

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养指南>>

13位ISBN编号：9787500787907

10位ISBN编号：7500787901

出版时间：2008-1

出版时间：中国少儿

作者：陈学存

页数：503

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>

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

内容概要

《吃出健康聪慧宝宝：宝宝营养指南》作者陈学存，给您诸如这些问题的答案：面对他那张捉摸不定的小嘴，妈妈难免有诸多的疑惑：给宝宝吃多少才合适？

给宝宝补充多少营养才科学？

哪些该吃，哪些不该吃？

什么年龄该吃什么？

宝宝处在不同的身体状况又该如何调整饮食？

当宝宝生病的时候该怎么吃？

当宝宝缺乏某些营养素的时候，怎样食补才有功效？

怎样预防宝宝出现营养缺乏症？

怎样防止宝宝出现不良的饮食习惯？

如何纠正宝宝的不良饮食习惯？

应该避开哪些常见的喂养与饮食误区？

怎样为宝宝制作色香味俱全的营养美食？

这诸多的疑问说明了一个问题——看起来简简单单的一个“吃”字，操作起来可并不简单。管理宝宝的小胃就好比练功夫，要练就九成十成的功力，没有“武林秘笈”指点迷津，还真不是那么容易实现的事情。

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

作者简介

陈学存 男, 1917年生, 博士研究生导师。

中国营养学会妇幼营养分会第一、二届委员会主任委员, 第三届委员会名誉主任委员, 第四届委员会顾问。

医学院毕业以后从事临床内科工作, 后转为营养缺乏病的研究, 尤其是对维生素和微量元素的缺乏病进行了较深入的研究, 其间有脚气病、赖皮病、核黄素缺乏病、佝偻病、缺铁性贫血, 以及锌与硒缺乏的防治, 都取得了显著的成绩。

赖皮病与佝偻病的防治, 以及孕妇、乳母及儿童锌营养的研究均获得国家科学进步奖。

我国成年人蛋白质与热能需要量的研究也获得了国际优秀论文奖。

乳母营养与婴儿生长发育的研究获得国家科学进步奖, 儿童缺铁性贫血的防治获得北京市科学进步奖

。

在中外与营养有关的医学杂志上发表了科学论文百余篇, 编著了《实用营养学》、《营养调查手册》、《中学生营养食谱手册》、《现代家庭营养保健大全》、《孕、产、育全书》、《维生素D与健康》、《食物、营养与健康》等书籍。

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

书籍目录

0-12个月宝宝喂养方案 母乳喂养篇 母乳喂养带来什么样的好处？
 怎样才能成功母乳喂养？
 哪些妈妈不宜母乳喂养？
 哪些宝宝不宜母乳喂养？
 成功母乳喂养注意事项 怎样正确给宝宝授乳？
 怎样养成喂养规律？
 催乳调养营养餐 母乳喂养小常识 母乳喂养常见问题及解决方案 母乳喂养常见误区
 母乳喂养用品特选窗 怎样喂养乳糖过敏的孩子？
 配方奶知识导读 什么是配方奶粉？
 什么是特殊配方奶粉？
 止泻奶粉可以治疗腹泻吗？
 配方奶粉有哪些特点？
 什么是增强免疫力配方奶粉？
 怎样为宝宝选择优质配方奶粉？
 如何让宝宝顺利接受配方奶？
 补充配方奶粉从何时开始合适？
 补充配方奶粉的最好方法是什么？
 母乳和配方奶粉可以混合在一起喂吗？
 补充配方奶粉后宝宝会有哪些变化？
 宝宝换配方奶后腹泻怎么办？
 吃配方奶粉还需额外补充营养素吗？
 早产儿和剖腹产儿应该选用什么奶粉？
 怎样为宝宝科学冲喂配方奶？
 选用奶瓶小常识 奶类产品常见问题Q&A 轻松离乳篇 为什么要给宝宝添加辅食？
 添加辅食注意事项 辅食添加备忘录 【3个月以内宝宝】 【4-5个月宝宝】
 【6个月宝宝】 【7-8个月宝宝】 【9-10个月宝宝】 【11-12个月宝宝】 成功添加辅食
 居家自制辅食 4-6个月宝宝辅食 7-9个月宝宝辅食 10-12个月宝宝
 辅食添加常见问题Q&A 顺利断乳篇 怎样给宝宝断奶最合适？
 断奶后饮食注意事项 0-1岁宝宝喂养常识解析 牛初乳，该吃还是不该吃？
 什么时候选用肠道益生菌？
 常备厨具餐具特选窗 0-1岁宝宝常见喂养问题Q&A 1-3岁宝宝喂养方案 1-3宝宝的生长
 发育有哪些特点？
 1-3岁宝宝每天需要哪些营养？
 给1-3岁宝宝制定食谱的原则 1-3岁宝宝饮食安排要点 不宜给宝宝进食的食物 哪些食
 物有助于增强宝宝免疫力？
 常见食物有哪些特殊功能？
 哪些喂养方式会导致宝宝生病？
 哪些喂养方式有益宝宝健康？
 表1：常见蔬菜的营养保健作用及食用提示与禁忌 表2：常见水果的营养保健作用及食用禁忌
 表3：常见干果营养保健作用及食用禁忌 儿童常见营养缺乏症 营养缺乏可能导致的常见
 问题 矿物质营养缺乏症 宝宝补铁营养餐 宝宝补锌营养餐 宝宝补碘营养餐 维生
 素营养缺乏症系列 宝宝补VA营养餐 宝宝补VB1营养餐 宝宝补VB2营养餐 宝宝营养素
 缺乏警示信号及饮食提示 补充营养素常见问题Q&A 培养良好饮食习惯 怎样让宝宝学会自
 己吃饭？
 怎样防止宝宝厌食和挑食？

