

《孕产妇营养保健与食谱大全》

图书基本信息

书名：《孕产妇营养保健与食谱大全》

13位ISBN编号：9787508058757

10位ISBN编号：7508058755

出版时间：2010-10

出版社：华夏

作者：于松

页数：388

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

《孕产妇营养保健与食谱大全》

内容概要

《孕产妇营养保健与食谱大全》针对孕产妇实际需要，内容包括滋补保健、安胎保胎、催乳通乳和疾病调养等，对症详细介绍了将近1000种简单易行、食之有效的保健食谱和营养调理方案，让孕产妇在乐享美食的同时，保证了特殊时期身体各器官的营养需要，达到安胎保胎，催乳增乳，促进胎儿、婴儿正常发育的目的，并有效地调养和治疗孕产期所遇到的营养素缺乏症、妊娠期合并症以及产后出现的各种不适症状等等。

《孕产妇营养保健与食谱大全》

作者简介

于松，女，妇产科博士，北京妇产医院产科主任医师，毕业于原白求恩医科大学，从事妇产科临床、教学及科研工作近20年，具有丰富的妇产科、新生儿临床经验。擅长高危妊娠及其合并症、并发症的诊治，曾赴日本学习高危妊娠诊治及无痛分娩，多年来挽救了许多危重孕产妇及新生命的生命。由于医术高明，对患者态度和蔼，被网民评为北京市最受欢迎好医生。曾多次应邀举办孕产期常见疾病的预防和诊治、产后恢复与新生儿喂养等方面的讲座。

《孕产妇营养保健与食谱大全》

书籍目录

上篇 孕期营养补充保健食谱维生素A叶酸其他B族维生素维生素C维生素D维生素E蛋白质钙铁镁磷锌钾碘碳水化合物 中篇 孕期调养保健食谱养胎调养害喜恶心牙龈出血疲劳嗜睡胎动不安孕期感冒妊娠贫血孕期腹泻小腿抽筋虚弱无力口干上火孕期失眠孕期口臭妊娠水肿孕期多汗妊娠烧心肌肉酸痛孕期便秘孕期腹胀皮肤瘙痒过敏习惯性流产妊娠高血压综合征妊娠糖尿病 下篇 产褥期调养保健食谱月子滋补调理通乳催乳产后瘦身美容产后体虚产后忧郁产后恶露不净产后腹痛产后脱发产后便秘产后尿路感染产后子宫脱垂产后乳腺炎 附录

章节摘录

上篇 孕期营养补充保健食谱 维生素A 一对小夫妻经过爱情长跑，终于结婚了，他们计划怀孕生个漂亮的小公主，于是便给未来的小宝宝起了个小名叫朵朵，为了心想事成，丈夫便改口叫妻子为朵朵妈，妻子便丈夫为朵朵爸。他们的表姐是位妇产科医生，为了生下一个优质宝宝，他俩特地请表姐吃饭。朵朵妈撒娇地说：“好表姐，我们正打算要孩子，你觉得我们该怎么做呢？”朵朵爸也讨好地说：“表姐，正好今天你有空，就给我们好好讲讲这方面的知识吧。”“也好，计划怀孕是好事，那我就先从孕期营养对孕妇和胎儿的重要性开始讲起吧。我先来说说维生素A的作用。”表姐微笑着说。

在各种营养素中，维生素是个庞大的家族，是调节母亲的状态和胎儿生长发育不可缺少的营养素。我们先来看看维生素A的重要性。

维生素A促使胎宝宝健康发育 维生素A属于脂溶性维生素，具有多种生理功能，对精子的生成和胎儿的健康发育必不可少。除此之外，还能保护夜间视力，预防和治疗干眼病，维持上皮细胞组织健康，增加抗病力，还有抗癌作用。

