

《孕产期营养健康指导》

图书基本信息

书名：《孕产期营养健康指导》

13位ISBN编号：9787548401223

10位ISBN编号：7548401221

出版时间：2010-7

出版社：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷

页数：208

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

《孕产期营养健康指导》

内容概要

胎宝宝能否健康成长，关键在于准妈妈是否摄取了健康、充足的营养食物。那么，准妈妈应该如何选择食物呢？《孕产期营养健康指导》为您列举了孕期所必需的营养素，以及富含这营养素的食物，并按月份指导准妈妈的饮食，为准妈妈出谋划策。同时，《孕产期营养健康指导》还开辟了准妈妈厨房，让不知吃什么好的准妈妈轻易找到适合的菜谱。食物是准妈妈孕期最好的保健，为此，《孕产期营养健康指导》还推出了准妈妈孕期、产后常见病症食疗方法，让准妈妈轻松甩掉疾病。

《孕产期营养健康指导》

书籍目录

第一章 孕前营养课 一、孕期健康营养素 1.蛋白质 2.脂肪 3.维生素A 4.维生素B1 5.维生素B2 6.维生素B3(烟酸、尼克酸) 7.维生素B6 8.维生素B12 9.维生素C 10.维生素D 11.维生素E 12.维生素K 13.钙 14.铁 15.碘 16.锌 17.纤维素 18.叶酸 19.β-胡萝卜素 20.DHA 二、孕期营养食物 1.小米 2.玉米 3.茼蒿 4.丝瓜 5.萝卜 6.香菇 7.橙子 8.柠檬 9.木瓜 10.香蕉 11.火龙果 12.红枣 13.鲈鱼 14.鲫鱼 15.虾 16.海参 17.乌鸡 18.鸡肉 19.猪蹄 20.牛肉 21.花生 22.绿豆 23.豆浆 24.酸奶 25.牛奶 三、孕期病症饮食调理 1.妊娠呕吐饮食调理 2.妊娠贫血饮食调理 3.妊娠便秘饮食调理 4.腹胀腹痛饮食调理 5.妊娠失眠饮食调理 6.妊娠水肿饮食调理 7.妊娠高血压综合征饮食调理 8.妊娠糖尿病饮食调理 9.妊娠下肢静脉曲张饮食调理第二章 孕期营养指导 一、一月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.应对早孕反应 4.准妈妈忌吃四种鱼 5.准妈妈可多吃嫩玉米 6.准妈妈进食要细嚼慢咽 7.准妈妈吃水果要适量 二、二月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.益智健脑关键期 4.准妈妈要充分补水 5.准妈妈喝水五注意 6.素食妈妈要用心 7.准妈妈营养摄入有限度 8.酸性食物要适量 9.晚餐吃多少 三、三月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.准妈妈早餐很关键 4.准妈妈要多吃粗粮 5.体重增长有限度 四、四月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.补钙关键期 4.准妈妈如何补钙 5.注意补铁 6.选择补铁食物 7.重视补碘 8.小心补充维生素类制剂 五、五月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.合理增加饭量 4.切忌暴饮暴食 5.晚餐进食原则 6.准妈妈少吃火锅 六、六月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.准妈妈应多吃鳝鱼 4.适量吃海带 5.