

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

图书基本信息

书名：《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜》

13位ISBN编号：9787543644748

10位ISBN编号：7543644746

出版时间：2010-12

出版社：青岛出版社

页数：158

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

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。下面，我们以《美容吃什么—15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。2.“推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。3.倡导健康的生活方式和理念。美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些食物应该不吃或少吃？在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

内容概要

《孕产妇吃什么:关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜》详细讲解了日常生活中15种最常用、最适宜孕妇及产妇食用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌。及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让准妈妈及新妈妈们既享受到美味，又增加了营养。书中还阐述了孕产期的生理特点，以及孕产妇日常保健和饮食调理方法，帮助您全方位呵护自己的健康。

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

书籍目录

孕产妇饮食调理 孕期的生理变化 孕妇可适当多吃的食物 产后的生理变化 产妇应注意摄入滋补性食品 常用的饮食催乳方法 产褥期饮食误区关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜 柠檬 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 青柠饭 西柠煎软鸭/柠檬汁煨鸡 柠汁鲤鱼 柠檬猪肺汤/柠檬汁 鲜柠檬马蹄水/柠檬茶 葡萄 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/ 爱心提示 推荐菜品 什锦甜粥 蜜汁葡萄/葡萄干酿苹果 葡萄汁/葡萄苹果鲜汁 葡萄甘蔗汁/葡萄地黄蜜汁 白葡萄姜蜜茶/葡萄酒 红枣 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 红枣糯米粥 大枣山药粥/何首乌大枣粥 大枣鸡泥干贝 红枣炖兔肉/大枣人参汤 大枣养血汤/红枣芹菜水 萝卜 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 蜂蜜鲜萝卜 响萝卜丝/脆皮萝卜丝 锅贴萝卜 萝卜炖羊肉/萝卜羊肾汤 清汤萝卜燕菜 萝卜鲢鱼汤/萝卜鲤鱼汤 白萝卜鲜藕汁 胡萝卜 营养成分/烹调应用/养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品 温拌胡萝卜 清炒胡萝卜/叉烧胡萝卜 回锅甘笋/胡萝卜花 胡萝卜猪肝汤/胡萝卜西瓜汁 菠菜 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 番茄猪肝菠菜面 菠菜芹菜粥 粳米菠菜粥/芝麻拌菠菜 菠菜猪肝汤 菠菜蛋汤/鲜菠菜水 茼蒿 营养成分/养生与功效/爱心提示 推荐菜品 茼蒿粥 生拌茼蒿叶/芝麻茼蒿 茼蒿炒鱿鱼 肉酱茼蒿/茼蒿炖带鱼 豆腐茼蒿 椒乳茼蒿肉丝/淡菜茼蒿汤 茼蒿鱼头汤 茼蒿汁/茼蒿菊花水 丝瓜 营养成分 养生与功效/烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 丝瓜粥 香菇丝瓜/香蒜蒸丝瓜 锅煽丝瓜 滚龙丝瓜/丝瓜豆腐汤 丝瓜猪蹄汤 丝瓜鲢鱼汤 鲫鱼丝瓜汤/丝瓜花绿豆饮 花生 营养成分 烹调应用/养生功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 花生红枣粥 成味花生粥 花生糯米粥/醋浸花生 花生拌山菜 牛奶炖花生/猪脚炖花生 栗子 选购储存/营养成分 养生与功效, 烹调应用/ 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 粟米粥 牛奶栗子粥 风干栗子/煮栗子 板栗烧菜心 板栗排骨/炖栗子鸡 小米 营养成分 烹调应用/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 小米面发糕 粟橘饭/小米粥 黄芪小米粥/芸豆二米粥 苹果小米粥 羊骨小米粥/小米海参粥 酸奶 选购储存/营养成分 养生与功效/烹调应用/爱心提示 推荐菜品 酸奶木瓜/橙汁酸奶 海参 选购储存/营养成分 养生与功效/烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 黑米海参粥 大蒜海参粥/水晶海参 南瓜海参粥 葱烧海参/海参烧木耳 枸杞烩海参 海参瘦肉汤/小豆腐海参 清炖鸡参汤 牛肉 选购储存/烹调应用, 营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 牛肉饭 牛肉粥/五香牛肉 果味牛柳 油菜炒牛肉/香菜牛肉末 青椒牛肉片/清汤萝卜煲牛腩 西红柿炖牛肉 双参沙锅牛腩/果香牛肉汤 鲈鱼 选购储存/营养成分 养生与功效/烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鲈鱼粥 清蒸笋鲈鱼/油泼鲈鱼 泰式蒸鲈鱼 绣球鲈鱼/豉汁鲈鱼蒸豆腐 粟米鲈鱼块/菜卷鱼 白灼鲜鲈鱼 玻璃鲈鱼/鸡汤鲈鱼 虾 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品 虾仁枸杞炒饭 虾仁粥/虾肉糊 虾仁锅巴/盐水虾 鲜虾炒韭菜 虾仁黄瓜丁/虾仁炒豆腐 草莓虾球 萝卜粉丝炖虾/鲜虾炖豆腐关爱孕产妇的5个爱心叮咛 如何应对孕期的身体变化 做一个干净漂亮的准妈妈 可能导致宝宝畸形的药物 产后体形恢复 产后常见病足部指压疗法 产后缺乳 急性乳腺炎 子宫脱垂

