

《怀孕了这样吃》

图书基本信息

书名：《怀孕了这样吃》

13位ISBN编号：9787534591716

10位ISBN编号：7534591716

出版时间：2012-4

出版社：江苏科技

作者：汉竹

页数：159

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

《怀孕了这样吃》

前言

一个人的饮食，两个人的营养 怀孕以后，每天所吃的食物除了维持自身的机体代谢和消耗所需要的营养物质外，还要供给胎宝宝生长发育所需的养分。因此，孕妈妈营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎宝宝的生长和发育。 每一个孕妈妈都清楚地知道，孕期这一段成长对宝宝有多么重要，宝宝正常地发育、健康地成长与孕妈妈精心而规律的饮食密切相关。也正是因为如此，我们希望每一个孕妈妈从计划怀孕那一刻起，就开始为成为合格的称职的妈妈而努力，让宝宝迈出的第一步就有妈妈的努力耕耘。 怀孕后，周围所有的人都会告诉你，营养最重要，现在是“一人吃，两人补”的时候，那到底该吃什么，该怎样吃，是孕妈妈面临的最实际的问题。本书就是从准备怀孕前的身体调养、怀胎十月、分娩当天到月子里吃什么，怎么吃，进行详细的解读，希望以此给孕妈妈一些指导和参考。

《怀孕了这样吃》

内容概要

《怀孕了这样吃》

作者简介

李宁，全国妇联“心系好儿童”项目专家，北京协和医院营养科主管营养师。从事营养工作20余年，在孕产妇、婴幼儿饮食指导及治疗方面经验丰富，在营养治疗、营养咨询领域有着深刻独到的理解和建树。作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目担任嘉宾，进行营养知识科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，在国内核心期刊上发表过多篇专业文章，并在《健康报》、《保健时报》等报刊上发表科普短文。承担协和医科大学及首都医科大学的营养教学工作，为培养新一代营养师做出了不懈努力。

书籍目录

孕前营养储备，怀上最棒的一胎 备孕女性必需的营养素 叶酸——预防畸形和缺陷儿 蛋白质——生命的基础 脂肪——生命的马达 碳水化合物——能量供应源 水——生命的运河 维生素——不可或缺 矿物质——对抗有害物质 警惕反营养物质 备孕女性的营养准备 备孕女性怎么吃 备孕女性少吃甜食 备孕女性要远离咖啡 警惕各种调味剂 备孕女性的重点营养摄取 备孕女性优生食谱推荐 棒骨海带汤 炖酥鱼海带 鲜百合煎酿绿豆 绿豆薏仁粥 牛奶洋葱汤 牛奶土豆蛤蜊汤 牛奶山药燕麦粥 芹菜拌腐竹 玻璃芹菜 芹菜香干 两芹炒肉 芹菜花生 备孕男性的营养准备 身体上的准备 养“精” 蓄锐吃什么 备孕男性优生食谱推荐 银耳鹌鹑蛋 银耳莲子羹 银耳香菇汤 炆胡萝卜丝 腐竹烧胡萝卜 胡萝卜炖牛肉 清煮牡蛎 牡蛎粥 糯米香菇饭 粽香糯米骨 胎宝宝喜欢孕妈妈这样吃

孕1月(0~4周) 胎宝宝从无到有 孕妈妈要知道的怀孕信号 本月孕妈妈的重点营养摄取 维生素B6：产生抗体，调节神经 维生素B12：健康神经，合成红细胞 叶酸，防畸生力军 磷脂，大脑的智慧脂肪 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 熘肝尖 丝瓜虾米猪肝汤 菠菜炒鸡蛋 海米菠菜粥 姜汁菠菜 芦笋蛤蜊饭 清炒芦笋 西蓝花烧双菇 蓝花虾球 丝瓜金针菇 丝瓜炒鸡蛋 丝瓜饼 蒜蓉丝瓜

