

<<聪明宝宝吃出来>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝吃出来>>

13位ISBN编号：9787538443776

10位ISBN编号：7538443770

出版时间：2009-10

出版时间：郑东旖 吉林科学技术出版社 (2009-10出版)

作者：郑东旖 编

页数：240

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>

## <<聪明宝宝吃出来>>

### 前言

让自己的宝宝健康成长是每一位父母的心愿，0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁也是宝宝身体发育的关键时期，此时也是宝宝一生中发育最快的时期，同时也是营养需要最多最全面的重要阶段，如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

人的一生都不应该断乳，所以现在已不叫“断乳期”，叫“换乳期”更合适，即母乳越来越少，逐渐换为其他乳类，同时，换乳食物添加越来越多，至1岁时，逐渐过渡到以食物为主的儿童食物。

但即便是1岁以上的幼儿，每天奶量也应保证在400毫升左右。

现在，很多父母不知如何给宝宝制作泥糊状食物。

通过本书可以帮助父母解决这一烦恼，对于在换乳过程中出现的各类难题，本书都给予专家指导。

比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃。

应该选择什么样的食物……本书都有详细的解答，会让父母以自信、积极的态度来应对各种换乳难题。

本书还详细介绍了在宝宝成长的过程中，如何针对成长发育的每一步，进行科学喂养，让宝宝吃出聪明健康来。

## <<聪明宝宝吃出来>>

### 内容概要

《聪明宝宝吃出来》按照宝宝不同月份的发育特点，同步讲解如何科学地给宝宝添加各种换乳食物及随着宝宝的长大，会出现不同营养素的缺乏等知识。

专家详解如何判断宝宝是否缺乏某种营养素，缺乏时会有什么样的表现，如何采用正确的方法补充等。

。

科学健康的喂养方法，合理的饮食搭配，才能让宝宝更聪明、更健康地成长。

《聪明宝宝吃出来》——聪明父母的必备图书。

<<聪明宝宝吃出来>>

作者简介

郑东旖，清华大学第一附属医院主治医师，搜狐母婴专家顾问团队成员，主要研究方向为儿童生长发育监测、免疫规划、早期教育、儿童营养、气质与性格培养及孕期营养等，现已在《中国儿童保健杂志》等国内核心医学期刊发表数篇科研论著。

在《健康报》《生命时报》健康网等处发表多篇科普文章。

于2007年被搜狐网站母婴频道及《母婴世界》杂志聘为指导专家。

## &lt;&lt;聪明宝宝吃出来&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 让宝宝聪明的营养素脂肪营养解读主要来源生理功效缺乏表现碳水化合物营养解读主要来源生理功效缺乏表现蛋白质营养解读主要来源生理功效缺乏表现水营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素A营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素B1营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素B2营养解读主要来源生理功效缺乏表现叶酸营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素C营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素D营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素E营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素K营养解读主要来源生理功效缺乏表现维生素P营养解读主要来源生理功效缺乏表现钙营养解读主要来源生理功效缺乏表现铁营养解读主要来源生理功效缺乏表现镁营养解读主要来源生理功效缺乏表现锌营养解读主要来源生理功效缺乏表现硒营养解读主要来源生理功效缺乏表现碘营养解读主要来源生理功效缺乏表现Part 2 让宝宝聪明的食物金枪鱼营养解读专家指点禁忌提示细节关注三文鱼营养解读专家指点禁忌提示细节关注鸽子蛋营养解读专家指点禁忌提示细节关注鸡蛋营养解读专家指点禁忌提示细节关注鸭蛋营养解读专家指点禁忌提示细节关注鹌鹑蛋营养解读专家指点禁忌提示细节关注核桃营养解读专家指点禁忌提示细节关注杏仁营养解读专家指点禁忌提示细节关注花生营养解读专家指点禁忌提示细节关注黄豆营养解读专家指点禁忌提示细节关注瘦肉营养解读专家指点禁忌提示细节关注南瓜营养解读专家指点禁忌提示细节关注胡萝卜营养解读专家指点禁忌提示细节关注栗子营养解读专家指点禁忌提示细节关注黑木耳营养解读专家指点禁忌提示细节关注苹果营养解读专家指点禁忌提示细节关注红枣营养解读专家指点禁忌提示细节关注Part 3 0~4个月：单纯哺乳期01. 宝宝发育特点1月龄宝宝发育特点2月龄宝宝发育特点3月龄宝宝发育特点4月龄宝宝发育特点02. 新妈妈喂养经坚持母乳喂养母乳喂养的方法促进乳汁分泌的方法母乳喂养的姿势用奶瓶喂养的正确姿势正确的挤奶方法，白天母乳哺喂怎么进行夜间母乳哺喂怎么进行乳房的保护患乳腺炎怎么办母乳的六个阶段母乳可以提高宝宝的智商新妈妈如何拥有好奶水不要运动后给宝宝喂奶要适当喂一些果汁怎样进行混合喂养\_如何选用橡胶乳头怎样喂养2~3个月的宝宝添加换乳食物的方法03. 育儿专家指导喂哺的三种方式哺乳的六大注意事项不宜母乳喂养的情况母乳喂养的六大误区宝宝拒绝吃奶该怎么办如何提高母乳质量母乳喂养与人工喂养相比采用人工喂养配方奶的安全选购便秘与喂养的关系腹泻与喂养的关系\_添加换乳食物的原因换乳期的四个阶段.....Part 4 5~7个月：宝宝味觉敏感期Part 5 8~9个月：食物质地敏感期Part 6 10~12个月：逐渐过度期Part 7 1~1.5岁：牙齿初成期Part 8 1.5~2岁：牙齿成熟期Part 9 2~3岁：益智关键期

## <<聪明宝宝吃出来>>

### 章节摘录

插图：宝宝体内镁的含量虽然很少，但镁对维护中枢神经系统的功能，抑制神经、肌肉的兴奋性，保障心肌正常收缩等都起着十分重要的作用。

如果血镁降到一定程度时，宝宝就会出现貌似低钙那样的低镁性手足搐搦症。

镁占人体体重的0.05%，其中约60%存在于骨骼和牙齿中，38%存在于软组织中，2%存在于血浆和血清中。

人体对从膳食中摄入的镁吸收利用率为30%~40%，肾脏是调节体内镁水平的主要器官。

主要来源镁比较广泛地分布于各种食物中，谷类、花生、核桃仁、全麦粉、小米、香蕉等含镁丰富。

生理功效1. 是骨骼和牙齿的重要组成部分。

2. 是体内酶系统的激活剂。

3. 镁可调节并抑制人体肌肉收缩及神经冲动。

镁在人体中正常含量为25克，属常量元素。

人对镁的每日需要量在300毫克~700毫克，其中约40%来自食物。

食物中以绿色蔬菜含镁量最高，镁离子在肠壁吸收良好，约60%由含有镁离子的饮用水提供。

<<聪明宝宝吃出来>>

编辑推荐

《聪明宝宝吃出来》：好孕优育系列图书由北京协和医院专家携多家医院专家联合打造。吃出健康、聪明乖宝宝，抓住宝宝大脑发育的黄金期，科学饮食合理搭配，让你的宝宝更聪明。搜狐母婴频道独家推荐。

<<聪明宝宝吃出来>>

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>