

《坐月子饮食全程指导》

图书基本信息

书名：《坐月子饮食全程指导》

13位ISBN编号：9787543956643

10位ISBN编号：7543956640

出版社：上海科学技术文献出版社

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

《坐月子饮食全程指导》

作者简介

东方知语早教育儿中心成立于2007年5月，秉承诚信、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构。本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝。让每一个宝宝都健康的成长。至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍。

《坐月子饮食全程指导》

书籍目录

第一章科学健康修好月子基础课 第一节大话坐月子 1.产后为什么要坐月子 2.坐月子的基本原则 3.坐月子类型扫描 4.东西方不同的坐月子方法 5.走出传统月子误区 6.慎选坐月子中心 7.专业月嫂更可靠 8.月子保养要多久 9.春季坐月子妙招 10.夏季坐月子妙招 11.秋季坐月子妙招 12.冬季坐月子妙招 第二节营养黄金期 1.月子营养有学问 2.选对月子食材 3.月子用餐要科学 4.月子饮食分段进行 5.增加餐次 6.月子饮食重质不重量 7.因人而异来食补 8.不宜立即大补 9.季节影响月予进补 10.了解月子“三宝” 11.不可或缺的几类营养食物 12.把握好产后进餐时间 13.宝宝的粮仓之源——催奶汤 14.不吃生冷的食物 15.由炸食物有害健康 16.辛辣食物不可取 17.避免摄入咖啡因 18.烟酒不可沾 19.节食伤身体 第二章六大营养尽享美妙月子生活 第一节基础营养小盘点 1.蛋白质——提高乳汁质量 2.脂肪——增加乳汁分泌 3.维生素——促进产后睡眠 4.糖类——补充身体能量 5.水——人体生命之源 6.膳食纤维——增强消化功能 第二节特殊营养小展示 1.钙——保障骨骼发育 2.铁——改善新妈妈贫血 3.铜——加快新陈代谢 4.碘——促进大脑发育 5.镁——帮助新妈妈消化 第三章养颜润体经典食材大比拼 第一节常见食材大搜索 1.麦片——美容减肥 2.小米——健胃除湿 3.糯米——缓解食欲 4.黑豆——活血利水 5.纳豆——丰胸塑身 6.花生——滋润皮肤 第四章精调细养轻松度过月子时光 第五章对症进补吃出快乐好心情 第六章细心打点回归产后曼妙身姿

章节摘录

版权页：插图：但是如果新妈妈胃肠功能较弱，一次进食过多或过饱，就会增加胃肠负担，从而减弱胃肠蠕动。因此，适量增加餐次就显得尤为必要。新妈妈增加餐次的同时，还要注意饮食的宜忌。所用食物要保持原味，多吃些低盐食品，尽量不食用辣椒、味精等辛辣食品和调料，否则容易使宝宝出现过敏症状。在选择蔬菜、水果时，要尽量选择绿色安全食品，这样的食品新鲜卫生。如果购买路边流动摊贩售卖的蔬菜和水果，农药残留可能较多，新妈妈食用后，会通过母乳进入宝宝的身体，影响宝宝的健康，因此，应避免食用。月子期间，新妈妈虽然需要的食物比平时要多，但是饮食搭配一定要均衡，不要太油腻，否则，孩子可能患上脂肪泻，大便不正常。因此，新妈妈既要注意增加饮食餐次，又要注意饮食宜忌。那种“每天吃1只鸡，每天吃10个鸡蛋”的做法是不可取的。但是，增加餐次也不能太多，否则，还会导致营养过剩，影响新妈妈的健康。因此，新妈妈应注重月子期间的饮食营养，少吃多餐，均衡地摄取各种营养，这样才能为宝宝提供营养充分的母乳。

6.月子饮食重质不重量

在月子期间，新妈妈为了补充自身的能量，为宝宝提供足够的营养，猛吃特吃自己喜欢的食物。这样，除了会让使新妈妈的体重迅速增加之外，不会带来任何益处。月子饮食，应当“重质不重量”，多摄取高营养、高纤维、高蛋白的食物。“三高食物”要经常出现在餐桌上，但摄取的总热量一定要适度。要把“重质不重量”作为月子饮食的基本之道。补充营养的时候，要特别重视午餐的进补。午餐在每日的餐食中是最为重要的。新妈妈不仅要吃饱，更要吃好，要注重营养物质的全面均衡。不要以米饭、面条等淀粉含量高的食物为主，要多吃些新鲜蔬菜、瘦肉和豆制品，另外还要适当吃些水果。新妈妈的午餐一定不要应付行事，不能过多地食用方便面、方便米饭等日常的方便食品，因其含有大量的防腐剂，这些防腐剂会严重地影响宝宝的身体发育。新妈妈应以感觉到胃胀为标准，饮食一定要适可而止，否则，不利于新妈妈对食物的消化。新妈妈要进食优质适量的午餐。这是身体运作的重要保证，也是为宝宝的健康发育提供必要营养的基本保障。可见，午餐在一日三餐中的地位是极其重要的。家人一定要为新妈妈准备好营养美味的午餐，让新妈妈和宝宝的身体健康得到更为全面、健康的发展。

《坐月子饮食全程指导》

编辑推荐

《坐月子饮食全程指导》由东方知语早教育儿中心编著。产后新妈妈大量进补，会使身体变得臃肿肥胖，恢复孕前身材，是每个新妈妈的愿望。那么，新妈妈应如何塑身瘦体，以达到健康和健美的双赢呢？这些，在《坐月子饮食全程指导》中都有详细的指导，供新妈妈参考、使用。

《坐月子饮食全程指导》

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