

《40周孕妈咪完美饮食指导》

图书基本信息

书名：《40周孕妈咪完美饮食指导》

13位ISBN编号：9787506759731

10位ISBN编号：750675973X

出版时间：2013-4

出版社：中国医药科技出版社

页数：344

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

《40周孕妈咪完美饮食指导》

内容概要

《40周孕妈咪完美饮食指导》全面又系统的对孕妈咪进行全程指导，告诉您如何准备怀孕、如何确定怀孕、孕妈咪自身的变化、胎儿的生长发育、孕妈咪的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项等。告诉孕妈咪在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。给予每位准父母全面、最贴心、最细致的指导。《40周孕妈咪完美饮食指导》伴随孕妈咪一起走过难忘的日日夜夜，度过一个健康快乐的。

《40周孕妈咪完美饮食指导》

书籍目录

第一章妊娠小智慧 第一节妊娠保健 一、妊娠期做好保健的重要性 二、妊娠各期保健要点 三、妊娠期注意事项 第二节妊娠期基本知识 一、怀孕给身体带来的10种好处 二、怀孕前的准备工作 三、如何确定是否已经怀孕 四、怀孕后女人的生理变化 五、怀胎十月的常见孕反应 六、孕产检 七、孕吐 八、预产期计算 九、临产的信号 十、孕妇须知的生活习惯 十一、给宝宝落户的必要准备 第二章孕期营养需求 第一节营养概述 一、了解食物金字塔 二、孕期必备的5大营养素 第二节能量供应源——碳水化合物 一、碳水化合物的生理功能 二、孕期对碳水化合物的需求 三、碳水化合物的食物来源 第三节生命的基础——蛋白质 一、均衡营养中蛋白质的作用 二、孕期对蛋白质的需求 三、蛋白质的食物来源 第四节生命的马达——脂肪 一、均衡营养中脂肪的作用 二、孕期对脂肪的需求 三、脂肪的食物来源 第五节五彩缤纷的维生素 一、均衡营养中维生素的作用 二、孕期对维生素的需求 三、维生素的食物来源 第六节大功用的矿物质元素 一、钙 二、铁 三、锌 四、钠 五、碘 第七节其他营养素 一、水 二、膳食纤维 第三章孕期食物的选择 第一节各类食物的营养特点 一、谷薯类 二、薯类 三、豆类 四、蔬菜类 五、水果类 六、硬果类 七、乳和乳制品类 八、肉类 九、蛋类 第二节孕期需特别补充的营养成分 一、叶酸 二、钙和磷 三、铁 四、优质蛋白质 五、维生素A 六、维生素B 七、维生素C 八、维生素E 九、维生素D 十、其他微量元素 第三节孕期食物的选择 一、根据季节选择 二、根据胎龄选用食物 第四节准妈妈饮食注意事项 一、准妈妈和咖啡、茶 二、孕期避免食用的食物 三、孕妇慎吃的食物 第四章孕早期营养要诀 第一节孕前期营养和饮食 一、孕前期的饮食原则 二、孕早期饮食注意事项 三、孕早期每日营养需求 第二节准妈妈孕一月食谱 一、准妈妈和胎儿的变化 二、食谱举例 第三节准妈妈孕二月食谱 一、准妈妈和胎儿的变化 二、食谱举例 第四节准妈妈孕三月食谱 一、准妈妈和胎儿的变化 二、食谱举例 第五章孕中期营养要诀 第六章孕后期营养要诀 第七章爱的呵护——特殊孕妇的营养需求

章节摘录

版权页：（十）第十个月最后阶段孕妇往往因为心理紧张而忽略饮食，许多孕妇会对分娩过程产生恐惧心理，觉得等待的日子格外漫长。这时丈夫应帮助爱妻调节心绪，做一些妻子爱吃的食物，以减轻心理压力，正常地摄取营养。在这个月应该限制脂肪和碳水化合物等热量的摄入，以免胎儿过大，影响顺利分娩。为了储备分娩时消耗的能量，你应该多吃富含蛋白质、糖类等能量较高的食品。在这个月里，由于胎儿的生长发育已经基本成熟，如果你还在服用钙剂和鱼肝油的话，应该停止服用，以免加重代谢负担。

第四节准妈妈饮食注意事项 一、准妈妈和咖啡、茶 香浓的咖啡、清新的茶香，为人们增添了许多生活情趣，并已成为我们日常生活的一部分，对于职业女性来说更是解除压力的良方。但是，想要怀孕或已经怀孕的准妈妈注意了！在怀孕前三个月，每天喝超过三杯的咖啡或茶，会使流产的几率增加一倍！因为茶和咖啡都含有咖啡因，而咖啡因有可能会造成胎儿畸形和流产。研究报告指出，咖啡因会加快胎儿心跳速度及新陈代谢的速度，因胎儿的肝脏尚未成熟，不能快速代谢咖啡因，对胎儿造成不良影响；咖啡因也会降低母体血液流入子宫的速度，从而使供给胎儿的血液中氧气量与养分降低，影响胎儿发育。此外，由于咖啡因有利尿的作用，使原本已经有尿频现象的准妈妈更加不方便，还会造成钙质从尿液中流失，并影响铁质的吸收。所以，专家们都建议准妈妈不要摄食含咖啡因的食物，包括茶、咖啡、可乐、可可、巧克力等。但对有每天喝茶或咖啡习惯的准妈妈来说，一下子要戒掉并不容易，下面的办法可以帮助你减少对咖啡因的摄取。（1）茶或咖啡不要泡太久，因为越浓的咖啡和茶或巧克力，所含的咖啡因就越多；在购买饮料前注意看标示，若饮料含有咖啡因则不要喝。（2）尝试喝不含咖啡因的花草茶，或用水煮低咖啡因的咖啡，以尽量降低咖啡因的摄取量。（3）尽量以牛奶、果汁、开水来取代茶、咖啡。（4）假如真的非喝咖啡不可，将咖啡浓度减半，并减少喝的次数，渐渐地浓度越来越低、次数越来越少，直到完全不喝为止。在此要特别一提的是，准妈妈绝对不可以喝绿茶！绿茶含有天然的抗氧化成分，可以防癌、美白、预防感冒，在日常生活中是一种有益于身体健康的饮料。但对准妈妈而言，却是碰不得的！因为绿茶含有阻止新血管增生的成分，可杀死变态性快速生长的癌细胞，对准妈妈来说，此时正是身体进行新血管增生作用来孕育小宝宝的时候，如果在怀孕时喝绿茶，对胎儿的生长发育会产生不良影响。

《40周孕妈咪完美饮食指导》

编辑推荐

《40周孕妈咪完美饮食指导》从孕前准备、十月怀胎、营养膳食、宝贝变化，临产分娩等多方面40周全程呵护您的孕期，专家为您量身定制的完美孕程指导，将带领您轻松、健康、快乐的迎接小天使。

《40周孕妈咪完美饮食指导》

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