适度食用高脂肪食物 6.适度食用高蛋白食物 七、七月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.自制健康零食 4.准妈妈健康美容密友 5.准妈妈少补人参 6.动物肝脏摄入要适量 八、八月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.准妈妈不要喝糯米甜酒 4.准妈妈少吃荔枝 5.可减轻水肿的食物 6.胎宝宝牙齿钙化关键期 7.准妈妈要少吃腌菜 九、九月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.饮食追踪 3.两种瓜利于准妈妈减轻水肿 4.准妈妈要多吃绿豆 5.准妈妈可多吃鸭肉 6.用餐要按时 7.不喝保温瓶中的隔夜水 8.准妈妈应喝新鲜果汁 9.多吃补锌食物 十、十月健康饮食 1.准妈妈小讲堂 2.产前饮食营养 3.产前饮食原则 4.产前多吃巧克力 5.增加产力的饮食第三章 准妈妈厨房 一、一月食谱 安胎鸡汤 鲜奶茭白 人参乌鸡汤 绿豆芽炒里脊丝 茄泥肉丸 菠菜拌粉丝 菠萝牛排 芝麻菠菜 麻婆西施粥 肉丝菠菜 番茄翡翠片 砂仁鲫鱼 二、二月食谱 核桃仁烩虾球 鱼肉木耳汤 黄豆炖排骨 奶油玉米笋 冬瓜蟹肉羹 黄瓜炒奶汁番茄 草莓绿豆糯米粥 酸菜牛肉 榄香肉末四季豆 脆爆海带 酱汁牛子骨 甜酱排骨 三、三月食谱 油豆腐炒油菜 土豆烧肉片 奶油白菜 榨菜蒸牛肉 甜椒牛肉丝 糖醋排骨 鸡脯扒小白菜 冬菇油菜肉丸汤 美味香菇盒 什锦鸡丁 菠萝鸡肾 清蒸大虾 四、四月食谱 蔬菜鸡蛋色拉 板栗炖子鸡 豆芽鸡丝 椰子鸽肉汤 黑豆红枣炖鲤鱼 果脯八宝粥 荷叶凤尾鱼 海米鸡蛋羹 五、五月食谱 家常鸡蛋汤 芝麻黄鱼排 鸡肝小米粥 核桃仁拌芹菜 板栗烧菜心 孜然排骨 六、六月食谱 木耳拌海蜇丝 鲜肥头鱼汤 生菜鱼豆腐汤 什锦牛骨汤 虾仁豆腐汤 韭黄炒鸡蛋 玉竹沙参老鸭汤 七、七月食谱 鲜干贝 翡翠虾仁 营养豆腐皮 莲子百合煨瘦肉 番茄虾片 川贝酿梨 砂仁猪肚条 八、八月食谱 西芹鸭丁 鸭心燕窝汤 杏仁瘦肉汤 牛肉丸子汤 青椒土豆丝 拌豆腐 鲜贝蒸豆腐 玉米须小肚汤 九、九月食谱 红烧鲤鱼 爆炒腰花 乌骨鸡肝粥 笋片烧鸭肝 木瓜花生汤 香菇炒菜花 鲜蘑余小丸 青椒里脊片 十、十月食谱 人参鸡片 虾米烧菜心 酱牛舌 黑豆牛尾汤 鱼香鸽蛋第四章 产后饮食指导 一、产后饮食调养 1.新妈妈所需营养特点 2.坐月子补养阶段 3.产后初期饮食 4.如何喝生化汤 5.新妈妈恢复的季节补养 6.补充营养元素 7.产后恢复期饮食调养原则 8.产后多吃蔬菜和水果 9.新妈妈避免食用哪些食物 10.产褥期也要防止营养过剩 二、哺乳营养指导 1.宝宝营养来源的最佳选择 2.母乳分泌阶段 3.初乳的重要性 4.妈妈饮食对宝宝大脑发育的影响 5.妈妈饮食与宝宝腹泻的关系 6.增加乳汁的营养素和食物 三、增加乳汁食物 1.大米 2.小米 3.玉米 4.小麦 5.黄豆 6.豌豆 7.黑豆 8.乌鸡 9.羊肉 10.牛肉 11.鲫鱼 12.黄花鱼 13.带鱼 14.黄花菜 15.茄子 16.油菜 17.莴笋 18.山楂 19.苹果 20.红枣 21.桃 22.牛奶 23.豆浆 24.酸奶 四、增乳食谱 牛奶鲫鱼汤 茭白猪蹄汤 归姜羊肉汤 木瓜烧带鱼 乌鱼通草汤 莴苣粥 鲤鱼鲜汤 醪糟蒸鸡蛋 中药鸡汤 黄芪鸡汤 百合虾仁 归芪鲫鱼汤 五、饮食调养产后病症 1.调养产后贫血 2.促进恶露排出 3.防治产后便秘、痔疮 4.预防产后抑郁 5.预防产后水肿 6.调养产后多汗 7.调养产后腹痛

