

《怀孕营养大百科》

图书基本信息

书名：《怀孕营养大百科》

13位ISBN编号：9787553748706

出版时间：2015-8

作者：李宁

页数：252

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

《怀孕营养大百科》

内容概要

从怀孕开始，胎宝宝每一阶段的健康发育，都需要从妈妈身体摄取营养素。书里详尽孕期40周各种关键营养素，真正让准妈妈长胎不长肉。

每周一种关键营养素，为胎宝宝发育和准妈妈分娩做准备。胎宝宝不同时期的身体发育，所需的营养素也不尽相同。书中详细剖析每周关键营养素对胎宝宝的作用，以及其最好的食物来源，摄取量的提供也按照不同阶段的发育进行摄取。到了孕晚期，推荐关键营养素为准妈妈顺利分娩做好充足的营养准备。

每周关键营养素指导本周饮食宜忌。从备孕期到怀孕，甚至到产后，吃什么，怎么吃，吃多少？看似简单，实则很有讲究。跟着营养需求吃，妈妈吃得对，宝宝更健康。

一周优生食谱推荐，具体指导每周饮食。营养专家根据胎宝宝每周所需营养，给出长胎不长肉的营养餐谱。营养胎教始终贯穿始终，提醒准妈妈必须注意的饮食事项。

作者简介

李宁
北京协和医院营养科主管营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家
李宁医生在她近二十年的行医生涯中，为不同年龄段、不同时期的准妈妈进行孕期营养、产后饮食调养、新生儿喂养等的营养指导工作。她用专业知识和温暖爱心，帮助一位又一位女性完成准妈妈到新妈妈的完美蜕变。
作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目担任嘉宾，进行包括孕产营养在内的知识科普宣教。业余时间笔耕不辍，出版《孕产妈妈营养大百科》《宝宝辅食早教养育全书》等孕产营养畅销书。

书籍目录

Part1 孕前营养宜忌与食谱

- 备孕女性/30
- 备孕女性饮食原则/30
- 平衡膳食/30
- 不能忽略的早餐/30
- 午餐是“重头戏”/30
- 晚餐“七八分饱”/30
- 必备营养素：叶酸、碘、锌/31
- 提前3个月补叶酸/31
- 碘是智力营养素/31
- 每日补锌20毫克/31
- 身体和心理准备/32
- 提前6个月停用避孕药/32
- 提前了解孕期将经历的事/32
- 将宠物长期寄养或送人/32
- 不寄养的宠物需注意卫生/32
- 选用孕妇专用护肤品/32
- 过度疲劳不利怀孕/33
- 越轻松，宝宝来得越快/33
- 不轻易给自己贴不孕标签/33
- 一周优生食谱推荐/34
- 棒骨海带汤/34
- 鱼香猪肝/34
- 芦笋蛤蜊饭/35
- 芹菜拌花生/35
- 荠菜魔芋汤/35
- 备孕男性/36
- 备孕男性饮食原则/36
- 备孕男性要多吃蔬菜水果/36
- 影响生育能力的食物/36
- 壮阳食物不宜过度追求/36
- 房事前不宜吃得太油腻/36
- 必备营养素：叶酸、锌、蛋白质/37
- 补叶酸提高精子质量/37
- 补锌，保证精子活力/37
- 蛋白质是生成精子的重要营养成分/37
- 身体和心理准备/38
- 一定要戒烟戒酒/38
- 有出差计划要及时调整/38
- 有节制地进行性生活/38
- 避免睾丸过热/38
- 体检时别做胸透/38
- 备孕男性也要控制体重/39
- 主动关心照顾准妈妈/39
- 你完全可以成为一个好爸爸/39
- 一周优生食谱推荐/40
- 海鲜粥/40

胡萝卜牛肉丝/40
番茄鸡蛋羹/41
羊肉山药汤/41
糯米香菇饭/41
孕前排毒饮食方案/42
食物排毒/42
运动排毒/42
孕前没注意营养，孕后怎么补/43
Part2怀孕40周营养宜忌与食谱
孕1周为宝宝降临做好准备 /46
准妈妈:本周正处在月经期/46
胎宝宝:还没影儿的胎宝宝/46
妈妈宝宝营养情况自测/46
体重指数/46
关键营养素：叶酸/47
预防神经管畸形/47
补叶酸吃什么食物/47
没补叶酸就怀孕怎么办/47
别同时服用叶酸和维生素C/47
服用叶酸增补剂比食补效果更好/47
饮食宜忌/48
宜多吃蔬果和谷类/48
宜每天1根香蕉/48
宜多喝牛奶/48
宜吃些含碘食物/48
宜吃饭时有个好环境/49
忌过量吃酸/49
忌偏食肉类/49
忌多吃橘子/49
忌吃罐头食品/49
第1周优生食谱推荐/50
肉末炒菠菜/50
红枣鸡丝糯米饭/50
红薯粥/51
乌鸡滋补汤/51
鱿鱼炒茼蒿/51
孕2周卵子发育成熟 /52
准妈妈:排卵期马上开始/52
胎宝宝:一枚珍贵的卵子/52
胎宝宝发育与所需营养/52
营养胎教：孕育可爱生命的营养素/52
关键营养素：蛋白质/53
生命细胞的首要物质/53
搭上主食，促进蛋白质吸收/53
饮食宜忌/53
宜适量吃动物肝脏/53
忌多吃热量高的零食/53
忌吃桂圆/53
第2周优生食谱推荐/54

豌豆鸡丝/54
什锦西蓝花/54
香菇蛋花粥/55
鸭血豆腐汤/55
番茄南米/55

.....

Part3坐月子营养宜忌与食谱

分娩当天怎么吃/224
顺产：先吃些汤和粥/224
顺产后第1餐：花生红枣小米粥/224
剖宫产：6小时后喝萝卜汤促排气/225
排气之后以流食为主/225
少吃易产气的食物/225
剖宫产后第1餐：萝卜汤/225
产后第1周开胃清补/226
新妈妈产后变化/226
乳房：开始泌乳/226
胃肠：功能正在恢复/226
子宫：功成身退/226
恶露：类似“月经”/226
骨盆：逐渐恢复肌肉张力/226
顺产妈妈饮食宜忌/227
宜饮食稀软/227
忌饮食多盐/227
剖宫产妈妈饮食宜忌/227
忌马上进补人参/227
宜吃利于伤口愈合的食物/227
第1周月子餐推荐/228
葡萄干苹果粥/228
莼菜鲤鱼汤/228
黑木耳炒鸡蛋/229
干贝冬瓜汤/229
什锦面/229
产后第2周补血益气/230
新妈妈产后变化/230
乳房：要常清洁/230
伤口：隐隐作痛/230
胃肠：不适应油腻汤水/230
子宫：恢复原状/230
恶露：明显减少/230
精神：比较劳累/230
哺乳妈妈饮食宜忌/231
宜补血增强体质/231
忌过多食用燥热的补品、药膳/231
非哺乳妈妈饮食宜忌/231
宜多吃谷物和豆类/231
宜在菜中适当放些调料/231
第2周月子餐推荐/232
香菇瘦肉粥/232

猪蹄茭白汤/232

南瓜青菜粥/233

芋头排骨汤/233

芹菜牛肉丝/233

.....

附录 新生儿日常护理/250

《怀孕营养大百科》

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