

月子中心托管 爱玛家母婴月子会所 襄阳月子中心

产品名称	月子中心托管 爱玛家母婴月子会所 襄阳月子中心
公司名称	襄阳市坤宁慧健康管理有限责任公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	襄阳市襄城区米花街1号
联系电话	19971963766

产品详情

襄阳月子护理中心为您讲讲孕期饮食八大误区

误区一：补钙就要多喝骨头汤。骨头中的钙不易溶解于汤，也不易被人体肠胃吸收。

误区二：为控制体重不吃脂肪。脂肪对胎儿神经系统、细胞膜的形成必不可少。

误区三：盲目购买营养。多数营养品都是单一功能，月子中心托管，不如均衡普通膳食营养。

误区四：营养摄入越多越好。过量的营养摄入会加重身体负担，易发肥胖和。

误区五：多吃菜少吃饭。主食是能量主要来源，孕中晚期每天应摄入400克左右米面制品。

月子餐需供给充足的蛋白质

动物性食物如鱼、禽、蛋、瘦肉等可提供丰富的优质蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。每日200---250g。大豆类食品也可提供蛋白质和钙。

多食含铁丰富的食品

为防止或纠正，还应多摄入富含铁的食物，如动物、动物血、瘦肉、某些蔬菜（如油菜、菠菜等）、大豆及其制品等。

摄入足够的新鲜蔬菜、水果和海产品

每天要保证供应500g以上，多选用绿叶蔬菜，月子中心在哪里，纠正大量进食等动物性食品，而少进食蔬菜和水果的习惯。

注意烹调方法

对于动物性食品，如畜、禽、鱼类的烹调方法以煮或煨为，多汤水。烹调蔬菜时哺乳期，哺乳期的营养膳食注意尽量减少维生素C等水溶性维生素的损失。

襄阳月子中心价格，襄阳月子中心随着宝宝的长大，能给宝宝做的辅食种类也越来越多，但给宝宝做辅食能不能添加?如果能够添加，什么时候可以添加?添加的量是多少呢?小编今天就为大家掰扯掰扯。

阶段，襄阳月子中心，半岁以内不吃盐。中国药学会建议这个阶段的孩子，钠的食用量为二百200毫克，换算成盐的话，是0.5克。因为有的辅食中，本身就含有一些盐分，中也有少量盐分，所以无需额外再给宝宝的辅食中加盐。

月子中心托管-爱玛家母婴月子会所-襄阳月子中心由襄阳市坤宁慧健康管理有限责任公司提供。行路致远，砥砺前行。襄阳市坤宁慧健康管理有限责任公司（www.xyamjhs.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为其它具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!