

# 《孕产妇饮食营养误区》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇饮食营养误区》

13位ISBN编号：9787218051024

10位ISBN编号：7218051022

出版时间：2006-1

出版社：

作者：叶艳彬

页数：115

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)

# 《孕产妇饮食营养误区》

## 内容概要

一直以来，人们都比较重视孕产妇的饮食问题，但民间的一些风俗习惯和经验存在较多的误区，如：孕妇应以高蛋白食物为主；怀孕期间食量应翻倍；多吃酸，能生男；坐月子期间应多吃少动，以避免伤身；产妇应多服用人参来补气等等。类似这些误区，在孕产妇中俯拾皆是。本书就针对这些误区，一一给孕产妇们作详尽的阐述。

# 《孕产妇饮食营养误区》

## 作者简介

叶艳彬，毕业于中山医科大学，硕士研究生。现为中山大学附属第一医院营养科主治医师，中国营养学会会员，广东省营养学会理事。从事临床营养工作10年，主要研究方向为糖尿病、孕妇的营养、营养不良和老年妇女的营养，在国内多种专业期刊发表论文及科普文章。

钱兴国，中

# 《孕产妇饮食营养误区》

## 书籍目录

一、孕期饮食营养误区 1 孕妇应以高蛋白食物为主 2 为了避免影响孩子发育，孕妇应忌口 3 怀孕期间食量应翻倍 4 孕妇要多吃营养滋补品 5 孕妇不宜吃糖以避免发胖 6 孕妇应尽量避免吃含脂肪的食品 7 孕期增重越多，出生的孩子就越高大 8 维生素补充应越多越好 9 菠菜含大量的铁可预防贫血 10 菠菜含大量的铁可预防贫血 11 水果榨汁喝易消化吸收 12 孕妇可多吃罐头食品来丰富营养 13 价钱越高的营养品营养价值越高 14 孕妇可以用可乐代酒 15 多吃酸，能生男 16 孕早期不需特别增加营养 17 孕妇要定时定量进食以避免呕吐 18 食物的色、香、味再好也无法减轻早孕反应 19 早孕早期可以吃些熏制腌制和较咸的食物来增进食欲 20 为改善食欲，可采取油炸、煎烤等烹调方式 21 精白米面可作为孕早期的主食 22 饼干、面包没有什么营养 23 孕妇忙时可以吃些快餐食品 24 零食、保健品营养丰富，可以代替饭菜 25 水果可以代替蔬菜 26 只要有营养的东西吃得越多越好 27 奶粉热气，孕妇喝了会引起便秘 28 粗粮吃得越多越好 29 动物肝脏毒性物质多，孕妇不宜吃 30 盐里含足量碘，可以完全满足孕妇碘的需要 31 患妊高征的孕妇不能吃盐 32 孕期体重增加过快应控制饮食 33 多服钙片来增加孕期需要的钙质 34 孕期容易水肿，应控制喝水 35 孕妇吃桂圆能保胎 36 花生、核桃等零食脂肪高，孕妇不宜吃 37 花生油、橄榄油含有的亚麻酸有利胎儿脑发育 38 孕妇多吃水果会得糖尿病二、产褥期饮食营养误区 39 鸡蛋蛋白质含量高，吃得越多越好……三、哺乳期饮食营养误区四、孕产妇中医食疗误区附：孕产妇食谱举例

