

تغذیه دوران بارداری



مؤلف: سیده عاطفه موسوی



ناشر: انتشارات آذرین

سرشناسه : موسوی، سیده عاطفه، ۱۳۶۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه دوران بارداری/مؤلف سیده عاطفه موسوی.
 خصلت نشر : تبریز: آذرین، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص: ۱۱، مصور: ۱۷ س.م.
 شابک : 978-600-94462-3-0
 وضعیت دسترسی : فنیها
 مؤلف : بارداری -- تأثیر تغذیه
 رده بندی کنگره : RG559/م ۱۳۹۳
 رده بندی دبیری : ۶۱۸/۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۹۵۵۰۲



انتشارات آذرین - تبریز (۰۴۱۱)
 فاکس: ۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵ همراه: ۰۹۵۳۶۹۰۰

نام کتاب: تغذیه در دوران بارداری مؤلف: سیده عاطفه موسوی
 ناشر: انتشارات آذرین چاپ: کتابخانه تعداد صفحات: ۱۶۰
 تیراژ: ۱۰۰۰ قطع: جیبی سال: ۱۳۹۳ چاپ اول: قیاس: ۵۰ ریال
 شابک: 978-600-94462-3-0

۰۳-۰۹۴۴۶۲-۶۰۱-۹۷۸ 978-600-94462-3-0

سایت اینترنتی: www.zargalam.com ایمیل: info@zargalam.com

نشانی: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر
 حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذرین

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیشگفتار
۸	آیا دان ۱۴!
۱۰	گروه خونی O
۱۱	خوراکی های سودمند
۱۲	خوراکی های غیر سودمند
۱۳	گروه خونی A
۱۴	خوراکی های مفید
۱۴	خوراکی های غیر سودمند
۱۶	گروه B
۱۹	بارداری و مقدار کالری
۳۵	کلسیم و فشار خون
۴۰	مقدار آهن برای ۱۰۰ گرم ماده غذایی
۴۱	کمبود فولات و پیشگیری از کمبود آن
۴۱	تغذیه دوران بارداری

- ۷۹ تغذیه در دوران بارداری
- ۹۳ تغذیه در دوران بارداری و شیر دهی
- ۹۸ نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری
- ۱۱۰ نیاز به ویتامین
- ۱۱۶ تادل در رژیم غذایی زن باردار
- ۱۲۳ انتخاب جنسیت کودک از طریق غذا
- ۱۲۹ سیستمها
- ۱۳۰ نقش غذا در پیش عوارض
- ۱۳۹ چند راه ساده



به نام خدا

برخی کتب را باید چشید ، بعضی دیگر را باید بلعید و خیلی را باید جوید و هضم کرد

فرانسیس بایگون

پیشگفتار: تغذیه و نقش آن در زندگی و سلامت جسمی و روحی انسان بر هیچ کس پوشیده نیست و زمانی که در رابطه با زن و باردار می شود نقش و اهمیتش دو چندان می گردد.

در این مجموعه ما تلاش کرده ایم تا با بیان راهنمایی های مفید از پژوهشگران متخصصان علوم تغذیه به زنان باردار جامعه خویش دستور العملی مدون و قابل استفاده ارائه دهیم تا بتوانند دوران بارداری خود را در نهایت سلامت سپرانند و جنینشان طی کنند و از آثار و عوارض تغذیه نا مطلوب به دور باشند.

باشد که این تلاش کوچک در راستای سلامت مادران و فرزندان برومند آینده ثمر و قابل استفاده باشد.

ما را از پیشنهادات و انتقادات راهگشایان ما بیرون سازید.

سیده علیرضا موسوی

دانشجوی کارشناسی تغذیه

آذر ماه ۱۳۹۲