

《孕期营养一点通》

图书基本信息

书名：《孕期营养一点通》

13位ISBN编号：9787121165498

10位ISBN编号：712116549X

出版时间：2012-5

出版社：电子工业出版社

作者：邢小芬

页数：370

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

《孕期营养一点通》

内容概要

《孕期营养一点通》(作者邢小芬)根据孕产期的进程，向孕产妇提供了各阶段的同步营养方案，让孕产妇了解如何通过饮食来满足母体与胎儿的需求。同时，我们还根据每个月的营养需求重点，为孕产妇设计了安胎养胎和调养滋补的菜品，《孕期营养一点通》让准妈妈轻松地度过孕产期。

书籍目录

- 第一章 孕前饮食，为完美怀孕提供最佳“孕”力
- 第二章 孕期饮食，打造完美十月幸“孕”图标
- 第三章 产后饮食，重塑孕前完美体型

章节摘录

10.准妈妈不要滥用滋补药品 有些孕妇觉得自己腹中的胎儿生长发育所需的营养物质全靠自己供给，“一个人吃，两个人用”，害怕自己供给不足，宝宝长得不壮，因此便想多吃些滋补药，如人参蜂王浆、鹿茸、鹿胎胶、胡桃肉、胎盘、洋参丸、蜂乳、复合维生素和鱼肝油丸等，希望使自己的身体由弱变强，保证胎儿的生长发育。然而，孕妇滥用补药弊多利少，常常造成事与愿违的不良后果。孕妇不宜滥用补药的主要原因如下。

(1) 任何药物，包括各种滋补品，都要在人体内分解、代谢，并有一定不良反应，包括毒性作用和过敏反应。可以说，没有一种药物对人体是绝对安全的。如果用之不当，即使是滋补性药品，也会对人体产生不良影响，给孕妇以及腹中的胎儿带来各种损害。大量服用蜂王浆、洋参丸和蜂乳等时均可引起中毒或其他不良后果。鱼肝油若被孕妇大量服用，会造成维生素A、维生素D过量而引起中毒。

(2) 母体摄入的药物都会通过胎盘进入胎儿的血液循环，直接影响胎儿的生长发育。妊娠期间，母体内的酶系统会发生某些变化，影响一些药物在体内的代谢过程，使其不易解毒或不易排泄，因而比常人更易引起蓄积性中毒，对母体和胎儿都有害，特别是对娇嫩的胎儿危害更大。孕妇如果发生鱼肝油中毒，可引起胎儿发育不良或畸形。有些药物还能引起流产或死胎。

当然，也不是对孕期服用滋补药品一律排斥，经过医生检查，确实需要服用滋补性药品的孕妇应该在医生指导下正确合理地服用。

11.准妈妈不宜多吃糖 糖可以供给人体所需的大量热量。在孕期适当吃些糖，对孕妇和胎儿都有益。因此，有些孕妇喜欢通过吃糖来补充营养。其实人体所需的热量是有限度的，糖吃得过多，必然减少其他物质的摄入量，结果会导致身体的营养物质不全面、不平衡，进而导致人体患上其他营养素缺乏症。

过量吃糖还会引起近视眼。人体代谢需要较大量的维生素B1，如果摄入糖分过多，为了消化糖，需要消耗大量的维生素B1，结果会导致人体出现维生素B1不足。人体摄入糖过多，代谢糖还需要大量的钙，又可导致人体内钙不足。在这两种营养成分不足的情况下，就会导致眼球壁强度减弱，从而形成近视眼。孕妇食糖过多，不但易使自己患眼疾，同时也会直接影响胎儿的视力发展。

孕妇吃糖过多，造成缺钙，会导致胎儿骨骼发育不良，出生后易患脑水肿，呈身子小、脑袋大的不协调状态，随后还易患佝偻病、说话晚、出牙晚、走路晚以及出现各种神经及脑损伤症状。因此，为了母亲的身体健康，为了保证孩子的身体及智力正常发育，千万不可多吃糖。

三、最营养的美味食谱推荐

1.孕期最益招牌菜 芦笋鸡柳

[原料]芦笋、鸡胸肉各300克，胡萝卜100克，葱末、姜末各少许，淀粉1小匙，料酒、盐、酱油、香油各适量。

《孕期营养一点通》

精彩短评

1、书中对孕期的营养做了比较细的讲解，不错。

《孕期营养一点通》

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