

<<0-3岁-饮食百科全书>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁-饮食百科全书>>

13位ISBN编号：9787538728019

10位ISBN编号：7538728015

出版时间：2009-10

出版时间：时代文艺

作者：崔钟雷 编

页数：480

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-饮食百科全书>>

### 前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0-3岁育儿知识百科全书》、《0-3岁饮食百科全书》、《0-4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0-3岁育儿知识百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0-3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0-4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世，会让更多家庭实现优生、优生、优教的美好愿望。

## &lt;&lt;0-3岁-饮食百科全书&gt;&gt;

## 内容概要

孕育生命是一个神圣而幸福的使命，每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝，要想达成这个美好的心愿，就需要从孕前开始作好准备，充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导，我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0—3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0—4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中，《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式，详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识，保证孕妈妈顺利度过孕产期；《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识，根据不同月龄，详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识，帮您打造最健康、最聪明的宝宝；《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案，以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题；《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0—3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述，希望可以成为各位父母的育儿好帮手；《0—3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素，针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导，还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱；《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期，如何运用科学的方法，激发宝宝的智力潜能，内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

## 书籍目录

第一章 婴幼儿的生长动力一、婴幼儿生长所需营养素 1.蛋白质2.脂肪3.糖类4.维生素5.矿物质6.膳食纤维二、婴幼儿每月所需的营养量1.热量2.蛋白质3.脂肪4.碳水化合物5.矿物质6.微量元素三、正确对待营养素1.蔬菜和水果的营养价值2.防止食品在加工过程中营养素的流失第二章 宝宝新生儿期饮食营养指南一、1周大的宝宝身体的生长发育1.新生儿的身体形态2.新生儿的胎便3.新生儿一日尿量4.新生儿的生殖器官5.新生儿的呼吸二、1周大的宝宝科学饮食全攻略1.一定让宝宝吃初乳2.学会给新生儿宝宝哺乳3.每天哺乳的次数及时间三、妈妈催乳食谱山药鱼头汤莲藕猪脚汤乌鸡生姜汤一、2周大的宝宝身体的生长发育1.宝宝的脑部发育2.宝宝的听觉3.宝宝的注意力二、2周大的宝宝科学饮食攻略1.宝宝吐奶是正常现象2.产妇多“下奶”的方法3.哺乳期的妈妈要注意饮食4.判断母乳是否充足的方法5.妈妈乳头干裂的哺乳方法6.人工喂养三、疾病食疗防治1.湿疹食疗菜谱特别推荐绿豆海带汤莲藕羹2.感冒食疗菜谱特别推荐豆腐葱花汤白菜绿豆饮萝卜生姜汁一、3周大的宝宝身体的生长发育1.3周大的宝宝的生长发育特点2.宝宝会哭了3.宝宝的味觉、视觉发展二、3周大的宝宝科学饮食全攻略1.母乳不足时的哺喂方法2.妈妈感冒了也可以给宝宝喂奶3.用奶瓶喂奶时的注意事项4.为宝宝调配牛奶的注意事项三、病症食疗防治1.腹泻食疗菜谱特别推荐番石榴蜂蜜汁淮山药扁豆猪肉汤2.夜啼食疗菜谱特别推荐姜糖饮灯芯雪梨汁一、4周大的宝宝身体的生长发育1.近满月的宝宝的生长发育特点2.宝宝的睡眠3.宝宝的视力二、4周大的科学饮食全攻略1.选购宝宝奶嘴的注意事项2.喂奶时不要让宝宝睡着了3.上班后坚持母乳喂养的解决方案4.患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法三、病症食疗防治1.呕吐食疗菜谱特别推荐丁香酸梅汤乌梅冰糖饮藕汁生姜露2.支气管哮喘食疗菜谱特别推荐冰糖杏仁汤核桃菠萝汁第三章 宝宝婴儿期饮食营养指南一、2个月大的宝宝身体的生长发育1.2个月的宝宝的生长发育特点2.宝宝的听觉3.宝宝的视觉4.宝宝的生理发育二、2个月大的宝宝科学饮食全攻略1.判断宝宝是否吃饱的方法2.用牛奶喂养宝宝时的注意事项3.宝宝吃牛奶要注意节奏4.让宝宝练习吃奶粉5.防止宝宝过胖6.2个月大的宝宝可以喝果汁吗7.饮用果汁帮助宝宝通便三、营养食谱特别介绍美味果汁猕猴桃汁苹果汁山楂汁营养菜汁黄瓜汁番茄汁玉米汁一、3个月大的宝宝身体的生长发育1.3个月大的宝宝的生长发育特点2.宝宝的睡眠3.人际性微笑4.宝宝的视觉5.宝宝的语言二、3个月大的宝宝科学饮食全攻略1.灵活掌握喂奶时间2.宝宝每天的食奶量3.使用安抚奶嘴的利弊美味果汁葡萄汁雪梨汁芒果汁营养菜汁绿豆汤小白菜汁莲藕汤一、4个月大的宝宝的生长发育1.4个月大的宝宝的生长发育特点2.体格特征3.视听发展4.运动机能5.情绪与人际性的发展二、4个月大的宝宝科学饮食全攻略1.母乳喂养的宝宝需要添加的食物2.给宝宝添加蛋黄的方法3.给宝宝断奶的弊端4.宝宝吃的少是否正常5.让宝宝练习吃有形食品(辅食)6.宝宝突然不喝奶的原因三、营养食谱特别介绍营养羹泥青菜泥苹果泥燕麦糊蛋黄泥鱼肉绿豆泥红枣蛋黄泥蔬菜牛奶羹牛奶香蕉糊牛奶藕粉水果藕粉美味粥品小米粥香蕉粥牛奶粥饼干粥蛋黄粥一、5个月大的宝宝身体的生长发育1.5个月大的宝宝的生长发育特点2.宝宝的心理发育二、5个月大的宝宝科学饮食全攻略1.锻炼宝宝用小勺吃食物2.控制宝宝牛奶的摄入量3.给宝宝喂辅食的方法三、营养食谱特别介绍营养羹泥苹果红薯糊豆腐蛋黄泥番茄猪肝泥芋头玉米泥胡萝卜豆腐泥水豌豆糊营养汤粥南瓜浓汤时蔬浓汤牛肉粥红枣鸡肉粥一、6个月大的宝宝身体的生长发育1.6个月大的宝宝的生长发育特点2.宝宝睡眠的特点二、5个月大的宝宝科学饮食全攻略1.给宝宝喂辅食应注意的问题2.宝宝大便异常的应对方法3.不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃...第四章 1~2岁幼儿饮食营养指南第五章 2~3岁幼儿饮食营养指南第六章 婴幼儿营养缺乏食疗菜谱

