

《孕妈妈饮食40周》

图书基本信息

书名：《孕妈妈饮食40周》

13位ISBN编号：9787200062014

10位ISBN编号：7200062014

出版时间：2005-10

出版社：北京出版社

作者：汉竹

页数：205

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

《孕妈妈饮食40周》

内容概要

《孕妈妈饮食40周》以时间为顺序，以怀孕的进展为主线，将每一周里宝宝的发育情况、准妈妈的身体变化情况，以及该阶段相关的生理、营养和疾病防治的知识一一介绍给您，让准妈妈能更清楚地了解自身的情况，更亲切地与宝宝相伴成长。同时，根据每阶段的情况和需要，我们针对性地为读者提供每个妊娠月的日常生活建议、膳食指南，还特别为准爸爸“准备”了需要做的“功课”，力求让准爸爸妈妈们通过这本书，在短时间内轻松地获得你们所需要的、既专业又贴心的孕育指导。

《孕妈妈饮食40周》

作者简介

主任医师，国家特级专家。任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验，著述颇丰。曾长期在贵州和河北农村基层工作。喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

1943年出生。从医39年。1966年毕业于首都医科大学儿科医学系，副主任医师。在北京儿科研究所HLA室十余年，此间参与国家人口与计划生育委员会的国际合作项目——北京地区的“青春健康教育”以及联合国人口基金会与我国人口与计划生育委员会合作的“第五周期”项目工作。获中国计划生育协会颁发的2005年度“特别贡献”奖。近5年来从城市社区防(病)，治(病)保(儿童保健、妇女保健)，康(康复)、计划生育、健康教育6个方面着手，为人们生理健康、心理健康以及社会适应性的完善而专注工作。

《孕妈妈饮食40周》

书籍目录

一、孕期营养总原则 平衡膳食与“饮食胎教” 营养素供应 蛋白质 脂肪 碳水化合物 水 各种维生素 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 叶酸 矿物质和必需的微量元素 铁 钙 铜 镁 锌 钠 硒 碘 膳食纤维二、孕前准备三、妊娠第1月 妊娠第1周妈妈与宝宝 妊娠第2周妈妈与宝宝 妊娠第3周妈妈与宝宝 妊娠第4周妈妈与宝宝一 妊娠第1个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐四、妊娠第2月 妊娠第5周妈妈与宝宝 妊娠第6周妈妈与宝宝 妊娠第7周妈妈与宝宝 妊娠第8周妈妈与宝宝 妊娠第2个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐五、妊娠第3月 妊娠第9周妈妈与宝宝 妊娠第10周妈妈与宝宝 妊娠第11周妈妈与宝宝 妊娠第12周妈妈与宝宝 妊娠第3个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐六、妊娠第4月 妊娠第13周妈妈与宝宝 妊娠第14周妈妈与宝宝 妊娠第15周妈妈与宝宝 妊娠第16周妈妈与宝宝 妊娠第4个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐七、妊娠第5月 妊娠第17周妈妈与宝宝 妊娠第18周妈妈与宝宝 妊娠第19周妈妈与宝宝 妊娠第20周妈妈与宝宝 妊娠第5个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐八、妊娠第6月 妊娠第21周妈妈与宝宝 妊娠第22周妈妈与宝宝 妊娠第23周妈妈与宝宝 妊娠第24周妈妈与宝宝 妊娠第6个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐九、妊娠第7月 妊娠第25周妈妈与宝宝 妊娠第26周妈妈与宝宝 妊娠第27周妈妈与宝宝 妊娠第28周妈妈与宝宝 妊娠第7个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十、妊娠第8月 妊娠第29周妈妈与宝宝 妊娠第30周妈妈与宝宝 妊娠第31周妈妈与宝宝 妊娠第32周妈妈与宝宝 妊娠第8个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十一、妊娠第9月 妊娠第33周妈妈与宝宝 妊娠第34周妈妈与宝宝 妊娠第35周妈妈与宝宝 妊娠第36周妈妈与宝宝 妊娠第9个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十二、妊娠第10月 妊娠第37周妈妈与宝宝 妊娠第38周妈妈与宝宝 妊娠第39周妈妈与宝宝 妊娠第40周妈妈与宝宝 妊娠第10个月营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐十三、附录 基础体温自测表 预产期计算表 孕晚期常见问题 孕期体重合理增加表 孕期实用经验食疗方 孕期饮品 胎儿器官系统发育与所需营养素 入院分娩时需要携带的物品 分娩的征兆和过程 为新生儿准备物品 食物营养成分表

