

# 《怀孕了吃什么》

## 图书基本信息

书名：《怀孕了吃什么》

13位ISBN编号：9787122042941

10位ISBN编号：7122042944

出版时间：2009-1

出版社：化学工业

作者：吴光驰

页数：181

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)

# 《怀孕了吃什么》

## 前言

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，准妈妈营养的好坏，不仅影响母体的健康，也会直接影响胎宝宝的生长和脑细胞的发育。每一个准妈妈都清楚地知道，孕期这一段成长对宝宝有多么重要，宝宝正常地发育、健康地成长与准妈妈精心而规律的饮食密切相关。也正是因为如此，我们希望每一个准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，是准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，希望以此给准妈妈一些指导和参考。

# 《怀孕了吃什么》

## 内容概要

《怀孕了吃什么》就从怀孕前的营养储备、怀胎十月的营养需求，逐月进行解读。帮助准妈妈看清饮食误区，分析关键营养，并手把手教授制作近百种既营养又美味的孕妇餐。怀孕前后准妈妈的营养决定着宝宝一生健康。这一特殊时期不是想吃什么就吃什么，而是要依照身体的信号和宝宝生长发育的需求合理安排饮食。

# 《怀孕了吃什么》

## 作者简介

主任医师，拥有近五十年儿科临床、儿童保健、儿童营养工作经验，对中国孩子的营养保健有着深刻独到的理解和建树，并在母乳喂养、儿童均衡营养等领域进行了深入的研究。擅长儿童保健及儿童营养性疾病的诊治，对诊治儿童营养性佝偻病、营养性贫血，营养不良及儿童肥胖等疾病有丰富的临床经验。

曾先后发表科研论文五十余篇，荣获北京市科技进步奖，北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。近年来笔耕不辍，发表了多部关于儿童保健及儿童营养的科普读物，努力让更多中国孩子吃得营养、吃得健康。

# 《怀孕了吃什么》

## 书籍目录

第一章 怀胎十月，营养第一怀孕给身体带来的改变 身体内部变化超乎想象 身体外形变化显而易见认识必需的营养 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，对抗有害物质反营养物质第二章 怀孕前的营养储备奇妙的孕之旅 准爸爸的身体准备 养精蓄锐，吃些什么 准爸爸膳食举例“打理”母体环境 看清糖和咖啡 在美味的调味剂背后 准妈妈的重点营养建设 准妈妈膳食举例第三章 孕早期(0~12周)第一个月(0—4周) 胎宝宝从无到有，准妈妈不知不觉 胎宝宝喜欢准妈妈怎么吃 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——孕期疲劳第二个月(5—8周) 胎宝宝着床，准妈妈悄现妊娠反应 胎宝宝喜欢准妈妈做什么 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——孕吐第三个月(9—12周) 胎宝宝长五官了，准妈妈乳房见 膨胀 胎宝宝对准妈妈的要求 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——先兆流产 保胎用中草药参考第四章 孕中期《13—28周)第四个月(13—16周) 胎宝宝长出胎毛，准妈妈早孕症状减轻 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——便秘 本月食疗——痔疮 本月食疗——多屁与胃胀气对付妊娠纹 孕期养颜第五个月(17—20周) 胎宝宝能听声音了，准妈妈感受到胎动 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——妊娠贫血第六个月(21~24周) 胎宝宝长出眉毛，准妈妈出现妊娠纹 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——抽筋 本月食疗——妊娠水肿第七个月(25~28周) 胎宝宝有了呼吸动作，准妈妈睡得不安稳 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——孕期焦虑 本月食疗——孕期糖尿病第五章 孕晚期(29~40周)第八个月(29~32周) 胎宝宝能辨别明暗，准妈妈行动有些吃力 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——妊娠中毒症 孕期放松术第九个月(33~36周) 胎宝宝皱纹减少，准妈妈腰痛加重 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 本月食疗——预防早产 前置胎盘 重视妊娠晚期的保健第十个月(37~40周) 胎宝宝各器官发育完成，准妈妈阴道分泌物增多 准妈妈的重点营养摄取 准妈妈的一日食谱参考 本月菜单 分娩当天怎么吃 坐月子吃什么附录有关新生宝宝的几个决定临产辨认临产前的心理调适注意过期妊娠分娩的三个产程孕期不适症状食疗解决办法