孕2月(5~8周) 胎宝宝着床啦 孕妈妈的身体变化 本月孕妈妈的重点营养摄取 蛋白质 碳水化合物和脂肪 水和矿物质 依然不能怠慢的叶酸 特别一提的锌 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 燕麦南瓜粥 水果麦片粥 牛奶麦片 新疆手抓羊肉饭 胡萝卜炖羊肉 牛蒡炒肉丝 牛蒡排骨汤 凉拌牛蒡 蜜汁牛蒡孕3月(9~12周) 胎宝宝长五官了 孕妈妈的体重没有增加太多 本月孕妈妈的重点营养摄取 叶酸、维生素B6、维生素B12 锌、Omega-3脂肪酸的缺乏可导致抑郁 钙和维生素D 骨钙与血钙的争夺 钙的吸收 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 奶酪烤鸡翅 奶酪三明治 欧式蛋饼 孜然鱿鱼 爆鱿鱼卷 白萝卜炖羊肉 白萝卜丝鲫鱼汤孕4月(13~16周) 胎宝宝长出胎毛 孕妈妈早孕症状减轻 本月孕妈妈的重点营养摄取 钙和维生素D依然是摄入关键 铁的需求大大增加 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 清炒蚕豆 火腿蚕豆 鱼汁蚕豆瓣 海参豆腐煲 葱烧海参 山药五彩虾仁 山药炖牛腩 山药溜肉片 拔丝山药 小米蒸排骨 小米红枣粥 小米山药粥孕5月(17~20周) 胎宝宝能听到声音了 孕妈妈感受到了胎动 本月孕妈妈的重点营养摄取 维生素A的补充 脑部脂肪补充 避免铅污染 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 芝麻圆白菜 拌圆白菜 圆白菜牛奶羹 京酱西葫芦 韭菜炒西葫芦 鱼头豆腐汤 香煎三文鱼 清蒸鲈鱼 红烧鲈鱼 三丝木耳 凉拌木耳 白菜炒木耳孕6月(21~24周) 胎宝宝长出眉毛 孕妈妈出现妊娠纹 本月孕妈妈的重点营养摄取 蛋白质依然不可忽视 碳水化合物和脂肪的需求增加 继续保证铁的摄入 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 土豆炖牛肉 白萝卜炖牛肉 铁板烤牛肉 青椒烤肉 香豉牛肉片 豉汁青椒炒牛肉 双鲜拌金针菇 香油金针菇 金针菇拌肚丝 咖喱鸡肉 鸡肉炖土豆孕7月(25~28周) 胎宝宝有了呼吸动作 孕妈妈不适加重 本月孕妈妈的重点营养摄取 补充蛋白质、碳水化合物和脂肪 均衡摄入B族维生素 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 奶油西红柿培根蘑菇汤 奶油蘑菇汤 黄油土豆蘑菇汤 海米炒洋葱 洋葱炒鸡蛋 洋葱煽排骨 西红柿炖豆腐 猪肝炒西红柿 南瓜包 南瓜蒸肉 红豆西米露 椰汁红豆糕 红豆饭 莲子百合红豆沙孕8月(29~32周) 胎宝宝能辨别明暗 孕妈妈行动有些吃力 本月孕妈妈的重点营养摄取 优质脂肪保证胎宝宝大脑发育 要少食多餐 多吃西瓜补充维生素 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 凉拌海蜇 海蜇芦荟丝 荞麦凉面 荞麦扒糕 鸡丝麻酱荞麦面 荞麦面疙瘩汤 紫菜包饭 椒油鲜紫菜 冬笋拌豆芽 韭菜炒豆芽 松子鸡肉卷 松子香蘑 松仁玉米 松子粥孕9月(33~36周) 胎宝宝皱纹减少 孕妈妈腰痛加重 本月孕妈妈的重点营养摄取 维生素的补充仍不容怠慢 满足胎宝宝储存铁的需求 继续控制盐的摄入 适当摄入淡水鱼 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 炒红薯泥 花生红薯汤 油烹茄条 鱼香茄花 糖醋莲藕 老藕排骨汤 糯米藕片 冰糖藕片 柠檬藕 莲藕炖牛腩 黑芝麻饭团 黑芝麻枣粥 芝麻冬瓜炒肉末 芋泥芝麻团 猪肉焖扁豆 干煸扁豆 扁豆焖面 扁豆烧冬笋孕10月(37~40周) 胎宝宝各器官发育完成 孕妈妈阴道分泌物增多 本月孕妈妈的重点营养摄取 食物更要重质量 仍要少食多餐 本月一日食谱参考 本月营养食谱推荐 木瓜炖牛排 木瓜排骨盅 鲶鱼炖茄子 大蒜烧鲶鱼 红烧鲶鱼 宫保素丁 当归荸荠薏米粥 荸荠炖排骨 荸荠蛋花汤 清炒茼蒿 拌茼蒿 茼蒿汁 水果酸奶吐司 酸奶胡萝卜汤常见孕期不适及食疗方 一、孕期疲劳 缓解对策 对症食疗方 麦芽蜜枣瘦肉汤 山药香菇鸡 山药枸杞子粥 羊肉山药汤 板栗烧仔鸡 板栗扒白菜 小米板栗粥 板栗红烧肉 二、孕期便秘 缓解对策 对症食疗方 牛奶香蕉木瓜汁 无花果粥 红薯红枣羹 蜜烧红薯 红薯泥 松仁玉米 青红椒炒嫩玉米 香干芹菜 香油拌菠菜 素烧三元 银耳红枣

