

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 图书基本信息

书名：《40周孕期营养专家指导方案》

13位ISBN编号：9787546346809

10位ISBN编号：7546346800

出版时间：2011-1

出版社：吉林出版集团

作者：李宁 编

页数：263

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)

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 内容概要

《健康生活馆:40周孕期营养专家指导方案》为孕妈妈提供科学合理的饮食方案并进行孕产全程营养指导，提醒孕妈妈根据自身的生理变化及胎宝宝的生长需要及时、全面、均衡地摄取营养，同时还列举了一日参考食谱和各式各样好吃又好做的营养美味菜谱，帮助孕妈妈为胎宝宝的顺利降临和健康成长搭建一个营养储备库。此外，针对孕产期容易出现的一些不适症状，如孕吐、便秘、水肿、妊娠纹、产后虚弱等，亦有相应的食疗方案。

在这里，我们祝愿所有的孕妈妈都愉快、顺利地度过孕产期，愿小宝宝们都聪明、健康、可爱！

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 书籍目录

绪论 怀孕后的生理变化 宫高和腹围变化表 怀孕早中晚期体重增长的规律 认识“BMI” 孕妈妈增长的体重 胎宝宝的体重 来写孕期营养日记吧 营养小测试：缺什么补什么Part 1 打响孕期营养的前战 孕前 未孕妈妈饮食调养方案 孕前应遵循的饮食原则 每日饮食细安排 八种食物助你好“孕” 合理饮食，维持标准体重 一日三餐定时吃，营养搭配要均衡 一日食谱举例 孕前可以储存在体内的营养素 孕前需要重点补充的营养素—叶酸 应该避免什么 孕前排毒饮食 意外怀孕的妈妈怎么补身体 有效的孕前减肥法 孕前 准爸爸的饮食调养方案 准爸爸的营养准备 准爸爸的饮食禁忌 推荐菜谱 未孕妈妈营养美味菜 香菇鸡汤——增强免疫力 胡萝卜炒木耳——垃圾毒素清道夫 爆炒腰花——补肾壮阳，固精益气 百合炒芦笋——轻体排毒补叶酸 浇汁鳕鱼——补气血，助消化，抗氧化 黄焖鸡块——健肾补阳 七彩鳝鱼丝——益气血，补肝肾，强筋骨 西红柿草菇西兰花——补叶酸，护心脏Part 2 孕早期营养 远离早孕反应Part 3 孕中期营养 尽情享受美味Part 4 孕晚期营养 只要营养不要胖Part 5 孕期重点推荐食材Part 6 孕期必补重点营养素Part 7 孕期常见不适食疗方Part 8 产后保健 改善体质好时机Part 9 产后常见不适调养的食疗方

## 章节摘录

版权页：插图：有研究表明，过量摄入咖啡因的孕妇与不接触咖啡因的孕妇相比，所生的孩子出现缺陷的危险性要高。在怀孕期间，咖啡因的代谢时间会增长，它可以通过胎盘进入胎宝宝体内，刺激胎宝宝的大脑，影响胎宝宝大脑、心脏、肝脏的发育。如果未孕妈妈酷爱咖啡，每天都要喝好几杯，那么在怀孕前，就需要减少喝咖啡的量。未孕妈妈可以慢慢减量，从每天四五杯到每天至多两三杯，最后完全停止喝咖啡。此外可可、茶叶、巧克力和可乐型饮料中均含有咖啡因，计划怀孕的女性应尽量少吃这类食物。硝酸盐和亚硝酸盐都是食品在加工过程中使用的防腐剂，我们吃的午餐肉、熏肉、熏鱼等熟食及罐头食品中都含有这类物质。孕妈妈应该避免食用含有这些添加剂的食物，尽量选择新鲜天然的食物。蔬菜水果上的农药、化肥残留以及下雨时污水造成的农作物污染等，也会对人体造成危害，所以在吃这些农产品之前一定要清洗干净。腌制食物是中国人的传统，很多家庭有腌菜的习惯。但过多食用腌制食品对人的身体不利。这是因为蔬菜经过腌制后，维生素损失较多，维生素C几乎全部损失。腌制的酸菜中含有过多的草酸钙，容易在泌尿系统形成结石。而且食品在腌制过程中，容易被微生物污染，如果加入的食盐量小于15%，蔬菜中的硝酸盐会被生物还原成亚硝酸盐，若食用了含有亚硝酸盐的腌制食物，会引起中毒。亚硝酸盐在人体内遇到胺类物质时，可生成一种名为亚硝胺的致癌物质，故常食腌制品容易致癌。

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 编辑推荐

《健康生活馆:40周孕期营养专家指导方案》：27种孕期最佳食材清单大揭秘、19种重点营养素知识全攻略、110道最适合孕妈妈的营养食谱全公开、46种孕产期常见不适食疗调养教你做。奉献给所有美丽的妈妈和爱妻子的贴心爸爸，一日三餐巧饮食。帮助你滋阴补血，安胎养胎，开胃通乳。让你与胎宝宝共同分享最好的营养。北京协和医院养志家倾力打造。

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 精彩短评

1、非常好，送货很快！质量也不错！

# 《40周孕期营养专家指导方案》

## 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)