

<<孕妈妈优生营养必读>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈优生营养必读>>

13位ISBN编号：9787506482677

10位ISBN编号：7506482673

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：359

字数：298000

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>

## <<孕妈妈优生营养必读>>

### 内容概要

生一个健康、聪明的宝宝，是每一位准妈妈、每个家庭的心愿和幸福所在。女性孕育前、孕育中以及分娩后的营养，关系到自己的健康和宝宝的将来。本书送给准妈妈的孕期最佳饮食攻略，就是这样一份营养、健康的大礼包。在这里，准妈妈可以一站直达找到自己孕期不适的饮食指导；可以轻松愉快地找到有益宝宝聪明、健康的营养方案；可以坐在家中享受最新营养食谱。本书是多位孕产专家智慧与实践的结晶，是你孕期无声的营养保健顾问。书中，生动的讲解、贴心的细节，助你孕产期健康、无忧！

<<孕妈妈优生营养必读>>

作者简介

刘婷，护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

<<孕妈妈优生营养必读>>

书籍目录

第一篇 孕期金牌营养素

蛋白质

—  
胎宝宝成长发育的基础

脂肪

—  
胎宝宝大脑发育所必需的营养

叶酸

—  
预防神经管畸形和唇腭裂

维生素A

—  
促进胎宝宝视力发育

维生素B

—  
帮助胎宝宝维持正常代谢

维生素B

—  
促进生长因子

维生素B

—  
促进蛋白质代谢

维生素B

—  
预防贫血

维生素C

—  
预防胎宝宝发育不良

维生素D

—  
防止钙流失

维生素E

—  
保胎安胎

维生素K

—  
加快血凝作用

DHA

—  
大脑营养素

卵磷脂

—  
益智营养素

钙—促进胎宝宝骨骼成长

铁—人体造血元素

<<孕妈妈优生营养必读>>

锌—预防胎宝宝畸形

碘—健全宝宝的心智

糖类

—

人体第一能量

膳食纤维

—

必不可少的营养素

水—生命之源

第二篇 精选孕期明星食材

香蕉

—

缓解疲劳的水果

苹果

—

益智的健康之果

橙子

—

增添活力的水果

柠檬

—

真正的益母果

番茄

—

菜中之果

西瓜

—

夏季瓜果之王

白萝卜

—

廉价“小人参”

冬瓜

—

利尿消肿专家

芹菜

—

降压降糖良蔬

南瓜

—

孕期排毒美食

丝瓜

—

解毒消暑又安胎

紫菜

—

富含脑黄金的海洋蔬菜

香菇

<<孕妈妈优生营养必读>>

- 山珍之王  
玉米
- 粗粮中的“营养皇后”  
小米
- 滋补安胎的上品  
甘薯
- 预防便秘的首选  
芝麻
- 孕期补益佳品  
绿豆
- 保护肾脏的卫士  
大豆
- 优质的植物蛋白  
花生
- 健脑佳品  
核桃
- 益智佳果  
红枣
- 天然维生素丸  
栗子
- 干果之王  
鲫鱼
- 最常见的滋补品  
鲈鱼
- 益体安康的佳品  
虾—补钙能手  
海参
- 养胎利产的美食  
牛肉
- 动物蛋白质中的骄子  
兔肉
-

## <<孕妈妈优生营养必读>>

荤中之素

鸡肉

—

优质滋补品

鸡蛋

—

理想的营养库

牛奶

—

液体黄金

第三篇 孕前营养早储备

孕前需了解的营养饮食常识

孕前营养对优生的重要性

了解自身，做好营养准备

夫妻饮食调养一样重要

饮食调节身体酸碱平衡

准妈妈营养不良的危害

孕前怎样才能做到合理饮食

孕前3个月营养饮食指导

改变不良饮食习惯

孕前不宜喝酒

远离香烟的危害

少喝咖啡

避免过量辛辣

过于偏爱肉食不易受孕

孕前2个月营养饮食指导

适当多吃水果与蔬菜

选购食物应建立安全防线

孕前1个月营养饮食指导

不爱吃肉怎么办

孕1月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第1周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第四篇 不知不觉孕1月，营养饮食攻略