《怀孕了这样吃》

莼 田园之美 虾米萝卜丝 三、孕期痔疮 缓解对策 对症食疗方 韭菜炒虾仁 凉拌空心菜 空心菜 排骨汤 木耳柿子羹 荸荠红糖饮 清汤黄鳝 桑仁糯米粥 无花果瘦肉汤 海米醋熘白菜 四、孕期呕吐 缓解对策 对症食疗方 香菇肉粥 姜汁米汤 橙子煎 砂仁藕粉 西瓜汁 绿豆汤 雪梨浆 蛋醋 止呕汤 银耳羹 五仁粳米粥 豆浆小米粥 香椿芽拌豆腐 小西红柿豆腐 小葱拌豆腐 咸蛋拌豆腐 凉拌藕片 凉拌上豆丝 椒油西瓜皮 凉拌西瓜皮 酸辣藕片 土豆拌大豆 酸辣白菜 凉拌白菜心 酸辣黄瓜 蒜泥拌黄瓜 五、先兆流产 缓解对策 对症食疗方 青柠煎鳕鱼 鳕鱼萝卜汤 革菇鱼片粥 菠菜鸡煲 上汤菠菜 六、妊娠贫血 缓解对策 对症食疗方 牛乳粥 甜浆粥 枸杞子牛肝汤 芝麻粥 枸杞子粥 红枣粥 早生贵子蜜 莲藕红豆猪肚汤 紫米粥 枸杞子红枣茶 红枣枸杞子粥 鸡肝 枸杞子汤 枸杞子牛肝汤 豆芽炒猪肝 乌鸡补肾汤 七、孕期胃胀气 缓解对策 对症食疗方 大丰收 八、孕期腿抽筋 缓解对策 对症食疗方 酸奶布丁 银鱼豆芽 鸭血豆腐汤 虾片粥 奶汁烩生菜 莲藕炖骨汤 豆焖鸡翅 肉蟹糯米饭 什锦烧豆腐 鱼头豆腐汤 虾米烧冬瓜 软熘虾仁腰花丁 虾仁炒豆腐 猪蹄香菇炖豆腐 九、妊娠水肿 缓解对策 对症食疗方 鲤鱼冬瓜汤 黑豆红糖水 大米绿豆猪肝粥 鲤鱼木耳汤 糯米麦芽团子 十、预防早产 缓解对策 对症食疗方 红枣莲子糯米粥 十一、妊娠高血压 缓解对策 对症食疗方 青芹拌香干 淮山猪腰汤 芥菜千贝汤 蓝果汁 海带决明汤 参贝汤 芹菜汁 双耳汤 十二、妊娠糖尿病 缓解对策 对症食疗方 凉拌苦瓜 红烧鳝鱼 十三、妊娠纹及妊娠斑 缓解对策 对症食疗方 香杏美白茶 西红柿生菜沙拉 红枣菊花粥 莲子美容羹 养颜茶 美白茶 银耳樱桃羹 十四、孕期焦虑 缓解对策 对症食疗方 什锦西蓝花 鱼油 深海鱼 鸡蛋、酵母粉、深绿色蔬菜、牛奶、优质肉类、谷类等 香蕉、瘦肉、坚果、绿色蔬菜、西红柿、梨等 空心菜、菠菜、发菜、豌豆、红豆等 新鲜蔬果、葡萄柚、柑橘类、木瓜、香瓜等 葡萄、苹果、草莓、菜花、高丽菜、老姜、洋葱等附录 分娩的三个产程 分娩当天这样吃 香菇鸡汤面 三鲜馄饨 坐月子这样吃 什菌一品煲 黄芪枸杞子鸡汤 桃仁莲藕汤 小米鸡蛋红糖粥 乌鸡枸杞子汤 杏仁提子 大米粥 黄花菜猪瘦肉汤

