

《孕产期优生营养食谱》

图书基本信息

书名：《孕产期优生营养食谱》

13位ISBN编号：9787542737779

10位ISBN编号：7542737775

出版时间：2008-1

出版社：上海科普

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：255

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

《孕产期优生营养食谱》

内容概要

《孕产期优生营养食谱》讲述了只要营养不要胖，你也可以；孕期合理营养指南；产后依然魅力四射。《孕产期优生营养食谱》将详细介绍从怀孕前到宝宝降生以后的不同阶段，从饮食方面制定出相对应的具体措施，通过合理的饮食搭配来保证孕妇的健康和宝宝的健康。《孕产期优生营养食谱》还特别增添“贴心提示”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孕期后的产后体重增长过多，不好恢复等问题。

《孕产期优生营养食谱》

作者简介

“金海豚婴幼儿早教课题组”成立于2000年，由儿科专家、医学教授、幼儿专家、妇产科护士、妇产科专家、科普作家、妇幼杂志专栏作家及“时代宝宝”编辑等组成，是一个专门从事孕妇及新生儿、婴幼儿卫生保健、科学早教的研究开发指导机构，专门研究撰写孕产妇产前、产后及0-6岁

《孕产期优生营养食谱》

书籍目录

PART 1 时尚妈妈关注孕期营养 妈妈营养好，宝宝更健康 健康妈妈必需的营养素 蛋白质 糖类物质 脂肪类物质 矿物质 维生素 大自然中最简单的营养 饮水和新鲜空气 阳光 为胎儿准备全面营养 冠军宝宝最需要的营养素 脂肪 蛋白质 维生素C 维生素B族 维生素A 维生素E 钙 糖 碘PART 2 妈妈的美味家园 不可忽视的孕前营养——孕前3个月 孕前营养生理特点 孕前饮食的注意事项 孕前宜吃的食物 水果 小米、玉米 海产品 芝麻 核桃 黑木耳 花生 适合不同类型准孕妇的食谱 普通型人的饮食原则 普通型人的食谱 偏胖型人的饮食原则 偏胖型人的食谱 敏感体质型人的饮食原则 敏感体质型人的食谱 消化不良型人的饮食原则 消化不良型人的食谱 不易受孕型人的饮食原则 不易受孕型人的食谱 素食型人的饮食原则 素食型人的食谱 远离早孕反应——孕早期 尽情享受美味的最佳时期——孕中期 只要营养不要胖——孕后期 改变女人体质的最佳期——产褥期PART 3 金牌妈妈的特殊食谱PART 4 聪明妈妈的食疗方案PART 5 健康孕产期，重在细节

章节摘录

PART 1 时尚妈妈关注孕期营养1.妈妈营养好，宝宝更健康食物的质量和饮食的方法，在维持人体健康中起着重要的作用。怀孕时期，营养问题更加突出。做选择性的搭配，以达到饮食平衡，是件比较复杂的事情。所以一定要了解各不同食物的营养成分，以及在烹饪过程中，如何保持食物的营养价值。怀孕期间，胎儿从母体流经胎盘的血液中吸取营养物质，以得到胎儿生长、发育所必须的氨基酸、糖类、脂肪酸、矿物质、维生素等成分。即便在孕妇营养不良时，胎儿也要从母体汲取政党发育所需要的一切营养素。例如，当母体贫血时，自身的铁质已经缺乏，但是，胎儿吸收母体铁质的功能却会增强，以便维持需要，并要把部分铁质依存起来。所以，作为孕妇，应该避免饮食中的营养缺乏，保证身体处于最佳状态，使自己能够为胎儿需要提供一切营养物质。怀孕期间，母体对所摄取食物的质要比量更为重要。怀孕前与整个怀孕期间都应该保持适度的营养平衡，同时应该注意，在不同的阶段里，孕妇及胎儿对营养的要求是有所不同的。蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素是维持人体正常生理代谢必需的营养素。要维持正常的生命活动就要摄取足够的营养素，营养素的摄取主要来自于我们每日的食物。

《孕产期优生营养食谱》

编辑推荐

《孕产期优生营养食谱》：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。怎样在孕期兼顾宝宝的需求和美丽的身材？怎样在产后尽快恢复活力自信？怎样吃最关键！《孕产期优生营养食谱》教你轻松搞定！《孕产期优生营养食谱》将详细介绍从怀孕前到宝宝降生以后的不同阶段，从饮食方面制定出相对应的具体措施，通过合理的饮食搭配来保证孕妇的健康和宝宝的健康。只要营养不要胖，你也可以；孕期合理营养指南；产后依然魅力四射；优生：培养聪明健康的宝宝，从怀孕就开始。活力：多种美味食谱为妈咪一路护航，让妈咪宝贝多活力、多智慧。多维：正确摄取多种维生素和矿物质，供给胎儿和母亲足够的营养，合理使用每日膳食营养素，对维持身体健康有重大意义。简便：制作过程简单，孕产期在快乐中即可完成。关爱：结合我国饮食情况，制定适合我们自身的营养食谱。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。怎样在孕期兼顾宝宝的需求和美丽的身材？怎样在产后尽快恢复活力自信？怎么吃最关键！《孕产期优生营养食谱》教你轻松搞定！——之宝贝网推荐均衡食一站式：胎儿发育必需的营养素；孕妇需要的营养素；孕前宜吃什么；适合不同孕妇的食谱；孕产期饮食原则；食谱的品种与制作；缓解孕后期现象的食谱；孕妇饮食禁忌；产后营养需求。让优生与活力做伴让营养伴随幸福的孕产期。随书赠送《时代宝宝母婴手册》