准妈妈的维生素A需要量较孕前增加25%，妊娠早期母血中维生素A浓度下降，晚期上升，临产时降低，产后又重新上升，所以适当补充维生素A，对准妈妈来说是很有必要的。

一般来说，每日合理的混合性食物可提供5000~8000国际单位的维生素A，就能充分满足孕妇每日维生素A的需要量。

精彩短评

- 1、全食谱的一本书，主要是讲在孕期及以后的一些食补方法，不错哦
 - 2、嗯！不错的一本食谱！慢慢研究
 - 3、是正版书籍，很好，内容详细还配有图片，很有帮助
 - 4、我正是二月左右，有些反应，妈妈对着书里的菜谱做的菜，还是比较好吃的，赞！
 - 5、很好的书，介绍的很全面，也按照书里面的介绍的一些菜谱做饭了，就是有些菜谱特别的简单，好多步骤都省了，不过还是蛮好的，比较家常，调料食材很好找！
 - 6、书的质量内容都不错，老婆很喜欢
 - 7、很好很实用，实用快速学会做孕妇营养菜
 - 8、特别好，买来的第一天就开始按照上面说的给我媳妇开始做饭了
 - 9、看网上销量那么好，就知道应该没错。书拿到了，厚厚实实的书里面夹着两个可以贴在墙上的营养谱，真是实用。给我那不会做饭的老妈帮了大忙了。
 - 10、孕产妇营养保健与食谱大全
 - 11、我正在研究，给媳妇一个好的营养
 - 12、替准妈妈小姨子买的，她很喜欢！
 - 13、照着食谱做
 - 14、质量挺好的，书的内容还没看。
 - 15、内容很好，比较丰富，很有指导意见，，
 - 16、质量很好，内容很全。有很多科学营养的搭配方法。质量都很好，继续努力。
- 怀孕期间很实用的一本书，内容很丰富
- 17、希望老婆能从中多学点知识~~为了宝宝
 - 18、非常好，当胃口不好的时候就看一下书上的内容就照着做一道美味的菜来吃很方便。
 - 19、对备孕妈妈有很大的帮助
 - 20、看推荐买的送人的，应该还不错！
 - 21、不怀孕也用的着
 - 22、参考参考，有些也不是很准，有的菜谱里有孕期不适宜食用的食材
 - 23、感觉不是太实用，不过品种挺全的
 - 24、很好，日常生活也能配的食谱。
 - 25、2本搭配，有个家庭指导医生，帮你度过这美丽的10个月，真好啊。
 - 26、内容详细，很受益，喜欢！
 - 27、孕产期是个很重要的时期，买了这本书感觉很好，内容很详细，非常的实用，可以根据自己的身体需要什么营养而参照这本书的内容。赞。。。
 - 28、发货很神速，送货员很负责，当当网买书值得信赖
 - 29、孕妇类的书籍一下子买了四本，这段时间可以恶补一下这方面的知识
 - 30、送货真快，书本质量不错，内容是我需要的
 - 31、对于做新妈妈的来说能比较全面地介绍怀孕吃什么好
 - 32、内容详尽。容易明白。对孕期饮食真的很有帮助
 - 33、里面的食谱，当做烹饪学习的资料，也是很好的，养生
 - 34、从怀孕那一刻，就是不停的吃。这本书合理的安排饮食，每种营养素，都有它的做法。很清楚明了。想补什么都能轻松找到相对的饮食食谱，很好的书籍。
 - 35、书不错，孕期和产后都有，挺好的
 - 36、这书真的不错，里面有很多实用的孕妇的食谱，是80后 准爸爸准妈妈的必读物。
 - 37、本书非常详尽的介绍了这个时期准爸爸妈妈们需要学习的知识，为我们指明了一个方向，很实用
 - 38、所要求的饮食食材比较好买，做法也不难，蛮实用！
 - 39、书买了是送人的，内容很全面，快递服务很好。
 - 40、给心里没底的准妈妈一个参考
 - 41、产品不错，内容写的很全面，质量很好，送货速度快！
 - 42、送的挂图超级过瘾

