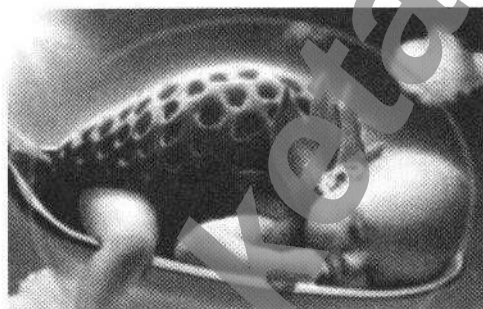


تغذیه دوران

بارداری



مؤلف: سیده عاطفه موسوی



سرشناسه موسوی، سیده عاطفه، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه در دوران بارداری / مؤلف سیده عاطفه موسوی.

مشخصات نشر : تبریز: آذریان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۸۸ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۶۲-۷-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : بارداری -- تأثیر تغذیه

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۷۸۷/۵۵۹RG

رده بندی دیویی : ۲۴۶/۱۸

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۴۰۶۲۳



دفتر انتشارات آذریان - تبریز (۰۴۱۱)
فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

نام کتاب: تغذیه دوران بارداری

مؤلف: سیده عاطفه موسوی چاپ: کیهان

تعداد صفحات: ۸۸ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال سال: ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۶۲-۷-۸

ISBN: 978-600-94462-7-8

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

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذریان

نشانی: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر - همکف پلاک ۱۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۰۶	پیشگفتار
۰۸	آیا می دانید؟!
۰۹	گروه خونی O
۱۰	خوراکی های سودمند
۱۰	خوراکی های غیر سودمند
۱۱	گروه خونی A
۱۱	خوراکی های مفید
۱۲	خوراکی های غیر سودمند
۱۳	گروه B
۱۵	بارداری و مقدار کالری
۲۳	کلسیم و فشار خون
۳۸	مقدار آهن برای ۱۰۰ گرم ماده غذایی
۳۹	کمبود فولات و پیشگیری از کمبود آن
۴۱	تغذیه دوران بارداری
۴۵	تغذیه در دوران بارداری
۵۳	تغذیه در دوران بارداری و شیر دهی
۵۶	نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری
۶۲	نیاز به ویتامین
۶۵	تعادل در رژیم غذایی زن باردار
۶۸	انتخاب جنسیت کودک از طریق غذا
۷۲	دانستنی ها
۷۳	نقش تغذیه در کاهش عوارض
۷۸	چند راه ساده