

<<经典月子菜>>

图书基本信息

书名：<<经典月子菜>>

13位ISBN编号：9787802020771

10位ISBN编号：7802020778

出版时间：2004-12

出版时间：中国人口出版社

作者：杨丽编

页数：170

字数：122000

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>

## <<经典月子菜>>

### 内容概要

俗话说，“产后百节空虚”，在经过长时间紧张激烈的子宫收缩和分娩之后，产妇会消耗很多的热量和营养物质，各器官都很疲劳，血液变稀，身体变得异常虚弱，常出现头晕体乏，心悸，苔薄舌淡，脉搏细弱等气血虚弱、肾气不足的症状。

随之后而来的母乳喂养，无疑更是雪上加霜。

因此，妇女在产后比在孕期更需要营养，这不仅是母体本身恢复，同时也是为了储备精力，促进母乳分泌，保证婴儿健康成长。

本书根据分娩、修复过程的损伤、复原、分泌乳汁以及“产后忌寒”和“产后三高”等特点编写了产妇康复食谱、哺乳期催乳、增乳、回乳食谱和产褥对应食谱三大部分，详细介绍了数百种菜品的原料、制作方法、功效，具有很强的针对性、科学性、实用性。

## <<经典月子菜>>

### 书籍目录

第一章 产女康复食谱 一、产褥期的概述 1 产褥期应补充的营养 2 产褥期比较有效的食物及其作用 3 产褥期饮食安排 4 产妇的饮食禁忌 二、营养食谱第二章 哺乳期催乳、增乳、回乳食谱 一、哺乳期营养概述 二、催乳食谱 三、增乳食谱 四、回乳食谱第三章 产褥期对症食谱 一、产后贫血 1 产后贫血的原因及对症饮食原则 2 对症食谱 二、产后腹痛 1 产后腹痛的原因及饮食原则 2 对症食谱 三、产后便秘 1 产后便秘的原因 2 对症食谱 四、产后恶露异常 1 产后恶露的原因 2 对症食谱

<<经典月子菜>>

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>