

# 《孕产期营养饮食指导全书》

## 图书基本信息

书名：《孕产期营养饮食指导全书》

13位ISBN编号：9787538442533

10位ISBN编号：7538442537

出版时间：2010-1

出版社：健康生活图书编委会 吉林科学技术出版社 (2010-01出版)

作者：健康生活图书编委会

页数：295

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)

# 《孕产期营养饮食指导全书》

## 内容概要

《孕产期营养饮食指导全书》从怀孕前准爸妈的孕育前指导开始讲起，重点讲述孕产全程准妈咪的饮食指导和建议食谱，包括孕妇怀孕每个月、产褥期、哺乳期、断奶期的饮食指导，并给出孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期、哺乳期、断奶期各个时期适合孕产妇食用的饮品、汤粥、菜品、主食等食谱建议，最后。还针对每个月宝宝的发育状态，详细讲解了宝宝的喂养重点及喂养方法。《孕产期营养饮食指导全书》囊括了从准爸妈们孕育前的准备到婴儿周岁前的喂养常识，一《孕产期营养饮食指导全书》就可以解决您孕产全程所有的饮食配餐要求。科学、实用、周到。是为新手父母准备的最好的营养饮食全书。

## 书籍目录

Chapter 01 准爸妈的孕前饮食指导准爸妈的孕前饮食指导待孕妈咪优生饮食指导加强营养应从孕前开始体弱的待孕妈咪孕前怎么吃孕前补充叶酸很重要应怎样摄取叶酸准爸爸也需要补充营养孕前准爸爸一定要戒烟孕前要远离“致畸剂”牛奶适合准妈咪每日饮用适合孕前食用的饮品菠菜汁哈密瓜香蕉汁牛奶油菜汁卷心菜梨汁山楂乌梅草姜饮适合孕前食用的主食蔬菜包饭白玉珍果粥飘香八珍饭牛肉什锦粥鲜奶玉米酪茄汁海鲜面枸杞子虾仁粥水晶素饺适合孕前食用的汤羹芥菜排骨汤棒骨蘑菇汤百合炖猪蹄红枣莲藕猪蹄汤咸鱼木瓜汤花生鹿筋汤孜然牛肉蔬菜汤柠檬煲鸡汤鲜山药土鸡汤鲜笋烤鸭汤木棉豆腐蔬菜汤适合孕前食用的菜品猪柳扁豆卷双豆茶香排骨鲜笋栗子肉养生茄汁羊肉羊肝桃仁拌菠菜当归羊腩锅沙锅酥松肉木耳烧鸡块锅焖什锦鲮鱼鸡丁豆腐煲桂圆炖鸡肉百菇腊肉白菜锅多宝菠菜芝士田园蔬木瓜银耳炖红薯香菜花生拌卤干鱼藏鲜红菇绿虾银鱼双菇蒸蛋

