

十月怀胎食谱



[十月怀胎食谱_下载链接1](#)

著者:杨丽编

出版者:中国人口出版社

出版时间:2004-12

装帧:平装

isbn:9787802020757

生一个健康、聪明、可爱的孩子，是天下父母的共同心愿。

人的生命是从受精卵开始的，从一个重1505微克的受精卵，到出世时约300克的婴儿，这个发育生长的过程完全依赖于母体供应营养。在漫长的十月怀胎过程中，虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的，但是，孕妇适宜而均衡的营养无疑是最主要的。

科学研究表明，孕妇营养不足会直接影响胎儿的细胞分裂、蛋白质合成以及大脑发育，造成婴儿后天的精神和智力上不拘回的缺损，进而影响孩子的未来。

为了满足广大孕妇对营养的需要，我们本着产前补胎的科学原则，根据营养学原理和女性妊娠常见症征编写了这本《十月怀胎食谱》。

全书从饮食保健的角度，详细介绍了早、中、晚不同怀孕阶段饮食营养的重要性和摄入原则，针对性地列出了数百种食谱的配料、制法和功效，具有较强的科学性和实用性，是广大孕妇家庭饮食的良师益友。

作者介绍:

目录:

[十月怀胎食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[十月怀胎食谱_下载链接1](#)

书评

[十月怀胎食谱_下载链接1](#)