

<<聪明宝宝怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543659827

10位ISBN编号：7543659824

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：李宁

页数：178

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>

## <<聪明宝宝怎么吃>>

### 内容概要

宝宝阶段是人生长发育的关键时期。

此时，宝宝生长发育较快，营养素的消耗较多，需要供应足够的营养，才能满足宝宝生长发育的需要。

要给宝宝提供多种食物，做到平衡膳食，为宝宝提供所需要的能量和营养素，才能提高宝宝的体质和免疫力，让宝宝健康成长、更加聪明！

人脑的快速发育阶段主要在婴幼儿时期。

宝宝3岁时，大脑发育已经达到成人的80%。

大脑在这个阶段如果获得充足的营养，那么智力的发展就会取得事半功倍的效果。

此后，虽然宝宝的身高、体重仍不断增加，但脑的重量的增加却很缓慢了。

由于大脑发育具有不可逆转性，所以在胎儿时期和婴幼儿时期，聪明、细心的家长要特别注意补充那些益智营养素，让宝宝的大脑在发育的黄金阶段得到充足的营养。

## <<聪明宝宝怎么吃>>

### 书籍目录

Part 1 聪明宝宝的智力营养素 碳水化合物 脑活动的能量来源 蛋白质 完善脑细胞，帮助大脑正常发育 脂肪 对婴儿智力和身体的发育极为重要 DHA 与宝宝脑部的发育关系密切 卵磷脂 脑细胞发育不可缺少的营养素 维生素A 维护视力和促进大脑发育 维生素D 提高神经细胞反应速度，增强判断能力 维生素E 维护宝宝发育中的神经系统 维生素K 促进血液正常凝固和智力发育 B族维生素 维护智力和神经系统健康 维生素C 神经传递介质的重要组成部分，提高大脑灵敏度 叶酸 促进宝宝生长发育和智力发育的重要维生素 牛磺酸 促进宝宝脑组织和智力发育 钙 增强脑神经组织的传导能力 铁 智力发展所需要的营养素 锌 智力之源 硒 可预防智力低下 碘 智力营养素 镁 增智又益脑 钾 维持神经和肌肉的正常活动 磷 参与神经纤维的传导活动 铜 宝宝智力发育必需的营养素 水 生命活动不可缺少的营养素Part 2 聪明宝宝的益智食品Part 3 聪明宝宝的喂养方案Part 4 宝宝常见病调养方案Part 5 聪明父母要知道的事

## <<聪明宝宝怎么吃>>

### 章节摘录

**碳水化合物 碳水化合物的益智功能** 碳水化合物是脑的重要能量来源。中枢神经系统所需的热能，要靠摄入碳水化合物后转变成的葡萄糖来提供。脑的重量虽然仅为全身重量的92%，但脑所消耗的葡萄糖却是全身消耗葡萄糖总量的20%。科学研究表明，碳水化合物供应充足可提高宝宝的智力，增强大脑功能和记忆能力。

**碳水化合物的来源** 碳水化合物的主要食物来源有谷物（如大米、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）、薯类（如红薯、土豆等）、蔗糖。

下降，有畏寒怕冷的表现，有的宝宝还伴有便秘的症状。如果宝宝碳水化合物的摄入量长期不足会造成生长发育迟缓、体重减轻。

**碳水化合物的摄取** 1岁以内的宝宝，每天每公斤体重需要12克碳水化合物，2岁以上宝宝每天每公斤体重大约需要10克碳水化合物。每克碳水化合物能提供4千卡的热量，每天摄入的碳水化合物所提供的热量应占总热量的50%~55%。

## <<聪明宝宝怎么吃>>

### 编辑推荐

《聪明宝宝怎么吃》针对如何让宝宝吃得聪明、吃得健康这个问题。分五个部分介绍了聪明宝宝的智力营养素、益智食品、0~6岁分阶段喂养方案、常见病的调养方案和做聪明父母必须知道的喂养窍门。帮助家长轻轻松松养育聪明伶俐的宝宝。

<<聪明宝宝怎么吃>>

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>