# 《怀孕了吃什么》

## 章节摘录

插图：脑部脂肪补充现代人谈脂色变，时尚的准妈妈更是很久之前就对脂肪避而远之。如果你极度憎恶脂肪，那么你就主动抛弃了重要的，维持健康的营养成分。反之，如果你摄入太多的难以分解的脂肪——来自奶制品或肉类中的饱和脂肪酸，来自油炸食品和人造黄油中的受损脂肪——你的健康都会受到损害。准妈妈要做的不是隔绝脂肪，而是改变原来摄入脂肪的方式。1．脂肪是构成胎宝宝大脑的重要成分胎宝宝脑的发育需要60%脂肪。其中分为脂肪酸和类脂质，脂肪酸分为三大类：饱和脂肪酸，单不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸。而类脂质主要为磷脂。多不饱和脂肪酸中的omega-3脂肪omega-6脂肪，及充足的磷脂是宝宝大脑发育的关键。2．脂肪的摄入量大多数营养学界权威认为，在准妈妈摄入的脂肪总量中，饱和脂肪酸不应超过三分之一，含有Omega-3和Omega-6的多不饱和脂肪酸至少应占三分之一。而这两种必须脂肪酸——Omega-3和Omega-6也应保持大致的平衡。3．脂肪的摄入途径多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸可以由人类身体自身合成。而Omega-3和Omega-6脂肪酸只能从饮食中摄取。种子、鱼类、种子油含有丰富的Omega-3脂肪和Omega-6脂肪这两种人体必需脂肪。

# 《怀孕了吃什么》

## 编辑推荐

《怀孕了吃什么》由中国优生科学协会理事吴光驰主编，提供更专业的营养指导。新浪亲子频道独家推荐。50种食材+200道食谱，孕期营养方案全放送。

# 《怀孕了吃什么》

## 名人推荐

怀孕了，准妈妈最关心的就是吃什么。吃得多不如吃的好，摄取均衡的饮食，选择多样天然健康的食物，才是准妈妈的明智之选。——新浪亲子中心 人的一生有三个时期发育比较快，第一个就是胎儿期，这一时期准妈妈的营养状况对胎儿的发育有很大影响。准妈妈不妨参照本书，给自己制订一份科学营养的食谱。——全国妇联“心系好儿童项目专家，北京协和医院营养师 李宁

# 《怀孕了吃什么》

## 精彩短评

- 1、很具体，没事的时候能想出点吃的来
- 2、不过，猪肝是不能吃的吧。现在饲料添加剂那么多，肝脏的毒素特别大，不能吃的。
- 3、书是正版的，昨晚下单今天早上就到了，真是快，赞一个
- 4、不错，印刷精美，价格便宜。
- 5、里面菜谱很少，大部分内容在讲养生之道了，不是很适应。
- 6、和怀孕圣经一起买的~都非常好~打算把另外两本吃什么也收入囊中！
- 7、很好的东东，帮朋友买的，朋友说很好用
- 8、书的内容不是很多，图文并茂。主要分析了怀孕各个阶段所需的营养及推荐的食谱。食谱的数量种类有限，但营养分析还是比较详细的。应该可以有效的保证宝宝和妈妈的健康。
- 9、基本没照上面说的来吃~！基本没照上面说的来吃~！
- 10、宝宝快生了，这本书在老婆怀孕期间起了很大的作用，谢谢！
- 11、内容很详尽，通俗易懂，书本的质量也挺好的，发货也快。
- 12、照着书做菜
- 13、内容都是普通路人知识，没太新意
- 14、这本书不科学，比如，绿豆，好多食物孕妇不应该吃。又推荐吃。
- 15、书本印刷很漂亮，内容比较具体。食材也比较简单容易找。。不错！！
- 16、东拼西凑，不成文体。
- 17、孕妇3个月内是不能吃猪肝的,但书上一直推荐猪肝.看来不能尽信书呀.
- 18、书本身没问题，就是按照这个吃，一天不用忙别的事啦！而且羊肉一般孕期最好是不吃的，这上面还介绍吃羊肉抓饭，真是弄不明白呀？
- 19、建议与一本较全面的孕产知识的书搭配。《图解孕产知识宝典》非常好，可点开“在线试读”看看。
- 20、里面很详细，书也很精美
- 21、没什么用，纸张好的书内容都不实在这次买的2本都没啥用处
- 22、婆婆要求买的，买来之后有点作用，模仿着做了几个菜，总体感觉这种书还是要有的
- 23、还行，可以根据书里的部分食谱来吃。
- 24、感觉家常菜不多啊

# 《怀孕了吃什么》

## 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)