

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 图书基本信息

书名：《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

13位ISBN编号：9787538872668

10位ISBN编号：7538872663

出版时间：2012-8

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：吴庆庆 编

页数：246

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)

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 内容概要

孕育一个健康聪明的宝宝，是每个家庭的心愿。孕育健康、聪明、漂亮的宝宝，其中一个关键的环节就是饮食。《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》按照当下比较流行的孕40周进行编排，内容翔实。每周都有孕妈妈饮食原则、重点补充营养素、营养美食推荐以及相关饮食禁忌和注意事项，更符合现代准妈妈的生活节奏和阅读习惯，完全是一本打造聪明宝宝的孕期营养宝典。

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 书籍目录

### 第一月 助孕饱含滋补开始了

#### 第一周

- 胎宝宝发育情况
- 孕妈妈身体变化
- 饮食营养原则
- 重点补充营养素
- 营养健康美味食谱
- 饮食禁忌与注意事

#### 第二周

- 胎宝宝发育情况
- 孕妈妈身体变化
- 饮食营养原则
- 重点补充营养素
- 营养健康美味食谱
- 饮食禁忌与注意事项

#### 第三周

- 胎宝宝发育情况
- 孕妈妈身体变化
- 饮食营养原则
- 重点补充营养素
- 营养健康美味食谱
- 饮食禁忌与注意事项

#### 第四周

- 胎宝宝发育情况
- 孕妈妈身体变化
- 饮食营养原则
- 重点补充营养素
- 营养健康美味食谱
- 饮食禁忌与注意事项

第二月 孕吐时，不要强迫自己吃喝

第三月 保证足够营养，吃走孕吐

第四月 吃得营养均衡最重要

第五月 维生素、微量元素不可缺

第六月 少吃多餐是本月关键

第七月 营养冲刺，吃好喝好

第八月 变着花样，弥补食欲不振

第九月 控制饮食，预防肥胖

第十月 多吃储备分娩能量的食物

附录

## 章节摘录

版权页：插图：如果孕妈妈在孕期不注意增加营养或偏食，就会造成胎宝宝先天不足，宝宝发育迟缓或异常，也会损害孕妈妈的身体健康。因此，孕妈妈的饮食宜多样化，才有利于营养的全面吸收。

**镁和维生素A的摄取** 镁不仅对胎宝宝肌肉的健康至关重要，而且也有助于骨骼的正常发育。有研究表明，怀孕头三个月摄取的镁的数量关系到新生儿身高、体重和头围大小。在色拉油、绿叶蔬菜、坚果、大豆、南瓜、甜瓜、葵花子和全麦食品中都很容易找到镁。同时，镁对孕妈妈的子宫肌肉恢复也很有好处。另外，胎宝宝发育的整个过程都需要维生素A，它尤其能保证胎宝宝皮肤、胃肠道和肺部的健康。怀孕的头三个月，胎宝宝自己还不能储存维生素A，因此孕妈妈一定要供应充足。甘薯、南瓜、菠菜、芒果都含有大量的维生素A，孕妈妈可以多食用以上食物。

**营养健康美味食谱 琥珀桃仁**

**原料：**生核桃仁、红糖、蜂蜜、芝麻、清水各适量。

**做法：**1生核桃仁洗净，放入开水中煮2分钟。2将核桃仁码在垫了锡纸的烤盘上，放入烤箱150℃烤制25分钟。3锅中放清水烧开，加红糖小火熬到黏稠糊状。4加入蜂蜜后立即倒入核桃仁快速翻炒。5核桃仁挂满糖汁后立即关火，洒入熟芝麻拌匀。6将核桃仁取出摊开、晾凉即可。

**孕食贴士：**琥珀桃仁不仅爽口，翠酥香甜，而且本食谱中含有微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，常食有益于脑的营养补充，有健脑益智作用。

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 媒体关注与评论

一本全面的“孕期规划书”，以周为章节，详细地告诉您每一周里宝宝的发育情况、您身体的变化情况以及应对方法和要做的准备。——天涯网友 福孕妈咪 十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。在这期间，如何平衡膳食，增加“孕”力，请不用担心，不同孕期，饮食原则各有侧重。在这段特殊时期中，本书将伴随着胎宝宝与准妈妈一路同行、分享饮食营养的奥秘。——知名育婴顾问 于桂玲

