

《孕期营养全书》

图书基本信息

书名：《孕期营养全书》

13位ISBN编号：9787122163929

10位ISBN编号：712216392X

出版社：翟桂荣、林永青、李莹 化学工业出版社 (2013-05出版)

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

前言

前言孕育是女性最独特，也是最神圣的人生历程，承载着无数的责任和无限的爱。它是上天赋予女人特殊的使命，也是上天赐予女人专属的幸福。每个女人都期待着这个伟大的蜕变，那是一场充满爱的蜕变和一个美丽生命的延续。而当你们怀着无比憧憬的心情，准备为爱情开花结果、为家庭增添一个新成员的时候，怎样让一个健康的“小蝌蚪”顺利的在妈妈腹中“安家落户”？当你们得知希望的种子在妈妈体内生根萌芽、含苞待放时，用什么呵护它健康的成长、成熟？当十月怀胎接近尾声，又如何顺利产下你们心爱的宝贝？面对着这无数的问号，第一次做父母的你们，在为这个即将到来的新生命骄傲的激动和欣喜之余，是不是内心中又多了些许的担心和隐忧……没关系，这是绝大部分准父母的正常心理状态，我也一样经历过这样忐忑的心理历程，但作为孕产行业专业人士，我很幸运，丰富的孕产知识给了我很大的帮助与安慰。我首先做的是保证丰富均衡的营养摄入，因为充足的营养是保证孕期母婴健康的第一要素。孕产期是女性特殊的生理时期，孕妈妈除了要提供自身所需营养素外，还要通过体内的代谢，供给胎儿生长和乳汁分泌所需要的营养。孕期如果营养不足就可能导致胎儿发育不良，甚至发生畸形。产后营养供给如果不足，会直接影响乳汁的分泌，同时对产妇身体恢复也很不利。所以，必须根据孕产期不同阶段的营养需要，及时提供符合生理代谢所需要的各种营养。因为提前知晓未来的一个月胎宝宝和孕妈妈的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些生理反应和应该注意的事项，我适时的制定和调整自己的饮食方案，从容的度过了整个孕期，并且进入产房10分钟顺利产下了我的宝宝，这些都和孕期营养饮食密不可分。之后，越来越多的亲友向我咨询孕期营养方面的问题，面对着他们或焦急或期待的无比信任的眼神，在尽力帮助他们之余，我写了这本书，希望把好的经验和有用的孕期营养知识与所有孕妈妈分享。真诚期盼每一位准妈妈，多了解书中介绍的孕期营养知识，以从容、幸福的心境和健康的生活习惯迎接宝宝的到来；每一位准爸爸承担起父亲的责任，照顾妻子，呵护胎儿，让宝宝在温馨幸福的家庭氛围中顺利、健康地降生。祝愿每个家庭都能有一个健康、聪明、可爱的宝宝。

《孕期营养全书》

作者简介

翟桂荣，中华医学会孕产专家，北京妇产医院知名教授。

《孕期营养全书》

书籍目录

第一章孕期全程营养饮食方案 / 1 孕前6个月为胎宝宝营造最健康的“家” / 2 孕一月感受美好的开始 / 14 孕二月传说中的孕吐要来啦 / 19 孕三月食欲渐渐回来啦 / 23 孕四月安心住下吧，我的宝宝 / 29 孕五月均衡饮食很重要 / 35 孕六月跟随你的心把握你的胃 / 41 孕七月全面地摄入各种营养 / 47 孕八月肚中宝宝初长成 / 53 孕九月制订自己的分娩计划 / 60 孕十月随心而食为顺利分娩加油 / 66 关注孕期体重管理 / 74 偏食准妈妈的营养补充方案 / 82 上班族准妈妈的饮食注意事项 / 88 双胞胎孕妇的营养与保健 / 91 孕期如何摆脱垃圾食品 / 93 准妈妈一定要喝对水 / 95 孕期可以吃冰淇淋吗 / 100 准妈妈食用油如何选 / 101 第二章30种孕期最佳食材 / 105 西蓝花 / 106 紫甘蓝 / 108 丝瓜 / 110 胡萝卜 / 112 芹菜 / 114 菠菜 / 116 西红柿 / 118 山药 / 120 玉米 / 122 豆腐 / 124 香菇 / 128 金针菇 / 132 鱼 / 134 虾 / 138 牛肉 / 142 猪肉 / 144 鸡肉 / 146 鸡蛋 / 148 小米 / 152 花生 / 154 黑芝麻 / 156 核桃 / 158 红枣 / 160 豆浆 / 162 牛奶 / 166 酸奶 / 170 奇异果 / 172 苹果 / 176 橙子 / 178 火龙果 / 180 第三章16种准妈妈必需的营养素 / 183 蛋白质 / 184 脂肪 / 186 碳水化合物 / 188 水 / 190 叶酸 / 192 DHA / 194 卵磷脂 / 196 钙 / 198 铁 / 202 锌 / 204 维生素A / 206 维生素B1 / 208 维生素B2 / 210 维生素C / 212 维生素D / 214 维生素E / 216 第四章孕期常见症状的解决方案 / 219 孕吐 / 220 缺铁性贫血 / 224 孕期便秘 / 228 妊娠糖尿病 / 231 妊娠高血压 / 234 孕期水肿 / 238 腿抽筋 / 242 孕期疲劳与失眠 / 244 妊娠纹 / 250 第五章产后补给营养饮食方案 / 257 新妈妈产后饮食要点 / 258 产后必需的营养素 / 264 产妇应按照正确的顺序进食 / 267 适合产妇坐月子的食物 / 268 坐月子的饮食禁忌 / 270 了解产后饮食的四大误区 / 272 产后催乳的饮食方案 / 274 产后半年的饮食瘦身秘诀 / 276

