

<<我怀孕了>>

图书基本信息

书名：<<我怀孕了>>

13位ISBN编号：9787510418334

10位ISBN编号：751041833X

出版时间：2011-6

出版时间：新世界

作者：高秀勤

页数：180

字数：150000

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>

<<我怀孕了>>

内容概要

俗话说，“一人吃两人补”，准妈妈怀孕期间的均衡营养摄入对宝宝的健康发育至关重要。因此，孕妇的营养问题往往是家人及朋友操心的焦点。

一些准妈妈总是担心营养摄取不够，怕宝宝发育不良，于是大量进食或进补，导致能量的过多摄入、自身体重的过度增加或者微量元素的超量补给；一些准妈妈则因为没有掌握孕期各阶段的营养摄入要点，错过了为胎宝宝提供所需营养的最佳时机；或者因为食欲不佳、担心自身体重增长过多等原因而导致营养补充和储备不足，造成胎宝宝某些营养成分或微量元素的缺失，影响其生长发育；更令人担心的是，一些准妈妈可能会因为进食某些孕妇禁忌的补品、保健品而对自身和胎宝宝造成伤害，造成难以挽回的后果……

那么，准妈妈的营养进食有没有原则和规律可以遵循呢？

在强化营养摄取的孕期各个阶段，准妈妈们又有哪些需要特别注意的事项呢？

别担心，本书将对从怀孕初期直至分娩时准妈妈的营养摄取进行全程指导，告诉您正确的营养摄取原则、孕期各阶段所需不同营养成分的种类、数量和来源，帮助您确立孕期营养补充的科学观念，同时附有专为准妈妈定制的孕期最佳食谱，让准妈妈吃的开心，补的放心，为胎宝宝的健康成长保驾护航。

<<我怀孕了>>

作者简介

高秀勤

北京中日友好医院妇产科教授 主任医师

毕业于中国科技大学医疗系

曾到英国牛津大学、爱丁堡大学和女王大学访问考察

中日友好医院国际医疗部妇产科专家门诊出诊医师

擅长处理妇产科常见病及各种疑难杂症

1993年起享受国务院政府特殊津贴至今

<<我怀孕了>>

书籍目录

PART1 孕期营养物质大集会

- 一、蛋白质——补充营养的第一要务
 - 二、脂肪——生命运转的必需品
 - 三、水——生命之源
 - 四、糖类——热能的主要来源
 - 五、维生素——机体的“润滑剂”
 - 六、钙——胎宝宝骨骼发育“密码”
 - 七、铁——留住孕妈咪的血色红颜
 - 八、铜——保证胎宝宝大脑正常发育
 - 九、锌——“生命之花”
 - 十、碘——提高胎宝宝智商的秘诀
 - 十一、DHA——有益于胎宝宝视力的多不饱和脂肪酸
 - 十二、硒——预防孕妈咪流产的第一要素
- 附：孕期各月主打营养素

PART2 孕妈咪营养三部曲

一、孕早期（0~12周）

- 1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况
- 2.孕早期饮食的注意事项
- 3.应对早孕反应的两大法宝
- 4.小心妊娠反应造成营养不良
- 5.偏食的孕妈咪如何补充营养
- 6.最佳孕期零食大全
- 7.孕早期便秘的饮食对策
- 8.推荐几种利于保胎的食物
- 9.孕早期食谱推荐

二、孕中期（13~28周）

- 1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况
- 2.孕中期的合理膳食
- 3.哪些食物可以预防孕斑
- 4.怎样解决孕妈咪小腿抽筋的问题
- 5.给胎宝宝补脑的最佳食品
- 6.均衡营养可适量吃些野菜
- 7.常喝甜味剂饮料可致孕妈咪早产
- 8.孕中期食谱推荐

三、孕晚期（29~40周）

- 1.孕妈咪的生理特征与胎宝宝的发育状况
- 2.孕晚期营养调整七原则
- 3.如何让孕妈咪“吃”掉水肿
- 4.如何通过饮食调节预防孕晚期贫血
- 5.孕妈咪吃过量水果易导致难产
- 6.孕晚期食谱推荐

