒸带鱼 孕二月，这样吃 乌梅红枣汤 猪肚汤 柠檬粟米粥 水果沙拉 冰糖莲子 芥蓝炒牛肉 土豆炖牛肉 芹菜炒牛肉 蒜香鸡翅 红烧黄花鱼 乌梅冰糖饮 肉末苦瓜 豆沙小酥饼 香菇肉丝 丁香粉蒸肉 孕三月，这样吃 苦瓜炒鸡蛋 百合虾仁 番茄鱼片 锦绣墨鱼丸 香菇鸭掌 酸煎金枪鱼扒 怪味白肉 红烧带鱼 蚝油牛肉 香酥鹌鹑 龙井虾仁 银鱼炖蛋 肉末豆腐羹 西兰花炒牛肉 蘑菇烧牛肉 孕四月，这样吃 牛肉什蔬汤 奶油蘑菇汤 蛋黄奶粥 凉拌瓜皮 什锦西芹 奶汁白菜 香菇炖鸡 番茄煮牛肉 菠菜鸡蛋汤 山药鸡蓉粥 鸡丝面 酱汁肘子 鱿鱼卷 清蒸鲈鱼 海鲜粉丝煲 孕五月，这样吃 虾仁豆腐 白灼虾 芹菜炒鳝鱼 烧二冬 肉末豆腐 日本豆腐 蛋黄虾 清蒸排骨 虾皮圆白菜 板栗烧鸡 清汤牛肉 木樨肉 莲藕排骨汤 玉米老鸭汤 核桃芝麻粥 孕六月，这样吃 萝卜片炒猪肝 酱爆肉丁 双椒牛仔骨 鸡蛋沙拉 枸杞鹌鹑蛋 冻豆腐烧香菇 干煸豆角 家常猪肝 炒腰花 葱油乳鸽 芹菜炒肉 姜汁烧鸡 苦瓜猪肚汤 丝瓜豆腐汤 鸭血豆腐汤 孕七月，这样吃 三色蛋 蛋黄炒南瓜 五香蚕豆 凉拌海带 骨汤面 奶香菇芥 盐煎肉 南瓜豆腐饼 蚂蚁上树 紫米粥 炖鲜蘑 贵妃鸡翅 宫保鸡丁 干煸四季豆 山药炖鸭 孕八月，这样吃 金针菇炖鸡汤 荷叶粥 水晶肘片 香干炒芹菜 豆焖鸡翅 虾仁白菜 莲子银杏炖乌鸡 首乌鸡汤 牛奶麦片粥 小米龙眼粥 南瓜肉末汤 冬瓜海带鸭骨汤 鱼香茄子 红油拌猪耳 黄芪鲫鱼汤 孕九月，这样吃 鸡蛋炒牡蛎 西湖牛肉羹 牡蛎紫菜汤 鸡蛋羹 家常豆腐 黄豆烩海带 洋葱炒鸡蛋 水晶牛肉 杭椒牛柳 香葱爆牛肉 菊花牛肉 虾子海参 韭菜炒虾仁 清炒虾仁 红烧鲤鱼 孕十月，这样吃 锅仔牛腩 松子鱼 清蒸武昌鱼 银萝牛腩 玫瑰蛋羹 肉片油菜汤 姜丝鲜鱼汤 鱼头豆腐汤 木耳莲藕鲫鱼汤 花生鲤鱼 鱼香牛肉丝 苦瓜炒肉丝 冬菇炖豆腐 炖乳鸽 卤猪蹄