章节摘录

插图：萝卜生者味辛甘、性凉，熟者味甘性温，具有消积、化痰、下气、宽中、解毒等功效，可用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、偏正头痛等症。1.健胃消食。萝卜中含有芥子油、挥发油及多种酶类，具有刺激胃肠蠕动、帮助消化的功能。孕妇妊娠早期食欲不佳，可以常食萝卜，有开胃消食的作用。2.预防感冒。萝卜中含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，预防孕妇感冒，保证胎儿的安全。3.行气通便。萝卜中所含的胡萝卜素可促进血红素增加，提高血液浓度；所含芥子油和粗纤维可促进胃肠蠕动，防止便秘。孕妇由于体力活动减少，胃肠蠕动减慢，加之胃酸分泌减少、胎儿挤压肠部等原因，常常出现肠胀气、积便，严重时可发生痔疮。故孕妇多食萝卜可减少腹胀、便秘的发生。4.促进新陈代谢。萝卜中的糖化酵素和淀粉酶可分解食物中的淀粉和脂肪，帮助消化，促进新陈代谢，并且具有减肥作用。5.杀菌消炎。萝卜中含有莱菔子素，实验证明，莱菔子素对多种细菌有抑制作用，所以孕妇食用萝卜可以给胎儿的生长创造一个安全的环境。

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

编辑推荐

《孕产妇吃什么:关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜》：谁不想生一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝呢？然而，胎儿能否正常发育，取决于母亲的营养储备，若孕妇摄入营养不足或不全面，必然影响胎儿发育。对于产妇来说合理的产后调养不仅是婴儿健康成长的基础，还是产妇身体得以顺利恢复的关键。做好孕产妇的膳食调养，意义重大。柠檬生津止渴，葡萄安胎止吐，红枣养血安神，萝卜健胃消食，菠菜排毒通乳，茼蒿降压醒脑，丝瓜凉血安胎，花生补虚生乳，板栗利尿消肿，小米健胃止呕，酸奶通便止泻，海参养胎利产，牛肉补血益智，鲈鱼-安胎通乳，虾健脾通络。

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

精彩短评

- 1、书的内容不错，质量也很好，但书中的食材比较不常见，个人认为更适合南方的孕妈妈阅读和烹饪
- 2、看看先吃什么就到里面学
- 3、这本书指导我做了好多对宝贝有营养的东西，赞！
- 4、书里讲的挺仔细的 值得阅读
- 5、孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种 挺有帮助
- 6、想吃啥就吃啥吧，食谱都不靠谱，需要原材料太多，不适合家用

《孕产妇吃什么-关爱孕产妇的1》

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