

孕产保健宜与忌

产后

肥

胖怎么办

推动摇篮的手，也是推动世界的手。日趋职业化的现代女性如何才能怀孕期间进行自我调护，掌握宜忌，孕育出聪明可爱的健康宝宝，本套丛书从饮食、日常护理及对准爸爸要求等多角度予以关注，不仅可以为母子健康保驾，荣膺完美，还可以成为特殊时期的一份见证。

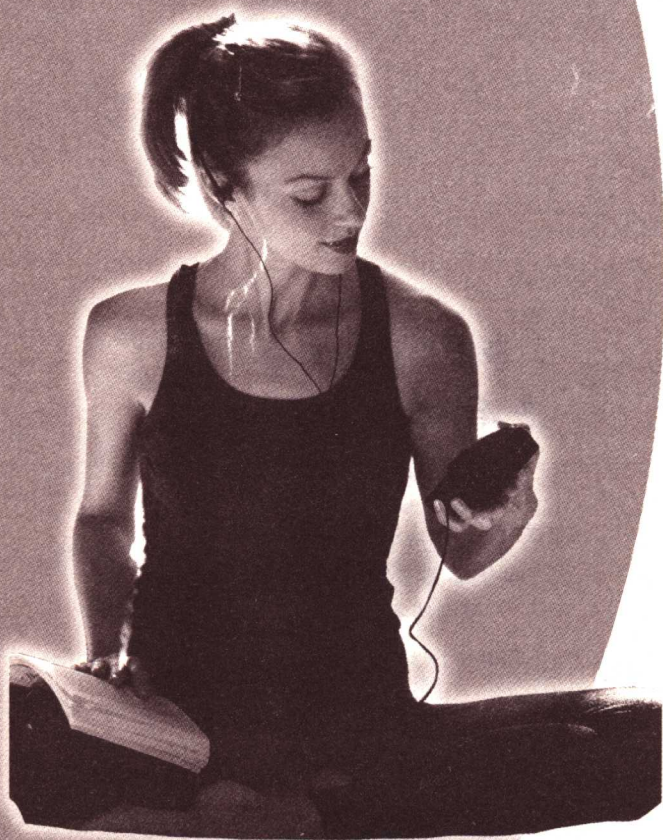
易磊◎主编

中医古籍出版社

孕产保健宜与忌

产后肥胖怎么办

易 磊 主编



中医古籍出版社

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健宜与忌/易磊主编. —北京:中医古籍出版社, 2006. 1

ISBN 7-80174-409-8

I. 孕... II. 易... III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物②产褥期—妇幼保健—普及读物
IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142041 号

孕产保健宜与忌 产后肥胖怎么办

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

圣启印务有限公司

880×1230 毫米 1/32

彩插 24 页 印张 31 字数 880 千字

印数:0001-5000 册

2006 年 3 月第一版 2006 年 3 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80174-409-8/R·408

全套定价:72.00 元(本册定价:18.00 元)