《怀孕了这样吃》

章节摘录

版权页：插图：你的身体内部如同它的外部一样，需要精心呵护与打理。当你害怕弄脏皮肤而避免在尘土飞扬中穿行时，就不难理解，为了身体内部的清洁要远离“饮食尘埃”。遗憾的是，很多时候，很多人并不知道何谓“饮食尘埃”。当你身怀胎宝宝的时候，那些不良的摄入会首选你的宝宝来进行侵害，因此备孕女性需要调整一下日常饮食，想一想将来的宝宝，为了他做出任何改变都是值得的。

备孕女性怎么吃 时食原则 我们的身体存在着24小时的周期性规律，每一天它都不间断的按照一定的周期发挥功能。正午至晚上8点，是我们一天活动的时间，也是营养摄取和消化食物效率最高的时候。晚上8点至凌晨4点，通常这段时间内，身体就会积极地吸收和利用食物中的营养更新细胞、修复组织。凌晨4点至正午，我们将积蓄在体内的有毒废物排出体外，净化我们的身体环境。宝宝生活的母体应该是充分净化清洁的环境。规律的饮食可以减少备孕女性体内毒素的产生，并缩短其在备孕女性体内的存留。为了宝宝的健康，请从现在开始，规律饮食。

均食原则 营养学家一直强调均衡饮食，摄入多种营养。多样摄入还有一个更为重要的理由，就是各种营养素的协同作用。一些营养素离开它们的协作伙伴后可能根本无法发挥效力。所谓团队合作强于单兵作战，在这里也概莫能外，多样化的膳食才能摄取到全面营养。宝宝和孕妈妈自身都要求孕妈妈大范围选取不同种类的食物。中国营养学会妇幼分会建议在孕前就调整好自己的饮食，并提供以下的每日食物摄入量以供参考：人的身体结构决定着人必须要以碳水化合物为能量来源，宝宝即将建设的也是具有同样结构的身体。碳水化合物是最简单、最清洁的能源。当食用全谷类、蔬菜等时，藏于其中的能量会慢慢在身体里释放，从而提供平稳的能量。备孕女性少吃甜食 如同猫喜欢蛋白质的味道一样，碳水化合物的味道——甜味，天生对人有着不可抵制的吸引力，以致人们找到了专门的方法提取甜味，比如浓缩糖。这些加工精炼的浓缩糖绝大多数在提纯过程中流失了维生素和矿物质，不仅如此，它们留在体内还会消耗一定量的维生素及矿物质。白面包、精白米、精制谷物等之所以不建议多食，道理也正在于此。所有形式的浓缩糖，都能快速释放能量。如果体内一时并不需要这么多能量，它们就会转化成脂肪贮存在体内。肥胖也正因此一点点在体内聚积。胎宝宝不需要妈妈这样的积累，他要的是真正的可用的营养。

《怀孕了这样吃》

编辑推荐

听说备孕爸爸也要补营养，是这样吗？孕期要补，可是到底我现阶段重点补什么？孕早期吃啥吐啥，我和宝宝的营养还够吗？既不能得妊娠糖尿病，也不能孕期贫血，能有些食谱告诉我怎么吃就更好了。