不爱吃鱼也无防

不爱喝牛奶巧应对

不爱吃蔬菜的调理方法

第1周

营养常识，一网打尽

孕早期吃零食的原则

<<孕妈妈优生营养必读>>

有选择地吃些零食

吃对食物，解烟、酒

益于培育优质精子的饮食好习惯

一日饮食建议

第1周

美食推荐

香拌脆藕

生姜羊肉粥

豆仁饭

第2周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第2周

营养常识，一网打尽

遵循少食多餐的原则

不可忽视糖类的补给

一日饮食建议

第2周

美食推荐

奶汁白菜

酱肉四季豆

二米饭

第3周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第3周

营养常识，一网打尽

规律三餐，保健康

胎宝宝吸取营养的途径

一日饮食建议

第3周

美食推荐

补脑鱼头汤

彩椒牛肉丝

鸡汤豆腐小白菜

第4周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第4周

营养常识，一网打尽

孕期告别这些食物



<<孕妈妈优生营养必读>>

饮食习惯影响胎宝宝

一日饮食建议

第4周

美食推荐

鱿鱼炒茼蒿

蒜香茄子

黄豆芝麻粥

酸菜鱼

温拌面

孕2月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第5周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第5周

营养常识，一网打尽

“五色”饮食助健康

孕吐期间，饮食宜清淡

妊娠反应的饮食调理

如何改善准妈妈的食欲

一日饮食建议

第5周

美食推荐

土豆炖鸡

黑木耳炒黄花菜

盐水猪肚

第6周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第五篇 悄然来临孕2月，营养饮食攻略

第6周

营养常识，一网打尽

坚果为孕期加油

孕早期适当吃酸利于养生

一日饮食建议

第6周

美食推荐

糖醋莲藕

姜汁牛肉饭

清炒山药

<<孕妈妈优生营养必读>>

第7周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第7周

营养常识，一网打尽

健康吃鱼，营养加倍

素食准妈妈，如何配营养

一日饮食建议

第7周

美食推荐

鲜贝蒸豆腐

蟹黄包子

红豆饭

玉兰五花盘

麻酱莴苣

第8周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第8周

营养常识，一网打尽

多吃防止腹泻的食物

多吃防止便秘的食物

远离蜜饯类食品

一日饮食建议

第8周

美食推荐

肉末炒毛豆

虾仁馄饨

凉拌素火腿

孕3月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第9周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第9周

营养常识，一网打尽

夏季饮食要留心

不要再吃方便面

<<孕妈妈优生营养必读>>

孕期要少食用罐头食品

一日饮食建议

第六篇 诸多不适孕3月，营养饮食攻略

第9周

美食推荐

五谷皮蛋瘦肉粥

韭菜炒虾仁

榨菜蒸牛肉

第10周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第10周

营养常识，一网打尽

喝汤多吃“渣”，营养更健康

准妈妈应多喝石榴汁

食用土豆需注意

少吃桂圆防上火

一日饮食建议

第10周

美食推荐

凉拌土豆丝

牛腩番茄汤

烩鸡肝

第11周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第11周

营养常识，一网打尽

准妈妈胃烧灼痛怎么办

服用中药需谨慎

孕期不可盲目进补

一日饮食建议

第11周

美食推荐

苦瓜炒蛋

豆腐馅饼

香蕉土豆泥

第12周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第12周

<<孕妈妈优生营养必读>>

营养常识，一网打尽

准妈妈吃火锅的技巧

准妈妈不宜多吃薯片

孕期应少吃的调味品

一日饮食建议

第12周

美食推荐

炆炒紫甘蓝

蜂蜜柠檬茶

小窝头

孕4月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第13周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第13周

营养常识，一网打尽

牛奶、酸奶，交替来喝

吃掉妊娠水肿

秋季到了，多吃柚子

饿了，就大口吃

一日饮食建议

第13周

美食推荐

猴头菇扒菜心

桂花糯米糖藕

肉末炒豌豆

第14周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第14周

营养常识，一网打尽

不是所有的鱼，都适合准妈妈

吃对美食，妊娠无“斑”

