

《孕产期饮食营养百科》

图书基本信息

书名：《孕产期饮食营养百科》

13位ISBN编号：9787543949959

10位ISBN编号：7543949954

出版时间：2011-10

出版社：上海科技文献

作者：陈宝英

页数：299

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

《孕产期饮食营养百科》

内容概要

《孕产期饮食营养百科》内容简介：孕产期如何科学合理地安排饮食是一门学问，在本书中，这些学问都会为你一一呈现：孕前准备的3~6个月，指导准爸妈为优生该怎样进行饮食调养；在孕期十月，根据不同孕月准妈妈、胎儿所发生的变化，指出了本月的营养需求及营养重点；在月子期，围绕产后身体恢复和哺乳两大问题为新妈妈提供最佳的饮食指导。《孕产期饮食营养百科》语言通俗，实用性强，相信在专家的指导下，准爸妈一定能科学地安排孕期的一日三餐，为准妈妈、胎宝宝提供最佳的营养，让母强而子壮！

作者简介

陈宝英，女，主任医师，教授。1963年毕业于中国医科大学医疗系。曾任北京积水潭医院副院长；北京急救中心第一任主任；首都医科大学北京妇产医院及北京妇幼保健院党委书记、院长。现任北京美兆健康体检中心院长；世界卫生组织母婴及妇女保健研究培训合作中心主任；为北京市政府专家顾问团顾问并享受国务院政府特殊津贴。40余年从事医院管理、妇产科保健及妇幼保健工作，为北京市妇幼保健工作的发展作出了突出贡献。主编有《避孕方法知情选择查询与指导宝典》、《妇产医院专家谈妇女保健》、《爱妻宝宝》等百余万字的专业和科普读物，经常到全国各地为广大基层妇女和干部宣讲妇女保健知识，是我国妇女卫生保健工作的推动者。

2010年，为顺应国际妇幼保健新概念的发展趋势，为更好推动妇产科学及母婴保健方面的普及工作，陈宝英主任邀请北京、上海、广州等地的相关专家在北京成立了陈宝英孕产育儿中心。中心拥有国内顶级妇科专家、产科专家、儿科专家、早教专家。中心将定期开展妇幼保健及儿童早教领域的系统性、前瞻性研究，探讨适合我国国情的妇幼保健和儿童早教的方法及推广普及；并为相关部门制定战略规划、政策法规等提供决策支持，同时也为社会机构开展研究提供咨询服务。

