

<<孕妈妈饮食40周>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈饮食40周>>

13位ISBN编号：9787200062014

10位ISBN编号：7200062014

出版时间：2005-10

出版地点：北京出版社

作者：汉竹

页数：205

字数：250000

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：<http://www.tushu007.com>

<<孕妈妈饮食40周>>

内容概要

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，作为准妈妈，你正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在怀孕的40周及以后相当长的一段时间里，你都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。

这40周里，你和你腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化和生长发育过程？准妈妈又是如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，来适应自己身体的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是你心里的疑问，也可能会使你因未知的前景而忧虑。

这40周里，是你从从容容准备迎接一个新生命的学习期和预备期，通过医学专家对各种生理现象的讲解，其他“过来人”对他们育儿经验的介绍，营养学家对营养配餐的安排，你可以逐步地了解他(她)、认识他(她)、接纳他(她)、包容他(她)，为这个小天使的降临作好充分的生理、营养和精神准备。

通过“饮食胎教”，你和你的宝宝将养成健康的饮食习惯，你的宝宝将成为体格和心智健康的孩子，与此同时，你也将成为一个成熟、健康、美丽、骄傲的妈妈。

<<孕妈妈饮食40周>>

作者简介

刘纪平，1945年出生。

主任医师，国家特级专家。

任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使

<<孕妈妈饮食40周>>

书籍目录

一、孕期营养总原则 平衡膳食与“饮食胎教” 营养素供应 蛋白质 脂肪 碳水化合物 水 各种维生素 矿物质和必需的微量元素二、孕前准备三、妊娠第1月 妊娠第1周 妈妈与宝宝 妊娠第2周 妈妈与宝宝 妊娠第3周 妈妈与宝宝 妊娠第4周 妈妈与宝宝 妊娠第1个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐四、妊娠第2月 妊娠第5周 妈妈与宝宝 妊娠第6周 妈妈与宝宝 妊娠第7周 妈妈与宝宝 妊娠第8周 妈妈与宝宝 妊娠第2个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐五、妊娠第3月 妊娠第9周 妈妈与宝宝 妊娠第10周 妈妈与宝宝 妊娠第11周 妈妈与宝宝 妊娠第12周 妈妈与宝宝 妊娠第3个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐六、妊娠第4月 妊娠第13周 妈妈与宝宝 妊娠第14周 妈妈与宝宝 妊娠第15周 妈妈与宝宝 妊娠第16周 妈妈与宝宝 妊娠第4个月 营养素需求与饮食方案 蛋白质 碳水化合物和脂肪 维生素 水和无机盐七、妊娠第5月八、妊娠第6月九、妊娠第7月十、妊娠第8月十一、妊娠第9月十二、妊娠第10月十三、附录

<<孕妈妈饮食40周>>

章节摘录

书摘所谓平衡膳食就是要全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素，还需要膳食纤维等40多种营养素。

没有任何一种食品具备这么多的营养素。

这些营养素少了，身体就会出现健康问题，太多了也不行，因此要有合理的膳食安排。

米、面或其他粮食、薯类。

有色蔬菜(红、黄、绿色)。

鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品。

烹调油。

水果。

食盐及其他调味品。

个人爱好的营养食品(花生、瓜子等坚果类食品)。

准妈妈营养要丰富全面，就应保证每天的饮食结构合理，配餐表中要尽量涵盖以上7类食物。

你知道吗?营养学家们从临床的个案研究发现，宝宝出生后的饮食习惯也深受“饮食胎教”的影响。他们发现，如果母亲怀孕时的饮食状况是胃口不好、偏食，或吃饭过程常被干扰，甚至有一餐没一餐的，那么，宝宝就经常表现出没有胃口、不喜欢吃东西、常吐奶、消化吸收不良，甚至较大宝宝出现明显偏食的现象等。

因此，有人提出“饮食胎教”的理论，也就是说，如果你希望日后宝宝能有良好的饮食习惯，就不能不注意吃的“胎教”。

营养师建议准妈妈应先从自己做起，养成良好的饮食习惯。

定时用餐 最理想的吃饭时间为早餐7~8点、午餐12点、晚餐6~7点，三餐之间最好安排两次加餐，进食一些点心(饼干、坚果)、饮料(奶、酸奶、鲜榨果汁等)和蔬菜水果，可以适当补充能量，使下一餐用餐前不致太饿，也有利于营养均衡。

而且，增加进食次数、少量多餐可以减少血糖变化的幅度，有利于身体健康。

对于三次正餐，不论多忙碌，都应该按时吃饭。

定量用餐 各餐(尤其是早、中、晚三餐)都不宜囫囵或合并，且分量要足够，应该把热量摄取与营养的均衡，平分在各餐之中。

定点用餐 一边吃饭一边做别的事，例如开会或看电视都是不好的习惯；如果你希望将来宝宝能专心坐在餐桌旁吃饭，那么你就应该在吃饭的时候固定在一个地点。

进食过程从容不迫，保持心情愉快，且不被干扰而影响或打断用餐。

以天然的食物为主 准妈妈应尽量多吃天然原始的食物，如五谷、青菜、新鲜水果等，烹调时也以保留食物原味为主，少用调味料。

另外，少吃所谓的“垃圾食品”。

食物安排多样化 注意粗、细、杂粮搭配，少吃精米精面。

食物制作要科学合理。

纠正挑食、偏食等不良饮食习惯 需要说明的是孕期与平时最大的不同是应提倡“三餐两点心”的用餐模式。

特殊时期(有早孕反应和孕中后期)你可以一天5~6餐，甚至可以想吃就吃。

这也是为了适应宝宝对营养的需要。

你的宝宝刚出生的时候，也是3小时喂一次奶，想吃就吃。

随着月龄的增长，才逐渐转变为“三餐两点心”，到上学以后才基本变成一日三餐。

综合以上观点，准妈妈的“饮食胎教”原则就是摄取均衡营养、培养良好饮食习惯。

千万不要忘记你的一举一动对宝宝的影响。

P2-3插图

<<孕妈妈饮食40周>>

媒体关注与评论

书评从怀孕到生下宝宝，是一个瓜熟蒂落的过程，科学的营养是最好的浇灌，在《孕妈妈饮食40周》的帮助下可以使准妈妈更从容、放松地应对这一过程。

——中国工程院院士 胡亚美 我理解，这本书肯定不是为吃而写，而是为吃而写。

孕期10个月中，有这样一本实用、漂亮的籍着，孕妈妈们的心情会好很多。

——《父母必读》杂志主编 杜 芳 内容非常体贴，很容易让孕妇理解哪些营养是给胎儿的，哪些营养需要留给自己，哪些要多多益善，哪些应适可而止。

——中央电视台《为您服务》栏目主持人 肖薇 《孕妈妈饮食40周》内容之精细难得一见，即使在孕妇应该注意的其他细节上也非常全面，看来让准妈妈和“胎宝宝”都享受最好的照顾绝非难事。

——中央电视台(《为您服务》)栏目主编 许靖

<<孕妈妈饮食40周>>

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:<http://www.tushu007.com>