产后肥胖怎么办

HJ00100
中国书店出版社

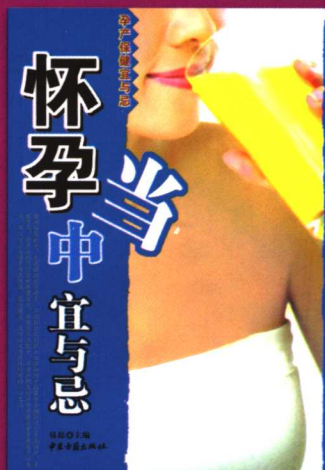


孕前产后勤宜与忌

HJ00100
中国书店出版社



CHANHOUFFEIPANGZENMEBAN



CHANHOUFEIPANGZENMEBAN

责任编辑：高俊雄

封面设计：鲁洋志

深蓝色书装
13520795200



产后肥胖怎么办

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN



鲜橙

草莓

保健操



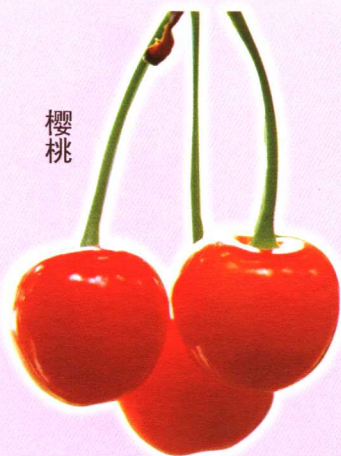


孕产保健宜与忌

YUN CHAN BAO JIAN YI YU JI

产后肥胖怎么办

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN



樱桃



桃子

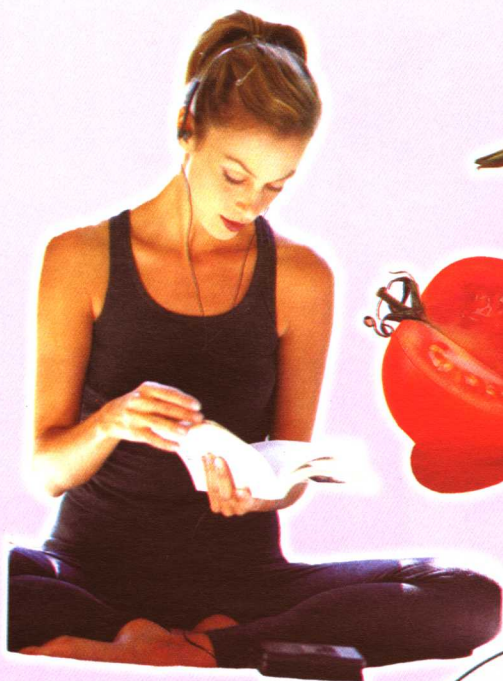


苹果



产后肥胖怎么办

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN



西红柿



三彩虾仁



苦瓜焖小鱼



孕产保健宜与忌

YUN CHAN BAO JIAN YI YU JI

产后肥胖怎么办

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN



奶香荷兰豆

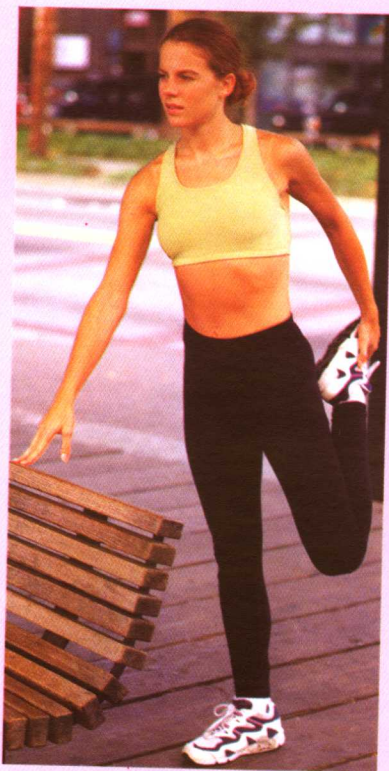


银耳鹌鹑蛋



松子鹌鹑蛋

晨操运动





产后肥胖怎么办

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN



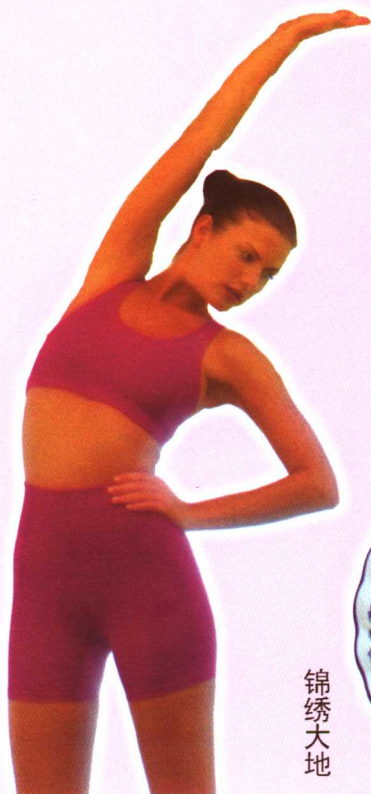
羊肉炉



时果樱花



蔬菜水果大杂烩



锦绣大地





孕产保健宜与忌

YUN CHAN BAO JIAN YI YU JI

产后肥胖怎么办

CHAN HOU FEI PANG ZEN ME BAN



果镶墨鱼



什锦酿苹果



章鱼猪蹄煲



木耳炒西芹



保健

前言

健康、聪明、美丽，一个都不能少。

怀孕了，一个人吃，两个人吸收！胎儿的生长发育完全依赖于母体供给营养，如何才能使每一位怀孕的准妈妈既能健康、美丽，又能孕育出健康、聪明的宝宝呢？

我们相信生命在于运动，但在孕育聪明宝宝的问题上，饮食扮演着重要角色，从准备怀孕、怀孕到宝宝出生，每个阶段的饮食调理都不能忽略，每一段人生经历都需要细心呵护！

本套丛书对孕妇的健康及产后肥胖等进行了全程护驾，针对孕期这一特殊时刻，原来准妈妈亲睐的很多食物或许需要回避，而原来回避的食物又可能成为必须补充的营养品，对此，我们编辑了《怀孕当中宜与忌》及《孕前产后宜与忌》；针对家庭的希望与期待，我们编辑了《孕期吃啥能优生》；尽管年轻女性愿意为未来的希望承载所有付出，但我们也没忘记为这份爱心奉献我们的关怀，为他们痴心不改的苗条身材，我们编辑了《产后肥

宜忌





保健

胖怎么办》。可以说,本套丛书不仅是一份准妈妈呵护的手册,更是我们的一份诚挚祝福!