书籍目录

Part 1 合理补充营养从孕前3个月开始 孕前营养准备常识为什么从孕前就应加强营养提前3个月至半年开始饮食调理判断你是否缺乏营养怎样保留食物中的营养孕前如何保证营养全面均衡科学补充助孕营养素不利于怀孕的饮食习惯要戒掉少喝含咖啡因饮料 孕前女性营养方案为什么孕前要补充叶酸孕前6个月开始补叶酸这些食物含丰富的叶酸补充叶酸，剂量把握好孕前女性应补维生素E不同的体质孕前调养方案多吃哪些食物可以提高受孕概率 孕前男性营养方案孕前男性应补锌为了优生宝宝，请戒烟戒酒杀精食物要少吃男性一起来备孕男性也要适当补叶酸肠胃功能差的男性进补宜清淡铬对备孕男性来说也很重要碱性食物让我们的身体更健康备孕男性要常吃含镁元素的食物Part 2 完美十月孕期，绿色营养全程陪护 孕1月 初怀喜胎怎么吃孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说怀孕后要调整饮食结构延伸阅读 揭秘营养对孕妈妈的影响耆婆《五脏论》饮食注意符合三个要求孕1月不需加大饮用量孕1月要重点补充叶酸科学吃酸：少吃酸山楂科学安排孕期早餐饮用孕妇奶粉注意事项孕期喝水的选择与方法孕期不宜喝咖啡和浓茶避免食用易导致流产食物孕1月安胎养胎食谱鸡汤豆腐小白菜/酱肉四季豆豆芽炒猪肝/榨菜蒸牛肉片/茭白炒鸡蛋韭菜炒豆芽/盐水猪肚苦瓜炒蛋/香菇炒金针菜/黄豆芽蘑菇汤 孕2月 早孕反应饮食调养孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕2月营养指导孕2月重点补充锌维生素B6可以帮助缓解孕吐孕吐严重的孕妈妈注意保证营养适量补充维生素C，提高抵抗力每日饮食兼顾“五色”注意避免食物中隐藏的致畸物厌食油腻的孕妈妈这样补充脂肪孕妈妈要少吃火锅孕2月安胎养胎食谱土豆炖鸡/奶汁白菜豌豆苗扒银耳/凉拌素火腿/银鱼炒鸡蛋酸菜鲫鱼汤/清蒸大虾/蚝油菜花清炒山药/番茄炒虾仁 孕3月 来好好美食一餐吧孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕3月营养指导孕3月注意补充碘小腿容易抽筋的孕妈妈是否缺钙注意少喝含咖啡因的饮料喝汤更要吃“渣”孕妈妈宜吃这些杂粮吃素的孕妈妈要保证营养的全面均衡最好不要吃冰镇食物吃鸡蛋时需要注意的问题孕妈妈可以适当吃些零食孕妈妈应慎用的中药孕3月安胎养胎食谱拌双耳/肉末炒豌豆肉丝芹菜炒千张/猴头菇扒菜心栗子焖排骨/炆炒紫甘蓝/涨蛋口蘑烧茄子/枸杞蒸鸡/香油萝卜丝 孕4月 漂亮的孕妈妈孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕4月营养指导孕4月重点补充蛋白质适合孕妈妈食用的坚果胎儿热能需求大，孕妈妈注意多吃主食适量补充脂肪酸，帮助胎儿大脑发育预防并应对缺铁性贫血加餐的注意事项适合孕妈妈吃的食用油孕4月安胎养胎食谱家常罗宋汤/海带烧黄豆鸡肝豆苗汤/花生米炒芹菜/黄花蛋鸡汤煮干丝/蜜烧红薯/三鲜豆腐羊肉山药汤/板栗烧子鸡 