《怀孕了这样吃》

精彩短评

- 1、怀孕的时候，营养要跟上，小孩才能高开高走
- 2、不错的食谱，看看这个就不用再为每天吃什么犯愁了
- 3、值得推荐的孕期指导书
- 4、怀孕了，就是老佛爷，吃饭也要很严格~~为什么汉竹不出一本怀孕期间，老公怎么吃能够增强精力好好照顾老婆的书啊~哈哈 不过汉竹出的这些保健书都不错~~我经常在书店看看抄点回来用用~~
- 5、适合各个阶段的孕妈妈~~~吃出健康的宝宝~
- 6、不用担心每天吃什么了，照着做，营养兼顾全面
- 7、还不错，正照着吃呢
- 8、有了这本书，随时可以知道孕期能吃、不能吃的食物了。
- 9、看了目录觉得真心是本好东西！强烈推荐备孕的兄弟姐妹要人手一本~~~写的很详细~按照这个肯定是个健康的娃
- 10、书里会介绍一些孕妇需要的营养的种类，还有每个阶段适合孕妇吃的菜，并且推荐了一些简单的菜谱，我觉得挺一般的，但是婆婆都有仔细的看，说这本书写的挺好，比较全面，里面的菜都很简单的，说回头可以试试。
- 11、知道了孕中该吃什么怎么吃很受用！
- 12、很不错，非常适合孕妈妈们，受益中。。。
- 13、其实书的前面一小部分也讲了备孕期饮食的；而且各种食材有2、3个备用食谱
- 14、书昨天刚收到，就迫不及待的翻开了，这本书真的很好，讲的也很仔细，因为对怀孕一窍不通，这本书买的最值了
- 15、给孕妇搭配的营养很全面，省去了为每天纠结不知道吃什么的烦恼
- 16、不怀孕也想吃呀
- 17、内容不错的，书上写了什么能吃什么不能吃，什么要忌口之类的，还有怀孕期做哪些可口饭菜，内容很丰富哦。
- 18、怀孕对我们现在的年轻人来说,什么都不懂,更不知道应该吃什么不能吃什么了,拥有了这本书我相信我们会拥有一个健康的宝宝
- 19、书中不但详细的介绍了怀孕不同时期在饮食方面要注意什么，还精心挑选了数道营养餐供大家学习，对于没有这方面经验的人，确实很有帮助！
- 20、已怀孕，要多看点书争取生个健康可爱的宝宝
- 21、图文并茂。看着就流口水，跟老公说了让他照着这本书给我做，估计也是不可能的了。不过还是可以拿来参考今天吃什么。呵呵~
- 22、刚收到书时，感觉书好漂亮，内容也很好，说的很详细，从孕前到怀孕每个月要补充什么营养都写的十分详细，而且都给出了菜谱，操作性还是很强。值得推荐。
- 23、纸张很好，图文并茂，每个月都推荐相应的食谱，非常好啦，很适合孕妈妈看
- 24、很全面 我决定有宝宝就这样吃
- 25、这本书无论从印刷还是插图、排版都很精美，是一本图文并茂的怀孕食谱大全。值得准妈妈一看。
- 26、不知道吃什么的时候很有指导性作用 书本的质量很好
- 27、备孕中，看了这本书受益很多，本来一起想买其它关于怀孕的书的，可看中的几本都断货了，希望真如书中所说：“怀上最棒的一胎”
- 28、还是不错的，适合怀孕看看的，作为食谱也不错
- 29、第一次怀孕，不知道该怎么做，买本书看看，不过还没看内容呢。
- 30、书确实不错，按周介绍，让你知道每一周都需要怎么做
- 31、要想生个健康的宝宝,营养很重要,真的离不开这本书了
- 32、看了一下，很棒，写得很详细，每个月怎么吃，吃什么~~
- 33、这样这本书我就不用纳闷每天吃什么才营养了 很好 就是坐月子的题材不够多 如果两本编制一起

