

孕产期营养完美方案(超值彩版)芝宝贝书系128



[孕产期营养完美方案\(超值彩版\)芝宝贝书系128 下载链接1](#)

著者:金海豚婴幼儿早教课题组 编

[孕产期营养完美方案\(超值彩版\)芝宝贝书系128 下载链接1](#)

标签

评论

质量还不错，内容丰富

还是有可以看的价值哦

正品，不错的一次购物

科普一下 学习学习 还是很有必要的

质量不错，价格便宜！

买了一套，营养和饮食方面的，以后慢慢看。。。

很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，相信每个孕妈妈都既想生育出一个聪明、漂亮的宝宝，又想拥有一个营养、美味的孕产期。当你阅读这本书之前，可能还有点担心孕产期难以轻松度过，但是，当你看过这本书后，你的担心便会不复存在！本书由权威专家编写，并结合众多孕产妈妈们的宝贵经验，给所有孕妈妈提供一个完美的孕产期营养方案！让未来的宝宝更优秀、更出色，重要的前提是孕妈妈的饮食要营养、全面、科学、合理。本书从孕前的营养准备到对孕早期、孕中期、孕晚期以及产前、产中、产后的生理状况的关注和饮食调理，不仅介绍了孕产期妈妈们应该遵循的最佳饮食结构，而且还介绍了一些饮食禁忌和药物服用方面的相关知识。另外，还特别在相关重要章节处增加了孕产妈妈经验指点和专家营养贴士，从而帮助各位孕产期孕妈妈们对自己的身体和腹中胎儿都能够营养饮食方面有一个贴心的呵护和关爱。本书在编著过程中得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，既有助于你迅速丰富营养知识的同时，又可以手把手地教你烹调美味佳肴，可以说是一本温馨而实用的孕产期营养全书。本书语言简明，内容实用，将孕产期营养精华尽收其中，是一本当之无愧的孕产期饮食完美方案。, , 优生优育，饮食把关孕前和孕期好营养的重要性孕前和孕期营养的好坏，直接关系到胎儿的健康和孕妈妈的身体恢复。下面的例子表明了孕前营养和孕期营养保健的重要性◎叶酸在孕前和怀孕的第1个月至第3个月非常重要，它可以防止神经管畸形，譬如脊柱裂。医学研究院建议所有的孕妈妈每天除了从健康饮食中摄取叶酸之外，还要从强化食品和补充营养品中摄取约400微克的叶酸（建议孕期摄取600微克）。同时铁和叶酸的摄入量与婴儿的体重以及身高的增加有关，这是让孕妈妈在孕期确保饮食中含有足够的铁和叶酸的另一个重要原因。◎孕期营养均衡很重要。专家表示，孕期营养不良与营养过剩都会影响胎儿生长发育。孕妈妈营养不良会导致胎儿出生体重低，如果孕妈妈缺铁会出现贫血。与此同时，孕妈妈营养过剩会导致胎儿发育过大，使顺利分娩有困难。孕妈妈若摄取过多的维生素、维生素，还可造成胎儿出生缺陷等问题。因此，孕妈妈必须要有合理营养、平衡膳食的现代营养观念。◎怀孕期间，胎儿各组织器官的形成都离不开脂肪，所以，孕妈妈每天应在膳食中间补充20~30克脂肪类物质，但最好不要超过50克，以免脂肪摄入过多，增加肝脏的负担，造成肥胖。脂肪类物质可以通过肥肉、乳制品、

坚果以及食用油等摄入。◎妊娠最后3个月是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的敏感期。此期若能多进食奶、蛋黄、动物肝脏、鱼、青菜和豆制品等，使蛋白质、磷

朋友推荐的，还可以。

，阅读了一下，写得很好，相信每个孕妈妈都既想生育出一个聪明、漂亮的宝宝，又想拥有一个营养、美味的孕产期。当你阅读这本书之前，可能还有点担心孕产期难以轻松度过，但是，当你看过这本书后，你的担心便会不复存在！本书由权威专家编写，并结合众多孕产妈妈们的宝贵经验，给所有孕妈妈提供一个完美的孕产期营养方案！让未来的宝宝更优秀、更出色，重要的前提是孕妈妈的饮食要营养、全面、科学、合理。本书从孕前的营养准备到对孕早期、孕中期、孕晚期以及产前、产中、产后的生理状况的关注和饮食调理，不仅介绍了孕产期妈妈们应该遵循的最佳饮食结构，而且还介绍了一些饮食禁忌和药物服用方面的相关知识。另外，还特别在相关重要章节处增加了孕产妈妈经验指点和专家营养贴士，从而帮助各位孕产期孕妈妈们对自己的身体和腹中胎儿都能够在营养饮食方面有一个贴心的呵护和关爱。本书在编著过程中得到了孕产营养专家的大力指导，具有很强的科学性，既有助于你迅速丰富营养知识的同时，又可以手把手地教你烹调美味佳肴，可以说是一本温馨而实用的孕产期营养全书。本书语言简明，内容实用，将孕产期营养精华尽收其中，是一本当之无愧的孕产期饮食完美方案。优生优育，饮食把关孕前和孕期好营养的重要性孕前和孕期营养的好坏，直接关系到胎儿的健康和孕妈妈的身体恢复。下面的例子表明了孕前营养和孕期营养保健的重要性◎叶酸在孕前和怀孕的第1个月至第3个月非常重要，它可以防止神经管畸形，譬如脊柱裂。医学研究院建议所有的孕妈妈每天除了从健康饮食中摄取叶酸之外，还要从强化食品和补充营养品中摄取约400微克的叶酸（建议孕期摄取600微克）。同时铁和叶酸的摄入量与婴儿的体重以及身高的增加有关，这是让孕妈妈在孕期确保饮食中含有足够的铁和叶酸的另一个重要原因。◎孕期营养均衡很重要。专家表示，孕期营养不良与营养过剩都会影响胎儿生长发育。孕妈妈营养不良会导致胎儿出生体重低，如果孕妈妈缺铁会出现贫血。与此同时，孕妈妈营养过剩会导致胎儿发育过大，使顺利分娩有困难。孕妈妈若摄取过多的维生素、维生素，还可造成胎儿出生缺陷等问题。因此，孕妈妈必须要有合理营养、平衡膳食的现代营养观念。◎怀孕期间，胎儿各组织器官的形成都离不开脂肪，所以，孕妈妈每天应在膳食中间补充20~30克脂肪类物质，但最好不要超过50克，以免脂肪摄入过多，增加肝脏的负担，造成肥胖。脂肪类物质可以通过肥肉、乳制品、坚果以及食用油等摄入。◎妊娠最后3个月是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的敏感期。此期若能多进食奶、蛋黄、动物肝脏、鱼、青菜和豆制品等，使蛋白质、磷脂和维生素供应充足，可有利于胎儿脑细胞的发育，也可

