

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

图书基本信息

书名：<<漫画十月怀胎全程饮食>>

13位ISBN编号：9787509142486

10位ISBN编号：7509142482

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：陈瑛 等主编

页数：228

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>

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

内容概要

编者以时间为线索，以简明清晰、通俗易懂的语言讲述了与孕前、孕期及产后饮食有关的方方面面，既包括理论指导，又包括大量现实生活中可以操作的内容，实用性强、贴近生活，涵盖了孕产期饮食的各个方面。

书前还配有精美的漫画插图，以加深读者印象，并增加阅读兴乐趣，是准父母的好帮手。

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

作者简介

陈瑛，女，北京协和医科大学妇产科博士，2007年毕业后进入首都医科大学附属北京友谊医院妇产科工作至今。

从事临床妇科内分泌，产科保健与病理产科的诊治及普通妇科等工作。

先后获得国家自然科学基金项目和北京市优秀人才项目资助。

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

书籍目录

第一篇 孕期营养基础知识——营养要素 一、什么是热能 (一)人体离不开热能 (二)热能的单位 (三)孕期热能需要 二、供能最快的营养素——糖 (一)糖是速效能源 (二)糖类家族的成员 (三)孕期需要量 三、身体的建筑材料——蛋白质 (一)没有蛋白质,就没有生命 (二)蛋白质的种类 (三)什么是必需氨基酸 (四)蛋白质的营养价值 (五)孕期需要量
.....第二篇 孕前饮食,调养体质第三篇 孕期饮食第四篇 产后饮食附录A 婴儿用品的准备附录B 孕期相关检查

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

章节摘录

插图：开始断裂，肌腱发生不同程度的分离。

于是，在腹部的皮肤表层就会出现粉红色或蓝紫色的不规则纵行裂纹。

产后，子宫逐渐恢复原状，但断裂的弹性纤维难以恢复到以前的状态。

这样皮肤上的裂纹渐渐退色，最后变成银白色，即妊娠纹。

对付妊娠纹，要从三方面入手：1.增强皮肤弹性控制糖分摄入，少吃色素含量高的食物；远离油炸食物；多吃有利于合成皮肤胶原蛋白和弹性蛋白的食物，如蔬菜、水果；不要为了营养而拼命吃东西，使体重快速增长；每天早晚喝两杯脱脂牛奶，多吃富含维生素C的食物，可以增加细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能。

2.控制体重增长在保证孕妈妈和胎儿营养，保持正常体重增长的前提下，孕晚期要适当控制体重，摄入的热量不要过多，以免长成巨大儿，造成自然分娩困难。

若有体重增长过快趋势，建议您：调整饮食习惯，尽量吃新鲜的水果，少喝果汁；喝脱脂奶，少喝全脂奶；喝清汤，少喝浓汤；多吃低糖水果，少吃饼干和沙拉。

晨起先喝一大杯温矿泉水，它可以刺激肠胃蠕动，使内脏进入工作状态。

清晨，排除体内垃圾是非常重要的。

如果孕妈妈经常便秘，则可以在饮水中加点盐。

适度的运动和轻便的家务有助于皮肤保持弹性，对增加腰腹部、乳房、大腿内侧等部位的皮肤弹性效果明显。

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

编辑推荐

《漫画十月怀胎全程饮食》：红袖母婴书坊

<<漫画十月怀胎全程饮食>>

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>