

《长胎不长肉》

图书基本信息

书名：《长胎不长肉》

13位ISBN编号：9787512702875

10位ISBN编号：7512702876

出版时间：2012-1-1

出版社：中国妇女出版社

作者：王兴国，滕越

页数：264

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

《长胎不长肉》

前言

前言 孕妇是最讲究饮食营养的人群，盖因她们需要完成孕育新生命这一自然界最神奇的历程。一个小得肉眼看不见、充满无限生机的受精卵，在母亲子宫中发育成五脏俱全、体重达数千克的成熟胎儿，经历了无比复杂的过程。在这一过程中，饮食营养是最重要的支持。胎儿发育所需要的一切物质，除了氧气之外，都直接或间接来自孕妇的饮食。然而，要通过合理饮食促进胎儿发育并兼顾孕妇自身的健康，是大有学问的。学问之大，不是因为知识有多深或措施有多难，而是因为人们的日常做法往往偏离合理的原则。在我们接待过的孕妇中，有的在预产期之前体重就增长了35千克，她们几乎完全变成了另外一个人，吃得实在太多了。食物吃得太多，体内脂肪大量形成，孕期体重增长太快、太多，导致生育后肥胖，严重影响女性的产后体型，更严重的是增加了孕妇患妊娠糖尿病、妊娠高血压疾病的风险。很多孕妇没有认识到这些危害，有的还表示“只要孩子好，我自己身体无所谓”。岂不知，如果母亲身体不好，孩子又怎么会好呢？事实上，孕期体重增长过快、过多，对胎儿并无益处。因为胎儿需要的营养物质都是从母体血液中摄取的，与母亲身上的脂肪几乎毫无关系。相反，孕妇体重增长太快、太多会导致胎儿过大。临床上，把出生体重超过4千克的新生儿称为“巨大儿”，不但增加了难产、早产的概率，还会影响孩子成年后的健康。日常生活中，孕妇只重视食谱，不管理体重增长，是最常见的错误。保持孕期体重的正常增长，有赖于合理的饮食。关于孕妇吃什么好，或者用什么补一补的话题，已经被千百次地讨论过，但鲜有抓住精髓者。饮食营养的精髓其实不在于某种或某些食物，而在于整体的膳食结构。膳食结构是指各类食物如谷类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶、豆类、油脂等互相搭配，使之种类和数量基本合理，满足孕期的营养需要。要获得良好的营养，不能依靠某种或某些食物，而必须依靠多样化的食物互相搭配——搭配好才是饮食营养的关键。我们在指导孕妇饮食的时候，从不强调海参、鲍鱼、燕窝、蜂蜜之类的补品，更不会贸然推荐某些广为宣传的保健品。我们强调的就是千百年来人类赖以生存繁衍的日常食物——一把米、一盘蔬菜、一个水果、一些豆类、一杯奶、一块肉、一个鸡蛋，简单的食物，通过合理搭配，支持并不简单的生命孕育。如今，食品安全问题较为突出，这也给指导孕妇饮食提出了新的挑战。我们希望孕妇选择营养价值高、安全隐患低的食物，来构建符合孕期营养需要的膳食结构，维持体重的正常增长，保障自身及胎儿双双健康。而维持体重的正常增长，保持合理的膳食结构，不但是普通孕妇的最佳原则，也是那些正在或有可能遭受糖尿病、高血压、贫血等疾病困扰孕妇的重要防治手段。我们对食物了解越多，就越能认识到食物可以为我们做更多。如果读者能从本书中了解并掌握管理孕期体重正常增长以及搭配合理饮食结构的方法，我和我的合作者将万分欣慰。 王兴国 2011年10月于大连

《长胎不长肉》

内容概要

“长胎不长肉”是一种正常现象，是大部分人如此或应该如此的。然而，有很多准妈妈做不到这一点，要么胎儿较大或正常的同时准妈妈的脂肪大量积累，要么胎儿偏小的同时准妈妈的脂肪大量积累，以至于“长胎不长肉”这种本来属于常态的现象却愈发少见了。