学会经营，从新婚开始就钱财无忧

《新婚3年，决定未来30年的财富》是一本关于家庭理财方面的书，里面倾注了我十年来理财咨询工作中积累的全部经验和心血。因为这本书的畅销，我多次接受电视媒体采访，在全国各地巡回演讲，受邀在“杜兰诺婚姻理财学校”担任讲师，专门为新婚夫妻开设家庭财务管理课程。我接触的人，接触的家庭越多，我愈发发现家庭理财的重要性。我常常遇见许多年过半百的老夫妻，因为固守陈旧的理财观念，陷入家庭财政的困境。

“要是早几年遇到你，向您咨询就好啦！如今肯定不会过成这样！”那些理财失败的老人会异口同声发出这样的哀叹。

这些老人向我讲述了各种理财失败与受挫的故事，我很想尽一点绵薄之力，但往往爱莫能助。一个50岁的人，一旦遭遇投资失败或陷入财务困境，很难东山再起。我不禁想到：要是他们年轻时早一点学会理财该多好啊。

新婚夫妻们的生活犹如一张白纸。我愿意把自己在家庭理财方面的所有经验都教给这些年轻人，并真诚地希望，他们能采纳我中肯的建议，把家庭建设得有条不紊、衣食无忧

、幸福美满，携手为这张白纸添上七彩的斑斓。拼命赚钱，拼命攒钱就能幸福吗？当今社会，年轻夫妻的压力越来越大，为了养家糊口，他们必须赚到比父辈更多的钱。但是，拼命赚钱、拼命攒钱就能获得幸福吗？

恋爱和结婚完全是两码事。恋爱时，一对情侣考虑事情，总是处处从爱情出发；可一旦步入婚姻殿堂，除了爱情，生活中更重要的一项，就是责任。而谈及这些责任时，理财方法和消费是永远都无法回避的两个主题。

《新婚3年，决定未来30年的财富》就是专门为新婚夫妇打造的理财书。本书开头讲了一对普通新婚夫妻的故事。这对夫妻就是俞小菲和千雅。丈夫俞小菲是一名大企业高管，外表光鲜，实则囊中羞涩，买婚房时还接受了妻子的资助；妻子千雅看上去贤惠持家，实际上也是花钱大手大脚。两个人赚钱不少，可积蓄不多。于是，在怀上第一个孩子后，苦恼开始了：妻子是否该辞职呢？一旦辞职，经济收入就会骤减，到时候怎么办？读到这里，想必很多读者已经深有同感了。

再往下看，你也许会惊讶地说：“哦，这真是一本家庭理财的百科全书。”的确，在书中，大家能读到各类家庭所遇到的各种经济问题。涵盖如何购买婚房，怎样合理安排子女养育资金等方方面面的问题。也讲到了身为公司高管的夫妻因错投房地产最终濒临破产，一对收入颇高的夫妇为了理想舍弃一切等缤纷又真实的故事。

对一个家庭来说，金钱不是维系感情的万能纽带，但没有金钱是万万不能的；即使能赚很多钱，夫妻在如何分配金钱及如何使用上都会存在矛盾和分歧。事虽小，但因“财”而起的夫妻争吵、婆媳不和终不是什么好事。不和睦的家庭一旦陷入到财政纠纷的风暴中，将会造成更多不必要的经济损失。

要想避免“因财生恨”，最好的办法就是在家庭消费上建立起有效的沟通。本书的第4章，正是通过许许多多的生活实例，为大家介绍了开展良好沟通的具体方法。而本书的第5章，则是“生财之道”，为大家讲解了如何有效地利用家庭储备资金进行项目投资的方案。

希望通过这本书，能让更多的新婚夫妻学会健康的家庭理财，学会良好的沟通，学会互助互爱，把各自的小家庭经营得和和美美。

[孕产期营养完美方案\(超值彩版\)芝宝贝书系128 下载链接1](#)

书评

[孕产期营养完美方案\(超值彩版\)芝宝贝书系128 下载链接1](#)