

<<增强孕妇抗病力的食物>>

图书基本信息

书名：<<增强孕妇抗病力的食物>>

13位ISBN编号：9787504852625

10位ISBN编号：7504852627

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：高溥超 主编

页数：338

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>

## <<增强孕妇抗病力的食物>>

### 内容概要

本书是介绍增强孕妇抗病力的书籍。

据现代医学专家研究证实，缺乏维生素A、维生素E、叶酸、蛋白质等营养素会导致孕妇免疫力下降。孕妇在日常膳食中，应确保六大营养素的全面供给，特别是食用含维生素A、叶酸、蛋白质丰富的食物，有利于产生抗体，从而增强孕妇抗病力。

全书共分上、下两篇。

上篇详细论述了富含维生素A的乳制品、柴鸡蛋、胡萝卜；富含叶酸的芦笋、豌豆、黄瓜；富含蛋白质的火鸡肉、乳鸽、银鱼、鲈鱼、豆制品等几十种增强孕妇抗病力的食物。

下篇详细论述了流产、早产、缺铁性贫血、营养不良、子宫收缩乏力、维生素A缺乏症、叶酸缺乏症、妊娠流感、妊娠剧吐、妊娠失眠、妊娠合并糖尿病等多种妊娠病症的饮食疗法。

本书内容丰富，实用性强，资料新颖，深入浅出，保健食疗兼顾，颇有可读性。

## <<增强孕妇抗病力的食物>>

### 作者简介

高溥超 中国科学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，已从医三十余年。  
现为医学、健康、美容类畅销书专职作家，已出版医学、健康、美容书籍100余部，其中《健康三字经》、《抗病毒食物知多少》、《另类瘦身法》等书曾进入当当图书网及北京西单图书大厦畅销书排行榜前10名

## &lt;&lt;增强孕妇抗病力的食物&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 增强孕妇抗病力的食物 抗病力与免疫功能 免疫功能与食物营养素 孕妇必需的营养素 孕妇抗病力与营养均衡关系 孕妇不同时期的营养要求 准妈妈的禁忌饮食 烹调中的营养保护 增强孕妇抗病力的食物 谷类食物的营养特点 蔬菜、水果的营养特点 畜禽肉类食物的营养价值 蛋与蛋制品的营养价值 乳与乳制品的营养如何 水产品的营养怎样 食火鸡肉能增强孕妇抗病力 乳鸽可补营养素的不足 吃柴鸡蛋提高免疫力的理由 牛肉富含优质蛋白 饮牛奶好处多 酸牛奶能喝吗 为何宜常食银鱼 鲈鱼可补虚安胎 鲤鱼能补体力消水肿 黄鱼与豆腐同吃好 体弱血虚孕妇宜食牡蛎 黑米可益肾补血 健康食品——甜玉米 营养素的宝库——大豆 健脾利水的红小豆 绿豆的奇功 豌豆可和中止呕 扁豆可暖脾止泻 豇豆可益气止消渴 圣女果是抑菌祛斑的佳果 香芹是降血压的良蔬 空心菜能增强免疫细胞活力 食疗佳蔬——莼菜 黄瓜能清热瘦身 冬瓜能利水减肥 南瓜可降糖补体 西兰花 对甘蓝当刮目相看 济世佳蔬芦笋 孕妇补钾宜食莴苣 多功能的香菇 赞红薯 颂山药 说胡萝卜 话芥菜 黄花菜有清热凉血之功 吃酸味食品有益处吗 柿子可补充微量元素 抗病毒的佳果——柚 苹果对肠胃有双向调节作用 维生素之王——红枣 草莓是防病的理想食品 除烦益胃的芒果 樱桃可补铁抗贫血 菠萝对炎症有食疗作用 桑椹为养血滋阴佳果 西瓜是祛暑利尿的良药 人间仙果——桃 枇杷有润肺止咳之功 橘子有化痰平喘之效 葡萄能补孕妇气血不足 益肾强身的干果——核桃仁 止血抗衰的良药——长生果 为板栗请功 补气开胃的榛子 养血安神的莲子 益智润肠的松子仁 补维生素E可食芝麻 巧克力可补充孕妇体力 饮茶的利与弊 蜂蜜的妙用下篇 妊娠病症饮食疗法 妊娠生理 孕妇易患哪些疾病 营养不良食疗学问 流产饮食调养 早产营养调节 缺铁性贫血营养治疗 巨幼红细胞性贫血营养治疗 维生素A缺乏症食疗法 维生素B1缺乏症食疗法 维生素B2缺乏症食疗法 叶酸缺乏症食疗法 维生素C缺乏症食疗法 维生素PP缺乏症食疗法 血小板减少性紫癜食疗讲究 高血压综合征饮食调节 心律失常食物调节 妊娠流感如何食疗 妊娠哮喘怎样食疗 妊娠低烧饮食建议 妊娠剧呕饮食安排 妊娠合并慢性胃炎食疗要点 妊娠合并慢性结肠炎食疗法 妊娠合并急性胆囊炎饮食治疗 妊娠合并肾盂肾炎食疗要诀 妊娠合并水肿食疗妙法 妊娠合并失眠食疗来补 妊娠合并甲亢食物疗法 妊娠合并糖尿病食疗法 妊娠合并肥胖蔬菜疗法 妊娠合并风湿病食养法 妊娠合并风疹食疗法 妊娠合并湿疹食疗法 妊娠合并皮肤瘙痒食疗法 妊娠扁桃体炎饮食疗法 妊娠失音饮食疗法 妊娠鼻出血饮食疗法 子宫收缩乏力食物补法附表1 增强抗病力食物中营养素含量附表2 增强抗病力食物中维生素含量主要参考文献