PART3 孕妈咪营养全攻略

一、水果、蔬菜学问大

- 1.最有效的防辐射“小标兵”——草莓
- 2.调理胃肠，有利睡眠——香蕉

<<我怀孕了>>

- 3.补铁补血的佳品——枣
- 4.缓解妊娠反应的“健康果”——苹果
- 5.天然叶酸大户——猕猴桃
- 6.对付妊娠高血压的不二选择——柿子
- 7.天然抗氧化剂——橙
- 8.孕妈咪美丽好助手——西红柿
- 9.增强孕妈咪的抵抗力——香菇
- 10.“健脑菜”——黄花菜

二、主食、鱼、肉细分辨

- 1.孕期最有益的粗粮——玉米
- 2.孕期便秘的良药——红薯
- 3.素食孕妈咪的选择——荞麦
- 4.富含全营养的海鲜——虾
- 5.孕期水肿不要怕，巧吃鲈鱼解烦忧
- 6.为胎宝宝提供优质蛋白质的牛肉
- 7.孕妈咪保持好身材的首选——鸡肉

附1：海鲜的购买与挑选

附2：海鲜的食前处理

三、豆类、坚果巧安排

- 1.孕妈咪要慎食豆制品
- 2.多吃核桃真的最补脑吗
- 3.孕妈咪理想的食品——绿豆
- 4.富含蛋白质的干果——花生

附：给孕妈咪推荐的一周营养食谱

PART4 孕期常见病症的饮食调节

- 一、孕吐时怎么吃才能保证营养
- 二、教您巧妙应对孕期食物过敏
- 三、有先兆流产症状的孕妈咪怎么吃
- 四、孕妈咪患牙龈炎时的进食原则
- 五、如何预防妊娠纹
- 六、孕妈咪感到胃灼热时怎么办
- 七、通过食疗法缓解孕期感冒症状
- 八、妊娠高血压的饮食调理原则
- 九、妊娠糖尿病的饮食要点

PART5 孕期饮食禁忌

- 一、易致胎宝宝畸形的几种食物
- 二、孕妈咪过食生冷有碍乳汁分泌
- 三、不利保胎的食物有哪些
- 四、孕妈咪的饮品禁忌
- 五、孕期不能吃的四种鱼
- 六、孕期少吃调味品
- 七、少吃辛辣燥热的食物
- 八、孕期少吃煎炸食物
- 九、孕妈咪不可乱用补品、补药

PART6 过来人谈经验——幸福妈妈大讲堂

- 一、揭秘孕妈咪的古怪口味
- 二、孕期爱吃酸是否正常

<<我怀孕了>>

- 三、孕妈咪的饮食卫生
- 四、孕期之最
- 五、多吃蜂蜜真的有助于顺产吗
- 六、产前吃什么能养足体力
- 七、孕妈咪吃哪些食物能让胎宝宝更聪明
- 八、生优质宝宝小经验
- 九、哪些食物可以让胎宝宝更漂亮
- 十、哪些食物对胎宝宝的视力有好处
- 十一、紫色食物助孕更给力
- 十二、孕妈咪应常服用的几种补品
- 十三、职场孕妈咪饮食要注意的细节

PART7 孕妈咪的体重管理

- 一、孕期过度肥胖危害大
- 二、孕期体重管理原则
- 三、孕期体重超标应如何调整饮食
- 四、教您如何控制自己的体重
- 五、推荐几种营养丰富且不易发胖的食物

PART8

为您支招

——怎样选购孕妈咪专用营养品

- 一、选购攻略之蛋白质粉篇
- 二、选购攻略之钙保健品篇
- 三、选购攻略之铁保健品篇
- 四、选购攻略之孕妈咪奶粉篇
- 五、选购攻略之维生素保健品篇
- 六、选购攻略之深海鱼油篇
- 七、保健品选购经验“坛”

<<我怀孕了>>

章节摘录

版权页：插图：

<<我怀孕了>>

编辑推荐

<<我怀孕了>>

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>