饮食还可防治妊娠纹

一日饮食建议

第七篇 胃口变好孕4月，营养饮食攻略

第14周

美食推荐

香菇盒子

<<孕妈妈优生营养必读>>

糖醋白菜

三合面发糕

第15周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第15周

营养常识，一网打尽

忌食高脂肪高热量食品

懂得滋味的胎宝宝

当个不挑食的准妈妈

一日饮食建议

第15周

美食推荐

蜜烧甘薯

鸡肝豆苗汤

家常焖鱼

第16周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第16周

营养常识，一网打尽

在外就餐注意合理搭配

双胞胎准妈妈饮食宝典

准爸妈皮肤粗糙的饮食方案

准爸妈发质不好的饮食方案

准爸妈个子矮的饮食方案

准爸妈有眼疾的饮食方案

瘦弱准妈妈要重视补充营养

一日饮食建议

第16周

美食推荐

鸡汤煮干丝

红白虾米丁

三鲜豆腐

孕5月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第17周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

<<孕妈妈优生营养必读>>

心情驿站

第17周

营养常识，一网打尽

胎宝宝补脑宝典

晚餐不要吃得太多

一日饮食建议

第八篇 安安稳稳孕5月，营养饮食攻略

第17周

美食推荐

牡蛎粥

黄花蛋

焖鸭肝

第18周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第18周

营养常识，一网打尽

孕期甜食需适量

每天吃够8种食物

饭后忌懒于活动

一日饮食建议

第18周

美食推荐

腰果熘虾仁

芦笋鸡柳

甘薯小窝头

第19周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第19周

营养常识，一网打尽

补钙效率，这样来提高

服用补铁剂有技巧

一日饮食建议

第19周

美食推荐

干炸小黄鱼

甘薯红枣米饭

田园小炒

第20周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

<<孕妈妈优生营养必读>>

心情驿站

第20周

营养常识，一网打尽

营养补剂，不能替代饮食

海带，美味又营养

食用黄瓜防增重

麦片粥为准妈妈添能量

一日饮食建议

第20周

美食推荐

西芹百合

土豆烧牛肉

菠菜鸭血汤

孕6月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第21周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第21周

营养常识，一网打尽

远离食物过敏

睡前饮上一杯蜂蜜水

如何有效减少食物中的热量

肾功能差的准妈妈如何饮食

妊娠糖尿病的饮食对策

一日饮食建议

第九篇 快速成长孕6月，营养饮食攻略

第21周

美食推荐

猕猴桃西米粥

芸豆烧马蹄

虾米嫩豇豆

冬菇扒茼蒿

第22周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第22周

营养常识，一网打尽

心脏病准妈妈的饮食调理

营养过剩的弊端

<<孕妈妈优生营养必读>>

摄入足够的胆碱

一日饮食建议

第22周

美食推荐

椰味鸡

花生炖牛肉

糯米红豆炖莲藕

第23周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第23周

营养常识，一网打尽

苦味食物益健康

孕期不宜吃生鱼片

孕期吃些黄花菜

一日饮食建议

第23周

美食推荐

香肠炒油菜

鸡丝烩菠菜

蘸酱菜

第24周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第24周

营养常识，一网打尽

果蔬汁，喝出美丽健康来

全麦食品，时尚健康

一日饮食建议

第24周

美食推荐

香椿拌豆腐

冬菇干贝排骨汤

红枣黑豆炖鲤鱼

孕7月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第25周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝



<<孕妈妈优生营养必读>>

心情驿站

第25周

营养常识，一网打尽

饮食调理孕期睡眠

多食用富含  $\omega$ -3-亚麻酸的食物

一日饮食建议

第十篇 有滋有味孕7月，营养饮食攻略

第25周

美食推荐

果味猪排

胡萝卜烧牛腩

香菇炒菜花

第26周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第26周

营养常识，一网打尽

准妈妈的工作餐该怎么吃

不可缺少的酶和辅酶

孕中期，如何“便”轻松

一日饮食建议

第26周

美食推荐

黑木耳炒莴苣丝

炒腰花

豆苗烧蹄筋

香酥柳叶鱼

香芹炒鳝丝

第27周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第27周

营养常识，一网打尽

贪恋高钙，增负担

安胎鱼类和蔬菜，防早产

牛磺酸有助孕育聪明宝宝

一日饮食建议

第27周

美食推荐

黄豆芽蘑菇汤

蔬菜沙拉

拌双耳

第28周

<<孕妈妈优生营养必读>>

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第28周

营养常识，一网打尽

忌过多服用鱼肝油和钙片

不可迷恋阿胶

烹调中减少盐分的方法

一日饮食建议

第28周

美食推荐

茭白炒鸡蛋

豆奶麦茶

豆苗扒银耳

丝瓜瘦肉汤

炒木樨肉

孕8月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第29周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第29周

