

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 图书基本信息

书名：《孕期如何吃宝宝才健康》

13位ISBN编号：9787510430558

10位ISBN编号：7510430550

出版时间：2012-11

出版社：新世界出版社

作者：蔡慧珍

页数：271

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)

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 内容概要

《孕期如何吃,宝宝才健康》是一本孕产育儿类图书。书中从怀孕的10个月入手,给出了每个月的营养要点提示和关键营养素,并针对每个月的营养需求,推荐几款营养美味的菜谱,给出一日三餐的饮食建议,以及正餐之外如何加餐,如何避免孕期的饮食“雷区”等,还针对每个月可能遇到的不适与疾病,给出应对措施,对孕期生活的方方面面给予全方位指导。为孕期如何科学饮食给出了明确的指导,让每位准妈妈都能健康快乐地孕育宝宝。

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 作者简介

蔡慧珍

北京妇产医院产科主任医师、教授 北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人  
中华医学会妇产科分会副主任委员中国医师协会妇产科分会副会长。

1982年毕业于西安医学院医疗系；1986年研究生毕业于同济医科大学妇产科；曾任北京医学院  
第一附属医院妇产科住院医师；2002任北京妇产医院产科主任医师、教授。

至今已完成剖宫产、产钳、臀位助产等手术上万例。

对孕期营养和胎教有专项研究。

## 书籍目录

### 第一章 补充营养，从孕前开始

- 营养与优生的关系
- 确保营养素既全面又充足
- 注意调节关键时期的膳食
- 准妈妈所需的营养储备
- 准备必需的营养素
- 准备优质蛋白质
- 准备脂肪的供给
- 准备热量的供应
- 不同体质女性孕前饮食调养方案
- 阳虚体质
- 血虚体质
- 阴虚体质
- 气虚体质
- 肝郁体质
- 哪些食物有助提高精子质量
- 要保证充足的优质蛋白质
- 合理补充矿物质和微量元素
- 不可小看水果蔬菜
- 帮你提高孕力的助孕方案
- 提防阻碍好“孕”的食物

### 第二章 孕期这样吃，宝宝最健康

#### 孕1月

- 感受奇妙“孕律”
- 准妈妈：还在不知不觉状态中
- 胎宝宝：这阶段还只能叫胚泡
- 本月营养要点提示
- 膳食均衡，营养全面
- 多吃富含叶酸食物
- 摄取微量元素，养成良好习惯
- 本月关键营养素
- 叶酸：预防畸形和缺陷儿
- 蛋白质：生命的物质基础
- 美味又营养，学做健康菜
- 一日三餐饮食建议
- 正餐之外加一味
- 吃点开心果，增强胎宝宝智力
- 大麦茶，传统的清凉饮料
- 适量补充钙保健品
- 如何选购钙保健品
- 小心饮食“雷区”
- 孕期偏食怎么办
- 准妈妈喝浓茶危害大
- 孕期吃动物肝脏要谨防过量
- 孕期不适与疾病，对症调理有妙方
- 孕期尿频
- 孕期发烧

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

孕期蛀牙  
阴道出血  
警惕宫外孕

## 孕2月

感受奇妙“孕律”  
准妈妈：月经已经停止了  
胎宝宝：心脏开始跳动了  
本月营养要点提示  
三餐定时定量  
巧吃食物，缓解孕吐  
水果入菜，增加食欲  
本月关键营养素  
锌：人体的“生命元素”  
碘：胎宝宝发育的动力  
美味又营养，学做健康菜  
一日三餐饮食建议  
正餐之外加一味

孕期吃草莓，可防辐射  
花果茶可舒缓孕期紧张情绪  
适当补充蛋白质粉  
小心饮食“雷区”  
孕期吃煎炸食品危害大  
孕期进补应注意什么  
孕期饮酒有哪些不良影响  
孕期不适与疾病，对症调理有妙方  
孕吐  
孕期牙龈炎  
孕期腹泻  
弓形虫病  
认识早期流产

## 孕3月

感受奇妙“孕律”  
准妈妈：饱受孕吐折磨  
胎宝宝：可以称为胎宝宝了  
本月营养要点提示  
控制食盐量，预防水肿  
加强钙的补充，有助骨骼发育  
保证营养，合理控制体重  
本月关键营养素  
钙：促进胎宝宝骨骼发育  
镁：关系胎宝宝身高、体重和头围大小  
维生素A：保护视力和皮肤  
美味又营养，学做健康菜  
一日三餐饮食建议  
正餐之外加一味  
吃个苹果，帮助宝宝智力发育  
吃芒果有效缓解孕吐  
水果茶可开胃润肺，生津止渴  
喝点豆浆，既营养又排毒

