

《择时而食：孕产妇四季健康饮》

图书基本信息

书名：《择时而食：孕产妇四季健康饮食全书》

13位ISBN编号：9787544270254

出版时间：2014-6-1

作者：薛长勇,张燕

页数：296

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

《择时而食：孕产妇四季健康饮》

内容概要

一个新生命的降生，需要母亲艰辛的付出，更需要父亲细心的呵护，如何让准妈妈吃好、喝好，是每位准爸爸都要执行的首要任务。

中医学认为，“人与天地相应，与日月相参”，自然界气候的变化，时时影响着人体的生理、病理，孕妈咪更容易受到影响。因此，随着季节的变化，孕妈咪的饮食也应该有所不同，而不应千篇一律。本书倡导“择时择食”，按照季节的变化，详细介绍了不同季节孕妈咪的饮食知识和方法，科学指导孕妈咪的饮食调理，全书内容丰富，通俗易懂，针对性、实用性强，是指导孕妈咪饮食的良师益友，是为即将做父母的年轻夫妻准备的饮食宝典。

《择时而食：孕产妇四季健康饮》

作者简介

薛长勇，男，解放军总医院营养科主任，主任医师，1962年生，毕业于军事医学科学院，医学硕士。任全军临床营养专业委员会副主任委员、常委，中国医师协会理事，北京营养学会常务理事，中国营养学会老年营养学会委员，中国营养学会临床营养学会委员，《营养学报》编委。

张燕，女，解放军总医院304临床部护理部助理员，少校军衔，1979年生，教育技术专业硕士研究生学历。

书籍目录

给准妈妈们最好的礼物——择时而食

第一章

春季饮食保健

春季饮食健康提醒

第一节 做一个会吃的快乐孕妈咪

春季优生食物004

春季蔬果套餐009

孕妈咪适宜吃的甘平食物014

多吃鱼，宝宝发育好018

喝好蜂蜜，甜甜蜜蜜做妈咪024

每天一杯牛奶029

适量吃鸡蛋，增长记忆力034

保健之良药——姜039

酸酸甜甜的水果——草莓044

第二节 孕妈咪春季防病的饮食攻略

巧饮食，对抗疾病049

孕妈咪不要肥胖054

吃对了，春季不再困058

祛湿排毒，食物帮你忙063

远离痔疮骚扰068

食物治疗咳嗽，“咳”不容缓072

预防水痘的饮食077

第二章

夏季饮食保健

夏季饮食健康提醒

第一节 孕妈咪夏季营养与保健

孕妈咪凉补指南084

会喝水才能健康畅饮089

女人的蔬菜——丝瓜094

属于孕妈咪的水果098

热天吃西瓜不用把药抓102

清火食物——绿豆106

爱上樱桃，孕妈咪越吃越漂亮110

第二节 夏季防病饮食有招

会吃不中暑114

妊娠糖尿病的食疗119

食欲不振的饮食调理124

吃对食物，晒不黑129

防治妊娠水肿靠饮食134

孕吐期间的膳食安排139

防流产该吃什么144

降胎火的饮食148

第三章

秋季饮食保健

秋季饮食健康提醒

第一节 孕妈咪秋季营养与保健

秋季水果，柑橘当首选156

- 食大枣补血又补气160
- 常食苹果益处多164
- 无花果巧治产后体虚168
- 秋天的心脏——石榴172
- 妊娠高血压的克星——柿子176
- 清心润肺的水果——梨180
- 第二节 饮食调养预防孕妈咪秋季疾病
- 饮食帮你解决便秘侵扰184
- 腹泻的食物疗法189
- 哮喘的食疗药膳194
- 慢性咽炎的饮食疗法198
- 快乐的食物，让人远离抑郁203
- 秋季坐月子要吃补身餐208
- 孕期适量补充维生素213
- 第四章
- 冬季饮食保健
- 冬季饮食健康提醒
- 第一节 孕妈咪冬季营养与保健
- 神奇的粗粮222
- 坚果为你孕期加油227
- 羊肉让你的冬季暖融融231
- 长寿菜——海带236
- 孕期食用巧克力对宝宝有益241
- 冬季请爱上黑色食物246
- 孕妈咪的新年健康食谱251
- 第二节 科学饮食孕妈咪平安过冬
- 对抗干燥，不任气候摆布255
- 感冒的食疗对策260
- 预防腿抽筋的食疗对策265
- 妊娠期高血压靠食疗269
- 骨质疏松的食疗274
- 孕期需补充铁元素279
- 冬季易早产，补铜要及时283

《择时而食：孕产妇四季健康饮》

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