营养常识，一网打尽

孕晚期饮食原则

准妈妈应少吃冷饮

一日饮食建议

第十一篇 坚持运动孕8月，营养饮食攻略

第29周

美食推荐

萝卜干炖带鱼

马蹄菜花虾羹

孜然排骨

第30周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第30周

营养常识，一网打尽

孕晚期，注重补硒

不要大量吃夜宵

<<孕妈妈优生营养必读>>

准妈妈忌饮糯米甜酒

餐后不要紧接着吃水果

一日饮食建议

第30周

美食推荐

美味鱼吐司

茄汁煎鸡腿

酸辣汤

沙茶煎肉

胡萝卜酱

第31周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第31周

营养常识，一网打尽

孕晚期，每日食物定量

孕晚期，每天摄取30种以上的食物

进食富含花青素的食物

水果佳肴，真美妙

准妈妈可常吃带馅面食

一日饮食建议

第31周

美食推荐

青椒炒腰片

荷兰豆炒牛里脊

红烧鸭

第32周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第32周

营养常识，一网打尽

微波炉烹调，营养损失小

铁锅炒菜，好处多

豆浆，你的健康之饮

一日饮食建议

第32周

美食推荐

芋头烧牛肉

脆皮香蕉

黑木耳炒茭白

咸豆浆

干贝海带冬瓜汤

孕9月

<<孕妈妈优生营养必读>>

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第33周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第33周