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

小心饮食“雷区”

孕期多喝咖啡弊端大

准妈妈素食不利宝宝发育

孕期应避免的6种人工色素

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

孕期腹痛

孕期失眠

孕期感冒

孕期晕厥

孕4月

感受奇妙“孕律”

准妈妈：腹部开始变明显了

胎宝宝：能做很多小动作了

本月营养要点提示

一次不要吃太多

喝粥减轻胃酸不适

多吃粗纤维的蔬菜或水果

本月关键营养素

维生素D：骨骼生长促进剂

DHA：大脑皮层重要组成物质

美味又营养，学做健康菜

一日三餐饮食建议

正餐之外加一味

两餐之间吃些板栗

柚子茶健胃消食，化痰止咳

吃山药可降血糖

小心饮食“雷区”

孕期用药的原则

饭后能多喝水吗

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

消化不良

孕期腰痛

皮肤瘙痒

孕期鼻炎

预防流产

孕5月

感受奇妙“孕律”

准妈妈：下肢水肿出现了

胎宝宝：全身被白色胎脂覆盖

本月营养要点提示

多管齐下，摄取钙质

少食多餐，缓解胃胀不适

增加脂质摄入量

本月关键营养素

脂肪：构成脑组织极其重要的营养物质

维生素A：继续促进视力发育

美味又营养，学做健康菜

一日三餐饮食建议

正餐之外加一味

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

最方便的零食：面包和饼干

补充适量铁保健品

普洱茶，美容、治病多面手

小心饮食“雷区”

补钙过量，有损胎宝宝脑部发育

哪些食物不利于保胎

孕期谨防可能致畸食物

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

预防妊娠斑

孕期腿抽筋

小心荨麻疹

外阴瘙痒

警惕葡萄胎

孕6月

感受奇妙“孕律”

准妈妈：妊娠斑越发明显了

胎宝宝：能分辨准妈妈声音了

本月营养要点提示

多吃含铁食物，预防贫血

多吃蔬菜水果，预防牙龈出血

少摄取动物性脂肪

本月关键营养素

铁：帮助孕妈拒绝妊娠贫血

碳水化合物：提供热量并调节脂肪代谢

美味又营养，学做健康菜

一日三餐饮食建议0

正餐之外加一味

香蕉有益，但不可多吃

喝点绿茶，补充维生素C

孕妇奶粉满足孕期特殊需求

小心饮食“雷区”

孕期高盐饮食有哪些危害

准妈妈吃腌制食物有何影响

孕期不适与疾病，对症调理有妙方

孕期腹胀

妊娠纹

孕期便秘

腕管综合征

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

第三章 产后如何补，身体恢复快

第四章 孕期食材精选，满足宝宝营养

第五章 准妈妈四季营养与保健

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 章节摘录

版权页：插图：小心饮食“雷区” 1孕期偏食怎么办 有些准妈妈偏食可能与孕前偏食有关，也有的因妊娠反应出现了新的偏食。无论哪种情况的偏食都会造成营养不平衡，对准妈妈本身健康和胎宝宝成长不利，正确的做法是要克服偏食，保持营养平衡。 孕期偏食的危害：准妈妈在孕期注意均衡营养、荤素搭配，不仅可以保证准妈妈自身的健康，促进自身新陈代谢，还能保证胎宝宝大脑和体格的正常发育，减少孕期并发症和低体重儿的发生。营养不良的准妈妈，其胎宝宝不仅生长发育会迟缓，而且智力发育也会受影响。对于准妈妈来说，若营养不良，容易并发贫血及低钙等问题。因此，科学均衡的饮食摄入，是确保母子安全的重要因素，是宝宝健康人生的开始。应着重补充的食物：为实现准妈妈的营养平衡，除在各不同阶段和不同情况下吃些必要的食物外，平时应注意吃些以下食物：适量多吃瘦肉、鱼、蛋、乳类以及各类豆制品。这些食物中含蛋白质丰富。蛋白质是保证准妈妈和胎宝宝健康孕育的最重要的“原材料”。瘦肉等要与豆制品混合使用，二者相互补充，效果更好。多吃谷类、豆类及各种水果、蔬菜。这些食物中含有丰富的糖类，这是人体热能的主要来源。准妈妈所需要的热能比孕前增加很多，因此，适当多吃一些主食及水果、蔬菜对准妈妈很重要。但主食不要吃得过多，每日平均400~500克即可，以免出现饮食不平衡。注意吃些含脂肪较多的食物。脂肪的作用是提供准妈妈热能及调节母体生理功能。含动物脂肪较多的有各种肉类、乳类、蛋类、猪油、牛油等；含植物脂肪较多的有花生油、豆油、菜类等。 2准妈妈喝浓茶危害大 适量喝淡绿茶有好处：茶叶中含有茶多酚、芳香油、无机盐等营养成分。准妈妈每天喝3~5克的淡绿茶，对加强心肾功能、促进血液循环、帮助消化、预防妊娠水肿、促进胎宝宝生长发育都是有益的。此外，绿茶中含有锌元素，锌对胎宝宝的正常发育起着非常重要的作用。



