

《让孕妇健康的吃法》

图书基本信息

书名：《让孕妇健康的吃法》

13位ISBN编号：9787122071200

10位ISBN编号：7122071200

出版时间：2010-2

出版社：化学工业

作者：周婷//吴玉梅

页数：218

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

《让孕妇健康的吃法》

前言

从受精卵在子宫里着床的瞬间开始，孕妇就开始了与胎儿的共同生活。胎儿的成长速度是非常惊人的，几乎是出生后的几十倍或几百倍。而支持胎儿健康成长的强有力的“后盾”是孕妇所给予的氧气和营养，其中，营养处于重要的位置。营养对孕妇与胎儿的重要性不言而喻，但不同的人获取的途径却不一样，有的人大肆食用保健品，有的人对热量斤斤计较，其实，这些都是错误的做法，最好的营养素其实不在大鱼大肉或保健品中。而在我们身边！只要孕妇掌握健康的吃法，就能够从中获取母体以及胎儿所需要的营养，并在孕期始终保持充沛的精力和体能，对分娩以及出生后宝宝的健康也可以起到促进的作用。当然，要科学合理安排孕期营养饮食并非一件易事，孕期饮食的要求应当与孕妇及胎儿在孕期的生理特点相适应，并通过调整饮食来满足身体变化以及胎儿对营养的需求，否则再好的营养也无法被孕妇充分吸收、利用。为了满足女性对孕期饮食的需求，本书除介绍孕期饮食的基本知识外，还以怀孕时间为主线详细介绍孕妇的饮食要点，包括胎儿发育与母体变化、营养需求与饮食特点、营养食谱制作，并列出了孕期最常见的健康隐患、相关饮食原则以及食疗方。这些知识通常很容易被人忽视，但一经本书道出，会令人茅塞顿开。相信阅读本书后，读者将更加了解饮食对十月怀胎的重要性，不再感到茫然、无从下手，还能遵循合理的饮食原则，为顺利度过孕期铺垫道路，享受怀孕的乐趣！

《让孕妇健康的吃法》

内容概要

孕期饮食不仅关系到孕妇自身的健康，还直接影响到胎儿的生长与发育。《让孕妇健康的吃法》除了介绍孕期饮食的基本知识外，还根据孕期不同阶段的生理特点，提供了孕期40周的营养食谱；同时针对孕期最常见的健康隐患，介绍了可供选择的食疗方。《让孕妇健康的吃法》内容科学实用，文字通俗易懂，非常适合孕妇及其家属阅读参考。

《让孕妇健康的吃法》

书籍目录

上篇 孕期营养食谱 第1章 孕期营养：一人吃两人补 孕妇所需要的营养素 蛋白质：人体结构中的“主角” 脂肪：身体的能源库 糖类：地球上最丰富的有机物 维生素：健康的“守护天使” 矿物质：不可或缺的营养素 膳食纤维：疾病防御“天使” 膳食平衡、营养均衡 营养过剩也有危害 第2章 孕期饮食宜忌 宜 宜少食多餐 宜荤素搭配 宜适当清 宜讲究饮食卫生 宜采用科学的烹饪方式 宜注意烹调的火候 宜正确吃油 宜讲究炖肉炖鱼技巧 宜吃煮鸡蛋 宜正确加热牛奶 宜多吃全麦食品 宜科学饮水 忌 忌多食刺激性食物 忌过敏性食物 忌多食滋补品 忌过量食用高糖食品 忌多食生冷食物 忌吸烟 忌过多喝浓茶 忌饮酒 忌多喝咖啡 忌多喝含乳饮料 忌多食方便食品 忌多食酸性食物 忌多食油炸食品 忌吃重复解冻的食物 忌以快餐饮食为主 忌饭后立即吃水果 忌食物过于精细 忌蒸煮粥饭时放碱 忌节食 第3章 0~4周的营养食谱 0~4周的胎儿发育与母体变化 0~4周的营养需求与饮食特点 0~4周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第4章 5~8周的营养食谱 5~8周的胎儿发育与母体变化 5~8周的营养需求与饮食特点 5~8周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第5章 9~12周的营养食谱 9~12周的胎儿发育与母体变化 9~12周的营养需求与饮食特点 9~12周的营养食谱制作 美味汤 58 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第6章 13~16周的营养食谱 13~16周的胎儿发育与母体变化 13~16周的营养需求与饮食特点 13~16周的营养食谱制作 美味汤 73 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第7章 17~20周的营养食谱 17~20周的胎儿发育与母体变化 17~20周的营养需求与饮食特点 17~20周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第8章 21~24周的营养食谱 21~24周的胎儿发育与母体变化 21~24周的营养需求与饮食特点 21~24周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第9章 25~28周的营养食谱 25~28周的胎儿发育与母体变化 25~28周的营养需求与饮食特点 25~28周的营养食谱制作 1 美味汤 1 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第10章 29~32周的营养食谱 29~32周的胎儿发育与母体变化 29~32周的营养需求与饮食特点 29~32周的营养食谱制作 美味汤 122 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第11章 33~36周的营养食谱 33~36周的胎儿发育与母体变化 33~36周的营养需求与饮食特点 33~36周的营养食谱制作 美味汤 134 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第12章 37~40周的营养食谱 37~40周的胎儿发育与母体变化 37~40周的营养需求与饮食特点 37~40周的营养食谱制作 美味汤 147 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 下篇 孕期保健食谱 第13章 先兆流产、习惯性流产保胎食谱 病因及饮食则 食谱制作 第14章 胎动不安的保胎食谱 病因及饮食则 食谱制作 第15章 孕期呕吐食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第16章 孕期水肿食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第17章 孕期便秘食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第18章 孕期排尿困难食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第19章 孕期烧心食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第20章 孕期抽筋食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第21章 孕期下肢静脉曲张的食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第22章 孕期腹痛食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第23章 妊娠高血压综合征食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第24章 妊娠贫血食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第25章 妊娠糖尿病食疗方 病因及饮食则 食谱制作

