

# 《实用孕产期营养百科》

## 图书基本信息

书名：《实用孕产期营养百科》

13位ISBN编号：9787538449921

10位ISBN编号：7538449922

出版时间：2010-10

出版社：吉林科学技术出版社

作者：王红霞 编

页数：398

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)

# 《实用孕产期营养百科》

## 前言

妊娠是女性一生最幸福的事情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。但很多女性朋友都会担心孕期体重增长过多，不补充丰富的营养又怕宝宝发育不良。怎样在孕期能兼顾宝宝的需求，怎样在产后尽快的恢复活力自信，怎样吃才最科学、最合理？本书面向孕产妇，详细介绍了从怀孕前到产后各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让你轻松烹制，以保证孕妇的健康和宝宝的健康。其中还包括孕期需要补充的18种营养素的介绍，以此来满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。其中，还配有特别增添的“特别关注”指导孕期和产后遇到的各种情况，让各位女性朋友不再担心出现的各种问题。让她们相信只要营养合理搭配，放松心情，就能拥有一个自然而又美好的孕产经历。

# 《实用孕产期营养百科》

## 内容概要

《实用孕产期营养百科》内容简介：胎儿是靠母体的营养长大的，所以孕产期女性的饮食合理与否会直接影响胎儿的生长发育和自身的身体健康。让未来的宝宝更“出色”，孕妈妈饮食营养就要科学、全面、合理。《实用孕产期营养百科》按照孕前、孕期、产后不同阶段，有针对性地进行营养指导，方便孕妈妈和新妈妈快速了解孕产期营养知识的方方面面。书中还精选了648道经典孕产期营养食谱，烹饪方法简单，易学易做，让孕产妇在轻松的阅读过程中掌握营养饮食的方法，孕育健康聪明的宝宝。

根据孕前、孕期、产后不同阶段的营养需求，提供合理饮食建议。

详细分析多种食物营养功效，从实际的饮食结构出发，制订出合理的饮食方案。

提供科学的孕产期常见不适症状的食疗调养方案，增强孕产期女性的体质。

648道孕产期营养食谱参考，帮助孕产期女性解决营养搭配的难题。

# 《实用孕产期营养百科》

## 书籍目录

PART 1 孕前营养储备 孕前六个月 01 孕前要加强营养 孕前补碘 注意补锌 补充叶酸 孕前男性的饮食不容忽略 戒烟忌酒 远离有害的农药 不要过多饮茶 不要过量饮咖啡 02 孕前女性饮食六忌 咖啡因和茶 可乐 胡萝卜 罐头食品 烤牛羊肉 03 孕前宜吃的营养食物 04 必知的优生优育知识 孕前六个月要接种乙肝疫苗 最佳生育年龄是多大 受孕前要将宠物送人 05 特别关注——做好理财计划 了解家庭收入的情况 计算所需开支 06 孕前六个月营养菜谱举例 黄瓜拌蛰丝 南瓜豉汁蒸排骨 银鱼豆芽 酥炸甜核桃 胡萝卜煮蘑菇 糟冬笋 玻璃白菜汤 鸭丝绿豆芽 孕前三个月 07 孕前三个月的营养方案 女性营养方案 .....PART 2 孕期营养指导PART 3 新妈妈月子调养方案PART 4 缓解孕产不适的营养膳食附录 安产食物营养分析

## 章节摘录

插图：锌是人体100多种酶或者激活剂的组成成分。对胎儿尤其胎儿脑的发育起着不可忽视的作用。孕妈妈每天至少需要摄入100毫克锌。孕前及孕期女性宜多摄入富锌食物。如牡蛎、贝类、海带、黄豆、扁豆、麦芽、蘑菇、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。叶酸是一种B族维生素。对细胞的分裂，生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要作用。是胎儿生长发育中须臾不可缺少的营养素。孕前和怀孕头1~2个月期间每天补充0.4毫克叶酸，胎儿发生兔唇和腭裂的危险可降低25%~50%，有可能避免35.5%的先天性心脏病患儿出世。故孕前及孕早期应注意多摄入富含叶酸的食物。如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、油菜、小白菜、花椰菜、甘蓝、豆类、酵母、全麦面包、动物肝、麦芽及香蕉、草莓、橙汁、橘子等。孕前老公该吃什么？先了解一些营养与精子的关系。在男性生殖系统中。精囊腺、前列腺和尿道球腺等各自会分泌不少液体，它们联合组成精浆。精浆担负着输送数以亿万计的精子去女性阴道的“保驾”任务。精浆和精子共同组成精液。精浆里含有丰富的维持精子生命所必需的营养物质。主要成分是水。使精浆呈液态并能流动。便于精子输送。另外。精浆中还含有果糖、山梨醇、白蛋白、胆固醇、钠、钙、锌、钾、维生素以及多种多样的酶类物质。这主要是为精子提供营养与能量。还可激发精子的活动。所以。在你和老婆做好孕育计划时。定要多吃一些含以上营养素的食物。另外，还要多摄入一些含锌和维生素A丰富的食物。因为有研究表明。缺锌和维生素A。可能是男性不育的一个原因。所以。老公应该注意这些营养素的摄入。必要时。可服用补锌药物，但必须在医生指导下进行进补。另外。为了保证精子的质量。老公要注意避免以下饮食问题：烟草中的很多有害成分都可以使染色体和基因发生变化。这些有害物质会通过血液进入生殖系统。增加精子畸形的比例。降低精子的存活率。大量吸烟还会造成体内维生素C的流失。酒精包括含有酒精的饮料或是一些碳酸饮料都极易引起染色体畸变。造成孩子畸形。

# 《实用孕产期营养百科》

## 编辑推荐

《实用孕产期营养百科》：全面打造孕产期营养方案，让孕产妇吃得健康、吃得美味权威专家的全面指导，享受健康孕育生活，648道孕产期食谱营养又开胃，给胎儿一个完美的营养补充计划，让孕产期女性有一个完整的饮食安排。

# 《实用孕产期营养百科》

## 精彩短评

- 1、知识介绍，注意事项，饮食菜谱，都很全面，从孕前到产后，不错。值得一看。
- 2、朋友想找一本关于孕妇产前产后的食谱书籍
- 3、对个阶段的所需的营养有个说明，不过我看来更像是本食谱，没胃口时找些新菜式也不错

# 《实用孕产期营养百科》

## 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)