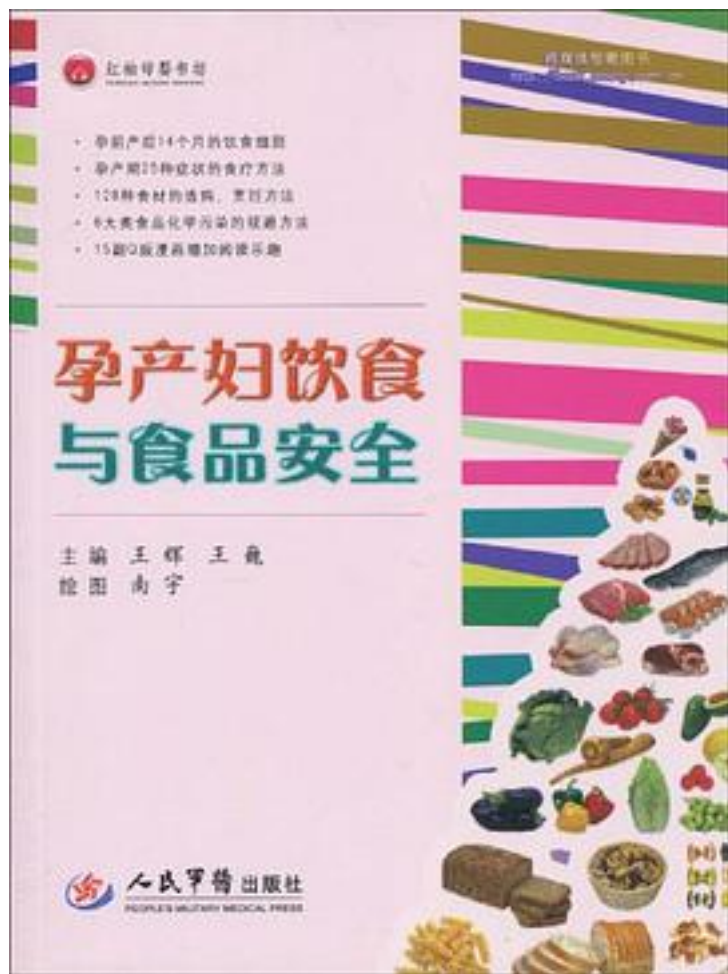


孕产妇饮食与食品安全



[孕产妇饮食与食品安全_下载链接1](#)

著者:王辉//王巍|绘画

出版者:人民军医

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9787509132234

在孕期、产后，如何科学饮食，吃饱、吃好，为宝宝一生的身体和智力打好基础，是大家关心的话题。《孕产妇饮食与食品安全》正是从这一需要出发，第1~2章阐述了孕前

、孕期及产后的饮食细则及各种症状的食疗；第3章讲述了与怀孕、分娩和婴儿养育密切相关的营养学知识；第4章讲述了孕妈妈应该了解的食品安全常识以及常见家用食材的选择；第5章论述了厨房日常的清洁、整理工作及如何合理烹调食物，并推荐了适合孕妈妈使用的厨房小家电。

《孕产妇饮食与食品安全》信息量大，涵盖了孕产期饮食的各个方面，语言通俗易懂，配有多幅幽默诙谐的插图，是一本不可多得的孕产期科普读物，因此推荐给即将或者正在孕育生命的年轻父母们。

作者介绍:

目录:第一章 “好‘孕’吃出来”——孕前及孕产期膳食营养细则/1 第一节 孕前饮食, 调养体质/3 一、孕前须知/3 二、孕前营养补充的重要性/4 三、孕前膳食营养的特点/5 四、孕前饮食宜忌/6 第二节 孕期饮食, 搭建“房屋”/8 一、概述/8 二、妊娠早期——安家落户, 一切从此开始/9 三、妊娠中期——增重长肉/14 四、妊娠晚期——精雕细琢/18 五、孕期饮食小百科/21 第三节 产后饮食, 一人吃两人补/32 一、产后饮食的重要性/32 二、产后饮食原则/33 三、产后饮食方法/34 四、产后饮食宜忌/34 第二章 “食物是最好的医药”——孕产期各种症状的食疗/39 第一节 孕期食疗/41 一、妊娠呕吐/41 二、妊娠咳嗽/48 三、妊娠心烦/49 四、失眠/51 五、疲倦/53 六、牙痛及牙出血/53 七、先兆流产/54 八、妊娠腹痛/60 九、妊娠腰背痛/63 十、下肢痉挛/64 十一、便秘/65 十二、痔疮/67 十三、妊娠水肿/68 十四、胃部不适/72 十五、妊娠贫血/73 十六、妊娠黄褐斑/76 十七、妊娠糖尿病/78 十八、妊娠高血压综合征/80 第二节 产后食疗/82 一、产后缺乳/82 二、产后虚弱/86 三、产后贫血/87 四、产后便秘/89 五、产后腹痛/90 六、产后恶露不止/93 七、恶露不下/95 第三章 “合理饮食是健康的基石”——孕产期营养课堂/99 第一节 孕妈妈掌握营养知识的必要性/101 一、妈妈是全家的营养师/101 二、合理营养的三方面/101 第二节 热量与营养素/102 一、什么是热量/102 二、供能最快的营养素——糖类/103 三、身体的建筑材料——蛋白质/104 四、最高效的热源——脂肪/106 五、妈妈宝宝需要的矿物质/109 六、妈妈宝宝需要的维生素/112 七、膳食纤维/117 第三节 控制饮食中有害的微量元素/118 一、铅/118 二、铝/119 第四节 孕期基础营养知识/120 一、中国居民平衡膳食宝塔/120 二、食品标签常用名词的含义/121 三、膳食木桶观——饮食多样化是优生优育的保障/121 四、科学的饮食方式/123 五、科学饮水有助健康/126 第四章 选好才能吃好吃——孕产期食品安全及常用食材的选择/131 第一节 食品安全有多重要/133 第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识/134 一、安全农产品和转基因食品/134 二、食品包装及食品添加剂/137 三、注意餐具污染/141 四、食品化学污染及其辨别/145 五、食品卫生安全常识/152 第三节 超市生活, 安全第一/154 一、如何在生鲜超市买“生鲜”/154 二、生鲜食品的保存秘诀/155 三、如何选购冷冻食品/156 四、冷冻食品的存放及解冻/156 第四节 孕产期健康食品的选购/157 一、蔬菜/157 二、水果/185 三、水产品/198 四、豆类及豆制品、乳品、饮品/203 五、粮油/212 六、肉类、禽蛋类/216 第五章 要想吃得好, 厨房很重要——为孕妈妈打造多功能整洁厨房/221 第一节 保持厨房清洁/223 第二节 不要让冰箱变成垃圾箱/224 第三节 合理烹调食物/226 第四节 现代厨房小家电, 孕妈妈的好帮手/230

• • • • • [\(收起\)](#)

[孕产妇饮食与食品安全_下载链接1](#)

标签

评论

[孕产妇饮食与食品安全_下载链接1](#)

书评

[孕产妇饮食与食品安全_下载链接1](#)