

《孕期营养》

图书基本信息

书名：《孕期营养》

13位ISBN编号：9787538459876

10位ISBN编号：7538459871

出版时间：2012-7

出版社：吉林科学技术出版社

作者：潘亮

页数：255

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

《孕期营养》

内容概要

《零烦恼孕产-孕期营养》，本书按照孕周划分，讲述孕期营养需求，营养补充，分为你应该这样做，你不应该这样做以及经验之谈等固定栏目，让读者一目了然，并配有大量插图，使读者赏心悦目。

书籍目录

- 第一章 孕1月营养
- 第二章 孕2月营养
- 第三章 孕3月营养
- 第四章 孕4月营养
- 第五章 孕5月营养
- 第六章 孕6月营养
- 第七章 孕7月营养
- 第八章 孕8月营养
- 第九章 孕9月营养
- 第十章 孕10月营养
- 第十一章 孕期关键营养素
- 第十二章 孕期重点推荐食材
- 第十三章 孕期不适症状的饮食调养
- 第十四章 产褥期营养
- 第十五章 产后不适症状的饮食调养

章节摘录

版权页：插图：什么是叶酸 叶酸 (Folic Acid) 也叫维生素B9。常见于绿叶蔬菜中。不过叶酸耐受不了高温，因此只有生吃才最有效。不喜欢吃生菜的话还可以吃粗粮，豆类和部分肉类中也含有相当多的叶酸。1941年，一位美国科学家从菠菜叶子中提纯了叶酸，并列出了它的分子式。1946年科学家又成功地用人工合成的办法制造出了叶酸，并开始研究它的作用机理。研究结果令科学家大吃一惊，原来这种不起眼的小分子竟然是DNA复制过程必需的一种辅酶，没有它，DNA复制就不能进行，细胞便无法分裂。可是细胞中蛋白质的合成却不受影响，于是红血球中的蛋白质便越积越多，体积自然也就越来越大，但数量却不见增长，这就是贫血症的病因。正在发育的胎儿每天都要进行大量的细胞分裂，需要很多叶酸，孕妇体内的叶酸被大量征用，结果便造成了自身的贫血。总之，叶酸是一种水溶性维生素，因为最初是从菠菜叶子中被分离提取出来，故得名。叶酸”。叶酸最重要的功能就是制造红血球和白血球，增强免疫能力，一旦缺乏叶酸，会导致严重贫血，因此叶酸又被称为。造血维生素”。

叶酸的作用 叶酸是预防宝宝出生缺陷的一种重要方式，准备怀孕的女性和孕妈妈都需要叶酸（包括天然叶酸和叶酸补充剂）。孕妇对叶酸的需求量比正常人高4倍。孕早期（怀孕1~3个月）是胎儿器官系统分化，胎盘形成的关键时期，细胞生长，分裂十分旺盛。此时叶酸缺乏可导致胎儿畸形、胎儿神经管发育缺陷，从而增加无脑儿、脊柱裂的发生率。另外还可引起早期的自然流产。到了孕中期、孕晚期，除了胎儿生长发育外，母体的血容量、乳房、胎盘的发育使得孕妇对叶酸的需要量大增。如叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征，巨幼红细胞性贫血等；胎儿易发生宫内发育迟缓，早产和出生低体重，而且这样的胎儿出生后的生长发育和智力发育都会受到影响。所以孕妇经常补充叶酸，可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂（兔唇）等先天性畸形。

《孕期营养》

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