事实上，孕期体重增长过快过多对胎儿并无益处。胎儿需要的营养物质与准妈妈身上的脂肪几乎毫无关系。相反，准妈妈体重增长太快太多不仅会增加难产、早产的概率，还会影响孩子成年后的健康。维持体重正常增长，保持合理的膳食结构，不仅是普通孕妇的最佳原则，也是那些正在或有可能遭受糖尿病、高血压、贫血等问题困扰的孕妇重要的防治手段。

《长胎不长肉》

作者简介

王兴国 男，1969年出生。大连市中心医院营养科主任，主任营养师，辽宁省营养学会理事，大连市营养学会副秘书长，辽宁省人保厅公共营养师职业资格考试评审专家组专家。近年来出版饮食营养保健类著作十余部，发表学术论文多篇、营养保健科普文章数百篇。主要作品有：《吃出健康很容易》、《拨开营养的迷雾》以及各种疾病(糖尿病、高血脂、高血压、脂肪肝、甲状腺疾病、胃肠道疾病、贫血、乙肝、痛风等)饮食营养调理系列共十余本。

书籍目录

第一章 孕期关键词

一、孕期饮食营养关键词

1. 体重增长
2. 合理营养
3. 营养不良
4. 营养过剩
5. 蛋白质
6. 叶酸
7. 铁
8. 钙和维生素D
9. DHA和EPA
10. 其他重要营养素
11. 营养补充剂
12. 身体活动

二、孕期生理病理关键词

《长胎不长肉》

章节摘录

版权页：插图：调查表明，现在我国孕妇缺乏钙、铁、维生素A、叶酸等的情况是比较普遍的，比如孕期缺铁性贫血发生率高达30%。有时候，那些体重增长正常或者过多的孕妇，也会出现营养缺乏问题，一个很胖的孕妇同时患有缺铁性贫血的情况也不少见，这说明了孕期饮食营养的复杂性。营养轻度缺乏或者不平衡也许不会造成胎儿明显的畸形或发育迟缓，但可能会影响胎儿的脑发育。即使没有造成明显的智力障碍，也会损害胎儿的智力，使之不够聪明。有报告指出，出生时营养不良的新生儿，30%有神经和智力方面的问题。当然，这是指较严重的营养不良。受研究方法的限制，针对营养轻度缺乏或者不平衡的研究还不多。但是我们有理由相信，营养轻度缺乏或者不平衡损害胎儿智力发育，或至少使胎儿智力发育不能达到最佳状态。很多人都会认为，宝宝生下来，身高、体重都正常，没有什么畸形或其他明显问题，那就很好了。大部分孕妇靠普普通通、很随意的饮食就可以做到这一点。她们不怎么关心或者从未想到，胎儿的大脑发育是不是也达到了很好或更好的水平。良好的饮食、更全面的营养可以帮助胎儿大脑发育至最佳状态。除影响胎儿外，孕期营养不良也会损害孕妇自身的健康，而且往往比胎儿严重得多。胎盘从母体血液中摄取的营养物质如铁、钙等，大多是不可逆的，有进无出，而母体从自身血液中摄取的营养物质就没那么“自私”。在饮食营养物质供应不足时，母亲会把已经摄取到其他组织或器官的营养物质如骨骼中的钙、骨髓中的铁贡献出来，重新释放到血液，供“自私”的胎儿使用。这种“牺牲”母体以保证胎儿的机制使母亲更容易受到营养不良的损害，或者损害更严重。在生活水平较低、食物条件较差的过去，营养不良性水肿（膳食缺蛋白质）、骨质软化症（膳食缺钙）、贫血（膳食缺铁或缺叶酸、维生素B）等都是孕期常见病。除这些明显的疾病外，女性因孕期（还有哺乳期）营养供应不足而损害体力、免疫力，造成身体素质全面下降的现象更为普遍。现在，孕妇的情况已经有很大的改善。上述严重的孕期常见病大多数已不再常见，发病率明显降低。但是，因孕期营养供应轻度不足而导致女性出现健康问题，诸如骨密度降低、身体素质下降、免疫力受损等，还是应该引起足够重视的。如何避免孕期营养不良，这正是我们写作本书的初衷之一。