章节摘录

第四章 产后饮食指导二、哺乳营养指导1. 宝宝营养来源的最佳选择哺乳是高等脊椎动物的本能，它是人类繁衍昌盛的一个重要环节。每一位妈妈正是通过哺乳，向自己的儿女奉献了伟大无私的爱。母乳喂养既是中华民族的优秀传统美德，也是目前在世界范围内所大力提倡的。它对于宝宝、家庭、父母亲以及社会都有重要的意义。母乳直接从妈妈的乳腺分泌，温度适宜又清洁卫生，几乎没有细菌及其他有害物质的污染，当宝宝饥饿和口渴时，随时可以哺喂。促进母子感情。母乳喂养过程中，母与子的对视，妈妈的语言、触摸、皮肤接触、乳汁味道、心跳等，都是对宝宝视、听、触、味、温度感觉器官的良好刺激。妈妈甘甜白勺乳汁和无私的爱让宝宝感受到呵护和安慰。母子白勺交流也是对宝宝社会交往能力白勺最早训练。母乳所含的营养，质和量都最符合宝宝的生长需要。特别是初乳中含有各种丰富的抵抗疾病的免疫物质，这些抗体物质能增强宝宝的抵抗能力，从而减少宝宝皮肤、呼吸道、消化道等感染，降低宝宝的患病率和死亡率。母乳不仅营养丰富，而且最易被宝宝吸收，其脂肪、糖分、蛋白质的含量比例十分适当。母乳，尤其是初乳中含微量元素较多，如锌、碘、铜等：铁含量虽与牛乳相同，但是可吸收率却比牛乳高5倍，所以母乳喂养的宝宝患贫血的比例低，母乳中磷、钙比例适宜(1 / 2)，宝宝容易吸收，不易引发低血钙症，而且矿物质总量低，对肾脏造成的负担小；母乳含较多的消化酶，如乳脂酶、淀粉酶等，有助于消化吸收。母乳含必需氨基酸、优质蛋白质及乳糖，对宝宝大脑的发育有利。母乳中的鞘磷脂、卵磷脂、长链不饱和脂肪酸等可促进中枢神经系统的发育，另外母乳中还有较多的如牛磺酸等生长调节因子，这些都是促进神经系统发育的重要因素。母乳具有提高宝宝免疫力的作用：母乳中含有分泌型免疫球蛋白A(SIgA)，特别是初乳中含量最高，在胃肠道内不受酸碱度影响，不被消化，可结合肠道内病毒、细菌等过敏原和病原体，阻止其侵入肠黏膜，有抗过敏和抗感染的作用。此外母乳中还有少量人体免疫球蛋白如IgG、IgM抗体及T淋巴细胞、中性粒细胞和巨噬细胞，也有提高免疫力的作用；母乳中含有的乳铁蛋白比牛乳更多，可抑制白色念珠菌和大肠杆菌的生长，可抗感染；其他如双歧因子可促进乳酸杆菌、双歧杆菌生长，有助于抑制大肠杆菌繁殖，减少肠道感染。母乳对胃酸中和作用弱，缓冲力小，在胃内停留时间比牛奶短，有利于消化。……

《孕产期营养健康指导》

编辑推荐

《孕产期营养健康指导》由哈尔滨出版社出版。关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边！这套《家藏天下》丛书，她像是一位益友，一位智者，一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。本册为《孕产期营养健康指导》。

《孕产期营养健康指导》

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