

孕妈妈饮食最佳方案



[孕妈妈饮食最佳方案_下载链接1](#)

著者:雨田

出版者:北京科技

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787530435007

《孕妈妈营养保健全书》介绍了:科学的饮食不仅关系到孕妈妈自身的健康，还直接影

响胎儿的生长和发育。《孕妈妈营养保健全书》详细介绍了孕妈妈必需摄人的营养素、日常食物的营养分析、孕期膳食原则，以及孕早期、孕中期、孕晚期的营养食谱和孕期疾病食疗方案。愿《孕妈妈营养保健全书》能帮助您吃出健康，轻松渡过孕育健康宝宝的每一天。

作者介绍:

目录: 第一章 孕期必需的营养 一、营养素的供应 (一)蛋白质 (二)脂类物质 (三)碳水化物 (四)维生素 (五)矿物质和微量元素 二、日常食物营养分析 (一)谷类 (二)肉类 (三)蛋类 (四)水产海鲜类 (五)蔬菜类 (六)水果类 (七)奶品类 第二章 孕早期营养食谱 一、孕早期的营养特点 二、孕早期所需营养素 三、孕早期膳食营养原则 四、孕早期的膳食结构 五、孕早期营养食谱 (一)富含蛋白质营养食谱 (二)富含维生素营养食谱 (三)富含矿物质、微量元素营养食谱 第三章 孕中期营养食谱 一、孕中期的营养特点 二、孕中期所需营养素 三、孕中期膳食营养原则 四、孕中期的膳食结构 五、孕中期营养食谱 (一)富含蛋白质营养食谱 (二)富含维生素营养食谱 (三)富含矿物质、微量元素营养食谱 第四章 孕晚期营养食谱 一、孕晚期的营养特点 二、孕晚期所需营养素 三、孕晚期膳食营养原则 四、孕晚期的膳食结构 五、孕晚期营养食谱 (一)富含蛋白质营养食谱 (二)富含维生素营养食谱 (三)富含矿物质、微量元素营养食谱 第五章 孕期对症食谱 一、孕早反应——恶心呕吐 (一)孕早反应的表现与解析 (二)孕早反应的饮食原则 (三)营养食谱 (四)民间偏方 二、孕期贫血 (一)孕期贫血的表现与解析 (二)预防孕期贫血的饮食原则 (三)营养食谱 三、孕期高血压 (一)高血压的表现与解析 (二)孕期高血压的饮食原则 (三)营养食谱 四、孕期便秘 (一)孕期便秘的表现与解析 (二)孕期便秘的饮食原则 (三)营养食谱 五、孕期水肿 (一)孕期水肿的表现与解析 (二)孕期水肿的饮食原则 (三)营养食谱 六、流产 (一)流产的表现与解析 (二)流产的饮食原则 (三)营养食谱 附录 日常食物营养成分表 表1 谷类营养成分表 表2 蔬菜类营养成分表 表3 肉类营养成分表 表4 水产海鲜类营养成分表 表5 禽蛋类营养成分表 表6 食用菌类营养成分表 表7 豆制品类营养成分表 表8 水果类营养成分表
..... (收起)

[孕妈妈饮食最佳方案_下载链接1](#)

标签

评论

[孕妈妈饮食最佳方案_下载链接1](#)

书评

[孕妈妈饮食最佳方案_下载链接1](#)