

怀孕了要吃对



[怀孕了要吃对 下载链接1](#)

著者:李宁

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787553717425

怀孕是一件大事，而营养饮食是怀孕这件大事中的大事。吃什么，怎么吃，吃多少？看似简单，实则很有讲究。比如，大家都知道叶酸对孕妇很重要，那么哪个时期是补充叶酸的佳时期，每天需要补多少，怎样从食物中获取叶酸，同时补充哪些营养素可以提高叶酸的作用，补充叶酸的时候又该注意些什么.....相信，大多数人对这些都不太了解。

本书就着重解决这些问题。首先，从备孕说起，内容包括饮食指导、营养素推荐、最佳菜谱推荐。然后，着重讲解了孕期需要的23种营养素的作用、用法、用量、最佳食物来源、最佳补充方法。第三，对30种好孕食材做了详细讲解，功效、用量、烹饪方法、搭

配宜忌等均有涉及。第四章开始，立足于孕期以月为单位，讲解孕妇每月的营养关键，并根据胎儿发育情况和孕妇身体状况给予饮食建议。且，本章中设立了特别关注和每月一读栏目，分别从营养和孕期生活方面为您提供更多的实用性信息。最后，对孕期常见不适给予了饮食建议，本章中不止有营养专家的建议，还有一些过来人的小妙招。

相信，本书一定会让孕妈妈度过一个轻松美味的孕期，让胎宝宝健康、白皙、聪明。

作者介绍:

目录: 绪论

孕妈妈的体重变化规律12

孕妈妈肚子大小与胎儿大小对比图14

孕期饮食禁忌速查16

孕早期（孕1月?孕3月） 16

孕中期（孕4月?孕7月） 16

孕晚期（孕8月?孕10月） 17

第1章 完美备孕，你准备好了吗

备孕妈妈的饮食与营养20

备孕妈妈的饮食宜忌指导20

一日三餐定时吃，营养搭配要均衡22

孕前排毒饮食24

备孕妈妈的营养储备26

不同体质者孕前饮食宜忌速查34

备孕爸爸的饮食与营养36

· · · · · (收起)

[怀孕了要吃对 下载链接1](#)

标签

孕产

2014

评论

[怀孕了要吃对 下载链接1](#)

书评

[怀孕了要吃对 下载链接1](#)