

<<孕期营养实用大百科>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养实用大百科>>

13位ISBN编号：9787501987757

10位ISBN编号：7501987750

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吴光驰

页数：287

字数：300000

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>

<<孕期营养实用大百科>>

内容概要

《孕期营养实用大百科》首先从孕妈妈饮食营养平衡谈起，详细介绍了孕期各种必需的营养物质，并将其贯穿整个孕期，在此基础上，对怀孕各个阶段的饮食营养做了详尽的指导，使孕妈妈从备孕开始就能明确地知道接下来每一阶段该怎样吃，对孕期可能出现的各种情况也从饮食上做了科学的应对。

大量实用的菜谱将营养的补充细化在了每一餐之中，让孕妈妈在获取营养的同时尽享美味。图解的形式使孕妈妈一看就明白，在获取知识的同时得到视觉的享受。

<<孕期营养实用大百科>>

作者简介

吴光驰，主任医师、教授。

从事孕产育儿研究、教育、临床工作五十多年，中国优生科学协会理事，首都儿科研究所营养研究室主任、研究员、硕士生导师，中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员，享受国家政府特殊津贴。

发表论文八十余篇，科技著作3册，科普著作25册。

获北京市科技进步三等奖，获北京市卫生局科技成果一等奖及二等奖，获中国预防医学科学院科技进步一等奖，获中华人民共和国国家科学技术委员会国家科技成果证书。

<<孕期营养实用大百科>>

书籍目录

孕妈妈怎样饮食营养平衡

一个人吃，两个人用——孕妈妈

对营养有特别的需求

孕妈妈对四大营养物质的需求

蛋白质

脂肪

碳水化合物

水

孕妈妈对维生素的需求

叶酸

维生素A

维生素B1

维生素B2

维生素B6

维生素B12

维生素C

维生素D

维生素E

维生素K

孕妈妈对矿物质的需求

铁

钙

铜

镁

锌

钠

硒

碘

孕妈妈对膳食纤维的需求

膳食纤维

怀孕不同阶段对营养的需求变化

口感和营养同样重要

孕妈妈要避免的各种“高危”食品

孕前营养

孕前明星营养元素补充方案

铁

叶酸

孕前宜吃的食物推荐

备孕爸爸食物推荐

韭菜：韭菜炒肉丝

墨鱼：韭菜炒墨鱼

豆芽：素炒豆芽

羊肉：羊肉滋补汤

备孕妈妈食物推荐

海带：海带粥

<<孕期营养实用大百科>>

乌鸡：红豆乌鸡汤
扁豆：扁豆焖面
韭菜：韭菜蛋丝
饮食安全与健康
远离各种食物添加剂
警惕反式脂肪酸
不可不知的营养细节
精子质量好，饮食来帮忙
孕前应避免的食物
小心食物“杀精”
准妈妈备孕营养原则
芝麻酱益处多
排毒食物助备孕
巧吃食物，提高受孕率
孕妇奶粉提前喝
你会喝酸奶吗
外出就餐要减少
孕1月营养
孕1月明星营养元素补充方案
蛋白质
碳水化合物和脂肪
本月宜吃的食物推荐
大豆：大豆海带汤
猕猴桃：冰糖猕猴桃
海带：豆腐煲海带
羊肝：羊肝羹
银耳：莲子银耳粥
香菇：香菇酿豆腐
鸡蛋：蛋炒胡萝卜
菠萝：菠萝鸡片
饮食安全与健康
九种方法去除农药残留
不可不知的营养细节
孕早期饮食宜忌
孕早期膳食原则
孕1月总体饮食指导
及时补血防头晕
饮食赶走孕疲劳
预防胎儿畸形要避免的四类食物
感冒食疗最安全
孕期喝茶有讲究
孕妈妈“最佳”食物
吃鸡蛋的学问
孕2月营养
孕2月明星营养元素补充方案
维生素C
维生素B6

<<孕期营养实用大百科>>

本月宜吃的食物推荐

小米：鸡肝小米粥

猪肝：熘肝尖

菠菜：素麻菠菜

木耳：凉拌核桃木耳

排骨：洋葱烧排骨

牛肉：胡萝卜炖牛肉

核桃：核桃大米粥

鹌鹑：鹌鹑炖花胶

饮食安全与健康

高蛋白饮食有隐患

高脂肪有害健康

不可不知的营养细节

应对孕吐有方法

缓解孕吐的食物

开胃小菜吃走孕吐

口腔异味巧清除

孕期晕眩怎么办

怎样煲汤最营养

孕早期一日科学食谱举例

吃对食物防辐射

多吃菌菇益处多

孕3月营养

孕4月营养

孕5月营养

孕6月营养

孕7月营养

孕8月营养

孕9月营养

孕10月营养

产后，轻松坐月子

章节摘录

版权页：插图：引起腹胀的两个原因 1子宫变大压迫肠胃：逐渐增大的子宫会压迫到胃肠道，胃肠在受到压迫下，便会影响其中食物及气体的正常排解。

2活动量减少引起便秘：孕妈妈的活动量会较孕前变少，胃肠蠕动减弱，加上孕期的进食内容有些改变，高蛋白、高脂肪食物的摄入，使蔬菜和水果的补充相对不足，会造成粪便滞留，引起便秘腹胀。

缓解孕妈妈腹胀的方法 1少量多餐：每次吃饭不要吃太饱，改至一天吃六至八餐，减少每餐的分量。除了控制蛋白质和脂肪摄入量，烹调时添加一些大蒜和姜片，也可以减少腹胀气体的产生。

2细嚼慢咽：吃东西时应保持细嚼慢咽的习惯，进食时不要说话，避免用吸管吸吮饮料，不要常常含着酸梅或咀嚼口香糖等，都可避免让不必要的过多气体进入腹部。

3补充纤维素：含丰富纤维素的食物主要是蔬菜、水果等。

蔬菜类如茭白、韭菜、菠菜、芹菜、丝瓜、莲藕、萝卜等，水果中则以柿子、苹果、香蕉、猕猴桃等含纤维素多。

纤维素能帮助肠道蠕动。

流质的食物不一定好消化，因此孕妈妈可选择半固体的食物。

4多食富含维生素B1的食物：多食富含维生素B1的食物，可明显减少腹胀。

富含维生素B1的食物有大豆、豌豆、花生米、鸡蛋黄、酵母等。

5避免吃产气食物：易产气的食物有豆类、蛋类及其制品、油炸食物、土豆等，太甜或太酸的食物、辛辣刺激的食物等也容易产气。

另外，要少食冷食以及脂肪多的食物。

6多喝温开水：孕妈妈每天至少要喝1500毫升水，充足的水分能促进排便。

每天早上起床后可以先补充一大杯温开水，也有促进排便的功效。

另外，在喝水的时候可以加入一点点的蜂蜜，能促进肠胃蠕动，防止粪便干结。

<<孕期营养实用大百科>>

编辑推荐

《孕期营养实用大百科》考虑到了大多数孕妈妈的情况，但是由于每个孕妈妈的体质和情况不尽相同，在饮食营养方面需要因人而异，不可盲目照搬食谱或补充营养。制定适合自己的营养计划，才能让孕育更加完美。

<<孕期营养实用大百科>>

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>