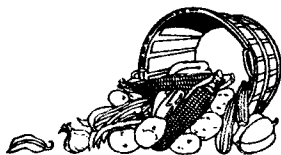
尽管我们以孕妇为调理的主体,点击了孕妇调理的一些关键词,串联了许多鲜活的呵护常识,但我们坦白,我们真的是一心二用了,因为我们无法抗拒未来聪明、可爱的宝宝对我们的吸引,我们无法阻止对宝宝的想象与期待,所以,我们也希望我们所做的,能使宝宝增加一份健康、聪明与快乐,最后要提醒年轻父母及所有支持关心这项事业的人们:妊娠分娩对女性身心是一场严峻的考验!

您和您的家人准备好了吗?

易 磊

2005.12.12

宜忌





目 录

目

录

瘦身常识

1. 什么是肥胖 3
2. 我国肥胖的现状如何 3
3. 如何按年龄和性别对肥胖进行分类 4
4. 肥胖有何临床表现 6
5. 临床如何诊断肥胖 7
6. 如何区分肥胖鉴别肥胖 9
7. 肥胖对人体健康有什么危害 9
8. 肥胖与高脂血症有什么关系 13
9. 肥胖与高血压有什么关系 13
10. 肥胖与糖尿病有什么关系 14
11. 肥胖与冠心病有什么关系 15
12. 肥胖与脑血管病有什么关系 15
13. 肥胖与脂肪肝有什么关系 15
14. 肥胖与胆石症有什么关系 16
15. 肥胖与癌症有什么关系 16
16. 肥胖与性功能障碍有什么关系 17
17. 肥胖与皮肤病有什么关系 17
18. 肥胖与肾脏病有什么关系 18



19. 肥胖与呼吸系统疾病有什么关系	18
20. 肥胖与痛风有什么关系	18
21. 肥胖与增生性骨关节病有什么关系	19
22. 肥胖与肺心综合征有什么关系	19
23. 怎样防止肥胖预防肥胖	20
24. 哪些因素容易引起肥胖	21
25. 脂肪是如何形成的	23
26. 肥胖与遗传因素有关吗	26
27. 多吃就一定会肥胖吗	29
28. 营养成分与肥胖有何关系	31
29. 营养素缺乏与肥胖有何关系	35
30. 不合理的膳食与肥胖的关系如何	36
31. 运动与肥胖的关系如何	37
32. 文化素质与肥胖有何关系	39
33. 食物供应与肥胖有何关系	40
34. 社会偏见与肥胖有何关系	41
35. 心理行为因素与肥胖有何关系	42
36. 药物与肥胖有何关系	45
37. 如何根治肥胖	46
38. 人工流产与肥胖有何关系	48
39. 如何避免产后肥胖	49
40. 女性肥胖预防要注意哪些问题	49



哺乳期瘦身食谱

猪蹄汤	53
羊肉冬瓜汤	53
豆芽豆腐汤	53
海米炖白菜汤	54
菠菜豆腐汤	54
海米炖冬瓜汤	55
海带丝汤	55
奶汁鲫鱼汤	56
猪肝粥	56
肉末粥	57
鸡汤鱼块	57
黄豆芽炒肉	58
豆腐干炒肉	58
腐竹烧肉	58
黄豆芽炖豆腐	59
芹菜拌腐竹	59
砂锅豆腐	60
芙蓉豆腐	60
黄瓜鱼片	61
土豆烧牛肉	61
肉片烧菜花	62
肉片炒冬瓜	62
肉片炒油菜	63

目

录



产后瘦身食谱

目

录

滋补汤	67
猪蹄豆腐汤	67
羊排当归汤	68
鲫鱼汤	68
清炖乌骨鸡	69
豆腐皮蛋汤	69
绿豆粥	69
骨汤花生粥	70
小米红糖粥	70
木耳粥	70
海带粥	71
黑芝麻粥	71
白糖豆浆	72
什锦豆腐	72
鸡蛋豆腐	73
三鲜豆腐	73
炒腰花	74
清炖全鸡	75
香菇氽猪肝	75
红烧豆腐	76
佛手白菜	76
酱爆黄瓜丁	77
酿黄瓜	77