

<<孕产妇营养宝典>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养宝典>>

13位ISBN编号：9787535758545

10位ISBN编号：7535758541

出版时间：2009-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：王锴词 编

页数：232

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>

## <<孕产妇营养宝典>>

### 前言

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母的人应当高度重视的人生经历。在这个过程中，科学的饮食营养知识对于准妈妈来说是必需的。

孕期的营养是否科学、合理，关系到宝宝出生后是否聪明、健康。

孕产妇的营养问题关系到两代人的身体健康，尤其是对孩子的体质基础的形成起着关键的作用。

孕期孕妇不但要负担自身的营养需求，而且还要负担胎儿迅速生长的营养需要，同时还要蓄积营养为以后的分娩及哺乳做准备。

而且，妊娠反应会引起孕妇恶心、呕吐、食欲减退、异食等，这就必须加大营养物质的摄入。

准妈妈的营养是影响胎儿是否正常发育的主要原因。

科学研究发现，营养不良易导致产妇产下低体重儿，而低体重儿体弱多病，夭折率高，并约有30%表现为智力低下。

此外，营养不良还易造成胎儿流产、早产、死产和畸形。

所以，为了保证营养的全面足量供给，准妈妈要合理均衡地科学安排孕期饮食。

产前营养重要，产后营养对新妈妈和小宝宝也同样重要。

每一位母亲都为新生命的诞生付出过艰辛的努力——怀孕、分娩、哺育。

只有这样，人类才能得以延续，生生不息。

因此，准备孕育宝宝和开始喂养宝宝的夫妇都很想知道自己在这特殊时刻该如何饮食。

## <<孕产妇营养宝典>>

### 内容概要

《孕产妇营养宝典》为准妈妈们和新妈妈们提供了更加科学、合理饮食的全面指导，使优生和优育更有保障。

本书不仅指出平衡膳食所应包括的食物种类，还阐明了各种食物在膳食中所占的地位。

在女性的一生中，最为幸福和难忘的一刻莫过于得知自己将做妈妈的时候。

身体上每一天的改变都会使她们体会到孕育生命的快乐和责任。

在女性这个神奇而重要的时期，需要我们共同来关注她们的健康，提供给她们充足的营养。

《孕产妇营养宝典》就孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期等4个阶段，分别介绍了相应的营养学知识、营养食谱及其制作方法，并提出了日常生活中常见的饮食误区和禁忌。

