

# 《孕产期营养全图解》

## 图书基本信息

书名：《孕产期营养全图解》

13位ISBN编号：9787537556781

10位ISBN编号：7537556784

出版时间：2013-6

出版社：王学典、朱前勇 河北科学技术出版社 (2013-06出版)

作者：王学典

页数：400

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)

# 《孕产期营养全图解》

## 前言

前言孕育下一代，对于每一个家庭甚至整个社会来说都是一件很重要的事情。如何做才能生育一个健康、可爱的宝宝呢？这是父母和整个家庭关心的问题，也是科学育儿的关键所在。人们每天补充食物，从中获取营养物质来维持生命，并为各种活动提供所需要的营养物质和能量。女性怀孕之后，每天所吃的食物和补充的营养物质，不仅要维持自身的新陈代谢和活动需要，还要保证婴儿的生长发育。可以说孕妇的营养好坏，不仅关系着自身的健康，还关系着胎儿的正常发育。因此，保证孕妇的营养，是“优生、优育”的重要问题。对于女性来说，孕育和生产一个健康的宝宝是一件幸福和快乐的事情，没有繁育的人生不是一个完整的人生。它不仅关系着一个家庭的幸福安定，也关系着整个社会的繁衍和发展。因此，每一对夫妇和家庭，在孕育孩子之前，最好首先要了解孕育生产的过程和孕产期的健康营养知识。只有做好这些孕期心理知识准备，才会在面对早期妊娠反应、中期胎动、晚期妊娠水肿、腰腹痛等一些问题时，能够找到解决的方案，并且对出现的一些生理反应做出正确的处理。了解一些孕产期的营养知识，做到健康饮食，养成良好的生活习惯，并且保持乐观开朗的情绪，相信您一定会生出一个健康、聪明的宝宝。最后，希望每对夫妇在本书的指导下，都能孕育一个健康、可爱的宝宝，祝愿每个宝宝都能在父母的关爱下健康、快乐地成长！

# 《孕产期营养全图解》

## 内容概要

在孕产前后，孕产妇的体质发生了巨大的变化，这就意味着营养结构也要发生变化，如何指导科学合理的饮食，就是本书的宗旨所在，全书以图解的形式，从不同阶段的孕产妇生理情况出发，直观系统地讲述了孕产妇对五大营养素的营养需求和相应食谱，内容科学详实，从而保证母婴的健康。

# 《孕产期营养全图解》

## 作者简介

朱前勇 主编博士，解放军第一五二中心医院妇产中心主任，副主任医师。济南军区妇产科专业委员会副主任委员，平顶山市妇产科专业委员会副主任委员。1994年开始从事妇产科专项工作，2004年获医学博士学位。发表论文20余篇，参编学术专著两部，参译学术专著一部，获平顶山市科学技术成果奖一等奖一项，河南省科学技术成果奖三等奖一项。

# 《孕产期营养全图解》

## 书籍目录

Part1孕前营养指导 孕前知识储备 孕前营养储备的重要性 夫妇孕前应补充的维生素 夫妇孕前应补充的矿物质 夫妇孕前应补充的蛋白质 孕前补充营养的最佳时间 孕前补充营养的科学饮食 准备爸爸优生注意 饮食 阴虚体质调养方案 阳虚体质调养方案 血虚体质调养方案 气虚体质调养方案 肝郁体质调养方案 注意避免各种食物污染 孕前丈夫也需要补充营养 孕前丈夫须预防微量元素缺乏 育龄女性孕前的疾病隐患 育龄女性孕前的维生素缺乏隐患 育龄女性孕前的其他营养隐患 育龄男性的三个营养隐患 孕前女性应提前补充叶酸 孕前男性也应摄取叶酸 计划怀孕的女性应慎用维生素 停用避孕药后不宜立即怀孕 避孕期间不宜怀孕 长期服用药物的女性不宜立即怀孕 孕前知识储备想做妈妈就应远离毒品 孕前夫妇要谨慎用药 孕前夫妇不能吃安眠药 孕前饮食宜忌 孕前妇女宜吃的食物 孕前应改变不良饮食习惯 适宜孕前排毒调养的食物 孕前夫妇不宜食用棉籽油 孕前夫妇要戒烟 孕前夫妇要戒酒 孕前夫妇不宜食用腌熏食品 孕前避免食用含咖啡因的食品 孕前不宜食用辛辣食品 孕前不宜食用高糖食品 孕前不宜摄入过多的蛋白质 十大垃圾食品应少吃 孕前健康食谱 改善排卵障碍的食谱 改善输卵管障碍的食谱 改善宫颈障碍的食谱 改善受精卵着床障碍的食谱 孕前营养保健荤菜 孕前营养保健素菜 孕前营养保健汤饮 孕前营养保健粥羹