《孕产妇营养保健与食谱大全》

- 43、这本是帮朋友买的，比我之前买的另一本食谱全面多了，而且是根据症状分类的，如果有需要到时自己也买一本
- 44、还不错，随书还有赠品，老婆一直在看。。
- 45、书的质量不错，内容也挺丰富的
- 46、准备要孩子，老公给选的书，多了解一些
- 47、给朋友买的，希望他家儿子健康成长。
- 48、准爸爸必看的好书，每天都学着给老婆做一道美味的营养菜！
- 49、对要做妈妈的人很有用，知道怎么吃，怎么保健。
- 50、这是给准爸爸看的哦~~~~
很详细很细致，孕妈妈和宝宝每阶段的所需营养都搭配的很好，对以后宝宝和孕妈妈的健康打下了基础，物超所值，准爸爸们加油！！！！
- 51、不错，有很多菜谱是没见过过的，老婆怀孕的时候可以用的
- 52、这本书买了之后，感觉不是很实用。里面很多东西的介绍是到位了，可是没有考虑这些材料的购买便利性。平时家里不可能有那么多种材料的。
- 53、好多食谱啊，还送了2张实物图表，很实用
- 54、书挺好的，推荐使用。
- 55、内容丰富 最喜欢每章开头讲的需要的营养 还有如何预防可能发生的问题 菜谱也很丰富 而且看上去也不难做呀 真好
- 56、里面的内容比较实用
- 57、这本书蛮实用的，讲得比较详细
- 58、内容很好，方面很全，值得购买
- 59、这三本书介绍的很详细，我个人觉得在一起读获得的知识更全面
- 60、以一个孕妇的经历引出各孕期时间段所需的营养，不会枯燥乏味，写的挺实用的。
- 61、食谱很齐全,如果是彩图的话,阅读起来更有味道.
- 62、像菜谱，有时间慢慢学着做
- 63、准备当妈妈先学习一下
- 64、值得推荐呢！
- 65、内容很丰富。很详细
- 66、书质量不错，就是内容太多，有点杂
- 67、实用性不太强，内容是黑白的，买回来也没怎么看
- 68、书很好 不错内容还不错 正在阅读中
- 69、详细，对准妈妈饮食很有帮助
- 70、给妈妈研究，哈哈
- 71、书 还没仔细看 不过大致翻了一遍 很好 类容 很详细 应该 好好学习
- 72、一直在当当买书，书不错，就是食谱太多了，其他想要知道的内容较少
- 73、本书中详细讲述了孕早期、中期及产后的调理食谱，很全很强大。
- 74、这本食谱非常全面，很好，还可以学会做很多道菜！
- 75、建议准爸爸们看一下，照顾好准妈妈
- 76、送货速度以及图书都非常棒！
- 77、对准妈妈需要的每种营养元素都讲解的很详细，还列出了相应的食谱，食谱做起来也简单，很好哦
- 78、按照书里面的进行营养调整了~~~
- 79、内容挺丰富的，介绍也比较全面，如果纸质改为彩色的更好
- 80、东西比较全，看着来给宝宝补充营养。
- 81、食谱还是很丰富的，菜的品种也很多。但不是我想要的分类，我想要的是在怀孕的各个不同的时期，有不同的食谱。
- 82、从怀孕到坐月子里面都讲到了，如何均衡营养，实用！
- 83、内容详细,讲解实用,推荐
- 84、哈哈，有很多科学营养的搭配方法，但是比较麻烦，没有照做过，书也不见了

《孕产妇营养保健与食谱大全》

- 85、怀孕四个月，腹胀、胃疼的时候就看着菜谱做菜了。里面针对各种情况有不同的食疗方法。
- 86、很不错的一本书呢。内容很全面。
- 87、不错的书，老婆怀孕在家，经常看。
- 88、保健食谱 赶紧学习
- 89、里面有很多食谱，下次慢慢学习。不过怀孕初期的可能还要买另一本书，还有很多不懂的。
- 90、附赠两张大图 内容很全 很实用 朋友很是喜欢~谢谢当当
- 91、同事刚怀孕，饮食上每个人说法都不同，不知道听谁的。这书帮了她大忙了
- 92、配合40周全程孕产指南看 还是不错的
- 93、我姐姐经常按照食谱煮菜，很好
- 94、该书内容翔实，食谱众多，很好的指导了准妈妈的生活。值得购买。
- 95、这本书不错，内容很好，值得买。
- 96、营养大全，推荐。
- 97、快递很快。。。粗略的翻下。。都是营养饮食方面的。。。且很全。。。很满意
- 98、书很好，内容很精彩，老婆很喜欢，菜很多
- 99、不错的书，内容很丰富 发货很快
- 100、还没看，应该有用吧，看目录介绍的很详细
- 101、这个不是什么食谱，而是根据时期分类的好书

《孕产妇营养保健与食谱大全》

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