

# 《孕产妇饮食调养》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇饮食调养》

13位ISBN编号：9787543315945

10位ISBN编号：7543315947

出版时间：2005-6

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：王淑静

页数：267

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)

# 《孕产妇饮食调养》

## 内容概要

《孕产妇饮食调养》内容简介：人类生育有“十月怀胎”之称，妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩，需时10个月时间，这段时间称为孕期。妇女孕期的营养与饮食是否科学、合理，不仅关系到孕妇本身的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。

《孕产妇饮食调养》分孕产妇营养须知；孕产妇各期食谱及孕产妇食疗等部分，对孕妇自怀孕到分娩前后的饮食调养及注意事项，做了详细阐述，对孕期如何合理进补给以了科学的指导。尤其对孕早、中、我各期的饮食进行了分类，并制订了具体菜谱，可供广大孕产妇参考。

《孕产妇饮食调养》向读者介绍了孕产妇如何进行合理膳食。内容涉及各种营养素的作用、进补的必要性、营养缺乏对胎儿的影响等方面的内容。全书图文并茂、科学性、实用性强，为广大孕产妇提供了有益的膳食营养指导。

# 《孕产妇饮食调养》

## 书籍目录

孕产妇营养须知 孕妇为什么要科学地摄取营养 孕妇为何要摄取足够的蛋白质 孕妇为什么要重视热量需求 孕妇摄入无机盐和微量元素的意义 孕妇不要缺钙 孕妇不要缺铁 孕妇不要缺碘 孕妇不要缺镁 孕妇不要缺锌 孕妇要增加叶酸的摄入量 孕妇要增加维生素的摄入量 孕妇应注意科学饮水 孕妇应忌喝以下几种水 孕妇应怎样吃水果 为什么孕妇最好不吃罐头 孕妇经常吃方便面好吗 孕妇多吃冷食好吗 孕妇喝含咖啡因的饮料有何危

# 《孕产妇饮食调养》

## 章节摘录

插图：人类生育有“十月怀胎”之称，妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩，需时10个月时间，这段时间称为孕期。妇女孕期的营养与饮食，不仅关系到孕妇本身的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。孕期大约可分为三个时间，即早期、中期和晚期。孕早期指怀孕后的第1~3个月。这时期主要是胎儿的器官分化形成阶段，胚胎很小，由于受内分泌及精神因素影响，孕妇往往伴有轻度恶心、呕吐、厌食、偏食等，因此，主食应以面食为主，最好是饼干、面包干、馒头干等。副食及水果中健脾和胃之品为好，如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果、山楂、熟藕、西红柿、卷心菜、茄子等，这些食物中均含有丰富的蛋白质及维生素B、C。如果孕妇恶心、呕吐严重，可以口含一片生姜，有止吐作用。如果孕妇食欲差时可适当加服维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>片剂，连续服用半个月，以增进食欲，减轻不适感。

# 《孕产妇饮食调养》

## 媒体关注与评论

书评人类生育有“十月怀胎”之称，妇女自受精卵在子宫着床那天起至婴儿分娩，需时10个月时间，这段时间称为孕期。妇女孕期的营养与饮食是否科学、合理，不仅关系到孕妇本身的营养与健康，还关系到胎儿的发育与健康。

# 《孕产妇饮食调养》

## 编辑推荐

《孕产妇饮食调养》：孕产妇为什么要科学地摄取营养孕产妇早、中、晚各期食谱如何选择孕产妇如何科学食疗康复健身

### 精彩短评

1、这本书太老旧了，白底黑字到底，基本没插图什么的，内页都泛黄了，摸起来感觉跟翻陈年老账本一样掉沙沙，呵呵，至于内容，完全提不起看的念头，所以，内容是否有用我不评价哈。

2、我一股脑买了好基本有关孕期保健和饮食的书，发现这本书大多数内容还是正确的，但有些内容是错误的，有误导作用。有的明确不能吃的东西居然被列在上面鼓励吃，而里面推荐的孕期食谱，有的也明显配置的不合理。比如：本书第22页有关“孕妇吃海鲜好吗”部分，居然说“鲜蟹味美、营养丰富，必须洗净、蒸熟后吃，身体脾胃虚寒，或螃蟹不够新鲜，万不可食，一面引起腹泻及中毒”，这里面居然提到螃蟹是可以吃的，而且还“味美、营养丰富”，另外第69页关于“蟹肉扒豆腐”一菜（此菜推荐用3只螃蟹来做），还说“含有丰富的动物优质蛋白质、必含脂肪酸及钙、磷、铁、碘、维生素B，尼克酸的含量也比较高”。但事实上，但凡有点孕期保健常识的人都知道，螃蟹、水鱼性寒，孕妇吃了会引发流产，甚至有MM亲自发帖说自己吃螃蟹流产。菠菜能不能吃，目前已有定论。本书第24页“孕妇多吃菠菜好吗”一部分明确道“菠菜含草酸高，对钙、锌等重要微量元素有抵制与破坏作用”，不能进食。但该书第49也推荐食谱之“姜汁菠菜”，则说菠菜“对防治缺钙、缺铁有重要作用，还有通便、治目疾等作用，是孕妇不可缺少的蔬菜”，前后矛盾，不知所云。还有，有些水果也是不能胡乱吃的，如山楂、荔枝、草莓、桂圆等。但是这本书上有关有益的水果中居然包括了山楂、荔枝、草莓等。该书推荐的“孕早期食谱”里，明确列明“水晶草莓”、“四川泡...菜”、“凉拌海蜇”、“姜汁菠菜”、“山楂菜心”、“蟹肉扒豆腐”、“山楂汁”等。这些东西或为农药残留多的水果，或为含亚硝酸胺高的腌制品，或为容易诱发不洁饮食的凉拌海产，或为明确说明会导致孕妇缺钙缺锌的菠菜、或为刺激子宫收缩的山楂、或为性寒冷宫的螃蟹等。如果真有孕妇在孕早期按照这本书推荐的食谱来饮食，那后果很严重。所以说，这本书的误导性很大。我只是拿到书后粗略这么一翻，就发现了上述问题，不知道还有多少我不知道的错误在里面。还有一个小细节，书的封面与卓越提供的封面图片不符。强烈建议别的准妈妈不要买！！！！阅读更多 &rsquo;

# 《孕产妇饮食调养》

## 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)