《怀孕了这样吃》

多好啊

- 34、这本书页面很丰富，色彩很漂亮，对准妈妈来说非常有好处哦！
- 35、很疑惑，为什么当初自己怀孕的时候没想到要买这种书呢，现在买来送人，还不错的。
- 36、一直不知道怀孕要吃什么，这次根据书籍可以放心吃啦
- 37、每天都不知道吃什么 等周末婆婆来的时候 可以商量吃什么了 可惜这书买晚了 早就该买了
- 38、很适合，里面的各种营养餐都标明了适合什么阶段吃，还有非常详细的做法，非常不错
- 39、好书，对老婆怎么吃很有帮助
- 40、该书印刷质量超好，内容也很不错，只是对于普通家庭，如果没有专人照顾孕妇的话，很难按照书上的菜谱做给孕妈妈吃。
- 41、不错的书，怀孕时必看的
- 42、就当营养菜谱看，全面到位，很不错，值得购买
- 43、书挺好的，打算再买一本坐月子怎么吃
- 44、这本书写的很全面，相信准妈妈按这本书来做宝宝一定会很聪明漂亮
- 45、书很好，尤其是每个月该吃什么 避免什么 还有简单的菜谱，我很喜欢 买的也不贵
- 46、想吃就吃
- 47、实用！很实用！给刚怀孕的朋友买的！~
- 48、前段时间孕吐严重，最近好多了，这本书很好，老公每天照着做饭给我吃，好幸福啊，书的质量很好，很有质感。
- 49、很喜欢啦~送给妈妈~内容详细~
- 50、怀孕了应该这样吃，挺科学，书还不贵，而且都是比较常见的蔬菜肉类
- 51、孕期吃东西是个老大愁，看这本书，好歹能有个指导作用
- 52、怀孕了不知吃什么，该注意什么，介绍明了，不错
- 53、虽然菜谱很多，但是真想按着上面的来吃，还是有难度的
- 54、这本书很适合孕期中期的你，里面的食材在市场上也可以随便买到。
- 55、买回来后就开始反应，一直没看，留给妈妈婆婆看吧！
- 56、据说还不错，希望老姐可以吃好睡好！
- 57、各种食物的营养知识介绍得很全面，也很方便孕妈妈了解哪种食物对宝宝有利，什么阶段该吃什么，图书印刷得也很精美，看书的时候心情很愉悦，不会枯燥。是本不借的书~
- 58、很好，是孕妈妈不可缺少的一本好书
- 59、根据怀孕时间来介绍妈妈们需要哪些营养，还有推荐食谱，很实用！
- 60、很详细 知道了什么该吃什么不该吃
- 61、图片很漂亮，看着做很好吃。一个吃两个补。
- 62、以后怀孕就照着书吃。
- 63、刚收到这本书，我老婆觉得内容的字有点小。但是我也比较了一下其他出版社出版的类似的书，反而感觉这本书的字要清晰一点，我老婆怀孕后视力有所下降，可能怀孕造成的吧，总的来讲这本书不错，内容、排版、设计都不错，并且也不贵。个人觉得值！！
- 64、印刷 材质 质量都非常好 内容图文并茂 看起来很有食欲 而且讲述了不同时期 吃什么食物 不同的食物含哪些元素 孕妇不同时期需要哪些元素。很好 还有就是 平时看这本书也能为生活添姿增彩。很喜欢
- 65、书印得好，也很浅显易懂，很实用，按月份的建议做着吃
- 66、图文并茂啊~买来了老公在看，说要根据菜谱做给我吃哈哈
- 67、送给怀孕的朋友的，她说很不错，很有用的
- 68、不错，作为一本教导别人吃什么怎么吃的书，它本身很漂亮，而且告诉你不同阶段该吃啥，很棒的
- 69、对于一个孕初期的妈妈来说，充满甜蜜和期待的背后，还蕴藏着各种的不安。在怀孕阶段，怎么才能给我的宝宝最好的一个环境，我常常会有这样那样的担忧，再加上初期的孕吐反应，想吃什么，该吃什么成为很头疼的问题。然后就在这里找到这本书，翻开书的一刻就觉得它物超所值，对于初期的孕吐，中期的增强营养，以及后期的催乳都有详细的菜谱，还针对了每个月怎样吃有详细的讲解，真的是很实用的一本书，今天睡觉前继续研究，计划一下明天吃什么好呢.....