Part3 孕期调养保健食谱 疲劳嗜睡 白果菜心 家常焖笋 红椒拌藕片 糯米桂花糖藕 雪菜炒土豆 柴把山药 回锅土豆 琥珀冬瓜 黄瓜炒鸡蛋 青椒炒鸭片 棒棒鸡 乌鸡山药汤 妊娠贫血 蒜泥蚕豆 凉拌猪肝 胡萝卜炖猪肉 粉蒸牛肉 胡萝卜羊肉汤 子姜炒羊肉 烩熟鸡丝 蚬肉四季豆 菠菜猪肝汤 冬瓜鸡爪汤 扒牛肉条 花生泥养血粥 鸡丝粥 红枣南瓜粥 羊骨粥 孕期腹泻 炒莴笋 红烧茄子 砂仁蒸猪肘 红烧鹌鹑蛋 清汤鱼圆 炒鳝丝 苹果炖鱼 素烧丝瓜 胡萝卜汤 黄花粉丝汤 薏米燕麦粥 黄芪薏米粥 小腿抽筋 黄瓜拌猪耳 油焖笋 东坡肉 高升排骨 糖醋里脊 鱼香蹄花 腊肉炒蕨菜 蛋皮海带汤 豆苗担担面 蛋炒饭 荷叶糍粑 吉利丸子 孕期感冒 蛋花莲子粥 黑芝麻梨粥 姜葱粥 地鲜三珍 豆腐鹌鹑蛋汤 银耳雪梨 雪梨肘子 猪肺汤 葱白大蒜汤 杏仁雪梨汤 奶白鲫鱼汤 雪梨胡萝卜汤 白菜豆腐汤 冰糖雪梨 什锦果乳 孕期便秘 黄豆大枣粥 金糕魔芋 韭菜盒子 凉拌萝卜苗 芝麻菠菜 七彩玉带 双蔬魔芋 肉末白菜 牛肉炖番茄 空心菜炒肉 丝瓜炒虾仁 荷叶粉蒸排骨 豌豆糊煎鳕鱼 莲藕海带尾骨汤 牛奶红薯羹 孕期腹胀 凉瓜猪肝 冬瓜鲤鱼汤 红参炖牛肉 豆泡炖白菜 胡萝卜炒冬菇 凉拌海蜇皮 海米冬瓜 海带白灵菇 清炒豌豆苗 炒豆芽 茼蒿炒蛋 韭黄肉丝 番茄豆腐汤 凉瓜猪肝 冬瓜玉米汤 猪肉炖白菜 习惯性流产 番茄焖虾 牛肉粥 南瓜饼 参藕炖南瓜 南瓜什锦 鱼翅煎蛋 鱼菇双蒸 桂花糯米糕 红参山药肚 米粉肉 番茄汤丸 客家小炒 妊娠高血压综合征 素炒南瓜丁 金沙冬瓜条 番茄炒菜花 西瓜皮炒肉 炒牛蛙 玉米面粥 蒜泥红鲳鱼 清蒸鲳鱼 牛肉炖海带 鲫鱼豆腐汤 海带炒肉丝 笋菇粥 南瓜粥 番茄打卤面 萝卜丝饼 妊娠糖尿病 蒜泥菠菜 清炒空心菜 木耳西瓜皮 苹果沙拉 蒜香茄子 鱼香苦瓜 牛奶蛋 清炒蚕豆 青红开胃鱼 豆腐鲫鱼 春饼 牛乳粥 番茄排骨汤 青菜烫饭 鸡汤烫饭 牙龈出血 营养蔬果汁 蒜香荷兰豆 扒白菜条 百合炒芦笋 蚝油生菜 鱼香菠菜 鲜蘑冬笋 芝麻海带结 蛋皮菠菜包 香菇木耳炒猪肝 香肠炒西兰花 番茄盖饭 皮肤瘙痒过敏 圆白菜炒香菇 茭白毛豆 奶香芦荟 鱼香白菜 土豆炒肉丝 苦瓜肥肠 木耳肝片 绿豆南瓜汤 紫菜肉丝汤 绿豆粥 绿豆海带粥 白菜焖饭 肌肉酸痛 家常茄子 土豆炖豆角 海带烧豆腐 牛肉冻 绿豆南瓜汤 栗子烧鳗鱼 青椒炒鸡翅 香煎牛排 水晶羊肉 尖椒肉丝 豆豉蒸鱼 大蒜全鸡盅 排骨炖黄豆 山药羊肉奶汤 牛奶核桃粥 豌豆黄 口干上火 银耳炖木瓜 香菇烧冬瓜 丝瓜炒毛豆 海米油菜 皮蛋豆腐 上汤苋菜 豆豉鲑鱼 油麦菜 薏米蒸鲤鱼 五色蔬菜汤 皮蛋瘦肉粥 状元及第粥 绿豆糯米奶粥 胡萝卜干炒饭 台式卤肉饭 椰汁红豆糕 孕期口臭 银耳鲜橙盅 几何豆腐 番茄茄条 梅菜四季豆 银丝绿段 金钩西芹 怪味茄子 香水豆腐 牛蒡炒木耳 鱼露樱桃萝卜 苦瓜肝片 番茄炒鸡蛋 洋葱火腿煎蛋 番茄豆腐 木耳猪肝汤

