

增强孕妇抗病力的食物



[增强孕妇抗病力的食物_下载链接1](#)

著者:高溥超 编

[增强孕妇抗病力的食物_下载链接1](#)

标签

评论

帮朋友买的，朋友说很好

京东E卡经典卡500面值（电子卡）

很好的书，不错

书有点点破损，但不影响观看。物流效率很高，非常满意。

必看书籍必看书籍必看书籍必看书籍

印刷不怎么样，搞的没有兴趣读。内容一般般

内容比较丰富，有些值得借鉴，建议怀孕的人多看些此类书籍，多方借鉴

里面说的和其他书里说的也差不多

还不错，至少很多的内容都被写到了，而且有些帮助还是挺大的

不知道她媳妇看了买了些啥好东西吃呢

内容比较详细，看了还是很有帮助的

分公司个师傅告诉法规是奉公守法告诉个

不错不错，看看学习

还行，里面有防止后期妊娠疾病的食谱，挺好的

物美价廉，还会买，不错！

说明得很详细，每个案例都比较详尽。

科学搭配影响，生出来一个健康宝宝！

东西挺好的，快递很给力

这本书，要仔细看才行。我个人挺喜欢的。

已经看过了，很实用的一本书！呵呵！

很好很好很好很好很好很好很好

老婆一直在学习，真的很不错

喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢喜欢

包装很漂亮，书只看了一点点

孕妇饮食必备，适合备孕怀孕及孕产使用

买了好多书，还没有看……

还不错吧~还不错啊~~~

还不错还不错

好~~非常的棒~！！~

感觉书不错 写的挺详细的

质量不错 就是速度有点慢送货！！

内容很实用。适合备孕及孕妇参考，借鉴。

图书、音像商品评价积分规则调整啦

适合孕妇看，提醒作用明显，挺好的书

有点复杂 对于我们这些年轻人做饭做才好复杂好难。。

还没认真看，应该不错的！

在学习中，有收获的！

是本好书，孕妇应该好好读读

还好还好

增强孕妇抗病力的食物是介绍增强孕妇抗病力的书籍。据现代医学专家研究证实，缺乏维生素、维生素、叶酸、蛋白质等营养素会导致孕妇免疫力下降。孕妇在日常膳食中，应确保六大营养素的全面供给，特别是食用含维生素、叶酸、蛋白质丰富的食物，有利于产生抗体，从而增强孕妇抗病力。全书共分上、下两篇。上篇详细论述了富含维生素的乳制品、柴鸡蛋、胡萝卜富含叶酸的芦笋、豌豆、黄瓜富含蛋白质的火鸡肉、乳鸽、银鱼、鲈鱼、豆制品等几十种增强孕妇抗病力的食物。下篇详细论述了流产、早产、缺铁性贫血、营养不良、子宫收缩乏力、维生素缺乏症、叶酸缺乏症、妊娠流感、妊娠剧吐、妊娠失眠、妊娠合并糖尿病等多种妊娠病症的饮食疗法。增强孕妇抗病力的食物内容丰富，实用性强，资料新颖，深入浅出，保健食疗兼顾，颇有可读性。饮牛奶好处多无论是从营养学还是从医学角度看，女性在怀孕期间常饮用全脂牛奶都是明智的选择。全脂牛奶营养非常丰富，是补充蛋白质、钙和脂肪的很好来源。据营养专家测定，每100克牛奶含蛋白质3克、脂肪3.2克、糖类3.4克、钙120毫克、磷73毫克、铁0.3毫克、锌0.4毫克、维生素24微克、维生素10.03毫克、维生素20.14毫克、尼克酸0.1毫克、维生素0.2毫克。此外还含有卵磷脂、乳酶等有效成分。全脂牛奶中的脂肪是构成机体部分组织的重要成分，脂肪可提供给孕妇营养必需的脂肪酸。这些脂肪酸是调节机体生理功能，构成细胞膜和细胞的必要成分。孕妇如缺少必要脂肪酸，会使机体抵抗力减弱，易发生疾病，胎儿生长发育缓慢。全脂牛奶是补充钙的很好来源。而且钙、磷的比例比较合适，使孕妇食用后钙的吸收利用率高，补充了植物性食品中钙吸收利用较差的缺陷。女性在怀孕期间，若未及时补充钙，孕妇会紧张、头痛、腿部抽筋、失眠、出现蛀牙。钙不足使胎儿的骨骼及牙齿发育不良，牙齿较慢长出、挤压或弯曲，必须加以矫正。钙不足还会影响孩子的外貌等。全脂牛奶是动物性食品中含钙最高的食物之一。在孕期，蛋白质是最主要的营养物质，因为蛋白质可帮助新的红细胞和肌肉组织的生成。尤其是在怀孕最初3个月内，蛋白质对胎儿大脑的迅速发育有决定性的影响，稍有缺乏即可能造成终生的障碍。而牛奶中有优质的蛋白质，蛋白质以酪蛋白质为主，其次还有乳白蛋

白和乳球蛋白，这三种蛋白质都是生理价值高、消化吸收率也高的优质蛋白，并且，含有丰富的赖氨酸和蛋氨酸，能补充谷类蛋白质的不足。全脂牛奶中还有人体所需要的各种维生素，含量较多的是维生素和维生素2。充足的维生素有助于免疫系统功能正常。维生素2可帮助能量从所有的食物中释放。维护孕妇与胎儿视力的正常和皮肤的健康。促进发育和细胞的再生预防和帮助消

一般，，，，

bu cuo hen hao

非常满意非常满意非常满意

很适合孕妇看的书 不错的书哟

学习更多孕妇必须知道的营养知识。

书很好,送货也快!总之不错!~~

[增强孕妇抗病力的食物_下载链接1](#)

书评

[增强孕妇抗病力的食物_下载链接1](#)