

备孕、怀孕、坐月子、哺乳期饮食宜忌图解



作者：胡维勤主编

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2017.11

总页数：244

介绍：本书从备孕、怀孕、坐月子、哺乳期四个阶段介绍孕产妇的饮食宜忌。在宜吃的食物中我们详细介绍了每种食物的性味归经、主要营养素、食疗功效、选购保存等，让孕产妇对每一种食材都了如指掌。针对每一种食材分别推荐了两道实用的营养菜谱，详细介绍其原料及制作过程，并分析每一道菜谱的功效。通过忌吃食物的介绍，备孕妈妈及孕产妇可以清楚了解该种食材不宜吃的原因，以便真正做到日常饮食中远离这些食物，从而确保孕产妇的身体健康，孕育出健康、聪明的宝宝。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/14424533.html>) 查找全本阅读方式

备孕、怀孕、坐月子、哺乳期饮食宜忌图解 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14424533.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14424533.html>

书名: 备孕、怀孕、坐月子、哺乳期饮食宜忌图解