

# 《孕产期营养同步指导》

## 图书基本信息

书名：《孕产期营养同步指导》

13位ISBN编号：9787538173550

10位ISBN编号：7538173552

出版时间：2012-5

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：孙晶丹

页数：192

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孕产期营养同步指导》

## 内容概要

孕前孕中应补充哪些营养素？

孕产期最需要吃哪些食物？

孕产期有哪些饮食禁忌？

吃什么最利于胎宝宝发育？

如何用饮食方法解决孕产期常见症状？

……

这些都是想怀孕和已经怀孕的妇女最为关心的大问题。你得到的答案，可能众说纷纭、莫衷一是，令你举棋不定、烦恼不已，既然如此，何不听营养专家的呢？

孕育一个健康、聪慧且漂亮的宝宝，是每个孕妈妈的心愿，要实现这个愿望，孕妈妈们须从怀孕前就开始做好准备，给自己和胎儿一个完美的营养补充计划，让宝宝获得充足均衡的营养，从而为宝宝健康成长打下坚实的物质营养基础。

孙晶丹编著的《孕产期营养同步指导》提供系统、权威的孕期营养指导，详细介绍了孕前、孕期、产后三个不同时期的营养需求，为孕妈妈们设计出科学营养、丰富多样的同步饮食方案，并针对孕期及产后易出现的病症，对症开出饮食调养食方，帮助孕妈妈们轻松解决难题，完美地度过孕产期。

《孕产期营养同步指导》内容丰富、科学实用，版式活泼、图片精美，给读者提供科学的孕产期营养知识的同时，还能让读者得到轻松愉悦的阅读感受，既是指导孕产妈咪合理饮食的营养圣经，又是指导准爸爸照顾妻子的爱心宝典。

# 《孕产期营养同步指导》

## 作者简介

孙晶丹，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康教育讲师团资深专家。

从事临床营养、学生营养工作10余年，作为营养专家，主持深圳市共营养健康教育讲座1000多场，培训学生近万人。主编及参编《儿童营养指导手册》《营养师没说的1001蔬果汁》《食物养生典丛》《科学减肥之旅》等，在全国核心刊物上发表论文近10篇。

作为营养专家，曾多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳特区报、深圳商报、晶报等多家媒体的咨询和采访。在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等方面有着丰富的实践经验。

## 书籍目录

### 第一章 孕前营养储备

- 孕前夫妇应补充的营养素
- 孕前饮食原则
- 准爸爸的饮食计划
- 孕前不同人群的饮食原则
- 孕前饮食宜与忌
- 改善受孕障碍的营养食方
- 孕前营养食谱

### 第二章 孕期营养饮食总则

- 孕期饮食营养指南
- 孕期所需的营养素
- 孕期适宜的饮食
- 孕期饮食禁忌

### 第三章 孕期营养同步方案

- 孕1月饮食方案
- 孕2月饮食方案
- 孕3月饮食方案
- 孕4月饮食方案
- 孕5月饮食方案
- 孕6月饮食方案
- 孕7月饮食方案
- 孕8月饮食方案
- 孕9月饮食方案
- 孕10月饮食方案

### 第四章 孕期常见症状的饮食调养方案

- 孕期呕吐
- 孕期贫血
- 流产
- 孕期便秘
- 孕期水肿
- 妊娠高血压综合征
- 妊娠糖尿病
- 下肢静脉曲张
- 腹痛腹胀
- 妊娠黄褐斑
- 孕期失眠
- 孕期牙痛及出血

### 第五章 产后营养指导

- 产妇的营养需求
- 产后饮食调养原则
- 产后饮食误区
- 产后适宜的饮食
- 产后不宜多吃的食物
- 产后营养食谱

### 第六章 产后常见症状的饮食调养方案

- 产后食欲不振
- 产后出血

## 《孕产期营养同步指导》

产后虚弱

产后乳汁不足

产后便秘

产后恶露不绝

产后恶露不下

产后失眠

产后身痛

产后腹痛

产后贫血

产后水肿

产后养颜

产后多汗

## 章节摘录

**孕前女性不宜喝低脂牛奶** 低脂牛奶和全脂牛奶虽然动物脂肪含量相差只要1%~2%，但准备怀孕的女性要谨慎。专家指出，食用低脂肪牛奶会增加妇女无卵性不孕的风险。虽说低脂肪牛奶可以降低心脏病复发的风险，也可让孕妈咪保持较好的体型，但是最新研究发现，在3000多未孕妇女的案例中，其中400多妇女未孕是由于长期饮用低脂牛奶导致没有排卵造成的。所以准备怀孕的女性不要长期服用低脂牛奶，以免造成无排卵的后果。

**孕前女性不宜多吃胡萝卜** 虽然胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素、多种维生素以及对人体有益的其他营养成分，但妇科专家研究发现，准备怀孕的女性不宜食用过多的胡萝卜。因为摄入大量的胡萝卜素会引起闭经和抑制卵巢的正常排卵功能。

**孕前夫妇不宜喝任何含有咖啡因的饮品** 很多人爱喝可乐，特别是在夏天，大量饮可乐来解渴，还有咖啡、茶等，许多人都是爱不释手，但想要宝宝的年轻夫妇们不能喝这类饮料。因为这些饮品都含有一定量的咖啡因，一些国外专家研究后认为，咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质，可以在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。对男性来说，大多数可乐型饮品会直接伤害到精子，影响其生育能力，如果受损伤的精子与卵子相结合，还可能导致胎儿畸形或先天不足。

**孕前不宜用铝制品烹调食物** 铝是人体非必需的微量元素，进入人体内的铝大部分会随着粪便排出体外，仅少部分会存留在内脏组织及脑部，若长期过量食入含铝食物，使铝元素在体内聚集，怀孕后对孕妈咪和胎儿危害很大。医学界研究报告指出，老年痴呆病患者脑组织中的铝含量高出健康者10~30倍，表示蓄积在人类脑中的铝将导致脑神经退化、记忆力减退、性格异常，甚至痴呆；体内铝含量过多还容易引发早衰、降低心肺功能、体弱无力，使皮肤加速出现皱纹；铝还会降低胃蛋白酶的活力，减少胃液的分泌，导致腹胀和消化不良等肠胃疾病。摄取过多的铝，会影响磷和钙的正常代谢，使骨骼变脆，导致骨质疏松。铁锅的铁是无机铁盐，能形成人体易吸收的可溶性铁盐，是人体得到铁质的重要途径之一，因此长期用铝锅取代铁锅烹食，将使人体导致缺铁性贫血。

人们每天都会从饮食中摄入铝，尤其是铝制容器、炊具，经常在烧水、煮饭、烹调及保存食物中，使铝溶出，进入饮用水及食物中，被人体吸收，进而危害身体。所以为了减少铝的摄取量，在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素对人体的伤害。还应忌用铝制品烹调或盛装酸性、碱性或过咸的食物，避免起化学作用，增加铝的释出量。 .....

# 《孕产期营养同步指导》

## 编辑推荐

北京大学深圳医院营养专家孙晶丹倾力打造！《孕产期营养同步指导》提供系统、权威的孕期营养指导，详细介绍了孕前、孕期、产后三个不同时期的营养需求，为孕妈妈们设计出科学营养、丰富多样的同步饮食方案，并针对孕期及产后易出现的病症，对症开出饮食调养食方，帮助孕妈妈们轻松解决难题，完美地度过孕产期。

# 《孕产期营养同步指导》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)