

《怀孕40周同步营养三餐》

图书基本信息

书名：《怀孕40周同步营养三餐》

13位ISBN编号：9787553745022

出版时间：2015-7

作者：曾珊

页数：204

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

《怀孕40周同步营养三餐》

内容概要

这是一本孕妈妈40周饮食营养指南，让孕妈妈放心吃，让胎宝宝健康长。

一周三餐吃什么和营养重点完美同步：直击孕妈妈和胎宝宝的营养重点，根据营养需求制订相应的三餐，宜吃什么，不宜吃什么，打造最适合孕妈妈的健康营养食谱。贴心的日间和晚间加餐，让常常感到饥饿的孕妈妈长胎不长肉。

每餐都有替代方案：不喜欢吃某种食材，不喜欢某种做法，都没关系。营养专家给出的替代方案，让营养不减分，还能充分满足孕妈妈的口味喜好。

产后6周的饮食和孕产期常见的不适，都有相应的推荐食谱，消除妈妈的诸多疑虑和问题，让妈妈吃得更放心，孕育宝宝更有信心。

《怀孕40周同步营养三餐》

作者简介

曾珊
江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院）
营养科副主任医师
从事营养治疗及指导工作20余年，在孕产妇、婴幼儿饮食指导及治疗方面经验丰富，尤其擅长妊娠糖尿病、妊娠高血压及妊娠单纯性肥胖及多囊卵巢不孕症、婴幼儿肥胖等的营养治疗。
业余时间通过讲座、走进社区等活动为广大妈妈和婴幼儿提供科学、贴心的营养饮食指导，让妈妈吃得更健康，宝宝成长更茁壮。

《怀孕40周同步营养三餐》

书籍目录

第1周

宝宝变化：还没影的胎宝宝/20
饮食指导：补精强卵/20
营养重点：叶酸、蛋白质、铁/20
妈妈变化：正处在月经期/21
宜用食物排毒/21
宜每天喝1杯牛奶/21
不宜偏食瘦肉/21
孕1月孕妈妈指标一览表/21
排毒三餐推荐/22
早餐 奶香麦片粥/22
午餐 香菇油菜/22
日间加餐 紫菜包饭/23
晚餐 肉末炒菠菜/23
晚间加餐 银耳花生仁汤/23

第2周

宝宝变化：卵子与精子都准备好了/24
饮食指导：多摄取优质蛋白质/24
营养重点：蛋白质、碘、铁/24
妈妈变化：开始进入排卵期/25
不宜多喝茶/25
不宜早餐吃油条/25
不宜多吃零食/25
宜每天1根香蕉/25
开胃三餐推荐/26
早餐 燕麦南瓜粥/26
午餐 牛肉饼/26
日间加餐 火腿奶酪三明治/27
晚餐 什锦西蓝花/27
晚间加餐 牛奶/27

第3周

宝宝变化：精子和卵子相遇/28
饮食指导：补充多种维生素/28
营养重点：维生素C、维生素E、维生素B12/28
妈妈变化：还未察觉到怀孕了/29
宜吃天然酸味食物/29
不宜食用易过敏的食物/29
不宜吃热性香料/29
推算预产期的方法/29
调养三餐推荐/30
早餐 莲子芋头粥/30
午餐 甜椒炒牛肉/30
日间加餐 全麦吐司面包/31
晚餐 黑芝麻圆白菜/31
晚间加餐 香菇蛋花粥/31

第4周

宝宝变化：受精卵着床/32

《怀孕40周同步营养三餐》

饮食指导：补充卵磷脂，促进胎宝宝大脑及神经发育/32

营养重点：卵磷脂、维生素B6、蛋白质/32

妈妈变化：可能会“感冒”/33

宜适量吃豆类食物/33

不宜吃大补食物/33

不宜贪吃冷饮/33

不宜多喝碳酸饮料/33

健脑三餐推荐/34

早餐 黑芝麻黄豆粥/34

午餐 红枣鸡丝糯米饭/34

日间加餐 牛奶馒头/35

晚餐 蔬菜虾肉饺/35

晚间加餐 蛋黄莲子汤/35

.....

分娩当天

顺产的3个产程

第1产程：宫口扩张阶段/180

第2产程：推出宝宝阶段/180

第3产程：胎盘娩出阶段/180

顺产配合方法/181

产后第1周

宝宝变化：出现暂时性体重下降/182

妈妈变化：红色恶露量增加/182

宜吃开胃的食物/182

宜补充足够的水分/182

宜喝生化汤排毒/182

不宜急着食用催奶补品/182

调理三餐推荐/183

早餐 生化汤/183

午餐 什菌一品煲/183

晚餐 虾皮烧豆腐/183

产后第2周

宝宝变化：黄疸逐渐消退/184

妈妈变化：水肿和瘀血消失/184

宜适时补钙/184

宜及时补铁/184

宜吃易消化的食物/184

不宜摄取过多盐分/184

补血三餐推荐/185

早餐 豌豆小米粥/185

午餐 莲子薏米煲鸭汤/185

晚餐 四物炖鸡汤/185

.....

附录：孕产期常见不适调理三餐推荐/194

《怀孕40周同步营养三餐》

精彩书评

1、文章包括从怀孕第一周开始第四十周，还有产后6周。其中妈妈的变化、宝宝的变化，三餐该吃什么，还有替换餐，保证妈妈的口感不会腻。一天包括五餐：早餐、午餐、日间加餐、晚餐、晚间加餐。看着这本书，觉得提早准备真是太好了。以后就可以按照这本书来准备怀孕期间该吃些什么才是补的，才是最好的。也不用到时候费着脑筋琢磨该吃点什么比较补。每周都写得很细，这周妈妈会有什么具体变化，肚里的宝宝会有什么具体变化，营养重点该补维生素E还是C，钙镁锌。宜多吃什么，不宜吃什么，都很具体。还有附录有孕产期不适调理三餐推荐：孕吐、胃胀、贫血、抽筋、便秘...该怎么吃三餐都有描述。就如封面所说：孕期的每顿饭都是重点营养的聚会。好好补充，合理安排，才能生出可爱健康的宝宝。其实如果不是当成孕期书本来看，也可以当成一般的菜谱看。有原料有做法，保证做出好吃的菜。有些看着图片就觉得应该很好吃。书很实用，不来一本吗？

《怀孕40周同步营养三餐》

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