章节摘录

插图：a.单糖。

由1个糖分子构成的糖，称为单糖，根据碳原子数目的多少又分为丙糖、丁糖、戊糖和己糖，在日常生活中最有用的是己糖，主要是葡萄糖和果糖。

葡萄糖：最普遍的单糖，在水果、蔬菜和人体血液中以游离状态存在，也可以结合的形式存在于麦芽糖、蔗糖、淀粉、纤维素、糖原和其他葡萄糖衍生物中。

葡萄糖是血液中的重要成分，是维持大脑生理功能的必备能源。

当血液中的葡萄糖含量低于600毫克 / 100毫升时，称为低血糖，这时脑组织会出现功能性障碍，其症状有头晕、心悸、出冷汗并有饥饿感；当血液中葡萄糖含量降至45毫克 / 100毫升以下时，就会使人体出现昏迷、休克现象。

这时就需要输液，补充葡萄糖，可见葡萄糖对人体的作用是无可替代的。

果糖：在天然糖中最甜的就是果糖，蜂蜜中富含大量的果糖，这正是蜂蜜很甜的原因。

果糖与葡萄糖的分子式相同，结构也相似，是同分异构体，可是果糖的甜度却是葡萄糖的2~3倍，目前工业上就利用葡萄糖异构酶把葡萄糖转化为果糖，这样糖的甜度就大大增加了。

玉米淀粉在水解时得到的全部是葡萄糖，然后利用异构酶转化成果糖，叫做果葡糖浆，可以用它做饮料、食品、糕点等。

## <<0-3岁-饮食百科全书>>

### 编辑推荐

《0-3岁饮食百科全书》：知书达礼，健康中国。

知名孕产教授李伯如权威指导。

李伯如教授指导李伯如是哈尔滨三精女子专科医院副院长、原黑龙江省妇产科学会围产医学会副主任委员、省妇产医学会委员，从事妇产科医疗教学及科研工作四十余年，从她手中，已有上万名婴儿安全诞生。

为妈妈们倾情打造“生活图书3+2”新模式！

“3”：著名孕产教授李伯如的临床经验+资深编辑的全新视角+优秀美编的时尚设计“2”：海量、全面的信息+全方位的专业知识我们真诚地希望通过“生活图书3+2”的新模式，给每一位妈妈的生活带来轻松、愉悦，可以优雅、从容地度过每一天！

全面打造宝宝营养缺乏时的应对策略和食疗菜谱打造各个阶段宝宝科学营养配餐合理设计宝宝每日食谱给初为人父母者制订科学喂养的详细方案

<<0-3岁-饮食百科全书>>

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>