## 《孕期如何吃宝宝才健康》

### 媒体关注与评论

东西很不错，页面也很精美，里面还有很多菜的做法，可以时不时给老婆做一个。——孕夫当家很好的一本书，书本质量好，全彩图印刷很清晰，内容丰富，介绍的菜式也挺多。——凯瑟琳书中知识归纳得很清晰。从孕妇需要哪些营养，每天需要摄入的量，超过量的不良后果，哪些食物好哪些不好，总之很全面。值得买！——小天使来了

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 编辑推荐

《孕期如何吃,宝宝才健康》由北京妇产医院产科主任医师、教授,北京妇产医院准妈妈课堂的主讲人蔡慧珍编写。《孕期如何吃,宝宝才健康》从孕期10个月入手介绍孕期营养知识,对准妈妈进行孕期的营养同步指导,阅读性强。内容科学权威,语言亲切温和,是孕期不可或缺的营养宝典。《孕期如何吃,宝宝才健康》采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷,健康环保。版式设计精美大方,定位高端。是准妈妈必备的孕产营养全书。

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 名人推荐

东西很不错，页面也很精美，里面还有很多菜的做法，可以时不时给老婆做一个。——孕夫当家很好的一本书，书本质量好，全彩图印刷很清晰，内容丰富，介绍的菜式也挺多。

——凯瑟琳书中知识归纳得很清晰。从孕妇需要哪些营养，每天需要摄入的量，超过量的不良后果，哪些食物好哪些不好，总之很全面。值得买！——小天使来了

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 精彩短评

- 1、是彩图的，很喜欢咯。刚怀孕时总是吃不下，现在5个月了，感觉好多了。慢慢进卧营养吧。
- 2、最近几天一直在看，没有及时评价。看过后觉得很不错，图文并茂，生动直观。很有指导意义，谢谢专家的建议。在专家的指导下我们会拥有一个健康的宝宝。
- 3、孕期需要吃的东西都讲的很全
- 4、详细的介绍了孕期需要补充的菜谱，并有配图介绍，材料有简单，但是孕期要的营养几乎都包含了，不错不错！
- 5、内容详尽、实用。有了他，孕期不用担心营养失衡了，我和宝宝的健康全靠他啦。
- 6、哈！~每天都在为吃什么而烦，看了孕期如何吃，就不用再愁了！~~
- 7、食谱相对太少，营养需求讲得挺全面的。
- 8、孕期如何吃 宝宝才健康
- 9、对于孕期妈妈实在是一本不可多得的健康食谱。
- 10、根据孕期的进程告诉你一些注意事项和菜谱，不错的、
- 11、该书对孕期不同时期的营养搭配都做了介绍，还介绍了一些菜的做法
- 12、看了一部分内容，觉得本书在调理孕期不适和介绍食物营养以及食用注意事项方面内容详细。值得借鉴。
- 13、菜色不算多，但还可以看下，参考下 孕期好好吃
- 14、这本书告诉了怀孕每阶段应该吃些什么，补些什么，各种营养从何种食物中获取以及宝宝各阶段的特征。但是这里面教着做的菜就是借鉴吧。
- 15、很好的一本孕期指导书，知道自己要吃什么对孩子和自己好呢，推荐
- 16、很实用的，孕期营养很重要
- 17、饮食至关重要积极加强营养好呀
- 18、书里面不仅有菜谱，还有一些孕前、孕期的营养知识，告诉你孕前、孕期的每个阶段该补充些什么元素。非常实用，强烈推荐！！！
- 19、怀孕快三个月了，一直都是在网络上看看些知识，觉得不够系统，现在能吃得下了，赶紧买本营养方面的书来做各种美食来吃咯。真不错
- 20、很全面的孕期营养书。
- 21、帮同事买的,觉得内容挺丰富的,按月搭配肚里宝贝所需营养
- 22、孕期需要的各种营养，丰富的搭配，让怀孕的饮食变得多彩多姿！
- 23、怀孕怎么吃:孕期营养与食谱全书 值
- 24、这本书质地很好啊，孕期营养要合理，不能太盲目。
- 25、补充生活尝试，很适合一直上学然后毕业然后当准妈妈的生活0水平的小青年使用。
- 26、从孕前到孕后所有的饮食营养都有，是一本很棒的书哦
- 27、孕期同步营养方案与食谱这块挺好的，可以对照着学习安排，孕期每月还有宝宝发育表和妈妈变化描述。
- 28、关于营养方面的知识可以参考，但是提供的食谱不怎么实用。
- 29、这本编排方式不错，每个月的营养补充重点有讲，专项的营养元素补充有讲，查阅起来比较方便，印刷也比较精美。
- 30、可以根据书上介绍的方法来搭配食物了，省的营养过剩了
- 31、很精美的图书，送的速度很快，很满意 介绍了营养方案和各阶段的营养需求，以及一些饮食上的注意事项
- 32、有些食谱看着很奇怪，当然也有很多值得参考的。孕期买本这样的书也是为了心理安慰，免得什么都不知道两眼一抹黑。
- 33、这本书给我想的内容还要全，不错的一本书，能让我在整个孕期不担心健康！~
- 34、此书不错印刷清晰纸张厚重是正品，孕期妈妈推荐
- 35、除了名列孕妇营养的菜品外还有贴心的孕妇周期的身体变化和主要需要的营养。像自家人一样的贴心忠告
- 36、内容不错，可以知道一下孕期如何保持营养