当然，每一位准妈妈的身体情况都是不一样的，如有一些孕妇确实在怀孕的某一阶段需要特别补充一些营养物质来满足自身的需要。

这就要依据孕妇各时期的生理状况和特殊需求，调配数道适当的菜肴，以符合自身与胎儿的需求。

《孕产妇营养宝典》一书的编写宗旨在于力图把营养科学理论变成营养实践，把合理营养原则直接融入人们的生活，希望孕产妇们能“吃得好，孕育得更好”！

## &lt;&lt;孕产妇营养宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

前序 关注孕产妇：膳食营养摄取是关键第1章 孕产妇的营养与优生 1 营养是否充足关系到孕产妇的健康 2 孕妇营养与胎儿的正常发育 3 孕期营养与胎儿大脑的发育 4 孕妇微量元素的补充与优生 5 产后营养与新生儿的生长发育第2章 孕产妇必备的营养常识 1 孕产妇所需的各种营养 2 均衡膳食与“营养胎教” 3 蛋白质——生命的物质基础 4 脂肪——高热值的营养素 5 维生素——生命必不可少的活性元素 6 糖类——生命活动的基本能源 7 无机盐、水——生命活动的重要参与者 8 孕妇饮品选择宜忌第3章 孕前准备——一切从孕前做起 1 提倡孕前补充营养的原因 2 孕前应补充哪些营养素 3 叶酸为什么要在孕前补充 4 全脂奶利于女性受孕 5 孕前女性的饮食宜忌 6 不同类型女性的孕前饮食原则 7 不孕症的饮食调养第4章 孕早期饮食调养——孕育胎儿之基石 1 孕早期营养的重要性 2 孕早期营养配餐要点 3 孕早期的饮食原则和饮食禁忌 4 精选食谱，躲避铅害 5 孕早期白带异常的饮食调养 6 孕早期防呕吐饮食调养第5章 孕中期饮食调养——补充营养正当时 1 孕中期母体的变化及胎儿状况 2 孕中期的营养要求 3 孕中期的膳食安排 4 孕4个月的饮食调养原则 5 孕5个月的饮食调养原则 6 孕6个月的饮食调养原则 7 孕7个月的饮食调养原则 8 孕5个月的健康营养食谱 9 孕6个月的健康营养食谱 10 孕7个月的健康营养食谱 11 孕中期在不同季节的营养需求 12 孕中期如何科学补钙 13 孕中期需要适当补碘 14 孕中期如何补充铁和锌第6章 孕晚期饮食调养——分娩倒计时 1 孕晚期的营养要求 2 孕晚期的健康营养食谱 3 孕晚期饮食配餐方案 4 少食多餐的饮食方式 5 孕晚期不可营养过剩 6 哪些食物有助于分娩 7 孕晚期宜吃哪些水果 8 孕晚期水肿的食疗方法第7章 产褥期饮食调养——生命绽放后的休养生息 1 产后缺乳的饮食疗法 2 产褥期恶露不绝的饮食疗法 3 产后乳腺炎的饮食疗法 4 产后体虚的饮食疗法 5 产妇的饮食宜忌 6 产后不适症状的饮食调理 7 产后血晕的药膳调理 8 产妇应知的饮食常识 9 有利于产后排毒的饮食方法第8章 产后饮食调养——母婴营养之根本 1 产后的营养特点 2 产后膳食应注意科学搭配 3 加快产妇身体康复的食谱 4 产后便秘的饮食疗法 5 产后补血的美味食谱 6 产后补钙的饮食调养 7 产妇的膳食如何安排 8 产妇应食用哪种鱼 9 产后健康素食好处多第9章 水果和蔬菜——不可缺少的营养 1 孕妇的营养选择——水果和蔬菜 2 蔬菜与水果的营养区别 3 孕妇吃什么蔬菜好 4 孕妇吃什么水果好 5 孕妇吃蔬菜宜忌 6 孕妇吃水果应注意什么 7 番茄让孕妇远离妊娠斑 8 这些水果孕妇也应多吃第10章 五谷杂粮——母胎生命之燃料 1 孕期食粗粮，母子都健康 2 孕妇早餐不能缺少谷物 3 小米——恶心、呕吐、开胃、补虚之良药 4 养麦——治疗孕期贫血、便秘、糖尿病有疗效 5 红薯——有益气通乳之功效 6 豆腐——孕期的最好补品 7 5种坚果为孕妇加油第11章 保健食品——丰富多彩的均衡饮食 1 对孕妇至关重要的营养元素 2 孕妇服用保健品须知 3 产后的滋补饮食 4 孕妇应少吃方便食品 5 产妇的滋补品 6 产后3天慎补第12章 四季营养食谱——母婴的天然保护屏障 1 孕妇春季营养食谱 2 孕妇夏季营养食谱 3 孕妇秋季营养食谱 4 孕妇冬季营养食谱 5 产褥期四季营养食谱第13章 孕产妇饮食禁忌 1 孕妇饮食十不宜 2 孕妇忌食桂圆 3 孕妇不宜饮用咖啡和可乐 4 孕妇宜少吃猪肝 5 孕妇忌贪吃冷饮 6 孕妇不宜多吃的鱼类 7 孕妇勿贪食火锅 8 孕妇应远离的流产食物 9 产妇不宜过量吃红糖第14章 孕妇的营养误区 1 孕妇要多吃营养滋补品 2 零食、保健品可以代替饭菜 3 孕妇不吃豆类食品后记 打造健康宝宝——从营养开始