章节摘录

版权页：插图：盛夏时节，酷热难挡，吃点冷的食物是很解暑的事情，特别是冰淇淋，相信很多准妈妈都很难抵挡住冰淇淋甜蜜的诱惑。很多人认为，吃生冷、寒冷的食物，如凉粉、西瓜、雪糕，会造成早产，甚至小产。那么准妈妈吃雪糕、冰淇淋之类的后果真的那么严重？准妈妈真的不能吃冰淇淋？其实并没有所说的那么严重。冰淇淋是一种冰冻的食品，在天气十分炎热的时候，偶尔吃一点冰淇淋可以解暑，缓解过度的炎热，但不宜过多摄入，因为冰淇淋对准妈妈的身体没有益处。首先，准妈妈胃肠功能较弱，吃过多的生冷食物后容易使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，出现腹痛、腹泻等症状。现代医学研究表明，胎儿对冷的刺激十分敏感，当准妈妈过量食入冷食后，胎儿有躁动不安的反应。虽然说准妈妈吃冰淇淋没有达到导致早产或者小产的程度，但是过多地食用必定会引起不适，毕竟怀孕是一个特殊的时期。其次，准妈妈的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往充血并伴有水肿，如果吃太多冰淇淋之类的冷饮，充血的血管突然收缩，血液减少，可致局部抵抗力降低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘虚而入，引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等。严重时可引起上呼吸道感染或诱发扁桃体炎。准妈妈们可以适当吃冰淇淋等凉的食物，但一定要适可而止，切不可因贪吃冷食，影响自身的健康，引起胎儿的不安。夏天在冷气房反而该喝点温热的饮品，以便加速血液循环。冷饮则适合在室外喝，并应在口中稍微停留一下再吞下去。其实，准妈妈可以常喝些非冰镇清凉饮品，比如各种现榨果汁，既解暑又味美。准妈妈食用油如何选 在厨房里，虽说各种鱼肉蛋菜制成的美食是最终成果，但真正的主角却是各种烹调油。无论煎炸烹炒、炖煮凉拌，没有油，食物就很难有诱人的香气和口感。对于准妈妈来说，油脂不仅仅是增进食欲的必需，还是营养成分的来源。各种脂溶性维生素都需要油脂帮助吸收，而腹中胎宝宝所需要的必需脂肪酸，比如维生素E，也有一大部分来源于油脂。优质的油脂有利于胎宝宝的发育，劣质的油脂则给胎宝宝和自己带来伤害。同时，油脂的使用还是预防肥胖的关键所在，哪个女人不希望自己在生育之后很快恢复苗条的身材呢？所以，在准妈妈的食谱当中，更要注意选择优质的烹调油，而且要把这些油存好、管好、用好。

《孕期营养全书》

编辑推荐

《孕产期营养全书》编辑推荐：营养和饮食，从来没有这么重要，关系到两个人的健康，关系到宝贝的聪明智慧，一个人吃好，两个人受益，从看《孕产期营养全书》开始。

《孕期营养全书》

精彩短评

- 1、怎么吃对妈妈好，怎么吃对宝宝好，都齐了。
- 2、在营养方面介绍的很全，不错

《孕期营养全书》

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.tushu000.com