《让孕妇健康的吃法》

章节摘录

补充维生素的主要途径是日常膳食，例如，谷类以及豆类食物可提供B族维生素，蔬菜、水果富含各种维生素和胡萝卜素，鱼、虾、肉、蛋类能够提供维生素A和B族维生素，植物油还能提供维生素E。因此，孕妇平时要注意合理饮食，不要挑食、偏食，只要能够坚持均衡膳食的原则，并注重食物品种的多样化，就能预防维生素缺乏，无须额外服用各种维生素补充剂和保健品。不过，也有部分孕妇早孕反应严重，呕吐频繁，难以保证正常饮食，这时可以在医生的指导下服用多种维生素复合制剂，特别是孕期专用的维生素制剂，以保证维生素的供给。

(1) 维生素A：眼的“保护神” 维生素A素有眼的“守护神”之称，对孕妇的视力健康和胎儿的视力发育有重要的作用；而且维生素A能够增强孕妇的机体抗病能力，有益于牙齿和皮肤黏膜的健康，也能促进孕妇分娩后乳汁分泌。在怀孕期间，孕妇对维生素A的需要量要比怀孕前增加20%~60%。如果维生素A摄入不足，眼结膜和角膜就容易发生病变，轻者眼干、畏光、夜盲，重者角膜浑浊、溃疡形成，最后穿孔而失明，因此孕妇应当引起足够的重视，日常膳食中要注意保证维生素A的摄取。富含维生素A的食物有动物肝脏，如猪肝、羊肝、鸡肝等。除此以外，蛋黄和牛奶中也含有维生素A。另外，深绿色蔬菜中含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素在体内可转化为维生素A，所以孕妇可适当食用富含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、韭菜、香菜、菠菜、油菜、茴香、柑橘、杏、芒果等。如果经过食物补充还不能改善维生素A缺乏的情况，孕妇就应在医生的指导下服用一些维生素A制剂，如鱼肝油丸等，但一定要注意不能过量，以防引起胎儿畸形，特别是怀孕头3个月，胎儿致畸的风险很大，这段时间更应该少吃猪肝等富含维生素A的食物，以减少胎儿发生先天缺陷的危险性。

(2) 维生素C：人体免疫“专家” 维生素C有人体免疫“专家”之称，它可以促进骨胶原的形成，增加毛细血管的韧性，防止出血，促进伤口愈合，并可帮助人体对铁质的吸收，预防贫血；它对牙齿和骨骼的生长也能起到促进作用；它还可以参与机体的新陈代谢，保护酶系统，提高机体免疫力。

《让孕妇健康的吃法》

编辑推荐

《让孕妇健康的吃法》：根据孕期不同阶段的生理特点，介绍了孕期饮食基本知识及宜忌，并精心为准妈妈设计了孕40周的营养食谱；针对孕期常见的健康隐患，提供了最为实用的食疗方。孕期营养食谱美味汤汁，清爽素菜，美味荤菜，营养粥品，美味主食。孕期常见健康隐患食疗方先兆流产，习惯性流产，胎动不安。呕吐，烧心，水肿，便秘，排尿困难，抽筋，下肢静脉，曲张，腹痛。妊娠高血压综合征，妊娠贫血，妊娠糖尿病。

《让孕妇健康的吃法》

精彩短评

- 1、不错喔，推荐！！！！
- 2、也只是粗略的看了一下，菜谱很多，以后做饭就不用愁吃什么啦，作为孕妈妈营养要合理搭配这样才能生出一个健康可爱的宝宝，这本书罗列了一些菜谱，以后孕妈妈就不用愁吃的问题了
- 3、书上写的和一些自己的知道有冲突，所以很矛盾不知道相信哪个好了！而且完全按照菜谱做菜，确实也是个很麻烦的事情！
- 4、对于食物的说明跟做法都比较详细，给准妈妈买回来之后按照上面的做了一些，挺不错的，营养又健康！书的质量也不错，值得买！
- 5、获益匪浅，吃出健康宝宝！
- 6、此书值得推荐啊，如果加上实例图片就更好了。
- 7、收到后买上给他了，还在观察中.....
- 8、此书介绍的菜谱,比较适合外省人,广东人有些菜式几乎很少吃的.
- 9、饮食如若全按书上来，也不是很靠谱的，，，，
- 10、还算可以吧，只是我没怎么做
- 11、书的内容都是整个孕期的食谱，很合心意！
- 12、给嫂子买的，希望未来的侄子侄女聪明漂亮！

《让孕妇健康的吃法》

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