

# 胎儿益智饮食



[胎儿益智饮食 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:9787802020733

胎儿的生长发育完全依赖于母体的营养供应，孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。研究表明，脑神经细胞的形成、细胞增殖、髓鞘的形成及神经突触的形成都是在妊娠后3个月，既孕期第25-40周至出生后半年内，因此，这个时期被认为是大脑发育的关键时刻。在此阶段如果缺乏营养，影响神经细胞增殖，是无法弥补的，当然，补充营养也并非吃得越多越好。孕妇进食过多，可使胎儿肥胖，亦会影响神经系统的发育。孕妇如何科学地摄取营养，这正是本书所解决的问题。

《胎儿益智饮食》从营养与脑发育的关系出发，将孕期分为3个阶段分别给予饮食方面的指导。让青年夫妻可以清楚了解胎儿脑发育所需的营养，明确饮食禁忌，以免影响胎儿脑发育。本书还对孕妇特殊情况的营养调理做了详细安排，并针对不同阶段的胎儿发育特点，配制了相应的益智食谱，能够有效补充胎儿脑发育所需的各种营养。相信青年夫妻在本书的指导下可以生出一个活泼可爱、聪明伶俐的小宝宝。

作者介绍:

目录:

[胎儿益智饮食 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[胎儿益智饮食 下载链接1](#)

书评

-----  
[胎儿益智饮食 下载链接1](#)