《长胎不长肉》

编辑推荐

《长胎不长肉》：你明星孕妈，孕味十足又美丽自信！脂肪过多对胎儿无益，吃得多并非吃得好！教你实现必要性体重增加，既会用“嘴”吃，也会用“脑”吃！实现健康的体重，建立健康的饮食结构，关注食品安全，日常食物的选择建议，孕期食谱安排，孕期常用营养补充剂，严防贫血，关注健康的血糖、血压。“长胎不长肉”是指胎儿发育很理想，而准妈妈身体没有积累过多的脂肪。

《长胎不长肉》

精彩短评

- 1、这本书讲的很好，原本以为就是一些食谱呢，可是发过来一看，讲的东西很透彻，每周的食谱加上保养方法，都有，很不错的一本书，推荐
- 2、非常全面，知识性强。看了之后才知道，怀孕也不能乱补的，要科学增重
- 3、不错，还能说什么好
- 4、朋友怀孩子时就看的这书，确实没怎么长肉肉啊，现在轮到自己怀了，多买本送人
- 5、育儿
- 6、自从生玩女儿之后，我对自己的身材是失望了，甚至有点怨恨孩子和老公，尽管我知道自己这样的想法是对家人的不公平的，但有时候被别人说笑的时候，真的控制不了自己，希望能从书中了解更多的知识，正确看待，完善自己也幸福家人
- 7、挺好的，值得好好学习
- 8、已经浏览过一遍了，对于孕期的饮食营养大体上有个印象了，但是现成的食谱几乎没有，不怎么方便实际操作，会很容易忘记里面说的。
- 9、内容一般，还不错。希望该书再版的时候，能多出些图片；
对安慰孕妇心理。更多些
- 10、理论性的书籍，正常人看了也很受益，买了三本了，推荐备孕期的都人手一本
- 11、很系统的孕期营养书，全面、使用，重点突出。
- 12、全面介绍了孕期如何营养，在保证宝宝营养的前提下，保持孕妈妈健康，好书值得一读。
- 13、孕期食补很重要，书不错。
- 14、发货迅捷，正版好
- 15、书收到了，但是我想建议卖家不要在用青岛海红物流，百度上查询这个物流已经很多人都说很差！这次自己亲身经历终于知道什么叫做差劲，还不是一般的！送货我说不在，还没说完直接挂电话。要不就是我说下午拿他就不停的在2分钟之内打电话不停地催！！简直是没有职业道德！要是以后还是他们家我宁肯不买书！！！也不愿意拿书的时候还要受气！！！还要给他5元快递费，这个钱我简直觉得太不值了给的！！！
- 16、昨晚一口气把这本书给看完了，孕期的胃口果然好啊，看到上面的食谱就嘴馋！哈哈！今天就叫老爸按上面的食谱做菜啦！
- 17、收藏了很久了，终于有货了。不错的书。
- 18、希望能够实现长胎不长肉.....
- 19、看了别人的推荐，所以购买了这本书，写得很认真，据说效果也很好哦，期待。
- 20、还没看完，里面的很多关于营养学的东西很值得多看看，并不一定是怀孕女子需要，普通女子看看也不错
- 21、不错不错。。又便宜。很不错
- 22、已经开始注意这些问题了，希望我也能成为身材骄人的漂亮准妈妈，呼呼
- 23、妹妹怀孕了，非常替她高兴，因为一直在新浪微博上有关注@营养师王兴国的微博，营养界的专业人士，口碑不错，专业知识很到位，微博名人之一。。所以毫不犹豫的买了他的这本书，给妹妹看，小丫头是头胎，没什么孕期经验知识，所以买的这本书给她。据她反馈挺实用的，通俗易懂，易实践，营养菜谱及运动及各个周期解说都很详细，她自己每天都在看这书~
- 24、给朋友买的，因为是营养师写的，所以应该会不错啦，一定好好学习~~~
- 25、还没仔细翻看，不过大概看了几页的内容，挺不错的！
- 26、挺好的，留着慢慢看。
- 27、里面讲了很多东西，怀孕期间一直看来着，也比较注意饮食，本人有点胖，生完宝宝只长了10斤，已经很不错了，而且孕期没有出现妊娠高血压和糖尿病。非常感谢这本书
- 28、东西不错还会购买
- 29、非常好，妈妈最爱。
- 30、整体不错。但内容有些重复。
- 31、书没破，还好，内容慢慢学
- 32、不错的书，需要细细读。

