

《孕产期营养餐》

图书基本信息

书名：《孕产期营养餐》

13位ISBN编号：9787533032135

10位ISBN编号：7533032136

出版时间：2010-10

出版社：山东美术出版社

作者：鲁美营养策划中心

页数：240

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

《孕产期营养餐》

内容概要

《孕产期营养餐》内容简介：孕妈妈们，你正启动着一项长达一生的工作——孕育一个孩子。你是否曾经想象过，一个如针尖大小的“种子”在你的腹中经过10个月的孕育，就长成了一个肉乎乎的会哭的“小人儿”，这个过程是多么奇妙。而在这个奇妙过程中，你的饮食营养对胎宝宝的生长发育产生的影响是巨大的。因此，在怀孕的40周以及以后相当长的一段时间里，科学的饮食营养知识对于你来说，非常重要。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，在孕期40周里，你和你腹中的胎儿经历了一系列生理、心理的变化和生长发育过程。孕期的你的身体消耗量比较大，因此需要摄取的营养也比较多，所以在饮食方面要非常注意，这也是能给宝宝一个安全稳定生长环境的前提。在这个过程中，如何科学地调整自己的饮食起居，来适应自己的身体变化和胎宝宝生长发育的需要，是你需要了解的。

《孕产期营养餐》

作者简介

鲁美营养策划中心，专门从事饮食营养、养生保健等图书的策划和编辑，组织国内著名营养专家编写或主审，内容以权威，实用，通俗易懂为主旨。已经出版有《活到百岁直通车》、《中国居民营养膳食手册》、《中国老年人膳食指南》、《吃得好，长得好》、《生活中来的1000个自救常识》等书，深受广大读者好评。

《孕产期营养餐》

书籍目录

第一章 孕前营养准备 孕前身体检查表 孕前要重点补充的营养素 孕前营养知识储备 美食餐桌：最适合孕前吃的食物 孕40周胎儿发育与母体变化第二章 安胎养胎 孕早期要重点补充的营养素 孕1~3个月营养知识储备 美食餐桌：最适合孕早期吃的食物 孕4~7个月要重点补充的营养素 孕4~7个月营养知识储备 美食餐桌：最适合孕中期吃的食物 孕日9~10个月营养重点 孕9~10个月营养知识储备 美食餐桌：最适合孕晚期吃的食物 孕期不适与疾病的饮食疗法 测一测,你的月子观念科学吗第三章 坐好月子,身体复原 产后,周身体与营养 产后,周营养知识储备 美食餐桌：最适合产后,周吃的食物 产后2周身体与营养 产后2周营养知识储备 美食餐桌：最适合产后已周吃的食物 产后3~4周身体与营养 产后3~4周营养知识储备 美食餐桌：最适合产后3~4周吃的食物第四章 产后2~6个月,形体恢复 产后已1~6个月妈妈和宝宝的变化 产后2~6个月营养重点 产后2~6个月营养知识储备 美食餐桌：最适合哺乳瘦身期吃的食物附录 帮助胎宝宝器官发育的营养素

章节摘录

插图：玉米中含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、维生素和矿物质。黄色玉米中所含的胡萝卜素，能够在人体内转化成维生素A，不但对胎儿的发育具有促进作用，还可以帮助你提高身体的抵抗力。玉米脂肪中的维生素较多，对防止细胞氧化、衰老有益处，还有益于增强自身和胎宝宝的智力。玉米中粗纤维多，食后宽肠，有利于消除便秘，有利于肠的健康。玉米最好熟吃，因为尽管烹调会使玉米损失一部分维生素C，却能使人获得更有价值的活性抗氧化剂，对你的健康更有好处。吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃掉，因为玉米的许多营养都集中在这里。玉米虽好但不宜单独长期食用过多，否则容易使人营养不良。建议每周吃2~3次嫩玉米，适量即可。松仁玉米玉米粒200克，松仁100克，胡萝卜半根，青豆30克，水淀粉大匙，香油1小匙，盐半小匙。1.将玉米粒、青豆洗净后放入沸水中氽烫片刻，捞出；胡萝卜洗净后切丁备用。2.将锅置于火上加入植物油烧热，倒入松仁翻炒，稍变色即捞出控油。3.锅中留少许底油烧热，加入玉米、青豆、胡萝卜翻炒片刻，调入盐，翻炒均匀后，用水淀粉勾芡，撒上松仁，淋入香油即可。

《孕产期营养餐》

编辑推荐

《孕产期营养餐》告诉您：妈妈孕产期营养补充好，幼儿出生体重较重，8~20个月时，幼儿的智力测试评分较高，20岁以后显示，孩子较自信，较活跃。您为您的孩子准备的三样礼物应该是：身体健康，头脑聪明，骨骼强壮。

《孕产期营养餐》

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