

《孕产营养万事通》

图书基本信息

书名：《孕产营养万事通》

13位ISBN编号：9787506462068

10位ISBN编号：7506462060

出版时间：2010-2

出版社：中国纺织出版社

作者：马良坤

页数：264

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

《孕产营养万事通》

前言

作为女人，从怀孕的那一刻，就不再是独立的个体了。孕产营养虽是一个轻松的话题，却并不简单，它不仅关乎孕产妇的身体健康和产后恢复，还关系着胎儿的发育是否正常、头脑是否聪颖，甚至在很大程度上决定宝宝出生后的健康状况和智力水平。孕产妇在重复一日三餐的同时，是否意识到落后的饮食观念和错误的营养搭配是健康的一大危害呢？鉴于此，本书从怀孕前至宝宝出生后，提供完整的营养方案，包括营养素的要求、食物搭配禁忌和营养食谱等，从饮食方面制定了相应的营养措施。值得强调的是，准备要宝宝的夫妻双方在孕前就应该加强营养，补充叶酸等营养素，有计划地调节饮食，使身体更健康，为怀孕做好准备。此外，怀孕后的营养需求也不是一成不变的，孕妇应根据自己的健康状况、体重变化而全面、均衡地摄入营养素，为宝宝的生长发育创造良好的物质环境，使自身远离妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、贫血等疾病的困扰，使肌肉和阴道组织更有弹性，为产后恢复打下良好的基础。分娩后，产妇面临哺乳和身体恢复两个任务，同样要重视饮食营养，以便为宝宝提供源源不断的、质量优良的乳汁，加速产后伤口愈合，远离产褥感染、产后贫血、便秘等。本书内容全面、详实，得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，设有专家提醒、孕产期常见病的辅助治疗食谱等，在为你迅速补充营养常识的同时，又手把手教你烹调美味佳肴，是温馨实用的孕产营养全书。还犹豫什么？现在就开启你的美味营养之旅吧！

《孕产营养万事通》

内容概要

《孕产营养万事通》内容简介：作为孕妈妈，要想生出健康聪明的宝宝，必须注重孕前、孕期营养的合理搭配，注重摒弃有损胎宝宝和自身健康的不良饮食习惯。为了完成产后的完美蜕变，恢复轻盈、匀称的体形，产后妈妈还要注重产后恢复和保健。

《孕产营养万事通》作者为北京协和医院妇产专家，作为一名有着丰富的妇产医学知识与多年临床经验的医学工作者，她将用科学的方法、无微不至的关怀，指导你成为一名完美的孕产妈妈。

作者简介

马良坤

现任北京协和医院妇产科副主任医师，对妇科良性和恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

1996年毕业于白求恩医科大学日语医学系，2006年以妇科内分泌学博士毕业，2006~2007年赴美国纽约学习产科遗传。1996年

《孕产营养万事通》

书籍目录

第一章 孕妇的营养关系着胎儿的健康与智慧 宝宝的健康与智慧从孕期营养开始 饮食也是胎教的内容之一 孕期体重的合理控制 孕期减肥对胎儿不利 孕妇增加的体重与婴儿 体重增加太多对孕妇的危害 体重增加太少对孕妇的危害 体重增加的合理范围第二章 孕前的营养准备不可忽视 孕前营养要点 苗条女性孕前营养攻略 孕前肥胖对孕妇也不利 孕前及时改善饮食 缺乏营养不容易受孕 孕前抽烟危害多 怀孕之前先检查 未准爸爸的营养准备也重要 未准爸爸也应该补叶酸 有益于精子健康的饮食习惯第三章 孕期不可缺少的营养 三大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 钙质 镁 碘 铁 铜 锌 维生素 维生素A B族维生素 叶酸 维生素O 维生素D 维生素E 维生素K第四章 对孕妇有益的食物第五章 孕早期营养与妈妈宝宝变化(1~3个月)第六章 孕中期营养与妈妈宝宝变化(4~7个月)第七章 孕晚期营养与妈妈宝宝的变化(8~10个月)第八章 月子期间的营养第九章 孕产期常见现象与疾病的饮食调养

