

《孕产妇营养全程方案》

图书基本信息

书名：《孕产妇营养全程方案》

13位ISBN编号：9787802084209

10位ISBN编号：7802084202

出版时间：2006-10

出版社：人民日报出版社

作者：张家林

页数：400

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

《孕产妇营养全程方案》

内容概要

自从一个小生命诞生初始，准妈咪似乎变得疑神疑鬼，生怕自己吃了什么影响宝宝的食物。您是否还在为此而担心呢？本书将会指导您应吃哪些东西，不应吃哪些东西，怎样吃才能给胎宝宝提供全面的营养。我们尽量帮助您排除一切危险因素，让您孕育一个健康聪明、可爱的小宝宝。

达到孕前标准体重，保证孕期母子健康，娩出健智聪明宝宝，再现孕前美好体形。科学孕育全程方案系列丛书指点准父母们，献给每一位准妈妈的礼物。本书随书附赠光盘一张。

书籍目录

一、怎样生一个聪明可爱的宝宝——科学怀孕、养胎的前奏曲

- 优生从择偶做起
- 优生所不宜结婚的对象
- 优生的最佳怀孕年龄
- 优生的最佳怀孕时机
- 此种情况下不宜怀孕
- 难以启齿的烦恼——不孕不育
- 搜索大稽查——不孕不育的检查与预防
- 欢乐开怀——求孕丹方
- 准妈妈孕前的心理准备
- 准妈妈孕前的物质准备
- 准妈妈孕前的生理准备
- 准妈妈的人工受孕
- 准妈妈怀孕的征兆
- 千古之谜——生男生女的奥秘

二、影响胎宝宝生长发育的因素——科学怀孕、养胎的主旨

- 四件小事对胎宝宝的影响
- 电线对胎宝宝的影响
- 风疹对胎宝宝的影响
- 准妈妈打预防针对胎宝宝的影响
- 衣原体感染对胎宝宝的影响
- 吸烟对胎宝宝的影响
- 饮酒对胎宝宝的影响
- 饮浓茶对胎宝宝的影响
- 漆加剂对胎宝宝的影响
- 电热毯对胎宝宝的影响
- 电脑对胎宝宝的影响
- 化妆品对胎宝宝的影响
- 微波炉对胎宝宝的影响
- 宠物对胎宝宝的影响
- 病毒对胎宝宝的影响
- 高热对胎宝宝的影响
- 噪音对胎宝宝的影响
- 孕期有病不用药对胎宝宝的影响
- 接触有害物质，多次做b超对胎宝宝的影响
- 对丈夫过度依赖对胎宝宝的影响
- 完全禁欲对胎宝宝的影响
- 自我封闭，不出家门对胎宝宝的影响
- 不当节食对胎宝宝的影响
- 营养过剩对胎宝宝的影响
- 毫无节制的性生活对胎宝宝的影响

三、十月怀胎每月历程——科学怀孕、养胎的中心环节

- 怀孕一月历程
- 胎宝宝的生长

.....

四、准妈妈的饮食禁与宜——科学怀孕、养胎之病从口入

五、准妈妈的用药禁与宜——科学怀孕、养胎之用药指南

《孕产妇营养全程方案》

- 六、准妈咪的性生活禁与宜——科学怀孕、养胎之房事有度
- 七、准妈咪日常生活禁与宜——科学怀孕、养胎之忌因小失大
- 八、不容忽视的早教工程——科学怀孕、养胎的前沿学
- 九、正确处理产前异常情况——科学怀孕、养胎的花絮

章节摘录

书摘

影响男性性功能的饮食 中医养生学认为，饮食合理与否，对人体性功能有重要影响，正如古人所云：“嗜食醇酒厚味，酿生湿热，流往下焦，扰动精室，则遗精；嗜食辛肥甘，损伤脾胃运化失常，湿热下注，致阳事不举。”这里所说的遗精、阳事不举，均是饮食不当所产生的性功能障碍，因此，为了发挥正常的性功能。一定要注意饮食的宜忌。

1. 肥甘厚味的饮食：因为肥腻之物，易伤脾胃，而脾胃运化失常，可导致精气不足，精亏血少，体虚气弱，可致性欲减退。日本学者发现，大豆和豆制品，章鱼、鳗鱼、泥鳅、鳝鱼含有大量生成精子的物质——精氨酸，有利于精子的形成和增强精子的活力。
2. 太咸的饮食：因为咸味先入肾，适度的咸味养肾，但食咸太多则伤肾，而人体性功能的强弱与肾又密切相关，因此，在饮食上宜清淡，多吃一些富有营养，补肾益精的清淡食品，如植物油、蔬菜、精粮、肝脏、禽蛋、鱼类、花生、芝麻等，这对延年益寿，避免性功能衰退有积极意义。
3. 寒凉的饮食：因为寒凉的食品，令肾阳不足，肾阳虚衰，命门大衰，可致精少阴冷，性功能衰退。祖国医学认为：“性凉，多食损元阳，损房事”。现在已经发现可导致性功能减退或精子减少、阳痿的食物有：菱角、茭白、海松子、兔肉、猫肉、猪脑、羊脑、水獭肉、粗棉籽油等。 P20

《孕产妇营养全程方案》

编辑推荐

自从一个小生命诞生初始，准妈咪似乎变得疑神疑鬼，生怕自己吃了什么影响宝宝的食物。您是否还在为此而担心呢？本书将会指导您应吃哪些东西，不应吃哪些东西，怎样吃才能给胎宝宝提供全面的营养。我们尽量帮助您排除一切危险因素，让您孕育一个健康聪明、可爱的小宝宝。达到孕前标准体重，保证孕期母子健康，娩出健智聪明宝宝，再现孕前美好体形。科学孕育全程方案系列丛书指点准父母们，献给每一位准妈妈的礼物。本书随书附赠光盘一张。

《孕产妇营养全程方案》

精彩短评

1、这些太虚了，买了回来看了之后后悔。

《孕产妇营养全程方案》

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