

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

图书基本信息

书名：<<妈妈是孩子最好的营养师>>

13位ISBN编号：9787121193194

10位ISBN编号：7121193191

出版时间：2013-3

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>

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

内容概要

《孕产育儿系列:妈妈是孩子最好的营养师》内容全面,丰富,首先介绍妈妈应该了解的营养知识,然后分别从饮食窍门、饮食雷区等方面讲解了宝宝营养健康方面的知识。

从孩子还在妈妈的肚子里到孩子呱呱坠地,从孩子咿呀学语到孩子可以叫爸爸妈妈.....在孩子成长的每一个阶段,孩子的营养与健康都跟妈妈有着直接的联系,在妊娠期,妈妈饮食不全面,宝宝则营养不良;哺乳期,妈妈饮食挑三拣四,宝宝则会瘦弱多病.....可见妈妈在孩子营养方面扮演的角色是多么的重要。

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

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。

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

书籍目录

第一章 你的营养知识充足吗？

第一节 什么是营养 第二节 什么是宏量营养素 第三节 什么是微量营养素 第四节 婴幼儿营养充足的三个特征 第五节 学龄前儿童需要多少营养 第六节 儿童成长需要的24种营养素 第二章 妈妈不可不知的营养果蔬 第一节 绿色果蔬有何营养价值 第二节 白色蔬菜更抗癌 第三节 红色果蔬营养又健康 第四节 黄色果蔬富含胡萝卜素 第五节 紫色果蔬抗氧化功能好 第六节 黑色水果可以保持身体酸碱平衡 第三章 这样吃，宝宝营养多多 第一节 聪明妈妈如何正确喂养宝宝辅食 第二节 宝宝这样吃水果，营养又健康 第三节 如何确定宝宝的饮水量 第四节 喂宝宝配方奶的四部曲 第五节 婴幼儿膳食脂肪必不可少 第六节 婴幼儿膳食脂肪必不可少 第七节 给宝宝添加米类食物 第八节 宝宝缺铁性贫血不可忽视 第九节 这样吃，宝宝更健壮 第十节 吃哪些鱼有利于宝宝智力发育 第十一节 宝宝吃鸡蛋的学问 第四章 宝宝健康小妙招 第一节 三款补锌粥提升宝宝免疫力 第二节 5个妙招帮宝宝下火 第三节 宝宝厌奶期7招轻松应对 第四节 不同月龄宝宝的厌奶期辅食 第五节 给宝宝选购酸奶必学三招 第六节 如果让维生素C促进BB健康 第七节 五个妙招让宝宝爱喝白开水 第八节 6款美食提高宝宝饮食的钙含量 第九节 止住宝宝打嗝的小妙招 第十节 宝宝牙齿长成阶段怎么吃 第十一节 防治宝宝腹泻的10个食疗方 第十二节 呵护宝宝肠胃四秘籍 第十三节 宝宝多吃坚果健脑又护眼 第十四节 纠正宝宝贫血五个饮食法则 第十五节 宝宝食物中毒急救大全 第十六节 宝宝便秘有妙招 第五章 喂养宝宝，妈妈要关注的细节 第一节 妈妈别给宝宝多吃糖 第二节 给宝宝喝饮料的三大误区 第三节 五招轻松防止宝宝漾奶 第四节 小心可能宝宝噎住的十种食物 第五节 宝宝吃酸奶的禁忌 第六节 母乳喂养十不当，有损宝宝健康 第七节 宝宝没吃饱的9个重要信号 第八节 过量摄入蛋白质有害宝宝健康 第九节 宝宝食欲差，最忌盲目补锌 第十节 惕让宝宝性早熟的高危食品 第十一节 宝宝吃这些，要适可而止 第六章 这样吃，宝宝长得快 第一节 水产品促进宝宝身心发育 第二节 常吃发酵食品好处多 第三节 宝宝营养餐：变招喝牛奶 第四节 宝宝这样吃更聪明 第五节 让瘦弱宝宝健康成长 第六节 夏日宝宝的三款营养早餐 第七节 宝宝秋季饮食全攻略 第八节 提高宝宝睡眠质量的六种食物 第九节 这样吃，孩子长大个 第十节 这样吃，孩子眼睛更明亮 第十一节 儿童爱吃鱼肉的N个好处 第十二节 打开孩子胃口的早餐 第七章 这样吃，宝宝更健康 第一节 9种食物吃出宝宝营养早餐 第二节 宝宝吃蔬菜的五项注意 第三节 宝宝多吃醋的5大好处 第四节 宝宝偏食有妙招 第五节 解决宝宝食欲不振的小良方 第六节 培养宝宝十个健康就餐习惯 第七节 提高宝宝抵抗力的三个美食 第八节 三餐两点，宝宝营养好 第九节 宝宝多吃坚硬食品防牙畸 第十节 六妙招，让宝宝爱上蔬菜 第十一节 厌肉宝宝的肉食宝典 第八章 宝宝常见健康问题的饮食对策 第一节 饮食帮忙，预防孩子近视 第二节 吃对食物，助宝宝增高补钙 第三节 宝宝告别厌食症的饮食攻略 第四节 宝宝营养不良该这样吃才好 第五节 孩子咳嗽时的饮食解决方案 第六节 宝宝吃补铁早餐，不再贫血 第九章 危害宝宝健康的不良习惯 第一节 就餐前吃冷饮，容易刺激肠胃 第二节 出去玩别带碳酸饮料 第三节 在电脑前吃饭危害大 第四节 吃太烫的食物会刺激食道 第五节 损害宝宝智力的饮食坏习惯 第六节 宝宝饮用豆浆的学问

