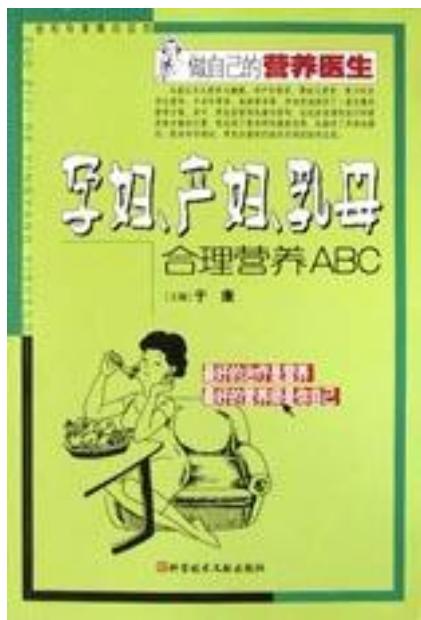


# 孕妇产妇乳母合理营养ABC



[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](#)