Chapter 02 孕早期准妈咪的饮食指导孕1月准妈咪的饮食指导孕1月准妈咪的生理变化孕1月宝宝的发育状况孕1月准妈咪的营养需求孕1月准妈咪的饮食原则怎样为准妈咪科学搭配饮食适宜准妈咪的营养食物有哪几类缓解怀孕初期妊娠反应的食疗方法为了宝宝健康准妈咪不可贪喝可乐准妈咪应多吃些番茄准妈咪服用鱼肝油越多越好吗孕1月准妈咪就应该为宝宝补铁了准妈咪可不能小视“硒”的功劳准妈咪应尽量少吃水果罐头准妈咪一定不能贪吃冷饮准妈咪喝酸牛奶益处多多准妈咪一定要远离发芽土豆准妈咪营养过剩也不好准妈咪吃饭应细嚼慢咽哪些食物有助于优生优育准妈咪偏食害处多孕2月准妈咪的饮食指导孕2月准妈咪的生理变化孕2月宝宝的发育状况孕2月准妈咪的营养需求孕2月准妈咪的饮食原则孕早期缺锌会造成宝宝先天畸形准妈咪口重对宝宝有害准妈咪怎样吃酸味的食物呢水水的准妈咪更健康准妈咪更需要维生素火锅好吃但准妈咪不可常吃维生素A对准妈咪有哪些保健作用准妈咪为什么不能缺乏维生素B1孕早期应特别注意维生素B2的补充怀孕初期应该多补充维生素C准妈咪为什么不能缺乏维生素D准妈咪不可缺少生育酚准妈咪你了解维生素K吗要做滴酒不沾的合格准妈咪准妈咪不应长期素食孕3月准妈咪的饮食指导孕3月准妈咪的生理变化孕3月宝宝的发育状况孕3月准妈咪的营养需求孕3月准妈咪的饮食原则准妈咪食桂圆多多麻烦多多孕3月开始为宝宝的小脑袋补充点蜂王浆漂亮准妈咪的白皙秘诀准妈咪怎样选择酸味食物准妈咪怎样吃鱼更健康孕期宜吃些姜蒜准妈咪宜吃秋梨准妈咪多吃奶制品宝宝更健康准妈咪吃什么宝宝会更聪明腰部突出型的准妈咪在饮食上应注意什么让准妈咪不发胖的进食小技巧准妈咪吃巧克力宝宝受益多准妈咪进食应该注意哪些问题准妈咪不宜吃黄芪炖鸡准妈咪要少吃猪肝过敏体质的准妈咪不宜食用易过敏食物适合孕早期食用的饮品健康果饮西蓝花胡萝卜汁金橘柠檬汁草莓奶酪木瓜蛋奶汁胡萝卜枸杞子汁适合孕早期食用的主食海鲜面荷香八宝饭鸡汁粥麻酱烧饼素拌凉面玉米饼鳄梨芋头粥鱼肉香菇汤面海鲜煲饭奶香玉米饼蜜枣发糕鱼丸清汤面鸡蛋翡翠饼适合孕早期食用的汤羹花香银耳汤冬菇葫芦汤当归蔬菜补血汤红薯南瓜汤莲藕栗子汤海带芽神蔬汤青苹果鲜虾汤干贝百叶汤红枣水鱼汤油菜玉菇酱汁汤适合孕早期食用的菜品松仁菜心胡萝卜拌青笋五鲜泡菜清香小炒金瓜百合橙汁泡冬瓜拌酸白菜丝番茄大虾八宝水波蛋鲁式炒肉卤水青虾香煎老豆腐十香拌菜杂拌木瓜丝翡翠虾仁滑蛋

Chapter 03 孕中期准妈咪的饮食指导孕4月准妈咪的饮食指导孕4月准妈咪的生理变化孕4月宝宝的发育状况孕4月准妈咪的营养需求孕4月准妈咪的饮食原则孕4月准妈咪在饮食方面应注意什么孕期准妈咪应尽量避免节食妊娠4个月后更要注重补充铁元素孕中期准妈咪应该补些维生素B6孕期补些维生素B12对宝宝发育有好处哪些“易流产食物”准妈咪须警惕孕期怎样科学地补充DHA怎样合理地选择补充DHA营养品小黄瓜是最好的蔬果食物栗子含有很多准妈咪需要的营养素准妈咪吃什么可以保护眼睛健康准妈咪可以吃糖吗准妈咪多吃水果宝宝会白吗孕期应多食用些大豆制品方便食物对准妈咪和宝宝都不好准妈咪应为胎宝宝吃些“智力菇”孕5月准妈咪的饮食指导孕5月准妈咪的生理变化孕5月宝宝的发育状况孕5月准妈咪的饮食原则孕5月准妈咪的营养需求孕5月准妈咪在饮食方面应注意什么对不爱喝牛奶的准妈咪来说，豆浆错的选择走出孕期饮食的四大误区你是缺镁的准妈咪吗准妈咪应该拒绝任何药物吗准妈咪要不要吃两个人的量呢准妈咪为什么不要多吃菠菜鸡蛋是准妈咪理想的食品吗准妈咪为什么应多吃瘦肉呢准妈咪不宜食用辛辣食物准妈咪宜多食用些小白菜经验告诉您怎样预防妊娠纹准妈咪应根据季节选择食物孕6月准妈咪的饮食指导孕6月准妈咪的生理变化孕6月宝宝的发育状况孕6月准妈咪的营养需求孕6月准妈咪的饮食原则孕6月准妈咪在饮食方面应注意什么海参是准妈咪的理想补品苹果是准妈咪的“康乐果”绿豆芽是物美价廉的孕期食物孕6月要小心妊娠高血压综合征孕6月应拒绝螃蟹的诱惑准妈咪应慎用芦荟妊娠期脂肪肝凶多吉少先兆流产发生时怎样保胎下腹部突出型孕妇的饮食与营养腰部突出型孕妇的饮食与营养普通型孕妇的饮食与营养易冲动型孕妇的饮食与营养孕变丑

