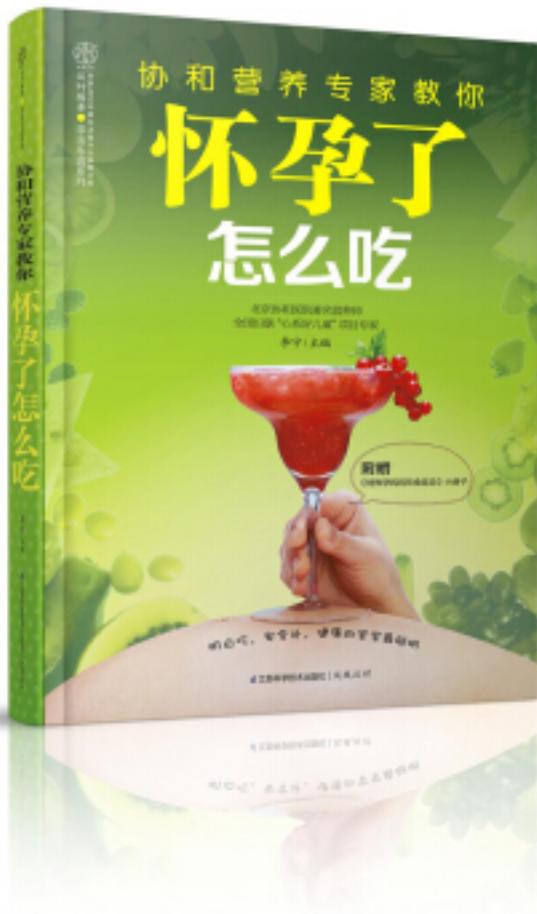


# 亲亲阅读系列：协和营养专家教你·怀孕了怎么吃



[亲亲阅读系列：协和营养专家教你·怀孕了怎么吃 下载链接1](#)

著者:汉竹 著, 李宁 编

[亲亲阅读系列：协和营养专家教你·怀孕了怎么吃 下载链接1](#)

标签

评论

很好很好很好很好很好很好很好很好很好

挺全面的，还不错

很不错的东东，老妹儿说很实用

不错，，，，，，，，，

好书推荐，菜谱照着做

还没有看，送人的

这本书是朋友推荐的 慢慢看

基本翻了翻放在一边了

很实用，了解孕期不同时间的需要，是很有必要的。

还行 感觉一般 没有多大的用处

内容很好，分阶段的讲解

协和营养专家教你·怀孕了怎么吃

这个作者很厉害，写的几本书都挺好的

好好好好好好好好好好好

印刷精致，内容丰富，值得认真阅读。

一本很有用的书！怀孕必备品哦！

每天翻翻，不错，实用

书本很好，值得购买

嗯 老婆买的！好不好没发言权！

不错不错不错不错不错

书刚到，回去好好看看

价格便宜 非常不错 好书

书的质量不错，物流也很准时

很实用，不错。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

很好增长知识

好好好好好好

送貨速度非常一般般

不错，挺实用

但是只要每月的，没有周需求和此时的缺什么

是正版！

不错不错不错不错不错不错不错不错

送人的

很好

ok

### ●● 最佳受孕年龄

中国女性最佳受孕年龄为24~29岁研究表明，中国女性最佳受孕年龄为24~29岁，准妈妈生理与心理均趋成熟，精力充沛，最适合怀孕和抚育婴儿，可避免胎儿发育不良、妊娠并发症及流产、死胎或畸胎的发生。年龄过小（20岁以下），身体发育还没有完全成熟，此时受孕，会增加早产、难产及畸形儿的发生率；年龄过大（35岁以上），卵子老化、产道肌肉弹性不足，此时受孕，先天愚型儿发生率会明显升高，同时也更容易发生难产。

高龄准妈妈对孩子的影响比高龄准爸爸要大通常，女性的卵子处于不断消耗的状态，出生时初级卵母细胞约200万个，到青春期退化剩约30万个，每个月经周期会排出1~2个，从月经初潮到停经约排出400个卵子，所以女性年纪愈大，卵子愈老化，卵子的质量就愈不好，易造成胎儿异常。

而男性精子是重复制造的，相较之下，高龄准爸爸影响胎儿染色体异常的概率比高龄准妈妈要小很多。数据解读

35岁以上在医学上被定义为高龄孕妇现今医学理论定义：超过35岁的孕妇就是“高龄孕妇”，要以高危妊娠对待。高龄生育事实上对母亲本人和孩子都有一定危险，因此不提倡高龄生育。 ●● 最佳怀孕季节

怀孕的最好月份在7、8、9三个月，因为在这段时间内怀孕正是夏末秋初，水果蔬菜较丰富，有利于孕妇营养。而刚好到次年的4~6月分娩，正好是春末夏初，气候温和，有利于产妇度过产褥期。此外，在这个季节里，衣着单薄，便于哺乳和给新生儿洗澡、晒太阳。婴儿6个月后，需要添加辅食时，又能避开肠道传染病的流行高峰期。

### ●●孕前应改掉的不良饮食习惯

#### 不良饮食习惯一：偏食、挑食

或许你一直都不爱吃猪肝，不爱喝牛奶，不爱吃青菜，但为了你的宝宝，你必须学会去吃你平时不吃的食物。偏食的人容易缺乏某些营养，这样不仅对身体健康不利，还会影响精子和卵子的质量，不利于怀孕。所以，有偏食习惯的准爸妈，最迟在孕前10个月就要开始调整自己的饮食结构和习惯。每天吃齐四类食物—五谷、蔬果、豆乳类和鱼蛋肉类，每周还要适量食用一些坚果、菌藻类食物，做到营养全面均衡，以形成最优良的精子与卵子，保证怀上最棒的一胎。

#### 不良饮食习惯二：食品过精、过细

日常生活中，我们习惯将大米、白面等称为“细粮”，而将玉米面、小米、荞麦等称为“粗粮”或“杂粮”。并且，多数人认为吃细粮比吃粗粮、杂粮好。其实，真正科学的饮食方法是粗细搭配着吃，特别是对于正备孕的准妈妈来说，饮食不应该太过精细，因为食物做得太精细一是可能造成营养丢失，二是一味吃细粮以及鸡蛋、牛奶等太精细的食物，很容易导致维生素B1的缺乏和便秘。

不良饮食习惯三：吃得过甜、过咸、过辣吃过甜食物易使体重增加；过咸食物会使体内钠含量超标，从而容易引起孕期水肿；辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大，多食会影响消化功能，引起便秘，在计划怀孕前3~6个月应停止或减少食用辛辣食物。

#### 不良饮食习惯四：无节制进食

有些备孕的准妈妈急切地想把自己的身体调养好，好为怀宝宝做充分的营养准备。加强营养没错，但不可无节制地进食。无节制地进食首先对消化不利，其次容易引起肥胖，而肥胖不仅会影响内分泌功能，不利于受孕，还会增加孕期患妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病的概率。

---

[亲亲阅读系列：协和营养专家教你·怀孕了怎么吃 下载链接1](#)

## 书评

[亲亲阅读系列：协和营养专家教你·怀孕了怎么吃 下载链接1](#)