

家有孕妇咋调理



[家有孕妇咋调理_下载链接1](#)

著者:柏顺工作室

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787564004361

每个家庭都希望宝宝健康、聪明。

胎儿的生长发育完全依赖于母体供给的营养，保证胎儿的营养不但关系到胎儿的生长发育，而且关系着孩子一生的健康。所以每一位怀孕的准妈妈，都必须懂得如何呵护自己。

在生育健康的下一代时，饮食的所扮演的角色尤其重要。从准备怀孕、顺利受孕到生一个健康的小宝贝，每个阶段的饮食调理都不可忽略的。

本书对孕妇280天的饮食调理有了全程的呵护。为了生一个健美、聪明的孩子并保证母体的健康，孕妇生活习惯也是很重要的，平时忌挑食、偏食，食物最好多样化，忌过多地食用肉类、鱼类、蛋类和甜，忌烟、酒、咖啡、浓茶等，忌多吃罐头食品。总之，在饮食上要注意营养均衡，调理要注意适度，少了不利，每天都怀有一份健康、愉快的心情。相信自己会拥有一个活泼可爱的宝宝，这才是最有效的。

作者介绍:

目录: 上篇

1 热能

2 蛋白质

3 脂肪

4 碳水化合物

5 膳食纤维

6 维生素A

7 维生素B1

8 维生素B12

.....

下篇

.....

• • • • • (收起)

[家有孕妇咋调理_下载链接1](#)

标签

评论

[家有孕妇咋调理_下载链接1](#)

书评

[家有孕妇咋调理 下载链接1](#)