章节摘录

书摘所谓平衡膳食就是要全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素，还需要膳食纤维等40多种营养素。没有任何一种食品具备这么多的营养素。这些营养素少了，身体就会出现健康问题，太多了也不行，因此要有合理的膳食安排。米、面或其他粮食、薯类。有色蔬菜(红、黄、绿色)。鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品。烹调油。水果。食盐及其他调味品。个人爱好的营养食品(花生、瓜子等坚果类食品)。准妈妈的营养要丰富全面，就应保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量涵盖以上7类食物。你知道吗?营养学家们从临床的个案研究发现，宝宝出生后的饮食习惯也深受“饮食胎教”的影响。他们发现，如果母亲怀孕时的饮食状况是胃口不好、偏食，或吃饭过程常被干扰，甚至有一餐没一餐的，那么，宝宝就经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常吐奶、消化吸收不良，甚至较大宝宝出现明显偏食的现象等。因此，有人提出“饮食胎教”的理论，也就是说，如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯，就不能不注意吃的“胎教”。营养师建议准妈妈应先从自己做起，养成良好的饮食习惯。定时用餐 最理想的吃饭时间为早餐7~8点、午餐12点、晚餐6~7点，三餐之间最好安排两次加餐，进食一些点心(饼干、坚果)、饮料(奶、酸奶、鲜榨果汁等)和蔬菜水果，可以适当补充能量，使下一餐用餐前不致太饿，也有利于营养均衡。而且，增加进食次数、少量多餐可以减少血糖变化的幅度，有利于身体健康。对于三次正餐，不论多忙碌，都应该按时吃饭。定量用餐 各餐(尤其是早、中、晚三餐)都不宜囫囵或合并，且分量要足够，应该把热量摄取与营养的均衡，平分在各餐之中。定点用餐 一边吃饭一边做别的事，例如开会或看电视都是不好的习惯；如果你希望将来宝宝能专心坐在餐桌旁吃饭，那么你就应该在吃饭的时候固定在一个地点。进食过程从容不迫，保持心情愉快，且不被干扰而影响或打断用餐。以天然的食物为主 准妈妈应尽量多吃天然原始的食物，如五谷、青菜、新鲜水果等，烹调时也以保留食物原味为主，少用调味料。另外，少吃所谓的“垃圾食品”。食物安排多样化 注意粗、细、杂粮搭配，少吃精米精面。食物制作要科学合理。纠正挑食、偏食等不良饮食习惯 需要说明的是孕期与平时最大的不同是应提倡“三餐两点心”的用餐模式。特殊时期(有早孕反应和孕中后期)你可以一天5~6餐，甚至可以想吃就吃。这也是为了适应宝宝对营养的需要。你的宝宝刚出生的时候，也是3小时喂一次奶，想吃就吃。随着月龄的增长，才逐渐转变为“三餐两点心”，到上学以后才基本变成一日三餐。综合以上观点，准妈妈的“饮食胎教”原则就是摄取均衡营养、培养良好饮食习惯。千万不要忘记你的一举一动对宝宝的影响。P2-3插图

《孕妈妈饮食40周》

媒体关注与评论

书评从怀孕到生下宝宝，是一个瓜熟蒂落的过程，科学的营养是最好的浇灌，在《孕妈妈饮食40周》的帮助下可以使准妈妈更从容、放松地应对这一过程。——中国工程院院士 胡亚美 我理解，这本书肯定不是为吃而写，而是为吃而写。孕期10个月中，有这样一本实用、漂亮的籍着，孕妈妈们的心情会好很多。——《父母必读》杂志主编 杜 芳 内容非常体贴，很容易让孕妇理解哪些营养是给胎儿的，哪些营养需要留给自己，哪些要多多益善，哪些应适可而止。——中央电视台《为您服务》栏目主持人 肖薇 《孕妈妈饮食40周》内容之精细难得一见，即使在孕妇应该注意的其他细节上也非常全面，看来让准妈妈和“胎宝宝”都享受最好的照顾绝非难事。——中央电视台(《为您服务》)栏目主编 许靖

