

《手把手教你做孕期营养餐》

图书基本信息

书名：《手把手教你做孕期营养餐》

13位ISBN编号：9787533762622

出版时间：2014-3-1

作者：孙树侠

页数：144

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

《手把手教你做孕期营养餐》

内容概要

每一位父母都希望能生一个聪明漂亮、健康活泼的宝宝，这就需要从孕期开始重视营养的摄取。孕期营养既要满足准妈妈自身的需求，又要保证胎儿正常的生长发育，因此很多准妈妈会在孕期里大补特补，就造成了现在很多准妈妈的营养问题不是营养不良，而是营养过剩。孕期营养过剩的直接后果就是准妈妈体重过重，易导致多种孕期健康或生产问题，如妊娠糖尿病、难产、剖宫产等，也会影响产后的身材变化。

正确的营养观念，才能确保准妈妈和胎儿的健康。为此，我们倾尽全力，为“新晋”的准妈妈们呈现这本《手把手教你做孕期营养餐》。我们希望能够给准妈妈更多、更科学的指导。本书从孕早期、孕中期、孕晚期三个阶段入手，给出了每个阶段的关键营养素、膳食安排及一日三餐饮食建议，帮助准妈妈有针对性地补充营养；针对每个阶段的营养需求，推荐20款营养美味的菜品；针对每个阶段可能会遇到的不适与疾病，给出了相应的食疗方法。

本书呈现的不仅仅是孕期食谱，还传递了许多营养观念和营养常识方面的“正能量”，是一本不可多得的工具书。最后，编者要呼吁准妈妈们“吃得多不如吃得好”，摄取均衡的饮食、保持体重的适度增加，是孕期营养最重要的原则。

《手把手教你做孕期营养餐》

作者简介

孙树侠，中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，担任众多学会、协会副会长、常务理事。从1981年开始从事科普工作，先后出版图书及音像制品20多部。2003年开始培养营养师、健康管理师，培养健康营养服务人才12万余人。先后被聘为：中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》特聘专家和巡讲专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、北京健康科普专家。在中央、北京及其他省市电视台都有健康养生讲座，传播健康知识，并经常在相关报纸、杂志上发表科普文章。

《手把手教你做孕期营养餐》

书籍目录

目录

孕早期（112周）

补胎养身提振食欲

准妈妈所需要的关键营养素2

继续补充叶酸.....2

适当增加碳水化合物和脂肪.....2

摄入优质蛋白质.....3

摄取充足的锌和碘.....3

准妈妈的膳食安排4

粗细搭配.....4

多吃肉、蛋、豆类及水果.....4

适当吃些零食.....4

远离易引起流产的食物.....5

准妈妈的一日三餐饮食建议.....5

推荐给准妈妈的营养菜品?????????6

富含优质蛋白质、提高免疫力鸡丝烩白菜.....6

增强免疫力香菇鸡粥.....8

补充铁及叶酸菠菜猪肝.....9

补充碳水化合物姜拌脆藕.....10

增强免疫系统焖烧牛肉.....11

补充B族维生素二米红枣粥.....12

清热润燥、增进食欲什锦水果沙拉.....13

富含优质蛋白质、脂肪及多种维生素香椿芽焖蛋.....14

富含胶原蛋白、不饱和脂肪酸及卵磷脂花生鸡爪汤.....15

增强抵抗力及消化能力双菇苦瓜丝.....16

含有丰富的锌元素牡蛎粥.....17

含有丰富胡萝卜素、维生素C及钙、铁韭菜炒虾仁.....18

增强免疫力、调节血压牛肉丝炒芹菜.....19

补充蛋白质、维生素P及胡萝卜素海味豆腐汤.....20

富含碘橘味海带丝.....21

富含B族维生素、维生素E牛奶麦片粥.....22

富含蛋白质和纤维素炆腐竹.....23

补充多种维生素凉拌白菜心.....24

滋阴降火、宁心安神百合银耳汤.....25

健脾开胃糖醋红丁.....26

增进食欲鸡丝凉拌面.....27

孕期不适特别关注28

孕期疲劳倦怠28

鲫鱼黄酒汤.....29

薏米炖鸡.....30

孕吐31

姜汁甘蔗露.....32

韭菜生姜饮.....33

胎动不安34

山药枸杞子鸡肉粥.....35

核桃鸡蛋汤.....36

失眠37

《手把手教你做孕期营养餐》

牛肉桂圆汤.....	38
莲子桂圆红枣粥.....	39
牙痛及出血40	
猕猴桃生菜沙拉.....	41
苹果百合番茄汤.....	42
.....	

《手把手教你做孕期营养餐》

精彩短评

- 1、一个人的营养，两个人的健康
- 2、简单实用

《手把手教你做孕期营养餐》

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