《怀孕了这样吃》

- 70、本书按照时间顺序，介绍怀孕应该吃的东西，很实用
- 71、这本书很值 真的像是专家写的书 除了说了要吃啥 还有解释能补啥 很有方向性
- 72、很详细，纸张很好，按每个月怎么吃来写，图片很丰富
- 73、通过这本怀孕了这样吃（汉竹）（协和营养专家说孕妈妈的营养经）我学会了做很多怀孕应该吃的饭菜，很实用，值得购买，送货很快，包装精美，实用，价格便宜，好处多多，不过书中有一些菜在日常生活中很难做的，不容易做，希望以后改善，更贴近我们的生活，总体来说还算满意，！！
- 74、首先，书的质量很好，图文并茂，这下不用为吃什么发愁了
- 75、怀孕后买给老爸看的，还不错
- 76、说实话，在这样一个处处充满食品安全卫生隐患的时代，作为一个孕妇其实真的很担惊受怕，因为完全不知道你面临的外表光鲜亮丽的食物，里面是不是充斥了各种化工成分。而对于一个刚刚结婚一年父母又不在身边的八零后来讲，自己烧饭的经验毕竟太不足了，也没有那么多时间去研究怎么搭配。孕妇的饮食忌宜也很不了解。因此看到这本书比较偏便宜而且图片很亮眼就毫不犹豫的买了下来。回来翻看了一下，有很详细的餐饮指南，对于妈妈需要增加什么营养也很全面。怀孕之前家里老人就说吃是个大学问。妈妈怎么吃，决定孩子的一生，吃错了比不吃更危险。每天自己靠着这个在家配备食物，想着宝宝在肚子里吸收了全面健康的营养。真的很满足很温暖。妈妈是世界上最累最苦的角色，既然做了，只能做好。
- 77、可以按着书上来吃
- 78、这本书挺有用处的，可以知道怀孕期间的一些营养搭配知识
- 79、书写的特别全面，可惜没早买这本书，刚怀孕的时候都不知道吃什么，现在每天照着书上的食谱做，也不用天天愁着吃什么了。
- 80、书对孕期的准妈妈很有帮助
- 81、里面有很多粥的制作方法很不错，我本人就比较喜欢吃稀饭
- 82、送给朋友的，她说现在就按照这本书上写的在吃
- 83、书的质量超好，价格实惠，看着彩色纸页的菜谱好想吃，可以有些平常自己做不来。
- 84、这年头，奶粉三聚氰胺了、猪肉瘦肉精了、咸蛋苏丹红了，连果冻都皮鞋了.....为了祖国的下一代，还是买一本《怀孕了这样吃》吧。谁看谁知道.....
- 85、有效的拓展了孕期给老婆做饭的思路
- 86、对于孕期，可以指导及时补充哪些营养。很好
- 87、孕期最应该注意的是营养，觉得这本书确实不错
- 88、这本书对于怀孕的准妈妈的营养非常有帮助，是一本不错的营养指导书。
- 89、准确的说是买给老公看的。虽书里介绍了很多有关营养搭配菜谱菜单，但每天坚持做下来多少是不可能的。
- 90、就是我要的，里面介绍了怀孕后可以吃什么不能吃什么，怀孕每个月应该吃什么都写了，而且还有菜谱
- 91、看了这书才发现怀孕后有很多值得注意的地方。值得一看
- 92、中午收到快递的书本，瞄了几眼，觉得好不错哟，呵呵~图片介绍更容易明了，还有附加：精选胎教音乐
- 93、很实用的一本书 从买来一直在看 书内的一些美食我觉得就算怀孕时也会有食欲的 先准备着 之后静待佳音呢 强力推荐的好书！！
- 94、挺好的，图片也不错，还有很多菜谱！照着吃吧！
- 95、老公最爱看这本书 哈哈 挺不错的 我准备怀孕之后 买《月子了这样吃》
- 96、哪些能吃哪些不能吃一目了然
- 97、很好的书，图片很精美，质量也不错。总觉得等我怀孕时不会胃口不好吧，哈哈
- 98、就是以为会把每天的食谱也列出来。结果没有有点小失望，现在天天不知道吃什么。
- 99、这下就知道每天怎么吃了，吃对孕期很重要~
- 100、怀孕期间每个月要补哪些营养都有介绍，还不错
- 101、跟着书上内容吃，很方便，不用发愁吃什么好。

《怀孕了这样吃》

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