

孕产妈妈营养食谱速查



[孕产妈妈营养食谱速查_ 下载链接1](#)

著者:刘鹏举 编

[孕产妈妈营养食谱速查_ 下载链接1](#)

标签

评论

送货快不错不错送货快不错不错送货快不错不错

本以为在自营店买，1天就能到，没想到订单竟然跑到北京，第3天才到，但还算给力，速度很快了。

包装很糟糕，京东自营的包装越来越简单，熟都折了，用处不是很大

孕产妈妈营养食谱速查 实用好看

非常好的一本书，有很多菜谱，值得买一本

不错的书，看一看，学一学。

书中的内容很丰富，菜谱有点专业，好多做不来。

包装很精致 图片整体还行可以做参考

不错，但书有点重

不错，方便实用，价格合理！

还不错，等着老公看了学习呢

还行吧，孕早期的时候经常看看

表妹推荐，应该不错，值得购买！

书的内容很丰富，非常实用，很不错

书的纸张还不错，

仔细读书，为备孕妈妈做最好的准备。

非常实用的书，很方便！

妈妈按照书的食谱去买菜了。感谢夜班送货的师傅！

给他们买的，不知道内容怎样。

一般般吧！基本没用

还比较可以还比较可以还比较可以

再也不为吃啥喝啥伤脑筋了

不错不错，很喜欢，赞一个

。？ 努力咯哦哦

很有帮助的一本书很不错

不错不错不错不错不错

内容很实用，图解很有趣

不错不错不错不错不错不错

内容详尽，怀孕期间的饮食看这本书就够了~~营养又方便

内容实用，简单易懂，印刷精美

非常方面的孕期食谱，营养均衡

内容丰富多彩

还不错。简单

不错很好的书

很好很好！

图文并茂

很好。

●● 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。

很好

好好

好

8896558996655

[孕产妈妈营养食谱速查_ 下载链接1](#)

书评

[孕产妈妈营养食谱速查_ 下载链接1](#)