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

章节摘录

版权页：碳酸饮料 碳酸饮料所含的大量糖分可能会导致孩子食欲下降、体重猛增、身体发展迟缓。家长应少给孩子喝碳酸饮料。

巧克力 妈妈们给孩子吃巧克力时一定要注意量的把握，不要让巧克力成为孩子甜蜜的负担。

多吃巧克力的孩子会处于异常兴奋的状态，容易引起焦虑不安、食欲下降、心跳加快等症状。

羊肉串 街边的羊肉串、烧烤、铁板烧同样不能让孩子过量食用，这是因为这些食物在烹调过程中产生了强致癌物质，孩子经常吃这些食物会造成毒素在体内大量累积，成年后患上癌症的几率也会变大。

膨化食品 超市里出售的膨化食品琳琅满目，人口香脆，价格便宜，妈妈们看到宝宝喜欢吃，经常会买一些回来放在家里。

这类食物看似无害，其实含有危害人体的有毒物质——铅，这种物质进入血液之后会使得机体各个组织和器官都受到影响，特别是消化系统、心血管系统、造血系统和神经系统，易使宝宝出现呕吐、腹泻、腹痛、厌食、贫血等症状。

油炸食品 油炸食品种类繁多，常见的有油条、油饼、炸薯条、炸土豆片。

这些食品在制作过程中都经过了高温油的炸制，食材中的蛋白质和维生素被大量破坏，热量却更加高了。

如果买回来的油炸食品是用反复使用的油炸出来的，这样的食品里面还会多出10多种有毒物质和致癌物质，这样的食物成年人长期食用身体都会出毛病，何况是身体正处于生长发育阶段的宝宝。

此外，食材经过炸制之后会变得难以消化，宝宝的消化系统尚未发育成熟，吃进这些食物之后会产生强烈的饱胀感，不会再想吃其他的食物，进而影响宝宝的食欲。

肥肉 肥肉香气袭人又容易咀嚼，很多宝宝都喜欢，妈妈们觉得肉是个好东西，虽然肥肉脂肪含量高，但是宝宝的生长发育需要能量，所以宝宝吃肥肉正好为身体提供能量，于是就给宝宝吃很多肥肉。

我们并不反对宝宝吃肥肉，我们建议的是妈妈们不要给宝宝吃太多的肥肉，这是因为肥肉中脂肪的含量很高，宝宝如果吃得过多就会导致体内的脂肪过剩，这些过剩的脂肪储存在体内，久而久之，宝宝就会长成胖子。

肥肉吃得多，血液中的胆固醇和甘油三酯也会随之超标，为心血管疾病埋下导火线。

和油炸食品一样，宝宝吃了太多肥肉会产生饱腹感，严重影响食欲，长此以往会出现营养不良的症状。

糖类 前面我们讲过吃太多糖给宝宝带来的坏处，妈妈们要想宝宝健康，一定不要太过宠爱娇纵宝宝。

控制宝宝吃糖对于保护宝宝的牙齿、引导宝宝养成良好饮食习惯、避免肥胖症等方面都具有积极的意义。

腌制、熏制的食物 腌制和熏制的食品中加了大量的食盐，宝宝吃盐过多会加重肾脏的负担，影响身体的健康。

并且这些食物在烹制过程中还会产生亚硝酸胺等有害物质，诱发鼻咽癌，同时它们还是导致宝宝患上溃疡和胃肠炎症的一大诱因。

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

编辑推荐

《孕产育儿系列:妈妈是孩子最好的营养师》从多角度分析了孩子成长中会遇到的各种饮食问题,帮助妈妈们轻松应对突发情况,同时提出多种有益于孩子健康成长的科学饮食方案,配以简单易学的营养食谱,希望成为各位妈妈的好帮手。

<<妈妈是孩子最好的营养师>>

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>