

《孕妈妈完全手册》

图书基本信息

书名：《孕妈妈完全手册》

13位ISBN编号：9787542739292

10位ISBN编号：7542739298

出版时间：2008-1

出版社：上海科学普及

作者：卢丽娜，程小萍主

页数：255

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

《孕妈妈完全手册》

内容概要

《孕妈妈完全手册:全程营养篇》从孕前营养准备、孕期营养指导、孕期常见症状的饮食调养，到产后的营养指导，孕妈妈怀孕以及产后容易遇到的各类营养难题等，都提供了悉心的指导和解答。在怀孕这段魅力的旅程中，孕妈妈常会为吃什么更科学，怎么吃更有营养而苦恼，也常会因担心宝宝的营养而心神不安？

《孕妈妈完全手册》

作者简介

卢丽娜，广州市第一人民医院妇产科主任医师，广州医学院硕士研究生导师。同时担任中华医学会广东省妇产科学会委员，被评为广州市卫生局优秀科技人才。从事妇产科临床工作30余年，对处理妇产科疑难杂症有自己独到的见解和治疗方法。在临床工作之余，还参加多项科研项目研究

《孕妈妈完全手册》

书籍目录

营养方案·饮食指导第一章 生个优质宝宝 准妈妈营养提前准备 现代营养学对孕妇饮食的基本要求 能量 蛋白质 无机盐 脂肪 维生素 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B12 维生素D 叶酸 尼克酸 维生素C 维生素E 维生素B6 烟酸 糖类 中医营养学关于孕妇饮食的观点 根据妊娠月份的不同 随时更换食谱 根据季节选择饮食 因孕安胎的食疗方案 孕前饮食与营养方案 孕前的营养需求 孕前的饮食原则 蛋白质 脂肪 无机盐 维生素 洗涤剂 酒精 良好的生活习惯 孕前的注意事项 提前3个月开始营养储备 怀孕前需要做哪些营养准备 什么是叶酸 叶酸与妊娠 补叶酸吃什么食物 叶酸不能滥补 孕前补钙的重要性 孕前要做饮食胎教 孕前不宜 孕前应禁食用黑棉子油 孕前应远离化学添加剂 孕前告别咖啡因食品 抵制油炸食品 孕前不宜吃高糖食物 孕前不宜吃盐类多的食物 不宜用铝制品烹调食物第二章 新生命健康成长 孕妇营养全知道第三章 远离小状况 孕期常见症状的饮食调养第四章 新妈妈科学坐月子 产后营养指导第五章 食谱一点通 孕妈妈食谱全攻略

章节摘录

插图：

《孕妈妈完全手册》

编辑推荐

详细而科学地为准妈妈们提供实用的营养指导方案，无论你是怎样的准妈妈，都会从《孕妈妈完全手册:全程营养篇》中得到无微不至的关照，并打消您在孕育过程中的全部顾虑，让您孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝。

精彩短评

- 1、感觉有些太过细了，没什么耐心看，也不少有重复。说是按照阶段分，但实际上具体内容也不是那么回事，不建议买
- 2、目前正在按照书上所说的，一步一步在实操，因为时间不长，暂时还不知道效果如何，故暂不作评论。
- 3、比较一般。感觉作者的医学水平不足，讲不清楚所以然。菜谱较多，好吃的很少。不推荐。
- 4、版式很好,很实用,有指导意义.
- 5、图文并茂，能够激发你的食欲
- 6、书里的页面纸质很好，都是彩页。
还有食谱
可是根据里面的各个时间段里适合的饮食。要注意什么！
- 7、因为正准备要宝宝，所以非常想要了解这方面的知识，一次在书店看见了这本书，我是花了9折购买的，之后，看到这里有更便宜的，所以就在这里买了，很便宜哟！而且书里面是彩色图片加文字说明，很能让人看下去，所以比较喜欢！！！！
- 8、在家乐福看到的，所以在当当网下单了。书不错。
- 9、对于我这样一直不关注健康饮食的人来说，还是不错的书。
- 10、这本书在中国移动的商城上购买过摸起来的质量还可以内容上觉得一般，不如《强生妈妈》的那本书，不过那本好贵啊。。。
- 11、内容很全面,也很详细,很实用的一本书.
- 12、市面上的这类书籍很多，这本不是特别突出，但是也算可以作为参考，简单实用。
- 13、我个人觉得这本书不错，给孕期妈妈很好的指导
- 14、除了禁忌孕妈妈什么东西都吃点就行了
- 15、内容很多重复。
- 16、书的质地不错,写的也很全面,很物超所值。
- 17、书收到了，很不错，值得MM购买！
- 18、挺实用的。不错
- 19、非常不错，很实用
- 20、这本书感觉不错，纸质也很好，彩图呢，喜欢
- 21、非常实用，物超所值！刚拿上一看就爱不释手！
- 22、孕妇看，可以当成是孕妇食谱；普通人看，可以当成是菜谱！
- 23、在超市看过这两本书，感觉很好的。
- 24、我是在书店看到过书了,觉得不错才上网买,没想到说我的地址不在送货范围,真搞笑,那我后来下的定单,一模一样的地址为什么就可以送货了呢???
- 25、知识面广,还不错
- 26、页面还可以，让人看了很有食欲
- 27、所给意味即将当妈妈的朋友，朋友反映还不错。

《孕妈妈完全手册》

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