# 《孕产期营养饮食指导全书》

了是怎么回事准妈咪怎样赶走讨厌的妊娠斑孕妇适宜食用芒果汁适合孕中期食用的饮品甜梦蜜汁番茄牛奶汁雪白雪红汁木瓜蛋奶汁胡萝卜甜菜汁适合孕中期食用的主食双花板栗焖粽子皮蛋胡萝卜粥虾皮杭椒炒饭鲜酥开口笑三降豆腐卷绿豆银耳京糕粥什锦炒伊面豇豆玉米粥胡萝卜素菜包亲子蛋糕小龙虾饺糊涂面生煎蔬菜饼蜂蜜小馒头适合孕中期食用的汤羹冬瓜红豆排骨汤排骨玉米汤荸荠豆腐紫菜汤苹果百合牛肉汤杜仲栗子鸡汤虾仁韭菜豆腐汤贴心鲫鱼汤大蒜豆腐鱼头汤海带干贝瘦肉汤酸菜海参汤适合孕中期食用的甜品玉米核桃煲排骨什锦蒸炖丸子鸡丝炒蕨菜豆腐干拌贡菜菜心炒双耳醋浸尖椒鸡菇水晶五彩虾球贝尖拌双瓜黄鳝茄子煲粉皮烧鱼头豆豉蒸小鱼卤黄瓜镶肉双香四季豆黄豆酱烧牛肉蛋黄瓜仁炒菠菜肉末番茄熘豆腐.....Chapter 04 孕晚期准妈咪的饮食指导Chapter 05 产褥期妈咪的饮食指导Chapter 06 哺乳期妈咪的饮食指导Chapter 07 断奶期妈咪的饮食指导Chapter 08 心肝宝贝的喂养指导

## 章节摘录

插图：专家指出，孕妇食用蔬菜水果时，新鲜是最重要的原则。但食用水果也不宜过量，不能一次食用过多，否则容易腹泻。误区二：补钙就要喝骨头汤怀孕时为了补钙，有的孕妇便按照老人们的指点猛喝骨头汤。专家指出，按照营养学的标准，喝骨头汤补钙的效果并不理想。骨头中虽然富含钙质，但是不容易溶解在汤中，也不容易被肠胃吸收。相对而言，葡萄糖酸钙、碳酸钙等具有活性成分的钙片、钙剂更容易为人体吸收。而喝过多的骨头汤，也可能因为油腻等原因，引起孕妇不适。误区三：多吃动物胎盘好安胎有的孕妇平时担惊受怕，稍有不适，便要医生给她打安胎针，还有孕妇四处寻找动物胎盘来进补，以为能起到“安胎”的作用。安胎针含黄体酮，这种激素在孕妇出现阴道少量流血等流产先兆时，能够起到稳定妊娠的作用。但是，如果没有流产先兆却使用人工合成孕激素类的药品，一旦过量，就可能影响胎儿生殖器官的发育。误区四：妊娠期吃糖易患糖尿病妊娠期吃糖易患糖尿病，这是对妊娠期糖尿病发病原理的误解。正常人摄入的碳水化合物在体内会转化为葡萄糖，如果有剩余，则会通过胰岛素的作用，转化为糖原储存在肝脏或变为脂肪。而在妊娠期间，胎盘可以分泌激素对胰岛素进行抵抗，以保证胎儿获得充分的糖供应。但如果孕妇摄入的糖过多，胰岛素消耗得越多，而遭遇胎盘分泌物质的“抵抗”也就越多，直至不堪负荷。

# 《孕产期营养饮食指导全书》

## 编辑推荐

《孕产期营养饮食指导全书》编辑推荐：孕前饮食指导，帮助准爸妈们做好充足的准备。孕期合理的营养指南，给胎儿一个最好的孕育环境。哺乳期营养饮食方案，妈妈吃得好宝宝才能吃得好 br 婴儿的逐月喂养指导，年轻爸妈轻松养护不求人 br 最实用的孕产全程营养配餐指南，给宝宝一个更好的孕育环境。

# 《孕产期营养饮食指导全书》

## 精彩短评

1、书的质量是没有话说的，正版，但是内容没有想像的好，也许是不挑书吧，但是我是很仔细的看了目录的，内容有点让人失望，至少没有帮助到我什么，

# 《孕产期营养饮食指导全书》

## 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)