## 《孕期如何吃宝宝才健康》

- 37、内容丰富，讲解详细，营养饮食不能忽视
- 38、每个阶段需要什么营养，还有相应菜谱，很实用，喜欢！
- 39、对于80后怀孕的年轻人来说怎样吃才能保证母子的健康，书里为你做了详细的解答哦
- 40、孕期不知吃什么 这书还不错 可以带动下食欲 让宝宝不缺营养
- 41、这个专家我在网上查了医院没有此人，不知道此人说的话可不可信。
- 42、介绍挺全面的，食物简单，又有营养。
- 43、正在发愁不知道怎么吃才健康有营养呢。这本书就是及时雨。
- 44、这本书很使用，教你怎么吃，吃什么有营养，该是什么，不该吃什么。
- 45、虽然还在备孕中，已经把此书看了一遍，了解了很多孕期在饮食方面的禁忌，很有用的一本书
- 46、孕妇各种营养摄入真的很重要，这本书给了比较专业的指导！
- 47、合理调节膳食，有助营养调节
- 48、列举了很多注意事项，教怎样吃营养才充足
- 49、看看对整个孕期会有一个大致的了解，毕竟第一次做妈妈没有经验的哦
- 50、孕期营养一本不错的书！
- 51、孕产期间需要很多营养，美味可口又营养的菜肴肯定是必要的。此书很详细的说明了每段时期营养食谱的制作方法及功效，也介绍了很多孕期营养方面的知识。
- 52、很不错的一本书，主要讲的是孕期如何饮食该吃什么，什么时候该补什么。同时再配合一些食谱，很收益。
- 53、比较详细的介绍了准妈妈以及孕妈妈怎么吃 还有孕妇便秘等解决办法 兼有菜谱
- 54、还算可以的书，对于必需的营养都有介绍，就是现实很残酷啊，吃什么东西都不放心啊。
- 55、要生个聪明、健康、活泼的宝宝，还真得在吃上下功夫呀！选来选去，选中了这本，收到书后，果然很不错，觉得很科学，打破传统观念，营养上不是只重视大鱼大肉，而是要均衡，蛋白质、矿物质、维生素、糖类、脂肪，真是一个都不缺不了呀！
- 56、内容很实用，很适合孕期的读物
- 57、值得准妈妈在孕期里学些，吃出健康宝宝
- 58、这本书对孕妇保健和饮食营养的阐述很到位,而且不枯燥,很适合孕期妇女阅读!
- 59、一直在找这样一本关于孕期营养的书，很喜欢，里面告诉吃什么可以补什么营养，什么时候吃什么，比那些食谱强的多~~~~
- 60、很喜欢这本书，封面的就吸引我的眼球，恨不得就马上见到我的宝宝。书里的内容很丰富，告诉了作为孕妇的我应该怎样吃才能和宝宝都健健康康的，现在就期待宝宝的降临，我要按着书里所教的，让我的宝宝健健康康的来到世上！
- 61、孕妇的营养很重要，毕竟有了宝宝，我看了这本书，觉得很够用，自己做饭吃，吃的很香很踏实。
- 62、孕期营养食谱很给力
- 63、主要大概就是讲孕前要注意的一些食物营养元素的摄入，是我想要了解的东西，文字很容易理解，我会继续认真阅读下去的。
- 64、孕产期营养必备宝书，给媳妇买的，从中间学得了很多有用的知识，知道营养的搭配和每个时期营养的重点。
- 65、给正在怀孕的妈妈补充营养
- 66、里面写的东西都很实用，宝宝的发育路程，，还有每个阶段的营养补充，怎样合理膳食，总之很不错每天都在看
- 67、营养均衡最重要，少了多了都不好
- 68、对孕妇营养饮食很有帮助，书的质量很好很喜欢看
- 69、孕期如何吃 宝宝才健康（北京妇产医院产科专家告诉你：孕期到底怎么吃才能真正保证母子健康。）
- 70、孕妇要注意营养，书很好。
- 71、怀孕的准妈妈们一定都在饮食方面很注意，我也是，所以买了一本这方面的书看，不用担心吃什么了~~~推荐给你们哦。
- 72、孕期知识讲解比较有用，但是菜谱老公说不是很好，所以还没有做过

