

<<儿童营养疾病家庭养护>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养疾病家庭养护>>

13位ISBN编号：9787509127087

10位ISBN编号：7509127084

出版时间：2009-6

出版时间：王新良 人民军医出版社 (2009-06出版)

作者：王新良

页数：149

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>

## <<儿童营养疾病家庭养护>>

### 前言

生活水平的提高，给孩子的成长提供了更好的物质条件，但是同时也带来了不少问题。

营养的丰富不等于营养的均衡，所以现在的孩子容易患上一些营养性疾病。

肥胖、缺锌、缺钙、维生素缺乏等问题依然困扰着孩子们，同时也使得家长比较头疼。

不过这些问题多数都可以通过有效的家庭养护来解决。

本书主要从三个方面解决上述问题。

应对营养不足导致的疾病：这类疾病常常是因为饮食中摄入的营养素不足导致的，比如维生素D摄入不足导致的佝偻病。

该病好发于婴儿，预防和治疗也比较简单，就是以补充维生素D为主要治疗手段，饮食中可以适当增加富含维生素D的食物，同时注意晒太阳，帮助身体产生维生素D。

那么婴儿每天需要补充多少维生素D？

晒太阳有什么讲究？

什么样的饮食可以有效预防维生素D缺乏？

这些在书中我们会详细解答。

了解了这些。

家长就可以有效地预防孩子维生素D缺乏，从而避免佝偻病的发生。

调理营养“过剩”导致的疾病：典型的是肥胖。

现在肥胖成为社会问题了。

书中主要讲述了肥胖对儿童的危害和如何合理治疗肥胖症。

控制肥胖不可以简单粗暴地要求孩子“节食”，更不能照搬大人的减肥方法。

如何做呢？

书中有答案。

改善结构不合理的饮食：吃饭是一天都离不开的事情。

从婴幼儿到青少年，孩子生长、发育的好坏与饮食结构是否合理有很重要的关系。

因为饮食状况决定营养状况。

儿童成长的各个时期都容易出现哪些饮食问题，如何让孩子有个好的饮食习惯呢？

本书后半部分讲述了儿童成长的各个时期的饮食问题，同时讲述了如何让孩子拥有良好的饮食习惯。

相信，通过有效的家庭养护，孩子们会远离各种营养性疾病，同时可以拥有健康快乐的童年。

因此，拥有此书，就等于拥有了一位专业的儿童健康顾问，它将为您孩子的健康成长保驾护航！

## <<儿童营养疾病家庭养护>>

### 内容概要

《儿童营养疾病家庭养护》主要讲述三方面内容：营养不足导致的疾病，营养“过剩”导致的疾病，改善结构不合理的饮食。

这些问题多数可以通过有效的家庭养护来解决。

希望孩子能够远离各种营养性疾病，拥有健康快乐的童年。

《儿童营养疾病家庭养护》内容丰富、实用，语言通俗易懂，适合孩子家长阅读使用。

## &lt;&lt;儿童营养疾病家庭养护&gt;&gt;

## 书籍目录

营养缺乏病1.什么是营养缺乏病2.营养缺乏源自生活习惯3.常见营养素缺乏病有哪些4.微量元素补充要适量蛋白质 - 热量营养不良5.什么是蛋白质6.蛋白质的生理功能7.蛋白质和健康8.必需氨基酸和非必需氨基酸9.蛋白质的分类10.蛋白质的作用11.蛋白质的主要来源12.什么是蛋白质 - 热量营养不良13.蛋白质 - 热量营养不良的临床表现14.蛋白质 - 热量营养不良并发症15.蛋白质 - 热量营养不良的治疗钙的缺乏与补充16.了解体内的钙元素17.身体中钙的功能18.缺钙在不同年龄的表现19.缺钙会引起哪些疾病20.孩子缺钙的十大危险信号21.钙的吸收离不开镁22.缺钙对儿童的不利影响23.补钙需要了解的几个常识24.婴儿如何补钙25.预防缺钙从生活细节做起26.如何同时补充钙和鱼肝油27.怎样晒太阳才算科学28.补钙同时可以补钙吗29.补钙应该食补还是药补30.哪些饮食含钙丰富31.儿童家庭补钙食谱32.可以补钙的水果33.钙过量孩子身高难长34.夏季补钙有妙招35.秋季宜给孩子补钙的食物36.婴儿补钙食谱37.中医补钙有妙方38.合理补钙益处多39.如何为孩子选择钙剂40.正确补钙不随广告走41.儿童补钙不宜选择强碱性钙42.