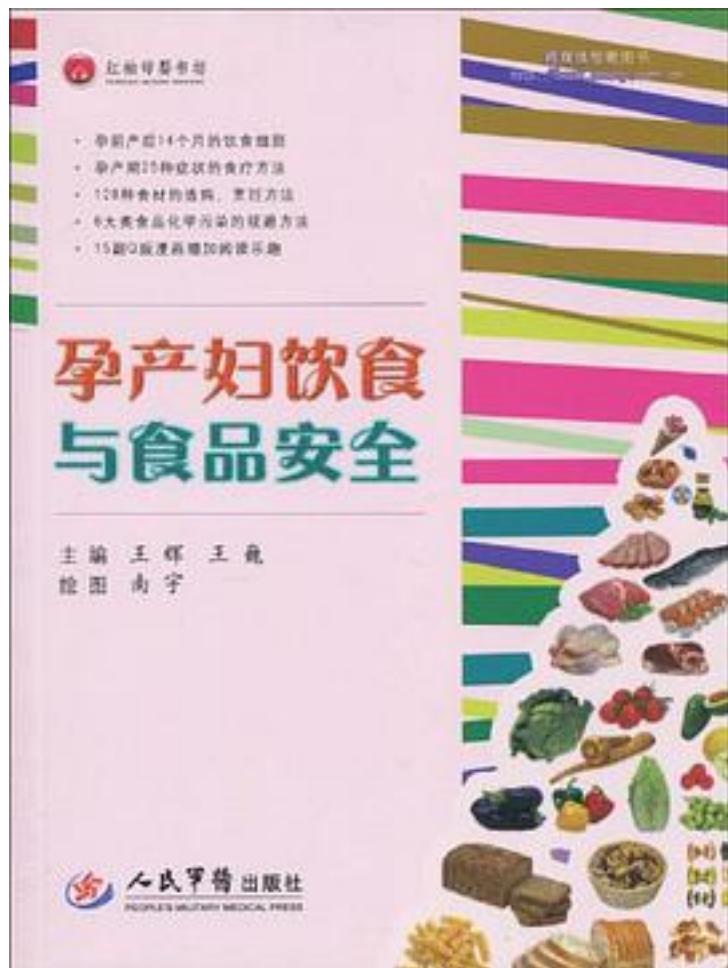


# 孕产妇饮食与食品安全



[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
	六、牙痛及牙出血／53	二、产后饮食原则／33	三、产后饮食方法／34	四、产后饮食宜忌／34
	七、先兆流产／54			第二章 “食物是最好的医药”——孕产期各种症状的食疗／39
	八、妊娠腹痛／60	第一节 孕期食疗／41		一、妊娠呕吐／41
	九、妊娠腰背痛／63	二、妊娠咳嗽／48	二、妊娠心烦／49	三、失眠／51
	十、下肢痉挛／64	三、妊娠便秘／65	四、疲倦／53	五、牙痛及牙出血／53
	十一、便秘／65	六、妊娠腹痛／67	六、妊娠腰背痛／63	七、先兆流产／54
	十二、痔疮／67	七、妊娠水肿／68	八、妊娠水腫／68	八、妊娠腹痛／67
	十三、妊娠水肿／68	八、妊娠黄褐斑／76	九、妊娠水肿／68	九、妊娠黄褐斑／76
	十四、胃部不适／72	十、妊娠贫血／73	十、妊娠贫血／73	十、妊娠贫血／73
	十五、妊娠糖尿病／78	十一、妊娠高血压综合征／80	十一、妊娠高血压综合征／80	十一、妊娠高血压综合征／80
	十六、妊娠高血压综合征／80	第二节 产后食疗／82	十二、产后虚弱／86	十二、产后虚弱／86
	一、产后缺乳／82	一、产后贫血／87	三、产后贫血／87	三、产后贫血／87
	二、产后虚弱／86	四、产后便秘／89	四、产后便秘／89	四、产后便秘／89
	五、产后腹痛／90	五、产后恶露不止／93	五、产后恶露不止／93	五、产后恶露不止／93
	六、产后恶露不止／93	六、产后恶露不下／95	六、产后恶露不下／95	六、产后恶露不下／95
	第七章 “合理饮食是健康的基石”——孕产期营养课堂／99	第三节 第一节	第七章 第一节	第七章 第一节
	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	一、什么是热量／102	一、什么是热量／102
	第二节 合理营养的三方面／101	二、热量与营养素／102	二、供能最快的营养素——糖类／103	二、供能最快的营养素——糖类／103
	第三节 热量与营养素／102	三、身体的建筑材料——蛋白质／104	三、身体的建筑材料——蛋白质／104	三、身体的建筑材料——蛋白质／104
	第四节 蛋白质／104	四、最高效的热源——脂肪／106	四、妈妈宝宝需要的矿物质／109	四、妈妈宝宝需要的矿物质／109
	第五节 脂肪／106	五、妈妈宝宝需要的矿物质／109	五、妈妈宝宝需要的维生素／112	五、妈妈宝宝需要的维生素／112
	第六节 维生素／112	六、妈妈宝宝需要的维生素／112	六、膳食纤维／117	六、膳食纤维／117
	第七节 膳食纤维／117	第七节 第三节	第七节 第三节	第七节 第三节
	第八节 控制饮食中有害的微量元素／118	一、铅／118	一、铅／118	一、铅／118
	第九节 铅／118	二、铝／119	二、铝／119	二、铝／119
	第十节 铝／119	第四节 第四节	第四节 第四节	第四节 第四节
	第十一节 孕期基础营养知识／120	一、中国居民平衡膳食宝塔／120	一、中国居民平衡膳食宝塔／120	一、中国居民平衡膳食宝塔／120
	第十二节 中国居民平衡膳食宝塔／120	二、食品标签常用名词的含义／121	二、食品标签常用名词的含义／121	二、食品标签常用名词的含义／121
	第十三节 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	三、膳食木桶观——饮食多样化是优生优育的保障／121	三、膳食木桶观——饮食多样化是优生优育的保障／121
	第十四节 饮食多样化是优生优育的保障／121	四、科学的饮食方式／123	四、科学的饮食方式／123	四、科学的饮食方式／123
	第十五节 科学的饮食方式／123	第五章 第四章	第五章 第四章	第五章 第四章
	第十六节 第四章	第一节 选好才能吃好——孕产期食品安全及常用食材的选择／131	第一节 选好才能吃好——孕产期食品安全及常用食材的选择／131	第一节 选好才能吃好——孕产期食品安全及常用食材的选择／131
