

绿色孕期系列



[绿色孕期系列_下载链接1](#)

著者:杨静

出版者:中国人口出版社

出版时间:2004-12

装帧:平装

isbn:9787802020726

在怀孕期间吃什么可以安胎养胎？这是很多孕妇都犯愁的事情。有的妈妈认为价格贵的食物，营养就一定丰富，应该多吃；有的妈妈认为吃什么都有营养，爱吃什么就吃什么。这些认识都是不科学的，在妈妈怀孕期间，不是所有的食物都对宝宝有益。吃饭，是为了提供人体所需要的各种营养物质。为了使母胎安康，在准备妈妈的饮食时，我们不仅要讲究食物色、香、味、形，而且更要注意营养的搭配，充分满足母体和胎儿生长发育的需要。

膳食营养与孕妇及胎儿的生理功能关系密切。在孕早期，胎儿的器官发育需要多种维生素和多种矿物质在内的一切营养素，少一种都不行，特别是叶酸、铁和锌。比如说在胎儿神经发育的关键期，叶酸的摄入不足，会引起胎儿神经系统发育异常，轻者导致无法康复，重者导致死亡。妈妈在怀孕以后，血容量扩充，铁的需求量就会增加一倍，如果不注意铁的摄入就会引起缺铁性贫血。还有充足的锌对胎儿的器官的早期发育也很重要，有助于防止胎儿早期畸形、流产及早产。

作者介绍:

目录:

[绿色孕期系列_下载链接1](#)

标签

评论

[绿色孕期系列_下载链接1](#)

书评

[绿色孕期系列_下载链接1](#)