

# 《母婴营养百科全书-新妈妈育儿百科全》

## 图书基本信息

书名：《母婴营养百科全书-新妈妈育儿百科全书》

13位ISBN编号：9787538852394

10位ISBN编号：7538852395

出版时间：2007-1

出版社：黑龙江科技

作者：孙竹兰

页数：434

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)

# 《母婴营养百科全书-新妈妈育儿百科全》

## 内容概要

男婚女嫁是人生的正常过程，生儿育女，是每一个家庭都免不了的俗事。当新人步入婚姻殿堂时，社会责任及义务也接踵而至，幸福与压力并行，我们必须坦然面对。一个新家庭的诞生，必然会催生出许多新问题，我们必须寻求解决的途径。本书详细地介绍了孕妇的营养膳食、乳母的营养膳食及婴儿的营养膳食，涉及到营养食谱、饮食禁忌与食疗等知识。内容翔实、通俗易懂，便于掌握和运用。此书好比是一名家庭顾问，她的光顾，会让你如愿以偿，使你家庭幸福美满。

## 书籍目录

第一章 孕妇的营养膳食 第一节 孕期母体的营养需求 一、孕妇营养合理的重要性 二、优生与饮食营养的关系 第二节 怀孕早期的营养食谱 一、怀孕早期饮食的基本原则 二、怀孕早期的膳食安排 三、怀孕早期常见现象的食疗食谱 第三节 怀孕中期的营养食谱 一、怀孕中期饮食的基本原则 二、怀孕中期膳食安排 三、怀孕中期常见现象的食疗食谱 第四节 怀孕晚期的营养食谱 一、怀孕中期饮食的基本原则 二、怀孕中期膳食安排 三、怀孕中期常见现象的食疗食谱 第五节 针对性营养食谱和食疗食谱 一、针对性营养食谱 二、针对性食疗食谱 第六节 孕妇饮食禁忌 一、孕妇不能偏食 二、不要吃不洁、变质及被污染的食物 三、孕妇应少食速食食品及罐头食品 四、孕妇应少吃的食物 五、孕妇应少吃的果品 六、孕妇应少喝饮料 第二章 乳母的营养膳食 第一节 乳母的饮食特点 一、乳母的营养需求 ..... 第二节 乳母的营养食谱 第三节 产后常见病的食疗食谱 第四节 乳母饮食禁忌 第三章 婴儿的营养膳食 第一节 婴儿的饮食特点 第二节 婴儿的营养食谱 第三节 婴儿调理食谱 第四节 婴儿常见病的食疗 第五节 婴儿饮食宜与忌

# 《母婴营养百科全书-新妈妈育儿百科全》

## 精彩短评

1、该书本的纸质和装订有点盗版嫌疑本来有很大的兴趣地够买了该书,但拿到书后感觉纸张的质量和字体清晰度都很差。象街头上排滩的,有很大的嫌疑盗版。心情不爽

# 《母婴营养百科全书-新妈妈育儿百科全》

## 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)