

《产前产后》

图书基本信息

书名：《产前产后》

13位ISBN编号：9787806859797

10位ISBN编号：7806859799

出版时间：2008-4

出版社：冯华青 上海锦绣文章出版社 (2008-04出版)

作者：冯华青

页数：128

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

《产前产后》

内容概要

《产前产后:健康宝宝离不开母亲的饮食》主要内容:烹饪其实不属女士专利,男士也可煮出一手好菜。《产前产后:健康宝宝离不开母亲的饮食》的出版是希望藉此提供不同的菜式,使孕妇在怀孕期间也能把烹饪的乐趣分给丈夫以及整个家庭,令全家人都感受到下厨的乐趣,也使孕妇能以开朗的心情迎接婴儿的降临。一般的烹饪书籍大部分只侧重于讲述菜式的精巧创新及烹调技巧,却忽略了不同人对食物营养的不同需求。有鉴于此,《产前产后:健康宝宝离不开母亲的饮食》内容着重于孕妇不同阶段的营养需要,务求把食品的科学知识溶入厨艺之中。因此,《产前产后:健康宝宝离不开母亲的饮食》设计的菜肴以营养为主,而且更会粗略估计每道菜的营养价值,让女士们在计算每天吸收营养时有所依据。如欲得到更详尽的营养分析,须请教营养师。书中的菜肴以制作简单、由浅入深为特点,务求令更多人能藉此了解烹饪,爱上入厨。全书分为两部分:第一部分主要介绍孕妇所需营养,分析日常饮食的利弊和讨论孕妇饮食必须注意的事项,如食物添加剂对胎儿有不良影响等问题,从而令孕妇对饮食有更清楚的认知,避免令胎儿受到不必要的损害;第二部分为四十多款食谱,除包含烹调的方法外,也概括一些食物的知识。

《产前产后》

书籍目录

前言 准妈妈的喜悦 怀孕不同时期的情绪变化与饮食调节 孕妇的饮食搭配原则及注意事项 产褥期的护理与保养

3-12周（孕早期） 香煎西红柿锅饼 金银肉碎南瓜盅 龙凤赏彩球 琥珀枸杞椰菜包 鸿运当头笑哈哈 生鲁淮山茨实汤 腊肉茼蒿卷 金针云耳鸡子萝 牛肉糖醋鲜茄烩桂花 桂花柠香鸡翅

13-28周（孕中期） 炒鲜奶 龙井鸡法生鱼片 西红柿炒蛤蜊肉 冬菇肉丝炆节瓜 脆炸荔枝球 核桃松子三文鱼卷 银锡白菌焗鱼块 生果鸡柳 海带猪横脷排骨汤 花开富贵粟米鱼肚羹

29-40周（孕后期） 产后

《产前产后》

章节摘录

准妈妈的喜悦突然间知道一个小生命就在自己的体内孕育，准妈妈会不会一时不适应？也许刚刚还好好好的，转眼一种伤感就会莫名其妙地涌上尽头，准妈妈又会潸然泪下？面对那么多的营养滋补食物，是不是连准爸爸都手足无措？吃些什么才能健康地孕育宝宝这种感受真复杂。怀孕不同时期的情绪变化与饮食调节“十月怀胎”由古至今人们都极为重视。远至元代的《饮食正要》已详论妊娠和乳母饮食的避忌。在世人眼中，必须在产前产后多加进补才可使胎儿及孕妇健康。其实，进补的目的只是给孕妇提供足够营养，因此也需明白在不同阶段中，孕妇对营养的需求也有差别。盲目进补可能引致不必要的功能失调和影响营养的摄取。时代变迁、科学进步，为生活带来了莫大的转变。现代人注重生活质量，优生优育，对怀孕和产后妇女和婴儿的健康尤为关注。城市人生活紧张，特别是在职人士，常会疏忽了日常饮食的质量。人们大多到快餐店解决早、午餐的问题，只会在晚上回家吃饭。在快餐店内喝的大多是咖啡、奶茶和汽水，吃的大多是碳水化合物、脂肪含量高和膳食纤维少的食物如汉堡包等。从表1可看到这类食品的营养价值。假设一位女士，早餐吃即食面和奶茶，午餐则是可乐和西式炒饭，晚上回家吃一顿清淡的晚饭。粗略地估计，这一天的膳食便不切合中国营养学会所订的建议摄入量了。除脂肪和钠外，其他养分大都低于建议摄入量。所以女性在怀孕时，特别是一些职业女性，更应注意吸取的营养是否足够，最适当的做法是听从营养师的指导。

《产前产后》

编辑推荐

《产前产后:健康宝宝离不开母亲的饮食》介绍孕妇和产妇不同阶段的饮食需要和营养知识；40多款滋补美食，是妈妈保健的好帮手；中英文双语食谱，即学煮菜又学英文，一举两得。

《产前产后》

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