### 章节摘录

书摘5.孕妇不宜吃糖以避免发胖 随着社会的发展，生活水平的提高，肥胖者越来越多，有一种观念认为糖会使人发胖，孕妇怀孕后更会如此，因而孕妇不宜吃糖。其实，这是一种错误的观念。“糖”即糖类，也就是碳水化合物的别称，是自然界含量最丰富的有机物，广泛存在于谷类、水果和蔬菜中，是人们从食物获得能量最经济最主要的来源。我们从一日三餐中获得的能量约60%来源于碳水化合物，因此它在人类膳食中占重要地位。食物中的碳水化合物按结构可分为单糖、双糖、寡糖和多糖。单糖是所有碳水化合物的基本单位，食物最常见的单糖是葡萄糖和果糖。人体吸收的碳水化合物大多转化为葡萄糖，被最终代谢产生能量的也是葡萄糖，1克葡萄糖可以产生17.1千焦(4.1千卡)的热量。在自然界中，葡萄糖存在于水果和蜂蜜中。果糖几乎都是与葡萄糖一起存在于植物中，如某些菊科植物、水果和蜂蜜等。双糖是由两个单糖组成的，最常见的是蔗糖、乳糖和麦芽糖。蔗糖是我们日常生活，中最常见的糖类，主要来源于甘蔗和甜菜，也被作为甜味剂用在许多食品中。乳糖存在于乳类中，是乳中的天然糖类。麦芽糖是从大麦麦芽淀粉中降解而来。寡糖又称低聚糖，是由3~10个单糖组成的聚合物，主要包括低聚果糖、海藻糖、低聚甘露糖等。多糖主要是淀粉和纤维素。淀粉是人类膳食中碳水化合物的主要形式，谷类、薯类等食物中都有丰富的淀粉。食物中的淀粉又可分为直链淀粉和支链淀粉，后者比前者容易消化。纤维素是不被消化的多糖，但有其重要生理作用。由此可见，糖类最主要的生理功能是提供经济的重要来源，充足的碳水化合物供应还能够节省蛋白质的消耗，也可以避免脂肪过量氧化产生过多的酮体。孕妇应摄入适量的糖类来满足自身和胎儿的营养需要。每天摄入300~500克粮食即可提供220~350克的碳水化合物，可满足孕妇的需要。我们平时所说的“糖”，一般指的是较甜的含单、双糖类为主的葡萄糖、蔗糖、果糖等，这类食物和粮食一样，用于提供碳水化合物，可以食用。但是，不管是粮食还是较甜的“糖”，适量即可，过量则易引起肥胖。 P6-7

# 《孕产妇饮食营养误区》

## 编辑推荐

一直以来，人们都比较重视孕产妇的饮食问题，但民间的一些风俗习惯和经验存在较多的误区，如：孕妇应以高蛋白食物为主；怀孕期间食量应翻倍；多吃酸，能生男；坐月子期间应多吃少动，以避免伤身；产妇应多服用人参来补气等等。类似这些误区，在孕产妇中俯拾皆是。本书就针对这些误区，一一给孕产妇们作详尽的阐述。

## 《孕产妇饮食营养误区》

### 精彩短评

- 1、对我们新婚的准父母来说有很强的指导作用
- 2、一般吧，书籍大多数这样。
- 3、我想，大多数怀孕的准妈妈都会去问医生什么能吃、什么不能吃。医生都很忙，可能不能够很详尽的解答所有人的问题。这本书对我们怀孕及月子时日常的食物和各地饮食习惯大多都作出了评价，而且还有很多孕期、月子时可以用的食谱，很不错。唯一里面对动物肝脏的摄取那个章节我觉得值得商榷，因为现在发现如果摄入过多维生素A会对胎儿造成很大的不利影响，而且维生素A很容易被摄取，所以国外一般都建议孕妇最好不要食用动物的肝脏和用肝脏加工的食物同药物。虽说国外和我们的饮食习惯可能不尽相同，但是我觉得我们还是应该对这类食品及药品提起重视。
- 4、很专业很科学，简明扼要。
- 5、封面有点发黄了..内容还行，买给婆婆看的
- 6、这个很浅显啦，里面的道理好像不用看我都懂，这个书对有文化的年轻人没什么大用，可以拿去给封建的老妈学习一下！
- 7、值得看看，学习一下，避免误区。
- 8、给我老婆买的，东西是正品，可惜速度慢了点，花了一个星期才从上海到广州，其他都没事，挺好的书的
- 9、我想知道孕期饮食对不对的事情都有说明分析；看了之后，心里有谱了。没想到几块钱的书，会写得这么好；感谢作者。书本中附有孕期各阶段的早中餐食谱，很实用。
- 10、还可以吧，和别的书一起买的，辅助看的。
- 11、怎样的饮食才科学？我们不该道听途说，应该看看营养师的科学建议，在她们的指导下做出正确的选择。每位准妈妈都应该看看这本书，从怀孕开始到产后到哺乳期都有很好的指导，尤其适合广东妈妈看。
- 12、总体来说很一般很一般的书

# 《孕产妇饮食营养误区》

## 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)