

《孕产女饮食通》

图书基本信息

书名：《孕产女饮食通》

13位ISBN编号：9787504829566

10位ISBN编号：7504829560

出版时间：1999-06

出版社：中国农业出版社

作者：荫士安

页数：194

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

《孕产女饮食通》

内容概要

孕产妇饮食通，ISBN：9787504829566，作者：荫士安编著

作者简介

作者简介

蒯士安，1955年生，1982年获中国医学科学院医学硕士学位，1992年获日本国立高知医科大学医学博士学位，现为中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员、博士生导师、妇幼营养研究室主任，并任中国营养学会妇幼营养专业委员会副主任。

承担部级以上研究课题及国际合作项目10多项，在国内外发表论文40多篇。从事的主要研究有国家“七五”攻关项目 人体硒需要量及安全摄入量范围的研究，国家“八五”攻关课题 孕妇营养与新生儿、婴幼儿生长发育关系的研究，以及国家“九五”攻关课题 营养因素对胎儿及儿童生长发育影响的研究。研究成果曾获国家科技进步二等奖、卫生部科技进步一等奖及北京市卫生局科技成果一等奖。

书籍目录

目录

一、孕期生理变化与营养代谢特点

(一) 孕期各期的特点

1. 孕早期

2. 孕中期

3. 孕晚期

(二) 孕期生理变化

1. 血液循环系统的变化

2. 消化系统的变化

3. 泌尿系统的改变

4. 内分泌系统的改变

5. 代谢的变化

二、孕期营养需要

(一) 孕期的营养需要

1. 热能

2. 蛋白质

3. 脂肪

4. 碳水化合物

5. 无机盐和微量元素

6. 维生素

(二) 孕期的饮食调节及饮食要点

1. 孕期的饮食调节

2. 孕期饮食要点

三、乳母的生理特点及营养需要

(一) 乳母的生理特点和营养素的供给量

1. 乳母的生理特点

2. 乳母的营养素供给量

(二) 乳母的营养状况对乳汁中营养成分的影响

1. 乳母营养状况与泌乳量

2. 乳母营养状况与乳汁营养成分

(三) 乳母的合理膳食

1. 合理安排产褥期膳食

2. 合理安排哺乳期膳食

四、食物的营养价值及营养素含量分布特点

(一) 谷类

(二) 豆类、坚果类及油料

(三) 蔬菜和水果

(四) 奶类及其制品

(五) 肉类

(六) 水产类

(七) 蛋类及其制品

五、孕期食谱及其制作方法

(一) 妊娠初期食谱安排

1. 食物的选择

2. 孕妇在“孕吐”期间的膳食安排

3. 食谱举例

4. 常见食谱的制作方法举例

（二）妊娠中期食谱安排

1. 食物的选择
2. 妊娠中期每日食物构成推荐品种及数量
3. 食谱举例
4. 常见食谱的制作方法举例

（三）妊娠晚期食谱安排

1. 食物的选择
2. 妊娠晚期每日食物构成推荐品种及数量
3. 食谱举例
4. 常见食谱的制作方法举例

六、分娩期和产后食谱安排及制作方法

（一）分娩期及产后的膳食安排

1. 分娩期膳食安排
2. 产后膳食安排
3. 每日食物构成推荐品种及数量
4. 食谱举例

（二）产褥期常见食谱制作举例

（三）产妇宜选用的滋补食品

七、哺乳期乳母的食谱安排

- （一）食物的选择
 - （二）食谱举例
 - （三）哺乳期常见食谱的制作方法举例
- ## 八、预防常见营养缺乏病及常见病的膳食安排
- （一）补充钙和维生素D的食谱
 - （二）预防和治疗贫血的食谱
 - （三）补充维生素A的食谱
 - （四）预防便秘的食谱
 - （五）妊娠高血压综合征孕妇的合理膳食安排
 - （六）妊娠合并糖尿病孕妇的合理膳食
 - （七）其它营养食谱举例

1. 富含蛋白质的食谱举例
2. 富含锌的食谱举例
3. 富含碘的食谱举例
4. 补充维生素B₁的食谱举例
5. 补充维生素B₂的食谱举例
6. 补充维生素C的食谱举例

附录

- 一、中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔
- 二 简易食物成分表

《孕产女饮食通》

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