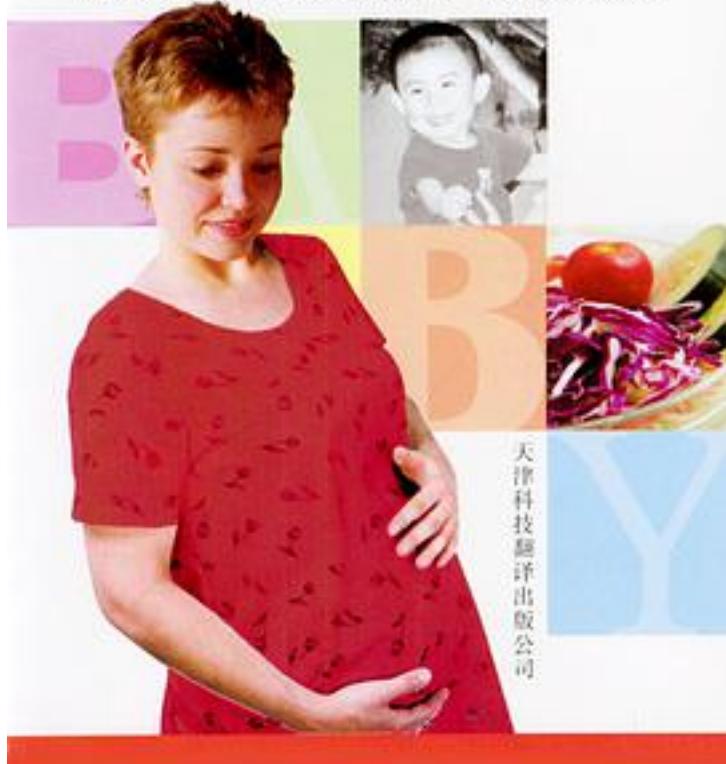


孕产妇饮食调养

王淑静 常明梅 刘茜 编著

孕产妇饮食调养

YUN CHAN FU YINSHI TIAOYANG



[孕产妇饮食调养_下载链接1](#)

著者:王淑静等

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2003-1-1

装帧:

isbn:9787754331598

本书分孕产妇营养须知；孕产妇各期食谱及孕产妇食疗等部分，对孕妇自怀孕到分娩前后的饮食调养及注意事项，做了详细阐述，对孕期如何合理进补给了科学的指导。尤其对孕早、中、晚各期的饮食进行了分类，并制订了具体菜谱，可供广大孕产妇参考。

本书向读者介绍了孕产妇如何进行合理膳食。内容涉及各种营养素的作用、进补的必要性、营养缺乏对胎儿的影响等方面的内容。全书图文并茂、科学性、实用性强，为广大孕产妇提供了有益的膳食营养指导。

作者介绍：

目录：孕产妇营养须知

孕妇为什么要科学地摄取营养

孕妇为何要摄取足够的蛋白质

孕妇为什么要重视热量需求

孕妇摄入无机盐和微量元素的意义

孕妇不要缺钙

孕妇不要缺铁

孕妇不要缺碘

孕妇不要缺镁

孕妇不要缺锌

孕妇要增加叶酸的摄入量

孕妇要增加维生素的摄入量

孕妇应注意科学饮水

孕妇应忌喝以下几种水

孕妇应怎样吃水果

为什么孕妇最好不吃罐头

孕妇经常吃方便面好吗

孕妇多吃冷食好吗

孕妇喝含咖啡因的饮料有何危害

孕妇摄取饮食的原则是什么

妇女妊娠后应怎样摄取蛋白质

孕妇吃海鲜好吗

孕妇吃蔬菜应注意什么

孕妇多吃菠菜好吗

孕妇能喝糯米酒吗

孕妇应限制每日食盐的摄入量吗

孕妇为什么不应暴饮暴食

妇女怀孕后节食好吗

妊娠各期的营养需要

孕产妇各期食谱

孕早期食谱

小菜类

热菜类

汤饮类

主食类

孕中期食谱

小菜类

热菜类

汤饮类

主食类

.....

· · · · · (收起)

[孕产妇饮食调养](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[孕产妇饮食调养](#) [下载链接1](#)

书评

[孕产妇饮食调养](#) [下载链接1](#)