	第十七节 孕产期食品安全及常用食材的选择／131	第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识／134	第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识／134	第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识／134
	第十八节 食品安全有多重要／133	一、安全农产品和转基因食品／134	一、安全农产品和转基因食品／134	一、安全农产品和转基因食品／134
	第十九节 安全农产品和转基因食品／134	二、食品包装及食品添加剂／137	二、食品包装及食品添加剂／137	二、食品包装及食品添加剂／137
	第二十节 食品包装及食品添加剂／137	三、注意餐具污染／141	三、注意餐具污染／141	三、注意餐具污染／141
	第二十一节 注意餐具污染／141	四、食品化学污染及其辨别／145	四、食品化学污染及其辨别／145	四、食品化学污染及其辨别／145
	第二十二节 食品化学污染及其辨别／145	五、食品卫生安全常识／152	五、食品卫生安全常识／152	五、食品卫生安全常识／152
	第二十三节 食品卫生安全常识／152	第三节 超市生活，安全第一／154	第三节 超市生活，安全第一／154	第三节 超市生活，安全第一／154
	第二十四节 超市生活，安全第一／154	一、如何在生鲜超市买“生鲜”／154	一、如何在生鲜超市买“生鲜”／154	一、如何在生鲜超市买“生鲜”／154
	第二十五节 如何在生鲜超市买“生鲜”／154	二、生鲜食品的保存秘诀／155	二、生鲜食品的保存秘诀／155	二、生鲜食品的保存秘诀／155
	第二十六节 生鲜食品的保存秘诀／155	三、如何选购冷冻食品／156	三、如何选购冷冻食品／156	三、如何选购冷冻食品／156
	第二十七节 如何选购冷冻食品／156	四、冷冻食品的存放及解冻／156	四、冷冻食品的存放及解冻／156	四、冷冻食品的存放及解冻／156
	第二十八节 冷冻食品的存放及解冻／156	第四节 第四节	第四节 第四节	第四节 第四节
	第二十九节 第四节	第五章 第五章	第五章 第五章	第五章 第五章
	第三十节 第五章	第一节 孕产期健康食品的选购／157	第一节 孕产期健康食品的选购／157	第一节 孕产期健康食品的选购／157
	第三十一节 孕产期健康食品的选购／157	一、蔬菜／157	一、蔬菜／157	一、蔬菜／157
	第三十二节 蔬菜／157	二、水果／185	二、水果／185	二、水果／185
	第三十三节 水果／185	三、水产品／198	三、水产品／198	三、水产品／198
	第三十四节 水产品／198	四、豆类及豆制品、乳品、饮品／203	四、豆类及豆制品、乳品、饮品／203	四、豆类及豆制品、乳品、饮品／203
	第三十五节 豆类及豆制品、乳品、饮品／203	五、粮油／212	五、粮油／212	五、粮油／212
	第三十六节 粮油／212	六、肉类、禽蛋类／216	六、肉类、禽蛋类／216	六、肉类、禽蛋类／216
	第三十七节 肉类、禽蛋类／216	第五章 第五章	第五章 第五章	第五章 第五章
	第三十八节 第五章	第一节 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 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 要想吃得好，厨房很重要——为孕妈妈打造多功能整洁厨房／221
	第三十九节 要想吃得好，厨房很重要——为孕妈妈打造多功能整洁厨房／221	第二节 保持厨房清洁／223	第二节 保持厨房清洁／223	第二节 保持厨房清洁／223
	第四十节 保持厨房清洁／223	不要让冰箱变成垃圾箱／224	不要让冰箱变成垃圾箱／224	不要让冰箱变成垃圾箱／224
	第四十一节 不要让冰箱变成垃圾箱／224	第三节 合理烹调食物／226	第三节 合理烹调食物／226	第三节 合理烹调食物／226
	第四十二节 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	第四节 现代厨房小家电，孕妈妈的好帮手／230	第四节 现代厨房小家电，孕妈妈的好帮手／230
	第四十三节 现代厨房小家电，孕妈妈的好帮手／230	(收起)	(收起)	(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](#)