《孕妈妈饮食40周》

精彩短评

- 1、书的印刷非常精美，食物营养介绍方面比较有帮助，还有一部分内容就是像是菜谱了，帮助就不太大了。
- 2、我没有认真去看，因为有家人细心的照顾。感觉纸张还是很好的。
- 3、本想再买几本送人，没想价格从21.9升到31.4啦
- 4、一本赏心悦目的书，内容也感觉很体贴。很喜欢这本书
- 5、这本书很具有实用性，每一页纸张质地也很好，最棒的是内容编排上，很科学易懂，能知道宝宝在每一周的成长过程，本周有哪些饮食建议、胎教关注哪些等等，都是按周来分阶段，都是准妈妈很关注的问题，所以个人觉得相比较其他笼统型孕妇书籍好很多，很有特色哦~
- 6、从网上给好朋友买了这本书，自己只是翻了翻，但是觉得书的纸张、印刷、彩页等方面质量很不错，而且价格合理，有折扣。虽然没有具体看内容，但是觉得应该不会令人失望的。
- 7、今天收到书了，书的质量很好，内容也很丰富，真是我想要的。以后会一直来买。。。
- 8、怀孕后真不知道该吃些什么，这本书可以给我很多指导，不过菜的做法不够详细，有些食材不好买！
- 9、相当实用的一本好书，女人都值得拥有
- 10、看看不错的，很有帮助的
- 11、很不错的一本书啊,里面有关孕妇饮食方面介绍的蛮好的,很值得读读啊
- 12、送货蛮快的，书是彩页装的，内容清晰，很实用，正在阅读中！
- 13、觉得不是太适合我用。对于工作紧张的白领来说，没那么多时按照上面来安排饮食；其实怀孕除了饮食还有许多其他的因素也很重要。但如果坚持下来和注意一下，还是很有益的一本书
- 14、对于新妈妈还是比较有意义的，可以学到不少东西
- 15、那天在书店看到了我想可能当当网上面有的所以搜了一下果然有的而且便宜好多哦真的很开心
- 16、反应期的时候，多亏了这本书，真的很不错。
- 17、全彩页,很大的书,也厚.图片也多.告诉你几周时吃什么,做什么.很不错.想生个营养宝宝的妈妈们要看看.
- 18、挺详细的，但是与个人的饮食习惯有点不太适应。
- 19、配图很好看，作指导只用
- 20、孕期教程 不得不读 学习很多
- 21、按照星期告诉准妈妈应该吃些什么做些什么注意些什么，非常实用。
- 22、推荐给所有的准妈妈，我在这本书的指导下顺利的度过了怀孕的40周，给了我很大帮助：) 值得一读
- 23、这是一本很值得看的书，这是一本很值得看的书，这是一本很值得看的书
- 24、这本书图文并茂，印刷精美，有很多孕期营养知识，我的早孕反应比较重，老公照着食谱给我做，也能吃下不少呢，还有书中推荐的一些止吐汤也很有效。
- 25、很详细的讲解每一周的饮食和营养~~~一直陪我到现在哦
- 26、书中介绍的菜比较不常见,反正我是按自己的科学组合来吃的,宝宝超级健康
- 27、有个别的细节还可以，食谱不实用。
- 28、卖过之后，觉得很好，只是为何在当当网上不能阅读图书呢？
- 29、比较有指导性，可以对照着来饮食
- 30、内容不错，一直在看。但里面有些吃的东西做起来比较复杂！
- 31、属于压箱底的书了，没怎么看
- 32、这本书装帧精美，结构还行。但重要的一点是，里面的食谱只说了益处，没有说害处。许多食品在中医的说法里是会引起流产和胎儿的不稳定，但这本书里面没有说到应该忌讳。比如说黑木耳、红枣、薏米等等。当然如果那些食物不过量的话，问题也不大。但我认为既然是中国人编的，从中医角度多考虑一些也是应该的，这是这本书的不足。很多食谱只能作参考，不能完全照搬。
- 33、感觉不实用，书里的菜谱里面配料复杂，根本没几样菜平时能找到齐全的配料来烧。
- 34、我儿子现在自己都在翻，呵呵
- 35、*****/item_detail-0db1-4e6c600cb355787bd1b5b5c8191b3b74.jhtml正版==

