

<<孕期营养>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养>>

13位ISBN编号：9787538459876

10位ISBN编号：7538459871

出版时间：2012-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：潘亮

页数：255

字数：200000

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>

## <<孕期营养>>

### 内容概要

这是一套专门针对年轻父母开发的、手册式的育儿书籍。

本套书采用细分的方式来构架，每本书选择一个育儿主题，全面、细致地围绕这个主题说清说透。

孕妇的营养是孕期的头等大事，营养是否足够和科学，关系到孕妇的健康和孩子的未来。

潘亮编著的《孕期营养》根据孕期每一阶段的特征，有针对性地讲解补充什么营养，如何补充营养，让孕妇科学地食补、食疗。

## <<孕期营养>>

### 书籍目录

- 第一章 孕1月营养
- 第二章 孕2月营养
- 第三章 孕3月营养
- 第四章 孕4月营养
- 第五章 孕5月营养
- 第六章 孕6月营养
- 第七章 孕7月营养
- 第八章 孕8月营养
- 第九章 孕9月营养
- 第十章 孕10月营养
- 第十一章 孕期关键营养素
- 第十二章 孕期重点推荐食材
- 第十三章 孕期不适症状的饮食调养
- 第十四章 产褥期营养
- 第十五章 产后不适症状的饮食调养

## &lt;&lt;孕期营养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：什么是叶酸 叶酸（Folic Acid）也叫维生素B9。

常见于绿叶蔬菜中。

不过叶酸耐受不了高温，因此只有生吃才最有效。

不喜欢吃生菜的话还可以吃粗粮，豆类和部分肉类中也含有相当多的叶酸。

1941年，一位美国科学家从菠菜叶子中提纯了叶酸，并列出了它的分子式。

1946年科学家又成功地用人工合成的办法制造出了叶酸，并开始研究它的作用机理。

研究结果令科学家大吃一惊，原来这种不起眼的小分子竟然是DNA复制过程必需的一种辅酶，没有它，DNA复制就不能进行，细胞便无法分裂。

可是细胞中蛋白质的合成却不受影响，于是红血球中的蛋白质便越积越多，体积自然也就越来越大，但数量却不见增长，这就是贫血症的病因。

正在发育的胎儿每天都要进行大量的细胞分裂，需要很多叶酸，孕妇体内的叶酸被大量征用，结果便造成了自身的贫血。

总之，叶酸是一种水溶性维生素，因为最初是从菠菜叶子中被分离提取出来，故得名。

叶酸”。

叶酸最重要的功能就是制造红血球和白血球，增强免疫能力，一旦缺乏叶酸，会导致严重贫血，因此叶酸又被称为。

造血维生素”。

叶酸的作用 叶酸是预防宝宝出生缺陷的一种重要方式，准备怀孕的女性和孕妈妈都需要叶酸（包括天然叶酸和叶酸补充剂）。

孕妇对叶酸的需求量比正常人高4倍。

孕早期（怀孕1~3个月）是胎儿器官系统分化，胎盘形成的关键时期，细胞生长，分裂十分旺盛。

此时叶酸缺乏可导致胎儿畸形、胎儿神经管发育缺陷，从而增加无脑儿、脊柱裂的发生率。

另外还可引起早期的自然流产。

到了孕中期、孕晚期，除了胎儿生长发育外，母体的血容量、乳房、胎盘的发育使得孕妇对叶酸的需要量大增。

如叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征，巨幼红细胞性贫血等：胎儿易发生宫内发育迟缓，早产和出生低体重，而且这样的胎儿出生后的生长发育和智力发育都会受到影响。

所以孕妇经常补充叶酸，可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂（兔唇）等先天性畸形。

<<孕期营养>>

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>