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

零食：究竟该吃还是不该吃？

宝宝爱吃零食一定要改掉吗？

怎样给宝宝吃零食才科学？

怎样巧妙控制宝宝过度吃零食？

给宝宝吃零食有哪些注意事项？

走出喂养迷途 11个常见喂养错误 关于糖的是是非非

肥胖宝宝营养食谱

智慧喂养

宝宝的学问 怎样判断宝宝营养状况是否良好？

怎样给宝宝喝牛奶最健康？

怎样给宝宝补水最健康？

怎样给宝宝吃水果最健康？

怎样给宝宝摄取膳食纤维最健康？

怎样给宝宝烹调食物最科学？

怎样给宝宝喝汤最科学？

怎样为宝宝选择益智食物？

宝宝益智营养餐 怎样为宝宝选择益眼食物？

怎样喂养体弱多病的宝宝？

怎样科学地为宝宝选购食品？

怎样让宝宝吃好蔬菜？

四季科学饮食营养方案 春季饮食营养方案 春补营养餐 夏季饮食营养方案 消暑饮

食居家制作 秋季饮食营养方案 冬季饮食营养方案 1-3岁宝宝常见喂养问题Q&A 宝宝

常见病症饮食调理与护理策略 附录1：常见食物对疾病的调理作 附录2：常见水果的食疗作用

与食疗方制作方法 附录3：宝宝居家常备药 附录4：宝宝感冒咳嗽常备药

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

章节摘录

0-12个月宝宝喂养方案 0-12个月宝宝喂养的重心主要体现在两方面，一是母乳喂养，二是辅食添加。

母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮。

母乳易于消化吸收，因此，吃母乳的宝宝食量也比较大；母乳喂养的宝宝很少出现溢奶现象；母乳中适量的胆固醇含量能增强宝宝的心脏功能；母乳含有大量的免疫球蛋白，能够增强宝宝的免疫力，协助宝宝抵抗各种疾病，保证宝宝健康快乐地成长。

母乳再好，宝宝也不可能吃一辈子奶，因此，科学适时地添加辅食非常必要，只有这样，他们才能成为适应性强、身强体壮、不挑食偏食，具有良好饮食习惯的棒小孩。

母乳喂养篇 母乳喂养的重要性已经妇孺皆知，宝宝一出生，妈妈们也都竭尽全力用自己甘甜的乳汁喂养宝宝，期望因此让他们长得更加聪慧健康。

然而，也总有些妈妈在母乳喂养方面遭遇难题，经受着前所未有的挫败感。

这些无奈的妈妈难免就会慨叹万千：母乳喂养怎么就那么难呢？

其实啊，母乳喂养也是有诀窍可循的，只要掌握母乳喂养的成功之道，99%的妈妈都能够如愿以偿。

母乳喂养带来什么样的好处？

母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮，分为初乳（产后12天）、过渡乳（产后13-30天）、成熟乳（产后1—9个月）和晚乳（10个月以上）。