过多补钙弊端多43.豆浆补钙有禁忌44.孩子睡觉不踏实是缺钙吗45.晚上不宜吃的补钙食品46.了解身体的锌元素47.什么是锌缺乏病48.缺锌的危害49.缺锌也会影响孩子的性发育50.缺锌会使小儿感冒频频51.孩子缺锌的常见原因52.缺锌对孩子有什么影响53.如何判断孩子是否缺锌54.孩子不好好吃饭请查查锌55.检验“发锌”可靠吗56.是否缺锌，医生说了算57.补钙需要注意哪些问题58.缺锌的治疗方法59.不及时添加辅食婴儿易缺铁、缺锌60.如何避免婴幼儿缺锌61.夏季孩子为什么容易缺锌62.夏季补钙需要注意什么问题63.孩子多汗宜多吃含锌的食物64.补锌菜谱65.聪明妈妈如何给孩子补锌66.过量补锌易造成性早熟铁的缺乏与补充67.什么是缺铁性贫血68.缺铁性贫血的病因69.儿童缺铁性贫血有什么表现70.缺铁性贫血对儿童健康的影响71.超重的儿童更易缺铁72.孩子不笑有可能是体内缺铁73.缺铁性贫血小儿的家庭护理74.缺铁性贫血中药疗法75.维生素简介76.维生素与身体健康77.什么是必需维生素78.脂溶性维生素与水溶性维生素79.维生素的主要功能80.什么是“维生素饥饿症”81.孩子挑食易缺乏维生素82.对孩子大脑发育有益的维生素83.平衡膳食，保证维生素充足84.维生素的饮食来源85.孩子常流口水与维生素缺乏有关86.从生活细节预防维生素流失87.维生素A的主要作用88.眼睛保护神——维生素A89.维生素A缺乏病的主要症状90.维生素A缺乏病的影响91.如何发现维生素A缺乏病92.富含维生素A的食物93.与智力关系密切的B1族维生素94.脚气病与维生素B1缺乏95.祸及全身脚气病96.脚气病容易与哪些疾病混淆97.维生素B1为什么会缺乏98.超剂量服用维生素B1有何危害99.什么是维生素B2缺乏病100.儿童维生素B2缺乏病有什么表现101.如何预防维生素B2缺乏病102.补充维生素B2的食谱103.什么是维生素C缺乏病104.维生素C缺乏病有什么表现105.追寻维生素C的缺失原因106.维生素C缺乏病的治疗107.维生素C缺乏病的家庭护理108.如何烹制富含维生素C的蔬菜109.婴儿需要更多的维生素C110.维生素D的主要生理功能111.维生素D缺乏与佝偻病112.维生素D缺乏病的常见原因有哪些113.为什么要给孩子服用维生素D114.维生素D中毒怎么办115.服用维生素D预防佝偻病116.如何治疗佝偻病117.维生素D缺乏病的家庭养护与预防118.维生素D和钙片宜分开服用其他微量元素的补充119.孩子碘缺乏病的表现120.如何防治碘缺乏病121.其他维生素缺乏病的表现122.富含微量元素的食物123.为儿童补充微量元素的食谱124.儿童贫血从何来125.儿童贫血的判断标准126.贫血的常见类型127.儿童贫血与智力发育128.身体中的铁来自何方129.孩子不吃早餐易患贫血130.谨防小儿“牛奶贫血症”131.如何让孩子摆脱贫血132.最安全的补血方法133.贫血患儿的护理要点134.如何预防婴幼儿贫血135.儿童贫血的家庭护理136.如何选择铁剂137.为什么城市盛产“小胖墩”138.“代谢综合征”为什么会侵袭儿童139.腰围与代谢综合征140.过度安逸导致的肥胖症141.学业过重导致肥胖症142.小胖子也会得“成人病”143.儿童体重标准计算公式144.看看肥胖儿童的家庭145.不良生活方式助长肥胖146.胖女孩心理问题多147.肥胖症影响身高148.睡眠少的孩子易肥胖149.肥胖症会导致性发育异常150.成人减肥手段不可施用于儿童151.减肥药害处多152.儿童减肥不能靠饿153.告别肥胖症从饮食做起154.肥胖儿童饮食应清淡155.控制肥胖症从小做起156.给肥胖儿搭配膳食有讲究157.肥胖儿童的保健小食谱158.肥胖儿童的饮食方案159.肥胖儿童如何运动160.“小胖子”适合做的减肥操161.儿童减肥也不能缺营养162.幼儿生长需要营养163.幼儿饮食小策略164.给孩子一个好的吃饭环境165.为什么要控制幼儿吃糖166.夏天孩子为啥不爱吃饭167.让孩子在夏天有个好胃口168.夏季呵护孩子的肠胃169.孩子夏季的开胃佳肴170.夏天饮食三

