

## <<孕产食谱>>

### 图书基本信息

书名：<<孕产食谱>>

13位ISBN编号：9787508056074

10位ISBN编号：7508056078

出版时间：2010-1

出版时间：华夏

作者：张冠宇

页数：548

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>

## <<孕产食谱>>

### 前言

对每个女人来说，孕育宝宝，是人生路上成为妈妈的幸福开始，其中有热烈的期盼，辛苦等待，幸福的憧憬以及对妈妈角色的向往，更有对孕育一个健康、聪明的宝宝的殷切渴盼。

自从打算怀孕的那天起，很多女性就担忧：我要怎么吃，才能给宝宝提供足够的营养，让宝宝在我的体内健康地成长，才能孕育一个健康、聪明的宝宝？

准妈妈们的担忧是对的，由于胎儿生长发育所需的营养全部由母体供给，准妈妈们的营养状况是影响胎儿健康的重要因素。

准妈妈良好的饮食不仅能降低其发生感染、贫血和妊娠中毒等并发症的危险，还能降低婴儿早产、体重不足、死胎、脑损伤和发育迟缓的概率。

反之，如果准妈妈营养不良，不仅会影响胎儿的身体发育，还会影响出生后婴儿的智力发育。

所以，当你决定要做妈妈的时候，首先要做到合理、全面、科学地摄取营养，为孕育一个健康、聪明的宝宝打好营养基础。

## <<孕产食谱>>

### 内容概要

本书能帮助和指导孕产妇通过广泛摄取营养而养育健康、聪明、漂亮的宝宝。

孕妇的营养与健康是决定婴幼儿健康的关键因素。

怀孕前夫妻双方的饮食重要吗?孕早期怎么吃,才能缓解恶心、呕吐等早孕反应;孕中期怎么补,才能既保障营养充足又不过量?孕晚期怎么补才最科学:分娩当天吃什么?产后补什么?哺乳期还需要补吗...  
...这些困扰准妈妈们和新妈妈们的问题在这本书中均有答案。

## <<孕产食谱>>

### 作者简介

常箐，女，1982年10月生。

2002至2006年就读于北京大学医学部，2006至2008年就读于中国食品工业协会北京大学医学部公共营养师培训中心，现已取得高级公共营养师职业资格认证书、劳动和社会保障部颁发的岗位资格证书，现为中国医师协会临床营养师分会会员。

## <<孕产食谱>>

### 书籍目录

Part 1 营养是优生的基础——孕前营养膳食 一、孕前做好营养储备 二、孕前各种类型女性的食谱 三、孕前不同体质调养食谱 四、孕前美味食谱 Part 2 吃走早孕反应——孕早期营养膳食 一、孕1月的饮食与营养与储备 二、孕2月的饮食与营养与储备 三、孕3月的饮食与营养与储备 四、孕早期美味食谱 五、孕早期常见不适的食疗 Part 3 补充营养的最佳时期——孕中期营养膳食 一、孕4月的饮食与营养与储备 二、孕5月的饮食与营养与储备 三、孕6月的饮食与营养与储备 四、孕中期美味食谱 五、孕中期常见不适的食疗 Part 4 只要营养不要胖——孕晚期营养膳食 一、孕7月的饮食与营养与储备 二、孕8月的饮食与营养与储备 三、孕9月的饮食与营养与储备 四、孕10月的饮食与营养与储备 五、孕晚期美味食谱 六、孕晚期常见不适的食疗 Part 5 产后要补——月子里的营养膳食 一、新妈妈需要哪些营养素 二、月子里常见营养问题答疑 三、月子里的美味食谱 四、新妈妈常见不适的食疗 五、产后如何打造靓妈妈 Part 6 哺育健康宝宝——哺乳期营养膳食 一、哺乳期饮食要点 二、哺乳期美味食谱 Part 7 是药三分毒——药实上不如食补 一、感冒 二、贫血 三、疹子 四、肾炎 五、肝病 六、糖尿病 七、肺结核 八、高血压 九、风疹 十、胎儿健脑益智 十一、健脾开胃 十二、补心宁神 十三、有助于胎儿生长发育 十四、补血明目 十五、滋阴补肾 十六、强筋壮骨 十七、养肺益气 Part 8 健康烹饪法——烹出美味佳肴 一、科学烹饪妙招 二、怎样煮饭 三、怎样烹调蔬菜 四、怎样烹调肉、禽、蛋 五、怎样烹调水产品 六、怎样煲汤 七、调味料怎么用

## &lt;&lt;孕产食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：多吃水果水果不但营养丰富、口感好，而且还可以提高男性的生育能力。

国外的研究人员发现，西瓜、葡萄等水果可以治疗不育症，因为这些水果中含有大量的维生素C。男性每天至少摄取60毫克维生素C，如果你以前吸烟，还应该多吃橙子、苹果等水果，每天至少补充100毫克维生素C。

适当增加饮食中锌的含量男性每天至少补充12毫克到15毫克的锌。

研究表明，即使是短期锌缺乏症也会减少精子的体积和睾丸激素的含量。

富含锌的食物有瘦牛肉、乌鸡肉等。

提高钙和维生素D的摄取量美国威斯康星州大学的不育症研究人员发现，男性每天服用1000毫克钙和10微克维生素D，能提高生育能力。

富含钙的食物包括奶类及奶制品、豆类、虾皮、海带、坚果等。

（2）优质蛋白质的作用蛋白质不仅是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料。

对男性来说，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌功能，以及提高精子的数量和质量，但不能超量摄入。

含优质蛋白质的食物包括深海鱼虾、牡蛎、大豆及其制品、瘦肉、鸡蛋等，尤其是海产品，不仅污染程度低，还含有促进大脑发育和增强体质的DHA、EHA等营养元素，对男性十分有益。

## <<孕产食谱>>

### 编辑推荐

《孕产食谱》：21世纪妊娠、分娩、产后、哺乳食谱大全最新知识·最实用读本·融权威性、实用性于一体·最成熟的营养方案，悉心指导孕前、孕期、分娩、产后、哺乳期科学饮食·精心奉献500道营养，美味佳肴，最详尽的食谱展示，简单易操作·最专业的营养与健康指南，让妈妈与宝宝的营养全面升级

## <<孕产食谱>>

### 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>