

<<营养师指导>>

图书基本信息

书名：<<营养师指导>>

13位ISBN编号：9787121189982

10位ISBN编号：7121189984

出版时间：2013-4

出版时间：电子工业出版社

作者：安健华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<营养师指导>>

内容概要

《营养师指导:健康宝宝怎么吃》书介绍了母乳喂养、辅食添加及分阶段给出宝宝辅助食品添加的原则及经典食谱的制作方法；各月龄宝宝的身体发育特征及所需要的营养、适宜制作辅食的食物。另外，《营养师指导:健康宝宝怎么吃》还针对市场上出现的各种宝宝食品进行选择指导，告诉父母如何选择宝宝吃的奶源，如何分析宝宝奶粉的营养含量，如何让宝宝顺利接受配方奶等知识，使年轻的父母在喂养宝宝的过程中不会因没有经验而手忙脚乱，也能找到更适合自己的喂养方式，从而科学地喂养宝宝，使宝宝的成长更健康。

<<营养师指导>>

作者简介

安健华，中国营养学会会员、中华医学会营养分会会员、北京食品学会理事、北京市学生营养餐研究中心专家组成员、北京师范大学学生营养研究中心副研究员。

现任北京电力医院营养科主管营养师、北京师范大学兼职教师，已从事学生营养研究、教学、指导工作十余年。

近年来热心参与公共营养事业，致力于学生营养、大众营养保健的宣传、教学、指导和研究工作。

书籍目录

第一章解开宝宝的身体密码 一、宝宝生长发育的规律 二、健康宝宝的体格变化 三、影响宝宝生长发育的因素 第二章宝宝营养需求知多少 一、宝宝所需矿物质及食物来源 二、宝宝所需维生素及食物来源 三、宝宝所需碳水化合物及食物来源 四、宝宝所需蛋白质及食物来源 五、宝宝所需脂肪及食物来源 第三章给宝宝最好的食物 一、宝宝零食的选择及选购窍门 二、学会看儿童食品的标签 三、轻松搭配吃出健康宝宝 四、这些食物提高宝宝的体质 五、这些食物提高宝宝的智力 六、这些食物提高宝宝的视力 第四章让宝宝爱上吃饭 一、谁该为宝宝的坏习惯买单 二、让宝宝爱上吃饭十招 第五章宝宝健康食谱制作 一、宝宝四季营养食谱推荐 二、宝宝每日热量需求及饮食指导 三、宝宝营养食谱制作（一）面点类（二）粥饭类（三）菜肴类（四）汤羹类（五）甜品类 第六章宝宝功能食谱制作 一、宝宝补脑益智餐 二、宝宝增强免疫力餐 三、宝宝食欲不振（厌食）餐 四、宝宝壮骨补钙餐 五、宝宝健康餐 六、宝宝营养不良补益餐 七、宝宝明目护眼餐

章节摘录

版权页：插图：四、宝宝所需蛋白质及食物来源 1 主要生理功能（1）构成和修补人体组织。蛋白质是构成细胞、组织和器官的主要材料。

婴幼儿、儿童和青少年的生长发育都离不开蛋白质。

即使成年人的身体组织也在不断地分解和合成进行更新，例如，小肠黏膜细胞每1~2天即更新一次，血液红细胞每120天更新一次，头发和指甲也在不断新陈代谢。

身体受伤后也需要依靠蛋白质的补充来修复。

（2）调节身体功能。

体内新陈代谢过程中起催化作用的酶，调节生长、代谢的各种激素以及有免疫功能的抗体都是由蛋白质构成的。

此外，蛋白质对维持体内酸碱平衡和水分的正常分布也都有重要作用。

（3）供给能量。

虽然蛋白质的主要功能不是供给能量，但当食物中蛋白质的氨基酸组成和比例不符合人体的需要，或摄入蛋白质过多，超过身体合成蛋白质的需要时，多余的食物蛋白质就会被当做能量来源，氧化分解放出热能。

此外，在正常代谢过程中，陈旧破损的组织和细胞中的蛋白质也会分解释放出能量。

每克蛋白质可产生16.7千焦（4千卡）的热量。

2 适宜摄入量 3岁儿童的蛋白质每日推荐摄入量为45克，4岁儿童的蛋白质每日推荐摄入量为50克，5~6岁儿童的蛋白质每日推荐摄入量为55克，7岁儿童的蛋白质每日推荐摄入量为60克。

3 食物来源 含蛋白质多的食物包括：乳品，如牛奶、羊奶、马奶等；瘦畜肉，如牛、羊、猪、狗肉等；禽肉，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等及鱼、虾、蟹等水产品；还有大豆类，包括黄豆、大青豆和黑豆等，其中以黄豆的营养价值最高，此外，像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质含量均较高。

由于各种食物中氨基酸的含量、所含氨基酸的种类各异，且其他营养素（脂肪、糖、矿物质，维生素等）含量也不相同。

编辑推荐

《营养师指导:健康宝宝怎么吃》10大绝招，136种健康食谱设计，让宝宝人此爱上吃饭。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>