第一图书网, tushu007.com

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

图书基本信息

书名：<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

13位ISBN编号：9789571046532

10位ISBN编号：9571046531

出版时间：尖端出版

作者：金仁美 著
彭玲林 译

页数：192

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

前言

序top每個父母應該都期望自己的孩子健康又聰明。
孩子變得聰明，無病痛的健康成長祕訣，我在「孩子每天吃飯的餐桌」上找到答案了。
孩子如果生病，創造力、集中力與記憶力等，還有恆心、耐心與自信心都會變差，這就是我養育三個孩子的最深刻感想。
我準備的食譜是以自然增強體力、對頭腦發育有幫助的菜單為主，尤其是八歲的么女體力比較差，讓我對料理花費更多的心思。
選擇好的材料，料理得能夠完全保存必要的營養素，排除刺激性的佐料與味精等。
由於經常花心思在孩子們的三餐，在各大媒體上介紹自己所開發的料理機會也漸漸變多。
而在此同時，想將菜單上不足的部分，準備得更充足的想法也變得強烈。
就是這種苦惱讓本書得以完成。
希望這本書能對想要把孩子養育得聰明又健康的媽媽們有所幫助。

第一图书网, tushu007.com

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

内容概要

把小孩養得聰明又健康的祕訣就在餐桌上！
孩子的基礎體力、記憶力、思考力、創造力和智力，全都取決於11歲前所吃的食物，只要準備正確的食材，就成功了一半。
輕鬆抓助孩子的胃，就算是點心也能吃出健康！

作者简介

金仁美　　每個父母應該都期望自己的孩子健康又聰明。
孩子變得聰明，無病痛的健康成長祕訣，我在「孩子每天吃飯的餐桌」上找到答案了。
孩子如果生病，創造力、集中力與記憶力等，還有恆心、耐心與自信心都會變差，這就是我養育三個孩子的最深刻感想。
我準備的食譜是以自然增強體力、對頭腦發育有幫助的菜單為主，尤其是八歲的么女體力比較差，讓我對料理花費更多的心思。
選擇好的材料，料理得能夠完全保存必要的營養素，排除刺激性的佐料與味精等。
由於經常花心思在孩子們的三餐，在各大媒體上介紹自己所開發的料理機會也漸漸變多。
而在此同時，想將菜單上不足的部分，準備得更充足的想法也變得強烈。
就是這種苦惱讓本書得以完成。
希望這本書能對想要把孩子養育得聰明又健康的媽媽們有所幫助。

书籍目录

頭好壯壯餐桌Q&A3歲到11歲所吃的食物將左右一輩子的頭腦健康！
・仁女士的烹調筆記01請務必了解！
好的材料選擇法・仁女士的烹調筆記02對身體有害的加工食品！
請明智的挑選。
・仁女士的烹調筆記03不用擔心食品添加物的仁女士牌家庭製醬料・仁女士的烹調筆記04湯匙與茶匙請各準備一把！
仁女士的快速計量法・仁女士的烹調筆記05利用鯷魚、海帶、菇類等的仁女士牌湯、燉鍋提味祕訣
・PART 1讓頭腦變聰明的營養菜餚充滿讓腦細胞迅速成長的不飽和脂肪酸！
秋刀魚肉沙拉・富含頭腦活動所需要的蛋白質。
冷凍明太魚肉塊・讓頭腦變聰明的頭腦食物　鯖魚菇類牛排・滿滿植物性蛋白質～豆腐起司炸餅・富含鐵質與蛋白質的　烤肉丸・PART 2身體壯壯！
頭好壯壯！
飯與湯充滿提高智力的碘～海帶捲飯＋炒辣椒醬・圓圓的飯裡滿滿的鈣質！
鯷魚蝦子飯糰・把身體裡的氧氣送到腦部！
黃豆芽飯・充滿提升記憶力的牛磺酸～牡蠣白蘿蔔飯・把維他命與大豆蛋白質裝在同一個碗裡　芽菜拌飯＋濃味嚕鍋・PART 3輕鬆製作頭腦營養餐！
粥與濃湯鮪魚裡的DHA有助於腦細胞成長。
鮪魚蔬菜粥・讓味道與營養重現的　菠菜紅蘿蔔粥・讓腦細胞健壯、腸內舒服！
泡菜章魚粥・讓孩子們的骨骼與牙齒健壯！
淡菜粥・黃太魚裡的色胺酸讓孩子變聰明～黃太魚黃豆芽粥・PART 4擄獲孩子們胃口的頭腦營養點心充滿助於安定孩子們情緒的卵磷脂！
雞蛋奶油醬汁義大利麵・細緻的醬汁裡充滿了五大營養素～焗烤雞肉・富含必需胺基酸的夏天特別營養食品　豆子麵・具有嚼勁又美味第一的　貝果三明治・越南傳統春捲料理，照顧孩子的頭腦健康！
蝦子蔬菜滿滿的越南春捲・

媒体关注与评论

馬偕醫院淡水院區營養課長 蔡一賢 審定推薦

第一图书网, tushu007.com

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