<<儿童营养疾病家庭养护>>

忌171.消暑三宝172.孩子秋季水果大餐173.冬季小人参的做法174.冬季小厨房175.儿童不宜多吃的食物学龄儿童的营养饮食176.方便面与营养缺乏病177.儿童为什么会低血糖178.儿童营养食品选择原则179.如何均衡摄入脂肪酸180.儿童摄入脂肪酸的途径181.为什么学龄期容易缺钙182.想要好视力需要补充什么元素青少年的营养饮食183.青少年的营养与健康184.青春期少年需要多种营养185.青春期需要更多的蛋白质186.矿物质的营养需要与青春期187.热量在青春发育中的意义188.营养不足影响学业189.中学生也需要加餐190.碱性食物可以缓解运动疲劳191.早餐是青少年大脑启动的“开关”192.午餐需要合理安排193.晚餐需要少而清淡194.青少年饮食需要多样化195.青少年不宜只吃素食196.青少年一周食谱安排197.平衡的营养宝塔198.学生秋季食谱巧安排199.青春期少女的膳食营养200.简简单单益智健脑201.垃圾食品危害青少年健康202.危害青春期健康的食品203.如何纠正青少年挑食204.少年为何早白头205.“少白头”的食疗方法206.健脑食品有哪些207.合理三餐为大脑加油208.考前健脑食品209.考试期间的食谱.....铁的缺乏与补充维生素维生素AB族维生素维生素C维生素D其他微量元素的补充贫血肥胖幼儿与学龄前儿童的饮食与营养学龄儿童的营养饮食青少年的营养饮食

## <<儿童营养疾病家庭养护>>

### 章节摘录

营养缺乏病1.什么是营养缺乏病营养缺乏病主要是由于营养素摄入不足、消化吸收不良、代谢障碍、需求量增加或消耗过多等因素导致营养素缺乏引起的一类疾病。

儿童时期，由于生长发育快速，对各种营养素的需求比成人相对要高；另一方面，由于孩子的器官发育尚不成熟，消化吸收能力差、抗病能力弱，容易患腹泻、消化不良等疾病，造成营养素消化吸收不良或营养丢失，所以孩子更需要注意合理膳食，否则极易发生营养缺乏病。

根据报道，我国2岁以上儿童生长发育迟缓患病率仍然很高，说明我国现阶段虽然部分地区有营养过剩问题，但就全国而言，营养缺乏仍是重要问题。

一般将营养缺乏病分为原发性和继发性两大类。

(1)原发性营养缺乏病：由于膳食中营养缺乏或摄入不足而引起的营养障碍性疾病称为原发性营养缺乏病。

如蛋白质—热量营养不良、营养性贫血、眼干燥症等都是原发性营养缺乏病，只要补充足够的相应营养素即可痊愈。

## <<儿童营养疾病家庭养护>>

### 编辑推荐

《儿童营养疾病家庭养护》是由人民军医出版社出版的。  
调理营养不足导致的疾病，调理营养”过剩“导致的疾病，改变不合理的饮食结构。

<<儿童营养疾病家庭养护>>

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>