

<<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>

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

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。

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

內容概要

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！

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

作者簡介

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。

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

書籍目錄

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 + 濃味噌鍋 · 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擷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 ·

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

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

<<吃對食物決定孩子未來腦力>>

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>