

# 《家有孕妇咋调理》

## 图书基本信息

书名：《家有孕妇咋调理》

13位ISBN编号：9787564004361

10位ISBN编号：7564004363

出版时间：2005-1-1

出版社：北京理工大学出版社

作者：柏顺工作室,柏顺工作室

页数：121

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)

# 《家有孕妇咋调理》

## 内容概要

每个家庭都希望宝宝健康、聪明。

胎儿的生长发育完全依赖于母体供给的营养，保证胎儿的营养不但关系到胎儿的生长发育，而且关系着孩子一生的健康。所以每一位怀孕的准妈妈，都必须懂得如何呵护自己。

在生育健康的下一代时，饮食的所扮演的角色尤其重要。从准备怀孕、顺利受孕到生一个健康的小宝贝，每个阶段的饮食调理都不可忽略的。

本书对孕妇280天的饮食调理有了全程的呵护。为了生一个健美、聪明的孩子并保证母体的健康，孕妇生活习惯也是很重要的，平时忌挑食、偏食，食物最好多样化，忌过多地食用肉类、鱼类、蛋类和甜，忌烟、酒、咖啡、浓茶等，忌多吃罐头食品。总之，在饮食上要注意营养均衡，调理要注意适度，少了不利，每天都怀有一份健康、愉快的心情。相信自己会拥有一个活泼可爱的宝宝，这才是最有效的。

# 《家有孕妇咋调理》

## 书籍目录

上篇

1 热能

2 蛋白质

3 脂肪

4 碳水化合物

5 膳食纤维

6 维生素A

7 维生素B1

8 维生素B12

.....

下篇

.....

# 《家有孕妇咋调理》

章节摘录

插图

## 《家有孕妇咋调理》

### 媒体关注与评论

书评怀孕了，吃什么，怎么吃，吃了会怎样怀孕了，一人营养两人吸收，当然需要调理。孕妇调理的出发点：妈妈开心，宝宝健康、聪明。孕妇调理的关键词：母子平安，准妈妈的生活规划，怀孕各阶段营养调理的注意事项。您和您的家人准备好了吗？

## 《家有孕妇咋调理》

### 编辑推荐

怀孕了，吃什么，怎么吃，吃了会怎样怀孕了，一人营养两人吸收，当然需要调理。孕妇调理的出发点：妈妈开心，宝宝健康、聪明。孕妇调理的关键词：母子平安，准妈妈的生活规划，怀孕各阶段营养调理的注意事项。您和您的家人准备好了吗？

## 《家有孕妇咋调理》

### 精彩短评

- 1、很好的一本书哦，系统的告诉你该如何调理你那即将到来的宝贝哈。
- 2、比期望的差很多,没什么内容,价钱还不便宜

## 《家有孕妇咋调理》

### 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)