

图书基本信息

书名：<<中西医结合儿童保健与饮食（下册）>>

13位ISBN编号：9787806321751

10位ISBN编号：7806321756

出版时间：1997-09

出版时间：广东经济出版社

作者：何广贤

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>

内容概要

内容简介

本书根据儿童生长发育特点，运用中医饮食疗法的原则，结合现代营养学中有关儿童营养的知识，介绍以食物为原料，调配成方，对儿童进行保健。

全书分上、下两册。

上册内容主要介绍儿童的保健饮食，健脑益智食品，预防缺锌、缺铁等疾病的饮食配方，儿童期生长发育特点与营养。

下册内容着重介绍儿童常见病的饮食宜忌、饮食疗法与常用食物的性味功能及应用。

本书上下册连成一体，内容丰富，防治结合，通俗易懂，配方实用，方法易行，是科学育儿和保障儿童健康成长的必备手册，可供家长和医务人员参考。

书籍目录

目录

第一章 概述

中医饮食疗法的特点

中医饮食疗法的作用

运用中医饮食疗法的原则

饮食卫生

保健食品的几种常用烹调方法

第二章 儿童保健饮食

四季饮食调理

春季饮食调理

夏季饮食调理

秋季饮食调理

冬季饮食调理

春季精美食谱

夏季精美食谱

秋季精美食谱

冬季精美食谱

健脑益智的饮食调理

迎考期学生的保健及饮食调理

预防缺锌的饮食调理

预防缺铁性贫血的饮食调理

钙缺乏症的预防及饮食调理

预防缺碘的饮食调理

预防生活中铅中毒

预防佝偻病的饮食调理

预防扁桃腺炎的饮食调理

预防儿童屈光性视力减退的饮食调理

预防汗证的饮食调理

疝子的预防及饮食调理

肥胖症的预防及饮食调理

瘦弱儿童的饮食调理

预防龋齿

第三章 儿童期生长发育特点及饮食调理

新生儿期生长发育特点与保健

新生儿常见的二种生理性症状

新生儿的饮食营养

增强新生儿的肺脾功能

婴儿期生长发育特点与保健

婴儿期生长发育的特点

婴儿期的饮食营养

一 以母乳为主

二 人工喂养

三 断奶

四 饮食调理

幼儿期生长发育特点与保健

幼儿期生长发育特点

幼儿期的饮食营养

一 幼儿每日所需的营养

二 食谱举例

三 饮食调理

学龄前期儿童生长发育特点与保健

学龄前期儿童生长发育特点

学龄前期儿童的饮食营养

一 学龄前期儿童宜养成良好的生活习惯和卫生习惯

二 学龄前期儿童每日所需的营养

三 食谱举例

四 饮食调理

学龄期儿童生长发育特点与保健

学龄期儿童生长发育特点

学龄期儿童的饮食营养

一 学龄期儿童每日所需的营养

二 食谱举例

三 饮食调理

第四章 儿童营养

儿童热能的需要

各类营养素的功能来源和缺乏症

一 水

二 蛋白质

三 脂肪

四 碳水化合物

五 矿物质

钙 磷 铁 锌

铜 钠 与 氯 钾

碘 镁 氟

六 维生素

维生素A 维生素B1

维生素B2 烟酸

叶酸 维生素B6

维生素B12 维生素C

维生素D 维生素E

维生素K

附：美容护肤的饮食及调理

皮肤结构与功能

皮肤结构

皮肤保养

护养皮肤 延缓老化

美容养生饮食

美容养生食谱

平补类

荔枝雪耳露 芝麻核桃糊

椰子煲鸡 牛奶鸡蛋羹

胡萝卜脊髓汤 黑芝麻糕

芝麻首乌汤 芝麻桑把茶
洋参炖燕窝 燕窝炖瘦肉
鱼翅水鸭汤 返老还童汤
燕窝椰汁露
首乌桑寄生鸡蛋茶
鲍鱼炖鸡 把子黄精茶
樱桃糕 葡萄汁
核桃 鲍鱼海参炖水鱼
雪蛤羔牛奶露
清润类
苹果玉竹瘦肉汤 红萝卜玉竹鱼头汤
养颜八宝粥 雪蛤羔炖瘦肉
灵芝鹌鹑蛋汤 红萝卜汁
冬虫草炖鸡 冬瓜苡米猪服汤
温补类
桂把茶 鹿茸炖鸡
莲藕养颜汤 人参炖鸡
当归补血汤 糯米酒酿煮鸡蛋
酒类
养颜鸡蛋酒 双桂花陈酒

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>