

《别给孕妇这样吃》

图书基本信息

书名：《别给孕妇这样吃》

13位ISBN编号：9787200067804

10位ISBN编号：7200067806

出版时间：2007-5

出版社：第1版 (2007年5月1日)

作者：孔令谦

页数：114

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

《别给孕妇这样吃》

内容概要

健康是人类永恒的话题。当今社会国泰民安，人们对健康就更加渴求。但怎么做才能保持健康呢？看着书店里那么多指点人们怎样才能更健康的书，真的能让读者挑花眼。

民以食为天，吃是人类生活中最重要的事情了。从吃得饱到吃得好、吃出健康、吃出美丽，饮食需求越来越多元化。

孕妇的健康和营养状况直接关系到将来宝宝的健康成长，怎样才能让孕妇吃出健康呢？本书是《好好吃》系列丛书之一，本书从孕妇的营养补充、日常饮食和孕产期健康三个方面，提出了针对性的饮食建议，帮助孕妇获得最佳状态。

《别给孕妇这样吃》

书籍目录

编者的话
营养物补充叶酸宜及早补充吗
补充蛋白粉真的有必要吗
怀孕期间要坚持吃钙片吗
蜂王浆适合孕妇服用吗
孕妇适合进补人参吗
鱼肝油可以放心食用吗
海带补碘一定要多吃吗
孕期使用珍珠粉安全吗
维生素C药片可以代替水果吗
补充维生素多多益善吗
日常饮食怀孕后要加倍吃东西吗
水果、珍珠粉能让孩子长得白吗
注意饮食就足够了
素食等于健康吗
油条的背后有什么
你相信“酸儿辣女”的说法吗
妊娠期吃不下也要吃吗
孕妇要多吃名贵的鱼吗
吃薏米也会有问题吗
黄芪炖母鸡是不是好东西
饮食真的会影响婴儿的肤色吗
饮食太精会带来什么后果
多吃动物肝脏有益吗
连冷饮都不能吃吗
吃糖也能引起“巨大麻烦”吗
为什么喝可乐胎儿会动
多吃点盐没关系吗
孕妇吃山楂总不会有错吧
土豆能经常吃吗
爱吃咸鱼的习惯好吗
泡菜是“两全其美”的选择吗
吃瓜子也有隐忧吗
鸡蛋也不能随意吃吗
要拒绝巧克力的诱惑吗
小酌一杯有什么影响
一盘蟹真能顶一桌菜吗
妊娠呕吐之后，吃还是不吃
豆制品能天天吃吗
坐月子煲汤必须用老母鸡吗……孕产期的健康后记

《别给孕妇这样吃》

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