## &lt;&lt;增强孕妇抗病力的食物&gt;&gt;

## 章节摘录

饮牛奶好处多无论是从营养学还是从医学角度看，女性在怀孕期间常饮用全脂牛奶都是明智的选择。全脂牛奶营养非常丰富，是补充蛋白质、钙和脂肪的很好来源。

据营养专家测定，每100克牛奶含蛋白质3克、脂肪3.2克、糖类3.4克、钙120毫克、磷73毫克、铁0.3毫克、锌0.4毫克、维生素A24微克、维生素B10.03毫克、维生素B20.14毫克、尼克酸0.1毫克、维生素E 0.2毫克。

此外还含有卵磷脂、乳酶等有效成分。

全脂牛奶中的脂肪是构成机体部分组织的重要成分，脂肪可提供给孕妇营养必需的脂肪酸。

这些脂肪酸是调节机体生理功能，构成细胞膜和细胞的必要成分。

孕妇如缺少必要脂肪酸，会使机体抵抗力减弱，易发生疾病，胎儿生长发育缓慢。

全脂牛奶是补充钙的很好来源。

而且钙、磷的比例比较合适，使孕妇食用后钙的吸收利用率高，补充了植物性食品中钙吸收利用较差的缺陷。

女性在怀孕期间，若未及时补充钙，孕妇会紧张、头痛、腿部抽筋、失眠、出现蛀牙。

钙不足使胎儿的骨骼及牙齿发育不良，牙齿较慢长出、挤压或弯曲，必须加以矫正。

钙不足还会影响孩子的外貌等。

全脂牛奶是动物性食品中含钙最高的食物之一。

在孕期，蛋白质是最主要的营养物质，因为蛋白质可帮助新的红细胞和肌肉组织的生成。

尤其是在怀孕最初3个月内，蛋白质对胎儿大脑的迅速发育有决定性的影响，稍有缺乏即可能造成终生的障碍。

而牛奶中有优质的蛋白质，蛋白质以酪蛋白质为主，其次还有乳白蛋白和乳球蛋白，这三种蛋白质都是生理价值高、消化吸收率也高的优质蛋白，并且，含有丰富的赖氨酸和蛋氨酸，能补充谷类蛋白质的不足。