《孕产期优生营养食谱》

精彩短评

- 1、书的质量与价格都是非常的不错
- 2、坐月子必读，婴幼儿食谱
- 3、其中的内容相互矛盾，而且随书赠送的东西没有
- 4、正版行货，质量很好
- 5、让老婆慢慢看
- 6、作为特价书，凑合看吧。
- 7、内容还行吧，但没读完呢
纸质和印刷都挺好的，很温馨
但不是塑封的，显得像二手书
- 8、内富丰富,食谱挺多,实用
- 9、有用的内容不多，看了觉得没什么用，而且有些吃的东西别的书上都不建议吃的，它这都没提到。而且说随书赠送什么东东，好像没看到有附赠的东西啊！
- 10、书本身的质量很差，黄黄的，像是旧书一样。内容像是很老旧的东西，薏米仁、木耳等不适合准妈妈吃的东西，都列在食谱上，实在不知道这本书的针对性怎么样啊。不推荐啊。
- 11、收到书封面挺多脏东西
- 12、理论虽好，但是实际操作起来就困难了。呵呵
- 13、感觉就是一本食谱，专业的针对性很普通
- 14、可以参考，但是有些书又说龙眼不能吃，这本书却有龙眼的食谱，也不知道准确不准确，姑且看看。
- 15、很好的书籍 划算~~
- 16、还可以吧，不算特别好，但也不坏，可以看看的。
- 17、帮嫂子买的 挺好的
- 18、但是食谱没有配图片，都是大片大片的文字，很小，看的眼花
- 19、给亲戚买的，不错！
- 20、前后文矛盾，有些前面说能吃，跑后面又不能吃了，感觉是七拼八凑凑出来的书
- 21、一下子买了好几本书，感觉都是差不多，没有什么恨特别的。也不觉得很好
- 22、书便宜，而且也都不错，老婆怀孕正好用得上
- 23、食谱没有让人胃口大开的感觉，前文的注意事项还常常和后面的食谱矛盾，让人无所适从。建议别买
- 24、参加活动买的，200省100，质量太差了，就是地摊货
- 25、收到书两天就基本看完了里面的内容，不得不说，对于这本书，值得怀疑其权威性，书中的内容前后矛盾，也许可能是每个编者负责不同的部分，然后没经过审核就出版了。比如说前面介绍孕初期孕中的食谱里居然有杏仁、山楂、木耳、蟹黄、罐头等，还能适当吃冰淇淋雪糕等，而后面再孕妇忌吃的食物中这些又是忌吃的。在孕妇忌吃中说不能吃马齿苋，而在后面孕妇宜吃的食物中又可以吃，还建议多吃防止便秘，这叫我们刚怀孕的人看了情何以堪？该怎么吃？还不如不看
- 26、是一本不错的书籍，可以进行参考
- 27、嫌麻烦就没有退货
- 28、书很旧，菜谱也很差，有些孕妇明明不能吃的也列入菜谱原料。
再便宜也不值得买。
- 29、恩,不错,很实用,我妈妈现在天天按着书上讲的给我做好吃的,嘿嘿
- 30、打算要宝宝，先买了，希望有用
- 31、还不错，可以参考为老婆准备有营养的膳食，对于我这种菜鸟来说，足够了。
- 32、向准妈妈们讲述了如何进行孕前的相关饮食保健，提供了食补的具体方案，对于想做父母的人来说相当受益，并且可以早做准备，为未来的宝宝提供一个更好的母体生长环境。对于优生优育很有帮助。
- 33、这本书还凑合吧~~
- 34、有指导意义，适合孕妇看的有用书籍

《孕产期优生营养食谱》

- 35、1.虽然是上海的出版社出版的,但里面很多都是面食,不适合上海人的饮食习惯.2.而且菜谱里的有些菜会涉及到书中禁忌的食品,自相矛盾.3.很多菜都是家常菜,根本不用菜谱也能烧.我是买得后悔了,书中没有一个菜可以学习到,在怀孕内吃的.
- 36、送给朋友的书,刚好怀孕了,日常饮食按照书本上的处理,很好用。
- 37、我用的最多的是孕妇食谱,在怀孕时自己还亲手制作呢。步骤很清晰,一学就会,很实用!
- 38、没有什么针对性,就是普通菜谱换了个噱头
- 39、还没看,但书看起来很精美,应该是正品
- 40、教会一些东西,不错。
- 41、感觉写得不够细致,菜谱缺乏特色
- 42、很旧的一本书,内容比较老,但还可以吧。随书赠送的手册也没有。一般般
- 43、纸张很差,内容前后矛盾,颠三倒四。整本书好象是这里抄抄,那里抄抄,拼凑起来的,原来是冲着科学普及出版社买的,结果大失所望,都不敢按书里的吃了,怕吃坏了。
- 44、有点矛盾的书,一会儿说可以吃,一会又说不能吃,比如糯米甜酒,黑木耳,薏米等,让人为难。
- 45、老婆怀孕正好用上
- 46、留着以后好好照顾老婆。
- 47、这本书适合孕妇及其家人阅读,蛮好蛮实用的!
- 48、不错可以尝试一下
- 49、内容还是很丰富,只是很多菜式在家庭中做不了。

《孕产期优生营养食谱》

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