《孕妈妈饮食40周》

孕妈妈饮食40周/汉竹亲亲乐读系列15元

- 36、还可以吧，印刷质量很不错，但是总体感觉是指导意义并不大，可能大部分的孕妇餐饮指导都这样吧，还算是好的吧
- 37、在怀孕的时候这书对我，真的作用很大
- 38、孕期我就是按书上的内容给老婆做饭的,当然次数并不太多.
- 39、刚怀孕40天的时候买的这本书。可是书里教的做饭和做菜的内容，不适合北方人家。而且很多材料都买不到。怀孕的同学拿到家里看了看，也没有什么太大的反应。
- 40、买回来看过一回，就扔在角落里了。
- 41、书不错,很详细
- 42、很实用，纸张很好
- 43、我和爱人在这本书的指导下孕期进行的非常的好很感谢
- 44、刚开始很喜欢看的，有彩图之类的，还包括宝宝在每一周如何成长，但是我买了3本书，发现孕妇看的宝宝成长的书几乎都是对着照抄的，差不多。可能食谱内容不太一样，不过，我不太喜欢照着食谱做、照着它吃，太没创意了，可以借鉴里面的食物类别。
- 45、意义不大，可以随便翻翻
- 46、总体感觉不怎么样，不是我想要的
- 47、全彩色,图片尚算精美,整体不错,值得买,内容也很实在
- 48、有一定的参考价值.
- 49、里面的菜...难度太大，做不出来。汤和稀饭居多。。。我还是想吃肉啊。
- 50、纸质和内容都特别好，另外里面的插图也很漂亮，总之感觉性价比高，里面说的对孕期的营养指导很实用
- 51、详细的描述了孕期的营养和饮食。
- 52、食谱大多是动物内脏做的，看着很没胃口
- 53、介绍的菜品太一般，看着就没有食欲
- 54、呵呵，好书。
- 55、只是大概翻了一下，觉得是骗钱的书，虽然是彩页，印刷的很精美，但内容不多，且没什么新意
- 56、内容还是挺全的，但是要照做的话还是有些难度！
- 57、彩页质量很不错，简单翻了翻还可以，给老妈使用了，老妈感觉学习价值是有的，但参考价值一般，她喜欢食谱具体点的。
- 58、内容还不错~但是质量不太好~翻了几次就散了~~~不知道网站能不能给处理一下这个问题~~~
- 59、本书纸张质感很好，彩色编排。按孕周提供母子饮食指导，并按月描述营养素需求和饮食方案。对饮食有兴趣且家里有条件准备各种饮食的孕妇可以参考本书提供的方案，在美食中舒适地度过漫长的孕期。
- 60、书的印刷没什么问题但是内容有些自相矛盾比如前面建议孕妇不要过多吃猪肝啊红糖啊可是后面的食谱中就会出现这些原料
- 61、总体讲还可以，就是内容少了点。
- 62、专门给老婆买的指南
- 63、蛮有用的书，帮助很大
- 64、有借鉴意义
- 65、很有用的书，不管是准爸准妈都值得看
- 66、印刷和纸张都OK,内容也比较实用.就是略显简单了点.
- 67、有此书在手 40周 简直无忧
- 68、我是送朋友的,她看了后说不错
- 69、说里面说的很详细，很好，支持。
- 70、帮准备要宝宝的同事，真没看内容~~印刷都很好，应该不错吧！
- 71、感觉食谱类的书都差不多，一般。
- 72、因为在孕期，饮食要非常注意，有了这本书，那就像有一位营养师在指导着。新准妈妈妈妈值得一读。
- 73、类似于菜谱，没有感觉有太多的收获，而且后面的附表也很简单草率。

《孕妈妈饮食40周》

- 74、这本书还不错,怀孕期间一直在学习
- 75、这本书很买得很值,我每天总要看几回
- 76、每周都有食物推荐,非常好
- 77、建议打算当妈妈的人先买一本回来学习学习,照顾好自己
- 78、孕妈妈饮食40周这本书质量很好,纸张都很不错,都是彩页。内容特别丰富,书里面全面介绍了孕妈妈饮食情况。
- 79、内容不是很充实,图片漂亮而已
- 80、這本書主要是買來送給妹妹的,她現在已經是位準媽媽.我只是拿到好看了裝幀,紙張不錯.後來據她反映,受益不少.
- 81、我的40周就是在它的指导下完成,有很多美食可选,而且可以大长厨艺呢。
- 82、这本书还不错 送朋友的很实用
- 83、从书上学到不少东西,感觉挺适用的!
- 84、实用,内容好,再次购买送了我的朋友,朋友很适用
- 85、很好,是一本好书.

《孕妈妈饮食40周》

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