全脂牛奶中还有人体所需要的各种维生素，含量较多的是维生素A和维生素B2。

充足的维生素A有助于免疫系统功能正常。

维生素B2可帮助能量从所有的食物中释放。

维护孕妇与胎儿视力的正常和皮肤的健康。

促进发育和细胞的再生；预防和帮助消除口腔内和唇舌的炎症。

全脂牛奶中还含有微量元素钼，钼是酶的组成部分，参与人体的很多活动。

帮助碳水化合物和脂肪的代谢。

有维生素B2共同作用把储存在体内的铁结合到血红蛋白中，然后产生红细胞，防止孕妇贫血。

牛奶中的糖为乳糖。

乳糖有调节胃酸、促进胃肠道蠕动和消化道分泌的作用；还能促进钙的吸收，助长肠道乳酸菌的繁殖，抑制腐败菌的生长。

因此可预防孕妇患肠道疾病。

牛奶中还含有一种特殊因子，可抑制胆固醇的合成，牛奶中的乳清酸能促进脂肪代谢故可使血胆固醇降低，对孕妇有保健作用。

孕妇喝牛奶的最佳时间是睡觉前。

因为，到了夜间，人体不再进食，而尿液照常会形成，血液中的一部分钙还是不断的进入尿液，于是为了维持正常的血钙水平，机体就不得不动用钙库——骨骼中的钙。

这种体内自行调节的结果，使得每天清晨尿液中的钙大部分来自骨骼。

另一方面，人体内调节血钙水平的各种激素在白天和夜间的分泌量不同，因而血钙水平一般在夜间较低，白天较高。

夜间的低钙水平也可以刺激甲状腺素分泌，使骨钙分解加速。

因此，睡前喝全脂牛奶补充了一部分钙，可以为夜间的这种低钙调节提供钙源，阻断了体内动用骨钙，此外，钙和牛奶中的某些物质，均有镇静、催眠的作用，所以有助于孕妇睡眠。

## <<增强孕妇抗病力的食物>>

祖国医学认为，牛奶性味甘，平。

有补虚益胃的功效，牛奶煮沸作饮，能补虚损，盖五脏，凡病后体虚，虚劳羸瘦，食少，噎膈反胃，均可作滋补食疗饮用。

牛奶还有生津润肤功效，久服或入药剂中，有生津利肠，润则肌肤的功效，可用治消渴、便秘、皮肤干燥等症。

《名医别录》载：“牛奶补虚羸，止渴下气。

”《本草纲目》称：“牛奶治反胃热啾，补益劳损，润大肠，治气痢，除黄疸，老人煮粥甚益。

”需要提醒孕妇的是，第一，牛奶不宜饮用过量，这是因为：牛奶中含有乳糖，需要体内的乳糖酶分解消耗，牛奶饮用过多，乳糖酶就会显得相对不足，剩余的部分乳糖不能被分解消化，进而引起腹泻、腹胀等病症，所以牛奶不宜饮用过量；第二，空腹时不宜饮用牛奶，这是因为空腹时饮用牛奶胃的蠕动很快，牛奶的营养物质尚未消耗吸收就排到大肠，既造成牛奶的浪费，又会造成大肠内腐败，危害孕妇及胎儿的健康。

.....P54-55

## <<增强孕妇抗病力的食物>>

### 编辑推荐

《增强孕妇抗病力的食物》由农村读物出版社出版。  
乳鸽可补营养素不足，鲈鱼可补虚安胎，黄鱼与豆腐同吃好，空心菜能增强免疫细胞活力，樱桃可补贴抗贫血，长生果可止血抗衰，莲子可养血安神，黑米可益肾补血，黄瓜能清热瘦身，菠萝对炎症有食疗作用，……阅读《增强孕妇抗病力的食物》，你可学习更多孕妇必须知道的营养知识。

<<增强孕妇抗病力的食物>>

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>