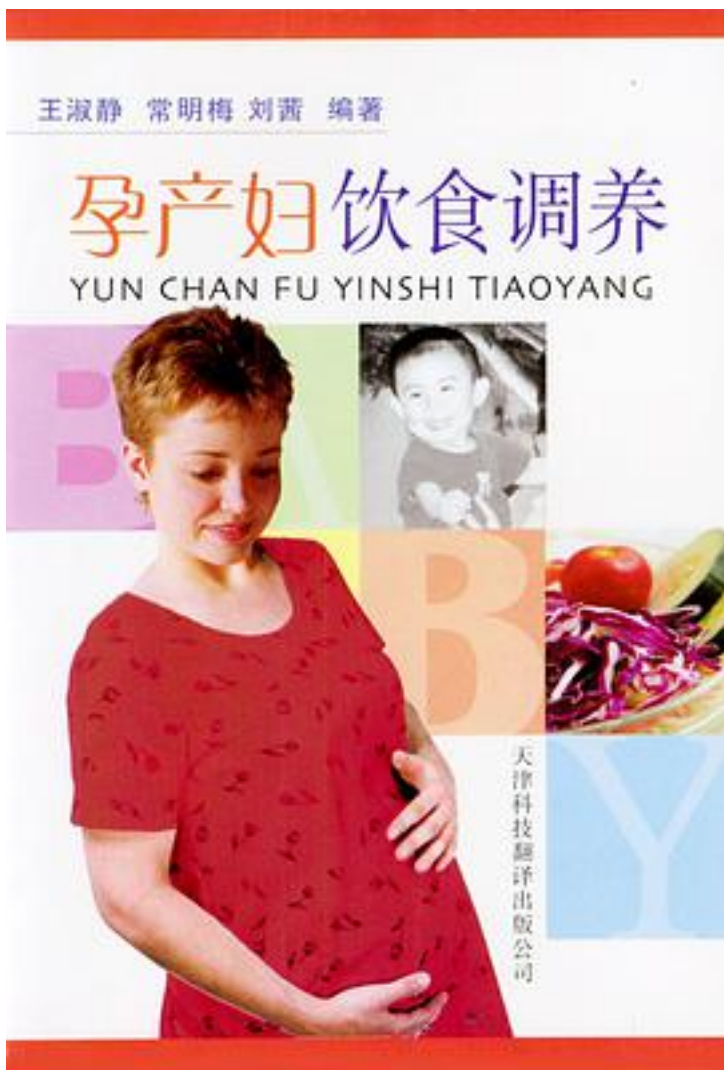


# 孕产妇饮食调养



[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以了科学的指导。尤其对孕早、中、我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
- 孕女吃海鲜好吗
- 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](#)