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 编辑推荐

《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》诠释必备的营养素，提示饮食注意事项，归纳每周膳食要点，营养问题逐一破解。

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 名人推荐

一本全面的“孕期规划书”，以周为章节，详细地告诉您每一周里宝宝的发育情况、您身体的变化情况以及应对方法和要做的准备。——天涯网友 福孕妈咪 十月怀胎，这是一个漫长而又让人感到兴奋与艰苦的历程。在这期间，如何平衡膳食，增加“孕”力，请不用担心，不同孕期，饮食原则各有侧重。在这段特殊时期中，本书将伴随着胎宝宝与准妈妈一路同行、分享饮食营养的奥秘。——知名育婴顾问 于桂玲

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 精彩短评

- 1、一周一周很清晰，如何饮食，有何注意事情都很清楚。
- 2、不错 从孕期到产后的食谱 一应俱全
- 3、很详尽，同类的书籍买这本就够了，而且比起其他孕产妇书籍，里面有孕前要吃什么食谱，这是我最想要的，很赞
- 4、对我有帮助。可以知道每周宝宝的发育情况和自己要注意的营养状况，很不错。。
- 5、很好，值得购买！！特别是第一次怀孕的妈妈，能从中获得很多营养知识。
- 6、专门的孕期饮食书籍，挺值得一看的。
- 7、推荐各位准爸爸准妈妈都看看，很详细很有用！
- 8、非常适合孕妈妈阅读。
- 9、给老婆看的，顺便看看如何伺候老婆。营养方案很周到。
- 10、版面设计不错，内容也通俗易懂，分周讲解。
- 11、孕妇每个阶段需要补充什么营养，介绍的非常详细，很有用
- 12、内容不错，孕期营养食很实用。
- 13、孕期饮食的各方面都有涉及，不错
- 14、孕期手册，每周都有相应指导。装订很精美，内容挺通俗，自己收益~
- 15、这本书不错，对于初次怀小宝宝的我来讲已很足够，基本上在孕期需要懂得的知识
- 16、能让人在轻松的氛围中学到书中的知识，提前体会做妈妈的幸福感。
- 17、书很好,可以买,推荐看看。
- 18、多了解点孕期营养知识，还行
- 19、每个时期要主意的事项都写的很详细，推荐
- 20、第一次买的孕期指导书，每天都要重复看好几遍。
- 21、内容丰富  
很不错的书  
值得推荐
- 22、为了使你的孩子健康发育，孕妈妈千万不要食用火锅。
- 23、推荐给孕妈妈。准爸爸也要读的。
- 24、是孕早期妈妈的指导，挺不错的~
- 25、天天都在看，文笔很生动感人，很值得一读！推荐。
- 26、食谱不是我想的那样，有280天每一天的搭配，但是也还是可以的！
- 27、可以每周看一点点，注重补充营养。像一个营养专家，随时可以咨询。
- 28、好书，很适合现在的我，强烈推荐！
- 29、看着书，想着宝贝在成长着，很开心的
- 30、推荐给孕妇们，很实用
- 31、很有帮助，让我这样的新手妈妈也不手忙脚乱~
- 32、很好的书，适合怀孕的妈妈看，同事买一本，我也看了一下。
- 33、按书上孕周内容来实施，很好
- 34、很好，可以作为孕期饮食的参考。
- 35、同事推荐的，看起来还不错，内容也分得挺细致的。
- 36、书价格便宜，很适合孕期妈妈用，内容丰富
- 37、每周都有具体指导，省心，按照书上得指示做就行了，希望能坚持整个孕期。
- 38、内容很全面，想知道的都读到了。
- 39、书真的很不错哦 推荐购买~~
- 40、书不错值得拥有。营养指导书。
- 41、朋友推荐的，内容不错，挺丰富的
- 42、把每周该注意的事项都写出来,在此特别强烈推荐此书。
- 43、很好，开心享受美食同时还能吃出更聪明更健康的宝宝。
- 44、书正在看，觉得还得很不错的，值得推荐



