

<<孕产期营养食谱一本全>>

图书基本信息

书名：<<孕产期营养食谱一本全>>

13位ISBN编号：9787510104107

10位ISBN编号：7510104106

出版时间：2010-6

出版时间：中国人口

作者：中国母婴营养保健课题组

页数：312

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>

## <<孕产期营养食谱一本全>>

### 内容概要

一个完美的孕育过程，吃对于孕妈妈来说是一个非常重要的事情，我们在吃的过程中，不仅仅要维系自身的营养需求，还要充当营养运输员的责任，胎宝宝在妈妈肚子里面，靠着脐带和胎盘将营养吸收进来，健康成长。

如何能让未来的宝宝更“出色”，前提是孕妈妈饮食营养的科学、全面、合理。我们从全方位多角度为孕妈妈打造一份营养大餐，从孕前的排毒，到孕前营养，再到孕前助孕，每个细节我们都关注到了。孕期按照每个月的时间不同，有针对性的进行营养指导，方便孕妈妈快速了解孕期营养知识的方方面面。书中还有产后经典月子菜，新生儿科学喂养的相关知识，每一个方面都尽善尽美，《孕产期营养食谱一本全》是当之无愧的一本全，一本精。

<<孕产期营养食谱一本全>>

作者简介

中国母婴营养保健课题组是一支热爱孩子，热爱生命，具有很强的专业知识的团队。我们来自首都权威的医疗及科研机构，正致力于一项神圣而伟大的事业；呈现在你面前的不仅仅是一本图书，而是我们用心谱写的爱的关怀。

<<孕产期营养食谱一本全>>

书籍目录

- 揭秘营养对孕妈妈的影响
- 揭秘营养对胎宝宝的影响
- 当好厨娘第一步—婆婆妈妈话选购
- 当好厨娘第二步—烹饪方式大比拼
- Part 1 孕前3个月营养总动员
  - 孕期排毒大行动
    - 看你中毒有多深！
  - (测试表)
  - 何为毒素
  - 毒从何来
  - 人体自身的毒素
  - 排毒食谱 跟我做
  - 蓝色诱惑——草莓葡萄排毒汁
  - 健美轻身——台式白薯粥
  - 维生素药丸媲美——鲜奶胡萝卜条
  - 消暑清热——蝙蝠莲藕
  - 搭配均衡，抗氧化——田园时蔬
  - 百事合心——冬瓜烧白
  - 补肾气，强身体——冰镇山药
  - 身体的保护使者——拔丝山药
  - 聪明少不了——芝麻山药麦饼
  - 心想事成——姜葱三文鱼
  - 红红火火——核桃红枣粥
  - 色彩缤纷——五彩蔬菜汤
  - 花开富贵——水豆豉拌花菜
  - 排毒好滋味——高纤蔬菜汁
  - 万事如意——木耳莴笋拌鸡丝
  - 人体清道夫——清炒猪血
- 孕前营养大盘点
  - 先来学首健康歌
  - 好肤色是吃出来的
  - 怎样保留食物中的营养
  - 不同面色女性，食补来调养
  - 从面色看我们缺少什么维生素
  - 肥胖的精英男士宜食温阳食物
  - 肠胃功能差的男性进补宜清淡
  - 铬对备孕准妈妈来说也很重要
  - 碱性食物让我们的身体更健康
  - 备孕准妈妈要常吃含镁元素的食物
  - “大姨妈”来了，我们好好招待她
  - 备孕准妈妈健身后注意补充糖类和水
  - 营养食谱 跟我做
  - 浓浓的回味——猪肉粉丝汤
  - 甘甜爽口——芦笋浓汤
  - 健脑、养胃、润肠——花式海鲜羹

<<孕产期营养食谱一本全>>

瓜香馅嫩——黄瓜羹

饮食助孕动起来

蜜月中的男性饮食注意补气补精

提高男性性功能需注重食补

南瓜子能提高精子的质量

男性性欲减弱，羊肉是首选

男性性生活后不宜食过咸

男人进补该吃什么动物鞭

肾虚的男人选择温性食物

助孕食谱 跟我做

强身健体——里脊菱肉

味道鲜美——抓炒腰花

强身健体——山药羊头

美味佳肴——雄鸡报晓

智力满分——核桃仁纸包鸡

健胃理气——油炸香椿糊

滋补力宏——蘑菇鹿鞭

气血不足——归参鳝鱼羹

味道鲜美——桃花鳊鱼蛋羹

味道醇香——红烧牛鞭

补中益气——圆鱼骨髓汤

益精补肝肾——羊肉栗杞羹

补肾壮阳，益气填精——海马海龙童子鸡

温补五脏——羊杂羹

补肾益气——双鞭壮阳汤

味美甘甜——甜心包

滋阴补阳——山药萝卜粥

开胃、提神——韭菜粥

温补肾阳、益精、壮阳——黄狗鞭粥

补血脉、滋肝肾——梅花鸡肉鱿鱼羹

鲜香滑爽——松子鸡粥

Part 2 绿色孕期同步指导

Part 3 孕期推荐明星营养素

Part 4 推荐孕期明星食材

Part 5 孕期常见症状饮食调养

Part 6 产后保健面对面

Part 7 新生儿科学喂养

附录1：孕产期营养食谱 速查导航

<<孕产期营养食谱一本全>>

章节摘录

插图：

## <<孕产期营养食谱一本全>>

### 编辑推荐

《孕产期营养食谱一本全》编辑推荐：本系列丛书历时尽3年的编写，我们和策划人一起探寻最方便读者查阅、理解的编写方式和语言风格，摒弃枯燥乏味的医学术语，选取最实用、最简明、最具操作性、最安全的信息点和相关知识……所有的努力都是为了把我们的专业智慧尽可能地转化成孕妈妈的实践操作，从而实现我们共同的心愿：让每位女性的孕期都多姿多彩。

<<孕产期营养食谱一本全>>

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>