Part2孕期营养指导 孕期生理特点及营养 怀孕第一个月胎儿的成长 怀孕第一个月孕妇身体变化 怀孕第一个月注意事项 怀孕第一个月指南 怀孕第一个月营养要求 怀孕第二个月胎儿的成长 怀孕第二个月孕妇身体变化 怀孕第二个月注意事项 怀孕第二个月指南 怀孕第二个月营养要求 怀孕第三个月胎儿的成长 怀孕第三个月孕妇身体变化 怀孕第三个月注意事项 怀孕第三个月指南 怀孕第三个月营养要求 怀孕第四个月胎儿的成长 怀孕第四个月孕妇身体变化 怀孕第四个月注意事项 怀孕第四个月指南 怀孕第四个月营养食谱 怀孕第五个月胎儿的成长 怀孕第五个月孕妇身体变化 怀孕第五个月注意事项 怀孕第五个月指南 怀孕第五个月营养要求 怀孕第六个月胎儿的成长 怀孕第六个月孕妇身体变化 怀孕第六个月注意事项 怀孕第六个月指南 怀孕第六个月营养要求 怀孕第七个月胎儿的成长 怀孕第七个月孕妇身体变化 怀孕第七个月注意事项 怀孕第七个月指南 怀孕第七个月营养要求 怀孕第八个月胎儿的成长 怀孕第八个月孕妇身体变化 怀孕第八个月注意事项 怀孕第八个月指南 怀孕第八个月营养要求 怀孕第九个月胎儿的成长 怀孕第九个月孕妇身体变化 怀孕第九个月注意事项 怀孕第九个月指南 怀孕第九个月营养要求 怀孕第十个月胎儿的成长 怀孕第十个月孕妇身体变化 怀孕第十个月注意事项 怀孕第十个月指南 怀孕第十个月营养要求 怀孕第一个月一日食谱 怀孕第二个月一日食谱 怀孕第三个月一日食谱 怀孕第四个月一日食谱 怀孕第五个月一日食谱 怀孕第六个月一日食谱 怀孕第七个月一日食谱 怀孕第八个月一日食谱 怀孕第九个月一日食谱 怀孕第十个月一日食谱 孕期营养要求 妊娠期的膳食营养要均衡 妊娠期的营养需求 孕妇在怀孕过程中需要蛋白质、脂肪 孕妇在怀孕过程中需要矿物质 孕妇在怀孕过程中需要维生素 孕期营养不良对胎儿的影响 孕早期的营养原则 孕中期的营养原则 孕晚期的营养原则 能促进胎儿大脑发育的食物 孕期要科学补充DHA 孕妇要多摄入“脑黄金” 孕妇最易忽视的要素 孕妇不可缺少蛋白质、脂肪 孕妇要适量摄入维生素A 孕妇要适量摄入维生素B1和B6 孕妇要适量摄入维生素B2 孕妇要适量摄入维生素C 孕妇要适量摄入维生素E 孕妇要适量摄入维生素K 孕妇不可缺少叶酸 孕妇不可缺铜 孕妇补充锌的重要性 孕妇补充碘的重要性 孕妇补充硒的重要性 孕妇不可缺镁 孕妇补钙的方法