## 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

- 45、这本书相对来说还是比较实用的，每一周我都会跟老公提前看看宝宝下周的情况。
- 46、在孕期可以当字典使用了，很实用哦
- 47、读后收获很大，非常实用的好书。很喜欢！很推荐！
- 48、书很棒，对我很有用，值得推荐
- 49、这本书写得不错，是我想要的
- 50、纸张很好，彩色印刷精美。内容很详细，很实用。超值好书，强力推荐。
- 51、怀宝宝总是担心这担心那看看书静静心
- 52、营养方面还是比较详细。孕妇可以买来看看。
- 53、内容丰富，丰富了我们这准爸爸妈妈的知识
- 54、很满意这本书，推荐。
- 55、对于新妈妈来说是不错的一本书。色彩丰富，视觉效果好。
- 56、这本很好，很详细，准妈妈值得拥有！推荐
- 57、很有用的孕期营养指导书，正好派上用场~哈哈
- 58、产后妈妈和孩子的护理。感觉比我之前看的那些书，说的要细。
- 59、书中内容挺详细的，对整个孕程的营养、胎养、注意事项等都写的非常清楚。
- 60、孕期食谱值得细读，非常满意的书。
- 61、书写的很详细，对准备怀孕的妈妈挺好的
- 62、孕妇必读，很不错，正是我们想要的那种书！
- 63、挺全面的，推荐一下！
- 64、根据这本书，认真阅读，现在宝宝很健康！
- 65、很不错的书还是彩页的，强烈推荐。
- 66、很实用的内容，也很容易懂，怀孕的妈妈有必要看
- 67、大力推荐。真的很有帮助。
- 68、内容挺详细的，我想对那些准备怀孕的“未来准妈妈”来说挺有用的
- 69、书还是不错，比较详细介绍了各个阶段的不同情况，非常不错的孕期营养指导书。
- 70、发货速度很快，朋友推荐我买的，很喜欢。
- 71、千言万语，汇成四个字：推荐购买
- 72、真的很好的一本书，准备怀孕及已经怀孕的妈妈们，值得一看哦!
- 73、每天在读，希望可以帮助怀孕中的我，很不错的孕期营养指导书，哈哈。
- 74、给孕期的同事买的,据说很有帮助
- 75、内容很好，讲解详细，图文并茂。慢慢看。推荐一下。
- 76、从怀孕第一个月开始看这本书，感觉非常不错，让我注意自己的饮食，均衡营养，值得推荐的一本书！
- 77、好同事买的，很漂亮的一本书，印刷精美，据说很有趣及有用
- 78、每周都会指导准父母为宝宝讲故事，以及发育程度和膳食安排，值得推荐。
- 79、非常好的一本书，营养方面的内容很全面，每个孕妇都值得一看。
- 80、推荐一下，挺好的一本书。
- 81、还不错的一本书，慢慢看，第一次买这书，没有经验。
- 82、书的内容很实用，且送货及时，总的来说值得推荐。
- 83、适合新妈妈使用，里面有一些菜谱
- 84、挺不错的孕妇营养美食书籍，这值得我们学习一下。
- 85、很好，内容还可以！是我想要的。
- 86、内容简单通俗，很适合准备有小孩的妈妈爸爸看。
- 87、很好，很适合中国的孕妇，相信会有个健康聪明的宝宝！
- 88、买后一个看这本书 讲解很多 了解了很多 不错
- 89、好，物流很快，值得推荐
- 90、媳妇怀孕后，需要这些专家学者的完美营养方案。看这些书应该对我俩帮助很大。
- 91、体系完整，内容丰富，推荐
- 92、挺全的一本营养书.彩色本

## 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

- 93、在孕期，都是老公做饭，老公很头疼，有了这本书就不愁了！不错
- 94、，涵盖了孕期整个过程，等需要时再重点阅读啦~
- 95、很适合孕期妈妈们仔细研读！纸张也非常好！很喜欢~~做个幸福妈妈！
- 96、培养天才的书籍，好好学习学习。
- 97、所用语言较亲切，没有艰涩难懂的医学术语。推荐购买！
- 98、内容很棒，彩页较多。我相信宝宝一定会喜欢我看这本书的呢
- 99、内容很详细，很实用。我买了有5-6本孕期图书，这本最好的，天天看。超值好书，强力推荐。
- 100、教我们怎么吃得书，能够吃得很营养
- 101、写的很详细，让我了解每一周的情况，怀孕必备阅读

# 《幸福妈妈最想要的40周孕期营养指导书》

## 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)