

# 让孕妇健康的吃法



[让孕妇健康的吃法 下载链接1](#)

著者:周婷//吴玉梅

出版者:化学工业

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787122071200

孕期饮食不仅关系到孕妇自身的健康,还直接影响到胎儿的生长与发育。《让孕妇健康

的吃法》除了介绍孕期饮食的基本知识外，还根据孕期不同阶段的生理特点，提供了孕期40周的营养食谱；同时针对孕期最常见的健康隐患，介绍了可供选择的食疗方。《让孕妇健康的吃法》内容科学实用，文字通俗易懂，非常适合孕妇及其家属阅读参考。

作者介绍：

目录: 上篇 孕期营养食谱 第1章 孕期营养：一人吃两人补 孕妇所需要的营养素  
蛋白质：人体结构中的“主角” 脂肪：身体的能源库 糖类：地球上最丰富的有机物  
维生素：健康的“守护天使” 矿物质：不可或缺的营养素  
膳食纤维：疾病防御“天使” 膳食平衡、营养均衡 营养过剩也有危害 第2章  
孕期饮食宜忌 宜少食多餐 宜荤素搭配 宜适当清 宜讲究饮食卫生  
宜采用科学的烹饪方式 宜注意烹调的火候 宜正确吃油 宜讲究炖肉炖鱼技巧 宜吃煮鸡蛋  
宜正确加热牛奶 宜多吃全麦食品 宜科学饮水 忌多食刺激性食物 忌过敏性食物  
忌多食滋补品 忌过量食用高糖食品 忌多食生冷食物 忌吸烟 忌过多喝浓茶 忌饮酒  
忌多喝咖啡 忌多喝含乳饮料 忌多食方便食品 忌多食酸性食物 忌多食油炸食品  
忌吃重复解冻的食物 忌以快餐饮食为主 忌饭后立即吃水果 忌食物过于精细  
忌蒸煮粥饭时放碱 忌节食 第3章 0~4周的营养食谱 0~4周的胎儿发育与母体变化  
0~4周的营养需求与饮食特点 0~4周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜  
营养粥品 美味主食 第4章 5~8周的营养食谱 5~8周的胎儿发育与母体变化  
5~8周的营养需求与饮食特点 5~8周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜  
营养粥品 美味主食 第5章 9~12周的营养食谱 9~12周的胎儿发育与母体变化  
9~12周的营养需求与饮食特点 9~12周的营养食谱制作 美味汤 58 清爽素菜 美味荤菜  
营养粥品 美味主食 第6章 13~16周的营养食谱 13~16周的胎儿发育与母体变化  
13~16周的营养需求与饮食特点 13~16周的营养食谱制作 美味汤 73 清爽素菜  
美味荤菜 营养粥品 美味主食 第7章 17~20周的营养食谱  
17~20周的胎儿发育与母体变化 17~20周的营养需求与饮食特点  
17~20周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第8章  
21~24周的营养食谱 21~24周的胎儿发育与母体变化 21~24周的营养需求与饮食特点  
21~24周的营养食谱制作 美味汤 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第9章  
25~28周的营养食谱 25~28周的胎儿发育与母体变化 25~28周的营养需求与饮食特点  
25~28周的营养食谱制作1 美味汤1 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第10章  
29~32周的营养食谱 29~32周的胎儿发育与母体变化 29~32周的营养需求与饮食特点  
29~32周的营养食谱制作 美味汤 122 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第11章  
33~36周的营养食谱 33~36周的胎儿发育与母体变化 33~36周的营养需求与饮食特点  
33~36周的营养食谱制作 美味汤 134 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 第12章  
37~40周的营养食谱 37~40周的胎儿发育与母体变化 37~40周的营养需求与饮食特点  
37~40周的营养食谱制作 美味汤 147 清爽素菜 美味荤菜 营养粥品 美味主食 下篇  
孕期保健食谱 第13章 先兆流产、习惯性流产保胎食谱 病因及饮食则 食谱制作 第14章  
胎动不安的保胎食谱 病因及饮食则 食谱制作 第15章 孕期呕吐食疗方 病因及饮食则  
食谱制作 第16章 孕期水肿食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第17章 孕期便秘食疗方  
病因及饮食则 食谱制作 第18章 孕期排尿困难食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第19章  
孕期烧心食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第20章 孕期抽筋食疗方 病因及饮食则  
食谱制作 第21章 孕期下肢静脉曲张的食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第22章  
孕期腹痛食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第23章 妊娠高血压综合征食疗方  
病因及饮食则 食谱制作 第24章 妊娠贫血食疗方 病因及饮食则 食谱制作 第25章  
妊娠糖尿病食疗方 病因及饮食则 食谱制作  
· · · · · (收起)

[让孕妇健康的吃法\\_下载链接1](#)

标签

评论

---

[让孕妇健康的吃法\\_下载链接1](#)

书评

---

[让孕妇健康的吃法\\_下载链接1](#)