孕期尿频怎样对付恼人的孕期尿频警惕病理性尿频营养餐单桂花栗子糯米粥/鲜虾韭菜粥猪肾粥/葱花爆羊肚 小腿抽筋如何应付小腿抽筋切勿随意乱补钙营养餐单香菇烧豆腐/牛肉末炒芹菜鱼头炖豆腐/干炸虾肉丸 孕期水肿消除水肿妙方起居调理，消除水肿营养餐单玉米煲老鸭/陈皮红豆汤海米冬瓜汤/海带排骨汤 孕期失眠会吃的孕妈妈睡得更香甜好心情对睡眠也很重要营养餐单金针黄豆排骨汤/鲜奶冰糖炖蛤蜊/红枣莲子汤 产前抑郁抑郁孕妈妈要学会自我调节营养餐单莲子银耳汤/海蜇荸荠汤/百合冬瓜煮蛤蜊 产后催乳营养餐单猪蹄金针菜汤/龙井虾仁莴笋猪肉粥/花生煮鸡爪汤/鲤鱼煮枣汤 产后血晕营养餐单糯米葱粥/黄芪粥红枣人参汤/桃仁粥/归芪羊肉汤/莲子粥 产后贫血营养餐单紫米粥/党参当归猪腰汤鸡汤粥/红枣人参汤/龙眼羹/米酒蒸鸡蛋 产后体虚营养餐单糟鱼圆汤/清炖鸡参汤羊排粉丝汤/银耳乌龙汤/黄鱼羹 产后便秘营养餐单牛奶麦片粥/清炖鸡块汤面黄瓜炒冬笋/炖参肠/芝麻糊 产后腹痛营养餐单桂皮红糖汤/八宝鸡归七山楂饮/田七炖鸡/当归煮猪肝/山楂粥 产后恶露营养餐单西米莲心汤/人参黄芪粥三七粥/小米鸡蛋红糖粥/鸡蛋羹/冰糖银耳汤 产后抑郁营养餐单大蒜鱼片汤/香菇豆腐小炒虾仁/姜爆空心菜/果仁巧克力/莲心红枣汤黄焖鸭肝/红白海米丁 孕5月 多运动，胎儿更健康孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕5月营养指导孕5月要全面补钙适量补充维生素A适当补充维生素E适量补充卵磷脂巧妙应对孕期失眠孕期甜食需适量孕5月安胎养胎食谱田园小炒/红烧猴头菇家常焖鳊鱼/干炸小黄鱼姜汁鱼头/柠檬鸭肝/凉瓜清煮花蛤银芽鸡丝/扁豆烧荸荠/金钩嫩豇豆 孕6月 进一步补充热量孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕6月营养指导孕6月重点补充铁控制饮食，预防营养过剩合理膳食，避免低出生体重儿孕6月的零食建议每周吃1~2次海带这样吃帮助减少妊娠纹孕6月安胎养胎食谱香肠炒油菜/胡萝卜烧牛腩花生炖牛肉/鲜贝蒸豆腐/瓠子炖猪蹄糯米红豆炖莲藕/果味猪排/椰味肥鸡肉末胡萝卜炒毛豆仁/黄瓜银耳汤 孕7月 不要饿着孕妈妈孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕7月营养指导孕7月重点补充脑黄金补脑食物这么吃孕妈妈吃鱼的讲究孕妈妈不宜多吃鱼肝油要减轻水肿务必少吃盐胃胀气难消化的饮食“配方”孕7月安胎养胎食谱葱香孜然排骨/香芹鳝丝萝卜干炖带鱼/豆腐山药猪血汤/青椒肚片绿叶豆腐羹/花生鱼头汤/银鱼苋菜羹荸荠菜花虾羹/干贝海带冬瓜汤/蟹肉烧豆腐 孕8月 吃出聪明宝宝孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕8月营养指导孕8月重点补充碳水化