章节摘录

插图：食物来源蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种，主要储藏于大豆类、奶类、蛋类、禽肉、畜肉、水产品、坚果类等食物中。人体可以组织分解12种氨基酸，而食物中的蛋白质通过人体消化，又转变为氨基酸，其中8种氨基酸必须从饮食中合成，称为完全蛋白质。如果缺乏这8种氨基酸中的任何一种，就被称为不完全蛋白质，从而无法形成人体组织。孕妇每天都要摄取75~90克蛋白质。脂肪脂肪是人体必需的营养素之一，是构成人体器官的必要物质。脂肪所散发出的热量，既可以保持人体体温恒定，又保护内脏不受损伤；脂肪可促进脂溶性维生素的吸收，避免维生素缺乏；必须脂肪酸可防治心血管疾病；脂肪占脑重的50%~60%，其主要从食物中摄取，体内只能制造一小部分，因此要想使宝宝有一个聪慧的头脑，脂肪不可缺少。我们在日常生活中食用的植物油和动物油，还有核桃仁、鱼、虾、动物内脏等都富含脂肪。新鲜、质地好的家禽，还有鱼、虾类水产物，不但含有比动物肉更多的不饱和脂肪酸，还含有一种能健脑益智的营养物质——DHA。孕妇从怀孕第一天起就应该把吃鱼列入常规化饮食，每周至少要吃3-5次鱼，也可1~2天吃一次，平均每天不少于250克。值得注意的是，脂肪并非越多越好，很多孕妇体重增长很快，但胎儿的体重却很轻，这是由于脂肪都被孕妇吸收的缘故。因此，孕妇必须合理摄入脂肪，才能使胎儿发育更健康。

《孕产营养万事通》

媒体关注与评论

“感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。孩子就是我们的纽带，让我们共同努力..... ” ——文字图片统筹：菅波

《孕产营养万事通》

编辑推荐

《孕产营养万事通》：北京协和医院权威妇产专家倾情打造，科学的营养成就聪明宝光谱仪与健康妈妈。

精彩短评

- 1、送同事的，她觉得不错
- 2、准妈妈们，知道你们本身的营养合理吗？那就要看这本书了。
- 3、适合准妈妈阅读
- 4、买来到时候备用~
- 5、这本书挺好看的，挺满意=
- 6、给老婆买得 还没看呢
- 7、送给同事
- 8、很实用、简单的食谱
- 9、一些营养提示比较实用，还不错，但明显是拼出来的书，细节不够严谨
- 10、看着很诱人
- 11、书本不错，写的很详细，彩页看起来比较有兴趣。
- 12、学习，书很好
- 13、很厚一本的
- 14、海没看，应该不错
- 15、很好的孕妇食谱，图文并茂又实用。即使不是孕产期拿来当菜谱也很不错哦呵呵。
- 16、特价购入~感觉不错！性价比高~
- 17、不错，便宜啊
- 18、很齐全的食谱
- 19、还不错，便宜买的
- 20、这种书大同小异，买一本足够。
- 21、一折购买的，超好、超值，具体的内容还没细看，但应该不错
- 22、价格很合适，，宝贝很喜欢
- 23、送朋友的，还挺满意的
- 24、给丈母娘买的
- 25、给老婆买的教科书
- 26、四个方面于一体，使用十分方便
- 27、还交做菜挺好的，呵呵还没仔细阅读。
- 28、很好很实惠很实用
- 29、针对孕期不同时期的特点，该注意哪些营养写的很全
- 30、很不错的书，里面还很多菜谱不错
- 31、不错喔，
- 32、怀孕的朋友很适合看啊！
- 33、挺详细的，孕妇的饮食注意事项，每周食谱里，不同时期有不同的小菜、热菜、汤类或者主食，搭配多样，种类丰富，也简单易学，挺好的一本孕妇营养书。
- 34、质量不错，还没看，挺厚的
- 35、针对孕妇怀孕各个阶段的营养合理搭配以及专家的一些推荐食谱。提前先学习下。
- 36、补充营养好根据。宝宝健康好成长。
- 37、为了宝宝，还是多读点书好。
- 38、很详细，很受启发
- 39、书中内容丰富，很实用，很适合孕妈妈阅读，可以从中了解不少的孕期营养饮食知识。
- 40、参考作选
- 41、书好，快递号
- 42、很好，比市场便宜很多
- 43、这本买的很值，书很厚很大本，里面还是彩页，怀孕的时候能用
- 44、看了当当的推荐买的这本书。因为已经计划要宝宝了，所以要多学习啊
希望可以帮助从中学到有用的知识
- 45、内容很全面，不错的书，很实用

- 46、孕产营养万事通
- 47、彩图的，有很多菜谱，比较详细。
- 48、审美享受和想象空间

《孕产营养万事通》

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