《怀孕怎么吃小全书》

章节摘录

版权页：插图：叶酸是一种水溶性B族维生素，叶酸参与人体新陈代谢的全过程，对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用，人体如果缺乏叶酸可引起巨红细胞性贫血以及白细胞减少症。成人需要叶酸，胎儿更需要叶酸。实验充分证明，叶酸是传导神经冲动的重要化学物质，并具有抗贫血性能，是胎儿生长发育不可缺少的营养素，更是胎儿脑发育中的“支柱”，有利于提高胎儿的智力，使新生儿更健康、更聪明。孕妇只有每天摄取足够的叶酸，才能确保胎儿的正常生长发育，而且还会减轻妊娠反应，避免孕期贫血。孕期缺叶酸，危险知多少若在怀孕头3个月内缺乏叶酸，可导致胎儿神经管发育缺陷，从而增加裂脑儿、无脑儿的发生率。我国是世界上出生缺陷的高发国家之一，每年3000万左右的新生儿中就有4%~6%的缺陷儿，病因位列第一位的就是新生儿神经管畸形。另外，孕期缺乏叶酸也会使胎儿唇腭裂、先天性心脏病的发生率大大增加。到了孕中期、孕晚期，母体的血容量、乳房、胎盘的发育使得叶酸的需要量大增，叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征等病症。准爸爸也要补叶酸 据悉，美国男性生殖中心研究人员在分析了上百名健康男性的精子质量，并记录其每日摄入锌、叶酸、维生素C、维生素E和β-胡萝卜素的情况后发现，摄入叶酸水平最高的男性，出现精子异常的概率最低。如果准爸爸每日摄入722~1500微克叶酸，那么其精子出现异常的危险系数就会降低20%~30%。如果准爸爸体内叶酸水平过低，就会使精液中携带的染色体数量要么过多、要么过少，精子的活动能力也会随之减弱，使得受孕困难。如果卵子和这些异常的精子结合，还有可能引起新生儿缺陷，如唐氏综合征等，甚至还会增加准妈妈流产的概率。叶酸如何补，讲究真不少 由于我国育龄妇女体内叶酸水平普遍较低，而且妇女怀孕后体内叶酸水平将随孕期增加而逐步降低，因此妇女从结婚时或计划怀孕时，就要开始服用叶酸，直到孕后3个月末比较合适，此时是胎儿中枢神经的发育时期，预防神经管畸形的效果最好。更早开始服用和延长服用时间对妇女本身也是有益的。经产妇再次怀孕时，也最好从孕前3个月开始服用，以预防胎儿神经管畸形的发生，有条件的孕妇可在整个孕期和哺乳期坚持服用，以利于母体健康和胎儿及新生儿的成长发育。由于天然叶酸的不稳定性，人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。所以，孕妇除了加强富含叶酸食物的摄入外，必要时可在医生的指导下，补充一些叶酸制剂、叶酸片、多维元素片。烹饪略改变。巧妙留叶酸 含叶酸的食物虽然很多，但天然叶酸极不稳定，遇光、遇热就会发生氧化，容易失去活性。蔬菜贮藏2~3天后，叶酸会损失50%~70%；煲汤、炖煮等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。因此，孕妈妈们要改变一些烹饪习惯，凉拌、生吃或做蔬菜、水果沙拉最能保住叶酸；其次就是少油少盐快炒；另外，切后再洗菜，叶酸也易失；叶酸与钙结合成叶酸钙，使叶酸和钙都失去活性，所以叶酸多的食物尽量少和含钙多的食物搭配，以便尽可能减少叶酸流失。

《怀孕怎么吃小全书》

编辑推荐

《怀孕怎么吃小全书》编辑推荐：孕期饮食调理，营养全面补充，全方位呵护孕妈妈健康。孕期营养补充：维生素、叶酸、蛋白质、钙、磷、锌……怀胎十月同步营养方案：孕一月这样吃、孕二月这样吃……孕期常见不适食疗方案：害喜恶心、疲劳嗜睡、妊娠水肿、腹泻便秘、小腿抽筋……

《怀孕怎么吃小全书》

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