营养常识，一网打尽

孕晚期，精选食物保营养

孕晚期，肥胖准妈妈健康饮食

一日饮食建议

第十二篇 小心翼翼孕9月，营养饮食攻略

第33周

美食推荐

山药蛋黄粥

鲜奶花蛤汤

栗子炖羊肉

第34周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第34周

营养常识，一网打尽

少吃感光食物

健康零食分享

零食时间巧把握

一日饮食建议

第34周

美食推荐

鲜奶玉米笋

土豆烧五花肉

芹菜炒香菇

第35周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第35周

营养常识，一网打尽

食物，帮你远离产前抑郁

大骨汤，熬出好营养

一日饮食建议

第35周

<<孕妈妈优生营养必读>>

美食推荐

香蕉鸡蛋卷

茄泥肉丸

猪肝拌黄瓜

第36周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第36周

营养常识，一网打尽

孕晚期补铜很重要

孕晚期，多胎妊娠需营养

贝类，不饱和脂肪酸的营养源

吃点心减缓恶心

一日饮食建议

第36周

美食推荐

小米蒸排骨

水晶猕猴桃

脆皮冬瓜

孕10月

营养指导

胎宝宝的营养需求

准妈妈营养情况自测

补充营养的最佳食物

第37周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第37周

营养常识，一网打尽

准妈妈不能混吃的食物

孕晚期，少吃多餐缓解胃灼热

一日饮食建议

第十三篇 功德圆满孕10月，营养饮食攻略

第37周

美食推荐

黑木耳银芽炒肉丝

清蒸冬瓜熟鸡

鱼香虾球

黑木耳鲜鱿

糖醋银鱼豆芽

第38周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

<<孕妈妈优生营养必读>>

胎宝宝

心情驿站

第38周

营养常识，一网打尽

临产前饮食原则

产前摄取充足的营养

产前饮食两大要点

火龙果，吉祥健康果

一日饮食建议

第38周

美食推荐

柿椒炒玉米

三鲜烩鱼唇

干贝炒蛋

第39周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第39周

营养常识，一网打尽

蛋类，可提高产后泌乳量

圆白菜需注意清洗

一日饮食建议

第39周

美食推荐

虾仁炒豆腐

葡式咖喱鸡

山药扁豆糕

第40周

准妈妈和胎宝宝的变化

准妈妈

胎宝宝

心情驿站

第40周

营养常识，一网打尽

助产食物，不能少

食用洋葱控制产前不安与失眠

为分娩提供能量

一日饮食建议

第40周

美食推荐

小米面茶

菠菜炒猪肝

银鱼苋菜羹

虾子海参

桂圆姜枣饮

<<孕妈妈优生营养必读>>

产后1~6周

妈妈与新生儿变化

产后新妈妈的身体状况

了解刚刚出世的新生儿

新妈妈心情驿站

产后1~6周

营养常识，一网打尽

顺产新妈妈的饮食要点

剖宫产新妈妈的饮食要点

开胃为主的产后第1周

补血为要的产后第2周

开始催奶的分娩半月后

新妈妈忌喝高脂肪的浓汤

新妈妈宜喝小米粥

新妈妈宜吃鸡蛋

一日饮食建议

第十四篇 健健康康“坐月子”，营养饮食攻略

“坐月子”美食推荐

百合小米粥

虾仁酿豆腐

什锦蔬菜粥

## <<孕妈妈优生营养必读>>

### 章节摘录

版权页：插图：蛋白质的功效 蛋白质是胎宝宝生长发育的基本原料，帮助宝宝建造胎盘，有促进生长发育和修补组织的作用。

胎宝宝期各种器官和功能的发育、体格增长等生命活动，都是以体内组织蛋白质的合成与积累为基础的，蛋白质对脑的发育尤为重要。

缺乏蛋白质会怎样 准妈妈如果对含有重要氨基酸的蛋白质摄取不足，就不能适应子宫、胎盘、乳腺组织的变化，也会增加妊娠期贫血、营养不良性水肿、妊娠高血压综合征的发病率。

尤其是在怀孕后期，会因血浆蛋白降低而引起水肿，并且会严重影响胎宝宝身体和大脑的发育。

蛋白质—胎宝宝成长发育的基础 蛋白质是构成人体的重要成分之一。

蛋白质直接构成体内各种重要生命物质，如：各种酶发挥催化作用、激素发挥生理调节作用、血红蛋白发挥运载作用以及抗体发挥免疫作用等。

此外，蛋白质还具有调节水盐代谢和酸碱平衡的功能，也具有解毒、运输营养物质的作用。

蛋白质的食物来源 一般来说，动物性蛋白质中必需氨基酸的构成比例最接近人体蛋白质，因此是优质蛋白质。

如鱼类、肉类、奶酪、蛋、豆类、牛奶、豆制品等都是蛋白质的最好来源。

豆制品不但味道鲜美，且有利于胎宝宝的大脑发育。

其中，最易被人体吸收的是蛋类和奶类的蛋白质。

蛋白质的建议摄入量 孕早、中期每天需补充的蛋白质比孕前多15克，约75克。

孕晚期蛋白质供给量要在原有基础上每天增加25克，约85克。

并要包括足够的动物蛋白质。

孕前3个月营养饮食指导 改变不良饮食习惯 对现代女性而言，瘦就是美，所以为了追求美，很多女性都会出现诸多的不良饮食习惯，殊不知不良的饮食习惯对生育宝宝存在致命的影响。

女性如果为了爱美而过度减体重，可能影响受孕能力。

由于盲目减体重引起的营养不良也会影响卵子的质量，间接地影响孕育健康、聪明的宝宝。

孕前不宜喝酒 夫妻一方经常饮酒、酗酒，不仅影响精子或卵子的发育，而且影响将来受精卵的顺利着床和胚胎发育，极易引发流产。

同时，留存在体内的酒精可以通过胎盘进入胎宝宝血液，造成胎宝宝宫内发育不良。

因此，为了您能够孕育一个健康而聪明的宝宝，准备怀孕的夫妻双方，务必在计划怀孕前的6个月停止饮酒。



## <<孕妈妈优生营养必读>>

### 编辑推荐

《健康孕育必读系列:孕妈妈优生营养必读》编辑推荐：科学权威，全面实用，阅读轻松。每对年轻准爸妈必知的营养常识，从孕前营养储备，到孕期不同阶段的营养需求，为准妈妈奉上权威的优生营养、健康饮食指导。

权威孕育专家精心打造的优生营养宝典，一部包含优生营养、饮食指南的健康孕育全书。

《健康孕育必读系列:孕妈妈优生营养必读》具有以下特点：全新全面：全新的优生营养理念，全面的孕期饮食健康手册；科学实用：专家团队结合科学与实践打造的营养百科；贴近读者：图文并茂，阅读轻松，专为年轻准爸妈们量身订制的优生营养读本。

<<孕妈妈优生营养必读>>

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>