

<<0-3岁宝宝营养一本全>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝营养一本全>>

13位ISBN编号：9787510103421

10位ISBN编号：7510103428

出版时间：2010-2

出版时间：中国人口出版社

作者：周忠蜀

页数：415

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>

## <<0-3岁宝宝营养一本全>>

### 内容概要

健康的宝宝是喂出来的，聪明的宝宝同样也可以喂出来。

大部分人都以为，给宝宝好营养，宝宝就会健康，而若想让宝宝有好智商，就需要先天遗传和后天早教。

其实，越来越多的科学实例已经证明，营养不仅关乎宝宝的健康，也关乎宝宝的智力，甚至关乎更多方面，从营养上给宝宝把好关，无疑会给宝宝在智力发育上加一分。

关于营养的问题林林总总，而每一个问题，还有着各种各样的回答。

有的说这样好，有的说这样其实不好……在纷繁的营养问题中，爸爸妈妈们怎样才能擦亮双眼，分辨出答案真伪，科学喂养宝宝，甚至摸索出自己的育儿方案呢？

<<0-3岁宝宝营养一本全>>

作者简介

周忠蜀，卫生部中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习两年，获日本大学、日本独协医科大学博士学位。

从事儿科临床、教学、科研25年，对儿科疑难重症

## &lt;&lt;0-3岁宝宝营养一本全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 吃出聪明健康的宝宝 第一节 宝宝吃得好是妈妈最大的心愿 第二节 培养宝宝良好的饮食习惯和就餐礼仪 训练宝宝的餐桌秩序感 饭前先洗手 等家人和饭菜都齐时再开吃 饭菜要清淡、丰富、有营养 允许小宝宝自己拿汤匙, 不要怕宝宝撒饭 用诱惑和追逼的办法让宝宝吃饭不可取 把吃饭当作愉快的游戏, 全身心地投入进去 父母餐桌上的话题, 也应是宝宝感兴趣的话题 第三节 打造健康饮食 第四节 健康食品和垃圾食品要分清 健康食品 垃圾食品 第五节 饮食新概念——平衡膳食 第六节 合理搭配食物保证营养均衡 第七节 保证食物碎、软、烂、细 第八节 合理安排每日进餐次数和每餐食量 第九节 适合宝宝食用的新鲜蔬菜 第十节 适合宝宝食用的新鲜水果 第二章 让宝宝更聪明的多种营养素 第一节 蛋白质 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 宝宝不吃肉怎么保证得到足够的蛋白质 蛋白质吃得越多越好吗 第二节 脂肪 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 宝宝什么时候应该多摄入脂肪 宝宝胖是健康的表现吗 第三节 碳水化合物 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 糖等于碳水化合物吗 新生儿需要喂糖水吗 第四节 维生素 第五节 维生素A 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 怎么给宝宝添加维生素A 第六节 维生素D 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 多晒太阳能补充维生素D吗 第七节 维生素E 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 哪些宝宝需注意补充维生素E 第八节 维生素K 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 如何让宝宝不缺维生素K 第九节 B族维生素 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 怎样尽可能保留食物中的B族维生素 第十节 维生素C 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 烹饪时怎样减少维生素C的损失 第十一节 钙 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 妈妈可能遇到的问题 每个宝宝都要补钙吗 如何选择钙剂 为什么补了钙还是缺钙 哪些因素会影响钙的吸收 第十二节 铁 营养解读 生理功能 主要来源 缺乏表现 .....第三章 母乳喂养增强宝宝免疫力第四章 辅食添加科学原则全攻略第五章 关键期同步营养要点新指导第六章 营养不当直接影响宝宝的身体健康第七章 宝宝四季最喜爱的营养食谱

## 章节摘录

插图：提供宝宝身体正常运作需要的大部分能量，起到保持体温、促进新陈代谢、促使肢体运动和维持大脑神经系统正常功能的作用。

碳水化合物含有的一种不被消化的纤维，有吸水和吸脂的作用，有助于宝宝大便畅通。

肝脏中的葡萄糖醛酸是一种重要的解毒剂。

主要来源碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、番薯）等。

缺乏表现膳食中缺乏碳水化合物时，宝宝会显得全身无力、精神疲乏不振，有的宝宝还会出现便秘现象。

由于热量不足，会引起体温下降，宝宝表现为在正常的温度下也畏寒怕冷。

如果长期得不到足够的碳水化合物，宝宝的发育会迟滞甚至停止，体重也会下降。

<<0-3岁宝宝营养一本全>>

媒体关注与评论

很多父母并不缺少给宝宝买奶粉的钱，但缺少如何喂养宝宝的知识。

建议父母们翻开这本书，仔细对照自家宝贝的情况，按照书中指点，制定适合宝宝的营养方案。

——搜狐母婴网推荐每个孩子的体质和成长速度都有个体差异。

父母要做的是了解一些关于宝宝营养的关键知识，如母乳喂养、辅食添加等知识，然后根据宝宝的情况，找出适合宝宝的营养策略。

——之宝贝网推荐感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习。

心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力…… ——“之宝贝书系”资深策划 管波

<<0-3岁宝宝营养一本全>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝营养一本全》：卫生部中日友好医院儿科专家权威打造。  
母乳喂养，辅食添加，劝吃技巧，巧补食谱。

<<0-3岁宝宝营养一本全>>

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>