合物补充维生素C降低分娩危险西瓜是孕期佳品预防早产的饮食方案胎儿生长加快，孕妈妈要合理安排饮食孕晚期补充蛋白质，产后奶水多补锌、控制体重，助孕妈妈自然分娩补充足量的钙，预防妊高征孕8月安胎养胎食谱甜脆银耳盅/三鲜烩鱼唇木耳银芽炒肉丝/清蒸冬瓜熟鸡蒜蓉茼蒿/萝卜炖牛腩/糖醋银鱼豆芽栗子扒白菜/柿椒炒玉米/紫菜炒鸡蛋 孕9月 也要出去走走孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕9月营养指导孕9月重点补充膳食纤维缓解孕9月胃灼热的好方法几款补充维生素的水果餐维生素制剂不宜常服孕晚期不可常吃奶油蛋糕小米蒸排骨/木耳烧猪腰芋头烧牛肉/木耳炒茭白/奶油玉米笋芹菜炒香菇/菠菜炒猪肝/五花肉烧土豆脆皮冬瓜/干贝炒蛋 孕10月 预产期怎么吃孕妈妈身体在变化胎儿对妈妈说孕10月重点补充维生素B1孕晚期吃这些食物有助产作用临产前注意吃些高蛋白、半流质的食物剖宫产孕妈妈的饮食问题孕晚期孕妈妈饮食原则孕10月营养指导茄泥肉丸/虾仁炒豆腐红枣黑豆炖鲤鱼/牛奶花蛤汤/栗子炖羊肉猪肝拌黄瓜/水晶猕猴桃冻芹菜炒鱿鱼/双耳牡蛎汤/香蕉薯泥Part 3 孕期所需明星营养素 蛋白质——生命的基石缺乏蛋白质对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对蛋白质的需求量怎样补充蛋白质典型食谱肉片熘豆腐/索烩腰花 脂肪——细胞的重要成分缺乏脂肪对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对脂肪的需求量怎样补充脂肪典型食谱红烧猪蹄/炸排骨 碳水化合物——提供身体热量缺乏碳水化合物对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对碳水化合物的需求量怎样补充碳水化合物典型食谱猪血菠菜汤/山药火腿炖鸡汤 膳食纤维——第七大营养素缺乏膳食纤维对孕妈妈的影响孕妈妈对膳食纤维的需求量怎样补充膳食纤维典型食谱莼菜蛋花汤/茭白炒肉丝 叶酸——保护胎儿发育缺乏叶酸对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对叶酸的需求量怎样补充叶酸典型食谱鸡肉藕枣羹/椰香青豆泥 钙——骨骼的重要元素缺乏钙对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对钙的需求量怎样补充钙典型食谱银耳黄花鱼尾汤/老姜花生炖鸡汤 铁——运输血液中的氧气缺乏铁对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对铁的需求量怎样补充铁典型食谱黄豆焖牛肉/余鳗鱼丸 锌——促进生长发育缺乏锌对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对锌的需求量怎样补充锌典型食谱咸菜肉丝粥/人参菠菜饺 碘——调节新陈代谢缺乏碘对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对碘的需求量怎样补充碘典型食谱粉丝白菜丸子/炆锅肉丝面 硒——促进酶功能分泌缺乏硒对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对硒的需求量怎样补充硒典型食谱五香酱牛肉/山药鱿鱼汤 维生素A——维护细胞功能缺乏维生素A对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对维生素A的需求量怎样补充维生素A典型食谱双菇炒鸭血/炆虾子菠菜 维生素B12——人体造血的原料。缺乏维生素B12对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对维生素B12的需求量怎样补充维生素B12典型食谱茄汁牛肉面/鱼腥草拌莴笋 维生素C——提高免疫力缺乏维生素C对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对维生素C的需求量怎样补充维生素C典型食谱熘苹果/茄丁打卤面 维生素E——保胎安胎防流产缺乏维生素E对孕妈妈和胎儿的影响孕妈妈对维生素E的需求量怎样补充维生素E典型食谱水鱼片/葱酥鲫鱼Part 4 专家推荐的孕期食材及食谱 芦笋营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱芦笋炒肉丝/芦笋番茄蒜香芦笋炒虾仁/鸡汤鲜炒芦笋 莴笋营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱木耳炒莴笋丝/清炒莴笋丝椒油莴笋腐竹/麻酱莴笋 菠菜营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱菠菜炒鸡蛋/鸡丝烩菠菜/凉拌菠菜 冬瓜营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱排骨炖冬瓜/鱼头木耳冬瓜汤虾皮烧冬瓜/冬瓜鲤鱼汤 茼蒿营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱虾酱茼蒿炒豆腐/茼蒿炒肉丝茼蒿猪肝鸡蛋汤/冬菇扒茼蒿 土豆营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱凉拌土豆丝/土豆烧牛肉什锦沙拉/青椒土豆丝 玉米营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱鸡汁玉米羹/玉米排骨汤松仁玉米/青椒玉米 海带营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱海带炖排骨/海带炖鸡多味蔬菜丝/黄豆芽拌海带 香菇营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱香菇烧面筋/香菇炒菜花香菇白菜炒冬笋/香菇合 豆腐营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱番茄炒豆腐/蘑菇炖豆腐豆腐虾仁汤/笋片香菇烧豆腐 鱼肉营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱美味鱼吐司/香菇蒸鳕鱼/草鱼炖豆腐 虾类营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱鱼香虾球/茄汁虾仁腰果熘虾仁/韭菜炒虾仁 鸡肉营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱榨菜炒鸡丝/芦笋鸡柳茄汁煎鸡腿/猴头菇煨鸡 鸭肉营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱青椒鸭片/鸭块白菜红烧鸭/绿豆老鸭汤/海带鸭肉汤 牛肉营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱菠萝牛肉片/生菜牛肉荷兰豆炒牛里脊/清炖牛肉汤/豉椒炒牛肉 猪肝营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱胡萝卜炒猪肝/青椒炒猪肝鱼香肝片/菠萝炒猪肝 猪腰营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱海带猪腰汤/山药腰片汤黄花熘猪腰/青椒炒腰片 猪血营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱木耳猪血汤/清炒猪血蒜蓉剁椒蒸血粑/红白豆腐酸辣汤 猕猴桃营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱猕猴桃香蕉汁/猕猴桃西米粥/酸甜猕猴桃虾球沙拉 香蕉营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱银耳百合炖香蕉/香蕉鸡蛋卷脆皮香蕉/香蕉乳酪糊/玫

