

孕产营养同步全书



[孕产营养同步全书_下载链接1](#)

著者:陈伟

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787510103681

通过阅读《孕产营养同步全书(彩图版)》，你完全可以解除以上疑虑。你将在妇产专家的引导下，了解各种蔬菜、水果、鱼类、肉类、坚果类食物，在孕前期、孕早期、孕中期和孕晚期的不同营养价值，轻松完成分娩，孕育出体魄强健、头脑聪明的宝宝；在保健医师的指导下，根据孕期所需的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，烹调出营养膳食，重塑产后苗条身段。现代医学的一次次研究成果告诉我们：孕期的营养储备也不是从怀孕后才开始的。早在怀孕前，你和丈夫就应该为孕育健康宝宝而注重加强营养，均衡膳

食，远离烟酒。怀孕后，你要针对胎宝宝每月，甚至每周的生长发育合理、及时地调整饮食，要知道哪些食物可以吃，哪些食物要多吃，哪些食物要禁吃。

作者介绍:

目录:

[孕产营养同步全书_下载链接1](#)

标签

评论

[孕产营养同步全书_下载链接1](#)

书评

[孕产营养同步全书_下载链接1](#)