## 《孕期如何吃宝宝才健康》

- 73、有每个月的营养食谱，比较容易做，挺常见的食材。还有提示饮食雷区，孕期不适的处理方法。
- 74、书的质量很好，有种墨香，具体的还没有仔细阅读。其实怀孕的孕妇在吃的方面真的很重要，保证胎儿的健康。现在食品危机这么严重，能吃到健康绿色的食物很不容易。
- 75、给老婆买的 营养要均衡嘛，还要注意搭配
- 76、吃货的福音，就算不怀孕也可以照着吃。道理都懂，做不做得好才是关键。
- 77、里面的内容是彩色印刷的光滑纸质，有点分量，怀孕从1月到产后都有比较详细的对应饮食。还是不错的书。
- 78、很实用，针对孕期不同时期的不同需求
- 79、很实用的一本书，正找着书里面的菜谱学习孕期的营养调理
- 80、好好学习学习，吃的营养，吃的健康。
- 81、这本书讲的很细致，做工也非常的好，没想到能这么便宜买到。里面写着孕妇怎么吃才能健健康康，吃那些东西肚子里的宝宝也能健健康康的，真的是给我上了一堂课！
- 82、每个人的体质都不一样，根据科学理论去合理的调整自己的身体，希望天下妈妈和宝宝都健健康康~！
- 83、怀孕期间营养一定得根上关系到下一代的健康，学习学习没坏处
- 84、针对孕前、孕期等不同时期的饮食分别有说明，还没照书上的做过呢。
- 85、每天想着吃什么真的是一件很痛苦的事，有了这本书就不愁了，而且书中各种菜从颜色和营养上的搭配都非常好
- 86、孕期最基础最关键的就是吃了，一定要钻研透彻
- 87、貌似孕期营养方面的书不多，临时抱佛脚，就买了这本先看着。
- 88、这本书非常好用，里面介绍了好多孕期吃的食物哦，而且很多做起来都很方便，大爱。
- 89、介绍的很详细，介绍了很多营养的食谱以及那些该忌讳的食物，很喜欢
- 90、给妹妹买的，我负责选书，她负责看，科学分工。注重孕期营养的书，很好的一本参考书。推荐~~
- 91、营养对于生产是很重要的啊
- 92、怀孕之后就像买类似的书看一下，本书写的很详细，孕期的各个阶段需要补充什么，该怎么吃，哪些菜比较符合口味又不缺乏营养讲的很全面，非常值得入手.....
- 93、做准妈妈，营养那是一定要跟上的。
- 94、书中提到了孕前孕中及孕后的饮食禁忌及一些菜式，看着就很好吃很营养，强力推荐！
- 95、很不错，有了这本书就知道孕期的每个阶段该补充什么营养
- 96、快要当爸爸，但是对孕妇的事情一点都不知道，不知道如何照顾老婆和宝宝，我希望他们都健健康康看的，所以看到这本书就被封面吸引了，买回来后马上就翻开来看，内容讲的很详细，让我也知道了怎么让老婆和宝宝吃得更健康了。
- 97、可以让各位准妈妈了解不同周期的怀孕的情况。
- 98、掌握知识，合理安排孕期，值得拥有。
- 99、我买了3本孕期营养书，这一本是最喜欢的，不管是内容，设计，纸张都能看出来作者在用心做一个产品。
- 100、整个孕期以及孕前的营养食谱都有了，很实用，这本书成了我整个孕期的营养师了
- 101、这本书也算是比较不错的一本，版面不华丽，内容很实在，每天翻一翻，避免了很多生活中的误区，比较喜欢！愿我的宝宝健康成长！

# 《孕期如何吃宝宝才健康》

## 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)