

# 孕妇产妇乳母合理营养ABC



[孕妇产妇乳母合理营养ABC\\_下载链接1](#)

著者:于康

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2003-11-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787502344269

作者介绍:

目录: 第1篇 女性十大健康饮食黄金法则

- 1 女性健康,从达到并维持理想体重开始
- 2 让丰富多彩的食物点缀你的生活
- 3 蔬菜和水果——女性健康的守护神
- 4 女士们,为健康和美容加杯奶
- 5 豆类,替代肉类有妙效
- 6 多吃鱼
- 7 肥肉和荤油——女性的大敌

8 少吃盐

9 寻找饮食量与活动量的平衡点

10 吃清洁卫生、不变质的食物

第2篇 女性合理营养，从做好十件事开始

.....

第3篇 女性营养小知识

.....

第4篇 孕妇合理营养

.....

第5篇 妊娠糖尿病与糖尿病妊娠的合理营养

.....

第6篇 产妇营养

.....

第7篇 乳母营养

.....

附录1 食物营养成分含量表

.....

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

.....

• • • • •

([收起](#))

[孕妇产妇乳母合理营养ABC\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[孕妇产妇乳母合理营养ABC\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[孕妇产妇乳母合理营养ABC\\_ 下载链接1](#)