《长胎不长肉》

- 33、很详细列出各种食物的维生素含量，使用于孕妇
- 34、很好，健康生育！值得阅读！
- 35、希望可以有个健康的小宝宝
- 36、不知道，买了这本书后，老公像是着了魔，我所有吃的都要参考本书，害得我有些想吃的不给吃，不想吃的，吃不下还要挨熊！！！三思而后买吧。
- 37、书的质量还行，挺好的。没有很大的气味
- 38、挺不错的，不过稍微的有点学术性质，读起来有些费劲呵呵
- 39、理论知识其实跟医生说的一样，关键是要真正做到并坚持。否则不会有效果
- 40、主要是冲着不长肉买的，浏览了下，还是不错的，各种营养搭配，让孕妇也可以开心的享受美食还不用担心发胖
- 41、非常靠谱的一本书。内容科学性没问题，讲得很清楚明白，而且很实用。我发现一件事：这些知识，等怀孕之后再读，就已经晚了。补充叶酸也好、调整饮食结构、维持正常的身体指标，都不是临时补来得及的。但是知道总比不知道好，做一点总比什么都不做要好。女人学着对自己好一点，男人学着对自己的女人好一点。大家都学着对自己的下一代负责一点。婆婆和丈母娘尤其应该看。ps：我很喜欢对于书里对于养猫的说法。“……所以，孕妇不要养猫。如果家里养猫的话，抚摸它之后一定要用肥皂水洗手，而且不要亲自清理猫砂（弓形虫来自猫屎）。”
- 42、怀孕前，准备工作之一---阅读下吧
- 43、要是配些图片就更好了，文字很多！
- 44、给我一怀孕的朋友买的，她说还不错，看了几遍
- 45、因为还没好孕所以只是粗略的看了一下··希望好用··
- 46、很快看完了，有道理，但觉得还是要结合其它孕产书一起多学习哦
- 47、书里推荐的食谱很好可以参考
- 48、实用简洁，指责性强，可以用来参考。
- 49、代朋友买的，应该会喜欢吧
- 50、我想帮姐姐了解一下行情，就问了一下范志红老师，范老师很好当天就回复我，说着本书不错，现在讲营养养生的书籍那么多，骗子也那么多，万一被骗了后果很严重，这本书就不会啦
- 51、刚看了一点,感觉很不错的,有介绍食物的含量营养成分,帮助孕期合理安排饮食...
- 52、好有用希望可以keep到身材，也能生个健康宝宝
- 53、内容很实用 印刷精美 让人有实用的知识
- 54、好好就是还没看呢！赞一个
- 55、帮朋友买的，刚收到，，快递挺好的，，呵呵，，而且服务也很好，不错，赞一个，，呵呵，，书的质量也很好，更重要的是内容啦，不错，很实用
- 56、非常好大爱
- 57、挺有参考价值，不过有些数据让人质疑
- 58、就是评价晚了，怀孕初期买的，现在宝宝都好生了，呵呵，我建议凡是怀孕或是准备怀孕的妈妈们都看看，营养和体重很重要！
- 59、本来是冲着不长肉买的 其实里面更多的是关于各种营养素对孕期及产后的影响 应该早点买来看
- 60、书写的很仔细
- 61、本书实用性强！值得一看！好！
- 62、买了一堆孕期保健的书，这本总体还是不错的
- 63、实用，看得出作者很用心
- 64、很好的一本书，读了很有帮助，对实际行动很有用！
- 65、很实用的书，学到了很多知识
- 66、受益匪浅，很好！
- 67、备孕期间买下的.没事翻两页..等怀上了要好好执行了~
- 68、还行吧，还没看完呢！
- 69、看到第三章了。讲的比较全面，通俗易懂，很容易让人接受。/////一点用都没有的书。前三章营养学的基础知识完全可以看其他书收获，后面的内容实在太差了，还有防辐射服的广告。差差差
- 70、对自己很有用，知道了很多知识

