

<<孕产妇饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787538152654

10位ISBN编号：7538152652

出版时间：2007-12

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于康

页数：207

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>

<<孕产妇饮食宜忌>>

内容概要

哪些食物适合孕妇？
孕期营养对胎儿身体和智力发育的有什么影响？
孕妇每日膳食中营养素的需要量是多少？
妊娠剧吐是怎么回事？
孕期营养13大法则是什么？
妈妈贫血会给宝宝带来哪些危害？
孕妇为什么需增加含铁的食物？
..... 通过阅读本书，你就能找到以上问题的答案！

<<孕产妇饮食宜忌>>

作者简介

北京协和医院营养科副主任医师，副教授；中华医学会北京分会营养学会副主任委员；中华预防医学会健康风险评估控制委员会委员；中国营养学会临床营养分会委员；北京市健康教育协会常务理事；中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长。

《中国临床营养杂志》，《食品安全与健康顾问》和《糖尿病天地》等数本杂志编委，《时尚营养》杂志副主编。

从事临床营养治疗与学术研究，擅长糖尿病、肥胖症，肾脏病、痛风症、外科手术、妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持。

已在中国核心医学期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。

主编学术专著《临床营养治疗学》，《临床营养医师速查手册》等；副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》，《肠内营养》、《临床营养学》等。

先后获日本外科代谢和营养学会研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖，北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。

热心科普工作。

主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》，《做自己的营养医生》、《临床营养解决方案》、《饮食健康手书》、《营养和疾病防治241问》等共计48本，发行量累计达百万册以上。

已开展近500余场营养科普讲座，受到热烈欢迎，并被中央电视台等媒体相继报道。

与30多家电视、广播，报纸，杂志，网络等媒体的健康栏目合作。

在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《参考消息》、《中国医药报》、《中国食品报》、《北京日报》、《北京晚报》、《北京科技报》、《环球时报》、《糖尿病之友》、《时尚》、《中国妇女》等80余家报纸杂志上发表科普文章260余篇。

<<孕产妇饮食宜忌>>

书籍目录

第一部分 孕产妇合理营养第一章 孕妇营养妊娠期营养的重要性孕期营养对胎儿身体和智力发育的影响胎儿期营养不良长大易患“富贵病”孕期女性的生理改变妊娠的三个阶段妊娠期的营养需要孕妇每日膳食中营养素的需要量孕期营养13大法则妊娠剧吐是怎么回事如何防治妊娠剧吐妊娠剧吐时如何安排饮食采用合适的饮食，顺利地度过早孕治疗孕吐的小验方孕妇好吃酸最佳酸味食物孕早期补充叶酸的重要意义哪些食物适合孕妇孕期也要提倡“粗茶淡饭”怀孕的女性要多吃鱼孕妇营养要适度孕妇偏食坏处多孕期营养过剩危害大“吃素”的孕妇如何选择饮食妈妈贫血会给宝宝带来哪些危害孕妇为什么需增加含铁的食物铁元素是多多益善吗含铁丰富的食物孕妇与补钙补充钙剂有讲究关于鱼肝油孕期谨防维生素D缺乏合理选择含维生素丰富的食物烹调时最大限度地保存维生素孕妇服用维生素制剂要慎重孕期微量元素作用大，锌与优生铜与优生碘与优生孕妇的饮食与婴儿牙齿孕妇不宜多吃罐头食品精选食谱，躲避铅害蔬菜及水果上的农药和化肥怎么办孕妇可用人参来补养吗孕妇多吃桂圆好吗甲鱼、螃蟹孕妇少吃“山珍海味”有风险食用杏及杏仁时应特别小心孕妇不应多食用的调味料孕妇不宜服人参蜂王浆选择饮料有学问孕妇要补充水，喝什么饮料为好呢孕妇喝茶行吗患有心脏病的孕产妇应注意些什么妊娠合并慢性高血压是高危妊娠高血压孕妇应注意什么妊高征及其饮食宜忌孕期水果及硬果的吃法妊娠糖尿病是怎么回事糖尿病妊娠及妊娠糖尿病是一回事儿吗肥胖对妊娠有哪些影响肥胖女性妊娠后的注意事项最佳分娩食品孕妇“三忌”怀孕前期菜谱（1~3个月）砂仁鲫鱼百花酿蜜糖豆瑶柱鲜芦笋玉树藏珍宝什锦鸡丁豆芽生鱼片酸菜炒杂烩怀山瘦肉煲乳鸽蟹肉冬蓉羹养血安胎汤椰汁奶糊酥炸甜核桃怀孕中、后期菜谱（4—10个月）豉椒贵妃蚌碧绿鱼肚三鲜烩鱼唇香酥凤卷贵妃牛腩红烧海参核桃明珠西芹鸡柳枝竹小肚汤营养牛骨汤雪耳肉蓉羹鲜奶炖鸡蛋第二章 产妇营养第二部分 适宜食物第三部分 不宜食物

<<孕产妇饮食宜忌>>

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>