

孕期这样吃，长胎不长肉



[孕期这样吃，长胎不长肉 下载链接1](#)

著者:魏群

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787530879733

全面的营养知识 轻松的减肥技巧

吃得营养 瘦得健康

抓住三个时期，让你肥胎不肥人

专家告诉你关于食物的各种秘诀

怀孕后，体重变化成了准妈妈最关心的问题。

太瘦，体重增长不够，可能导致胎宝宝营养不良，容易有先天缺陷，严重者更会有早产的危险。

太胖，体重增长过多，产生巨大儿需要做剖腹产，还可能增加患并发症的风险，比如妊娠糖尿病、先兆子痫(又叫子痫前期)等。

看来，太胖了不行，太瘦了也不行，孕期体重到底多少才合适呢？

资深中医与您分享长胎不长肉的秘密，教您孕期怎么吃，怎么做，怎么养，让妈妈陪伴宝宝一起健康成长。

作者介绍：

魏群，毕业于河南中医学院。长期从事中医药期刊编辑工作及中医临床、科研等工作，现任河南中医学院期刊编辑部《河南中医》编辑室主任、副编审。在国内多家核心期刊发表学术论文数十篇，其中《网络时代科技期刊编辑的培养》获“河南省纪念中国共产党成立九十周年优秀成果”一等奖。自撰、主编、参编著作十余种，其中，《健康宝贝科学哺养完全手册》获中华中医药学会“中华人民共和国成立60周年优秀中医药科普著作”二等奖、《运动养生密码》获“河南省第四届社会科学普及优秀作品”一等奖。主持、参与多项科研项目，其中“葛根素对HCY诱导的血管内皮细胞GRP78基因表达的调控作用”课题获河南省科技进步二等奖。曾多次荣获国家级及省级优秀编辑称号，2010年获中华中医药学会“全国中医药科普编辑金牛奖”。

目录: 第一章 孕期体重管理，饮食是关键

- 1.先来学一学孕期体重管理
- 2.建立科学的孕期饮食习惯
- 3.盘点孕期要少吃或不吃的食物
- 4.健康营养品，不是吃得越多越好
- 5.细数那些被准妈妈们误解的食物
- 6.营养师推荐：孕期好吃不胖的食物清单

第二章 孕早期，营养瘦身两不误

- 1.要做苗条辣妈，早期控重很关键
- 2.让准妈妈们掏心掏肝的孕吐
- 3.体重失控的饮食应对
- 4.准妈妈偏食怎么办？
- 5.不可错过的孕早期食物
- 6.营养师推荐：孕早期营养瘦身的完美餐单

· · · · · (收起)

[孕期这样吃，长胎不长肉](#) [_下载链接1](#)

标签

孕产

微信读书

评论

理想很丰满，现实很骨干，基本不能按照书上的菜谱来。早上食堂，中午老爸或老公给炒一个菜，放三块牛肉，晚上在家吃俩菜。算咯，不喝西柚汁、鲫鱼豆腐汤，不吃腰果玉米、栗子煲鸡、三文鱼，感觉只要正常吃饭就拉倒了。周末能吃清蒸条鲈鱼，工作日就很难做高级。坐月子部分能扫个盲。

其实所有的健康，归结为管住嘴迈开腿，多吃蔬菜杂粮，少吃油炸腌制，多运动，就是这么一个套路。再者，保持愉悦的心情。

书里介绍了从怀孕到产后，每一个时间段应该注意的饮食，而且也介绍了各种食物的营养，并收录了各个时期建议的餐单

[孕期这样吃，长胎不长肉 下载链接1](#)

书评

[孕期这样吃，长胎不长肉 下载链接1](#)