Part3孕期饮食指导 孕期饮食调理 孕妇每月膳食选择 孕期饮食安排的原则 妊娠各期的膳食 认识食物属性有利于进补 孕妈妈营养别过剩 适合孕妈妈多吃又不胖的营养美食 素食准妈妈的饮食 合理饮食应对孕期呕吐 合理饮食应对孕期便秘 孕妈妈多吃什么食物好 孕期要重视水的饮用 孕妇该怎么吃蔬菜和水果 孕妇宜多吃的水果 孕妇早餐不能缺少谷物 孕妈妈吃粗粮好处多 孕妇可多吃黑色食品 鸡蛋是孕妈妈的首选营养品 孕妈妈吃豆类食品的好处 孕妈妈多吃鱼有利于宝宝健康 准妈妈科学吃酸有利于胎儿健康 孕妈妈吃核桃能补胎儿大脑吗 应重视胎儿牙齿的营养 有利于胎儿视力发育的维生素类食物 有利于胎儿视力发育的其他食物 孕妈妈感冒、水肿的防治方法 帮助孕妈妈对付黄褐斑的食物 有哪些 烹调时宜用植物油补充脂质 孕期怎样防治婴儿湿疹 孕期饮食宜忌 孕妇宜多喝牛奶 孕妇宜常吃酵母片 孕妇应多吃瘦肉 孕妇晚餐不宜多吃 孕妇宜吃蜂王浆 孕妇宜吃的食物 孕妇宜多吃玉米 怀孕后应少吃或不吃的食品 孕妇宜少食盐 孕妇应少食苦瓜 孕妇不宜吃热性香料 孕妇忌吃山楂食品 孕妇不宜多吃方便食品 孕妇不宜多吃水果 孕妇不宜多吃油条 孕妇不宜多吃鸡蛋 孕妇不宜多吃酸性食品 孕妇不宜多吃罐头食品 孕妇不宜多吃冷饮 孕妇饮水不宜过多 孕妇不宜喝浓茶 孕妇不宜多饮汽水 孕妇不宜喝长时间熬制的骨头汤 孕妇不宜常吃火锅 孕妇不宜多食桂圆 孕妇不宜喝咖啡 孕妇不宜多食动物肝脏 孕妇一定要戒烟、戒酒 孕妇忌食有害健康的蔬菜 孕妇忌食甲鱼和螃蟹 孕妇忌食薏米和马齿苋 孕妇不宜多

# 《孕产期营养全图解》

吃土豆 孕妇不宜多吃海鲜 孕妇不宜吃黄芪炖鸡 孕妇忌热性食品 孕妇应慎食易致过敏食物 ..... Part4孕  
期营养食谱 Part5孕期疾病食疗 Part6产后营养指导 Part7产后疾病食疗 Part8产后营养食谱

## 章节摘录

版权页：插图：精子和卵子的质量影响着优生。凡是影响精卵质量的，都应尽量避免；凡是利于优生优育的，都应积极创造条件。精子作为繁衍后代的另一半，男性的饮食对孩子将来的健康也同样重要。专家研究发现，在饮食中补充叶酸，以防止发生先天性神经系统发育异常的做法，对于男性来说同样重要。男性叶酸不足时，会导致精液浓度降低，精子活力减弱。原因是核酸代谢不正常后，引起精子的染色体受损。另外，由于叶酸在体内能与其他物质合成叶酸盐，如果缺乏叶酸男性体内就会缺乏叶酸盐，由此加大胎儿染色体发生缺陷的概率，使他们日后患癌症的危险性增加。叶酸是一种水溶性维生素。它是蛋白质和核酸合成的必需因子，在细胞分裂和繁殖中起重要作用。血红蛋白的结构物卟啉基的形成、红细胞和白细胞的快速增生都需要叶酸参与。叶酸使甘氨酸形成酪氨酸，组氨酸形成谷氨酸，使半胱氨酸形成蛋氨酸；此外，它还参与大脑中长链脂肪酸如DHA的代谢，肌酸和肾上腺素的合成等。在多种食物中，都含有叶酸，但叶酸忌热，所以在烹饪含有丰富叶酸的食物时，一定要注意不宜时间过久，以免叶酸流失。因为蔬菜中也含有丰富的叶酸，在食用时，要选择新鲜的蔬菜，放久了的蔬菜叶酸容易被破坏。此外需要注意的是，男性服用叶酸的时候，要提前半年戒烟戒酒。饮食要多元化，不能偏食、挑食。还要多注意锻炼身体，慢跑、散步等有氧运动，都是很不错的选择。

# 《孕产期营养全图解》

## 编辑推荐

最实用，最权威妇产医师、育儿专家、医学博士推荐丛书!最实用，最科学，最适合，送给新手爸妈的最佳礼物书！全面、权威的百科式妊娠胎教指南！



# 《孕产期营养全图解》

## 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)