《长胎不长肉》

- 71、收到书了很好 快递速度很快 很满意
- 72、理论性知识比较多 想要实际操作的话建议直接买那本食谱 这个其实更倾向于科普
- 73、除了有防辐射服的广告以外，是本相当不错的书
- 74、这个还没看 不过看起来还不错
- 75、还不错吧，正在看，就是装订不好，都掉皮掉页了，说的最后附一张孕期体重增长大图，我翻了翻，根本没有嘛，不过，里面的内容还是不错的滴，很科学，有道理
- 76、三两下就翻完了，重复的内容真多。做成一本小册子就够了，
- 77、好像不怎么实用！
- 78、书很实用，对正在准备做妈妈的女人有很大的帮助
- 79、已读完一遍，感觉这本还是很不错的，希望照着做真的不至于孕期体重增长太多，那太恐怖了！
- 80、虽然内容网上也都有，不过看书的感觉还是更好些
- 81、各方面都不错，全5分
- 82、书看过了，挺好的，比较实用。
- 83、正文部分有点复杂，不是很好了解。
- 84、很适用，推荐孕妇阅读，结合实际
- 85、东西不错，下次还会来光顾的
- 86、怀孕前学习学习，保持好身材
- 87、很好的书，扫清了盲区，否定了孕妇要一味地进补，适当饮食，纠正老思想
- 88、很有用哦，应该不会变成胖妈妈
- 89、只得向周围朋友推荐的书
- 90、王兴国老师的书肯定没话了，营养学专业人员撰写的书籍，值得信奈了。就是要学习这种正规的医学科普作品知道怀孕才能让母子都平安读健康
- 91、书的内容挺不错，有收获~
- 92、这本书不但说明了孕期长胎不长肉的正确理解和方法，还涉及到了很多营养补充的方方面面，包括了如何食补，营养补充剂的安全用量，和如何选择安全的营养补充剂等等多方面，太多是其他书籍没有涉及到的知识，也正是怀孕期间都非常关注的问题，所以物超所值！
- 93、质量没的说，纸张、图画都很好！希望真能和书里写的一样！哈哈
- 94、挺满意的一本书，听同事推荐的，确实有用。
- 95、冲着书名买的，想让自己少长点肉，但很遗憾，控制不住，尤其水果吃的太多，还是涨了很多肉.....老妈看这书一直说好，也就她来的时候照着菜谱给我做几顿，自己在家也不做饭，懒啊
- 96、还没看 书是正品
- 97、王老师的书写得很好很合理！孕期照着做是对的，我俩月就回孕前了，所以就买来送闺蜜！
- 98、算一本通俗易懂的书了，很好
- 99、希望也能不长肉
- 100、怀孕正常生活，也许会对你很有用
- 101、临产时118斤，产后出院104斤，不用可以减肥了。

《长胎不长肉》

精彩书评

- 1、作者是用了功夫的一本，把国内食物乱象一一点明，对于普通人也有很大的参考价值。人活着真累。孕妇的饮食更要健康，做人母人父的辛苦可见一斑，当孕妇，当父母更累！什么时候，我们能在国内放心的买到奶粉，放心的买到婴儿用的玩具。期望啊，也许只能期望国民党了吗？
- 2、书的前半部分有点沉闷，像教科书一样列举各种营养素。但是后面比较实用。各种食品如何烹调更有营养。不同类型的孕妇的菜谱等等。总的来说，是很涨知识的一本书，值得一读！在图书馆借的，看完后不太需要买，因为菜谱不多。值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！值得一读！

《长胎不长肉》

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