《孕产期饮食营养百科》

瑰香蕉 橙子营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱香橙煨鸡胸/胡萝卜香橙沙拉橙香排骨/鲜橙牛排 苹果营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱苹果炖鱼/苹果银耳瘦肉汤/苹果玉米羹 红枣营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门花生红枣猪蹄汤/红枣蒸糯米/红枣黑豆鱼尾汤 坚果营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门特色食谱松子菠菜/桃仁拌莴笋杏仁煨鸡/腰果炒鸡丁 小米营养档案推荐给孕妈妈的理由烹调窍门小米面发糕/小米面茶/小米什锦粥Part 新妈妈月子期饮食指导 产后第1周 适应产后新生活产后新妈妈饮食调理很重要蔬菜水果少不了正确的进餐顺序第1天食谱：生产当天这样吃番茄菠菜面/当归鲫鱼汤第1天食谱：补充热量最重要紫菜鸡蛋汤/红枣小米粥/什菌一品煲红枣莲子糯米粥/香油猪肝汤当归生姜羊肉煲/番茄菠菜蛋花汤/红豆酒酿蛋第3天食谱：最佳食品把乳汁搞定珍珠三鲜汤/红薯粥猪排炖黄豆芽汤/鲢鱼丝瓜汤/乌鸡白凤汤第4天食谱：吃出快乐好心情冬笋雪菜黄鱼汤/干贝冬瓜汤冬菇鸡翅/香蕉百合银耳汤/海带蛋花豆腐汤第5天食谱：饮食好促安眠木瓜牛奶露/胡萝卜小米粥/银鱼苋菜汤蛤蜊豆腐汤/鸡蓉玉米羹第6天食谱：抗疲劳最佳补品西蓝花鹌鹑蛋汤/芋头排骨汤荔枝粥/归枣牛筋花生汤/益母草木耳汤第7天食谱：营养、营养、营养腐竹粟米猪肝粥/三丁豆腐羹黄豆猪蹄汤/莲子猪肚汤/红豆黑米粥 产后第2周 滋补肠胃，促进恢复好消化的食物为先各种炖汤要跟上新妈妈哺乳期的膳食要点产后新妈妈的饮食禁忌产后不良体质的食疗调理方法经典食谱花生红豆汤/黄芪枸杞鸡汤/海带豆腐汤 产后第3周 催乳与补血并重进补最佳阶段补气养血食物榜新妈妈的理想饮食经典食谱红枣栗子粥/桃仁莲藕汤/姜枣枸杞乌鸡汤 产后第4周 体质恢复关键期定时定量进餐很重要恢复身材巧进食满月后营养是否要继续加强经典食谱胡萝卜牛蒡排骨汤/栗子黄鳝煲/鸡蛋玉米羹Part 6 孕产期常见症状调养食谱 孕吐孕吐期间孕妈妈该怎么吃注意防治妊娠剧吐营养餐单生芦根粥/红枣生姜粥蛋醋止呕汤/三汁汤/苏姜陈皮茶 孕期疲劳吃对食物，帮助孕妈妈缓解孕期疲劳疲劳的时候可以这样做营养餐单山药香菇鸡/山楂橘子羹

《孕产期饮食营养百科》

章节摘录

插图：

《孕产期饮食营养百科》

编辑推荐

《孕产期饮食营养百科》：内容权威实在，关怀体贴入微，专家温馨指导，生儿育女必备，为80后年轻父母提供专业的解决方案。

《孕产期饮食营养百科》

精彩短评

1、现在我已经看了几十页了，感觉还算好，毕竟自己第一次准备，不过我到目前为止，还没按书上说的准备过一餐呢！

《孕产期饮食营养百科》

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