母乳有着其他奶类不可比拟的优越性，对宝宝的生长发育非常有好处，主要体现在以下几点：

1.随着宝宝月龄的增长，母乳的成分也会根据宝宝生长发育的需要自行调整。

新生儿消化能力比较差，需热能较少，为了适应新生儿的这种需求，母体分泌的初乳比较稀薄，含脂肪量较少，蛋白质较多，而且大部分为球蛋白，既适合新生儿的消化能力和营养需要，又可把母亲的抗体带给新生儿，以增强新生儿的抗病能力。

随着宝宝一天天长大，他的消化能力逐渐增强，妈妈的乳量也会随之增多，乳汁随之变浓，脂肪成分增加。

2.母乳的各种营养成分比例适当，易于消化、吸收： 母乳中乳蛋白含量较高，凝块小，在胃内易形成较细软的凝块，便于消化。

母乳脂肪含不饱和脂肪酸较多，并含有较多的脂肪酶，脂肪颗粒较小，易于消化、吸收。

母乳中乳糖含量较高，且完全溶解于乳汁中。

乳糖不仅能促进肠道生成乳酸杆菌，抑制大肠杆菌的繁殖，而且有利于大脑的发育。

母乳的钙、磷比例适宜（2：1），容易吸收，故母乳喂养的婴儿较少发生低钙血症。

3.除合理的营养素之外，母乳中还含有多种免疫因子，包括抗体、酶、细胞成分和其他因子。

这些免疫因子可以保护婴儿免受细菌和病毒的侵袭。

因此，母乳喂养的婴儿肠胃炎、上呼吸道感染、气管炎、肺炎等的发病率比非母乳喂养的婴儿要低得多。

即便只纯母乳喂养婴儿4-6个月，宝宝也会从母乳中得到延续2年左右的抗病能力，这一点是任何代乳品都不可能实现的。

4.牛奶中的蛋白质对人体来说是异体蛋白，有过敏体质的婴儿喝牛奶后可引起湿疹、哮喘等过敏性疾病。

母乳中不含常见的食物过敏原，又可抑制过敏原从肠道进入身体。

因此，母乳喂养是防止婴儿食物过敏的最好方法。

5.母乳脂肪含量适当，因此用母乳喂养的婴儿，不会因为过多地摄入脂肪而导致肥胖。

6.母乳喂养为妈妈和宝宝接触提供了更多的机会，并且给宝宝哺乳时，皮肤的接触、眼神的交流、妈妈柔和怜爱的声音都会带给宝宝一种安全感和亲近感，让他感觉十分满足与快乐，这种良性的刺激会让宝宝保持良好的情绪，经常处于活跃、愉快、反应灵敏的状态，有助于宝宝大脑发育，对宝宝智商和情商的开发都很有好处，能促进宝宝早期情绪行为的发展，帮助他养成更好的性格等。

母乳喂养除了带给宝宝这些好处之外，也会带给妈妈很多的好处，主要有以下几点： 1.产后

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

哺乳时，婴儿吸吮乳房带来的刺激能够促使子宫收缩，帮助子宫复位。

2.哺乳可以促进乳腺管的疏通，降低妈妈患乳腺癌的几率。

3.母乳喂养省时省事，并且卫生可靠，可以保证母婴都休息得更好。

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

编辑推荐

摆脱喂养经验匮乏的苦恼，需要的只是一本好的喂养全书。
中国营养学泰斗陈学存先生偕弟子徐青梅女士共同编著的《吃出健康聪慧宝宝：宝宝营养指南》传递给你九成十成的喂养功力，让你紧绷的神经松弛下来，轻轻松松就可以走出喂养迷途，养育一个健康聪慧的可心宝贝。

<<吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养>>

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>