## <<孕产妇营养宝典>>

### 章节摘录

第1章 孕产妇的营养与优生1 营养是否充足关系到孕产妇的健康人类每天必须从食物中吸取各种营养素，才能保证机体进行正常的生理活动，所以，营养是身心健康的基础。

而对于孕产妇来说，营养是否充足，对自身的健康关系重大。

孕妇孕期体内物质代谢和各种器官、系统的功能会发生很多适应性的生理变化。

如代谢增强、能量消耗增多；上呼吸道黏膜增厚、水肿；肾小球的过滤功能增强，肾曲小管重吸收能力降低，尿中排出的尿糖、氨基酸增多；甲状腺增大；血液容量增加导致血红蛋白浓度下降，红细胞数也相对减低；消化系统功能改变导致胃肠蠕动减少、消化液的分泌减少等。

这一系列生理变化会对孕产妇的身体健康造成很大的影响，可使孕产妇发生水肿、贫血、恶心、食欲不振等症状。

而在这一特殊时期，如果营养上再不到位，对孕妇的身心健康无疑是一种巨大的打击。

## <<孕产妇营养宝典>>

### 后记

打造健康宝宝——从营养开始孕妇孕期出于对胎儿生长发育和自身准备的需要，就必须从平时的膳食中得到充足的营养。

这不仅可以保证体内胎儿的正常发育，有利于产后哺乳婴儿，同时还有利于孕妇分娩和产后身体的恢复，而且对胎儿脑细胞的发育及智力发育也是至关重要的。

孕妇如果营养不良，就会造成自身身体的虚弱，从而给分娩带来困难，出现难产或延长分娩的时间，而且还会影响体内婴儿的发育，甚至出现流产、早产、死胎与胎儿畸形等，严重时危及孕妇的生命。由此可见，孕妇孕期增加营养是非常重要的。

孕妇的营养好坏直接影响胎儿的发育和健康孕妇需要合理补充营养，尤其需要补充特殊的营养。

因为胎儿的营养都是来自母体，所以孕妇营养的好坏是决定胎儿生长发育及出生后健康状况的关键。

于是，给孕妇增加营养来促进胎儿生长已成了无可争议的事实。

孕妇如果营养不良，会直接影响体内胎儿的生长与发育，使婴儿出生后的体重、身长显著减小。

同时也进一步限制了胎儿出生后的生长发育速度。

调查研究表明，宫内发育不良的儿童，尤其是那些足月出生但体重甚低者，后天的生长发育也较缓慢。

这些婴儿在后天成人后，多数达不到标准的身高，而且智力水平也会较低。

因此，对于孕妇来说，营养对体内的胎儿是至关重要的。

## <<孕产妇营养宝典>>

### 编辑推荐

《孕产妇营养宝典》：献给孕产妇的礼物： 孕妇营养关系着母子的健康 孕产妇所需的各种营养元素 孕前营养补充不容孕妇忽视 孕早期调养是母子健康基石 孕中期科学调养的最佳方案 营养全面，杂粮水果与蔬菜 孕晚期饮食调养的最佳方案 产褥期饮食调养的宜忌方案 孕产妇不要走进营养的误区 .....献给孕产妇的营养全书，旨在打造生命奇迹！

孕育与诞生，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。

拥有一个宝宝，食天下妈妈的心愿，孕产妇的营养成了重中之重。

那么，要怎么“吃”才营养？

随便“乱吃”会不会伤害到自己的宝宝？

营养怎么补才好？

现在把这本《孕产妇营养宝典》当作健康的礼物送给大家，目的食告诉所有的准妈妈和新妈妈们不要担心，有了这份礼物的陪伴，漫长的孕产期之路会走的更加顺畅与幸福。

打破常规思维不一定营养充足，母子就健康；不一定营养价值高的食物，孕妇就可多多益善：不一定水果吃得越多越好；不一定蔬菜吃得越多越好；不一定孕前食用高营养的食物，对分娩就有好处；不一定产后立即大补，产妇身体就会恢复得快：不一定产后多喝汤，妈妈的奶水就充足。

<<孕产妇营养宝典>>

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>