

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 图书基本信息

书名：《吃的营养与妈妈宝宝健康》

13位ISBN编号：9787229002756

10位ISBN编号：7229002753

出版时间：2009-1

出版社：重庆出版社

作者：阿德勒·戴维斯

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 前言

几十年来，阿德勒·戴维斯博士的名字一直与营养健康密不可分。她激动人心、发人深省的关于营养与健康的见解，不断吸引着读者和演讲会听众的注意力。她对人们因忽略营养而使健康受损感到痛心疾首，并大声呼吁人们要以良好的营养来改善健康。戴维斯博士提出营养学观念的主要目的在于预防疾病。如今，适当的营养对于疾病的预防功能早已为公众所接受，并被视为与医疗手段同样重要。戴维斯博士的不懈努力，终于得以开花结果。戴维斯博士是营养学界贡献卓越的开拓者之一。在第二次世界大战期间，营养学还是一门相当新的科学，并且没有受到应有的重视。戴维斯博士四处奔走，不断大声疾呼，希望人们能够善用营养学知识来提高自身的健康水平。恰在此时，有人要求戴维斯博士写一本有关营养与健康方面的书，于是《吃的营养与保健》诞生了。这本书的出版，使得戴维斯博士又相继撰写了《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》和《吃的营养与妈妈宝宝健康》三本有关营养的书籍。这四本书后来都成为国际畅销的图书，读者超过百万人，并被不断地定期修订、再版。现在，我很高兴看到戴维斯博士的著述在素来重视饮食营养并且有着悠久饮食文化传统的中国也有着极大的影响。"戴维斯营养健康宝典"中文版的再版也表明中国物质生活的极大变化以及公众对营养学知识和健康生活的渴求。在《吃的营养与保健》一书中，戴维斯博士曾说过："营养学正处于萌芽阶段，未来还有一段很长的路要走，以后的研究将更能证明营养学的重要性，而且大量新的知识将不断地加入这个领域，所以必须更加努力，才能与营养学进步的速度齐头并进。"直到今天，这些话依然振聋发聩。在本书中，她以最简洁的话语告诉我们有关营养学专业的基本知识；同时简明清晰的图表也使我们能轻松地认知复杂的人体构造，并且了解人体生长所需的营养，供给人体能量的来源，以及什么食物使人发胖和什么食物对人体有害。所有这些都使我们活得更有生命力，无论在生理上还是在心理上都能保持最理想的健康状态。戴维斯博士在《吃的营养与治疗》一书中，不但说明了食物的医疗作用，也强调了保健的重要性。这是普通人和专业医师都同样不可忽视的。一般而言，维持身体健康的原则有三个：第一是自我节制，这点非常重要，如果做不到，其他两点就不再有意义；第二是适当的体力运动；第三则是正确的营养。这些原则大家都知道，然而，该怎么吃，如何做，才能得到正确的营养，并达到保健的目的呢？本书对第三点"正确的营养"进行了十分透彻的研究和分析，相信对读者会有很大的帮助。关于营养学方面的资讯，医生与专家们确实尽过心力，然而，遗憾的是医生大都忙于为患者诊断疾病、做各种医疗检查，以致没有更多时间去研究营养学的最新领域；此外，医生大多精于病理学，知道怎样诊断各种疾病，可是却很少去关注健康的标准及其重要性。如果大家都能重视保健的话，那么人们就不至于疲于应付即使是医生也回天乏力的疾病了。《吃的营养与妈妈宝宝健康》让我们认识基本的营养育儿童的健康及维持正常身体功能所需的各种营养素。阿德勒·戴维斯博士不断地让公众了解营养学方面的最新知识，目的是帮助人们培育"优秀、健康、漂亮的孩子"。本书的重点是为了强调营养的重要性，敦促医学界注意这一受到忽略的问题，并促进公众的营养学知识，使父母了解自身对子女营养的责任，引导父母及孩子获得健康。本书初版时，人们并不重视营养对于维护健康和预防疾病的重要性，医学界也未给予重视。然而，现在医学界已经对热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养素对人体的重要性问题引起普遍重视，进而探讨营养与身心健康的关系。空气、食物及饮水中的有害物质也使人们的健康受到威胁。戴维斯博士非常关注这些问题，她同时强调，孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对营养的需要非常迫切。每一个为人父母者最重要的责任都应该是让孩子的人生有最好的开始。阿德勒·戴维斯博士的研究成果及其对人类健康幸福的关注，已引起公众对正确营养的重视，并且因此而带来的对改善健康和延长寿命的益处已经显现。她不断大声呼吁："良好的营养就是预防疾病的堡垒，而这堡垒的大门是随时为你敞开的。"如今她的呼声已经响彻了几十年，仍未稍减，而且还将继续延续下去，而我们更希望通过"戴维斯营养健康宝典"，让你也能听到！

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 内容概要

《吃的营养与妈妈宝宝健康》是唯一畅销中国大陆10年的营养健康经典。帮助和指导孕妇及产妇通过保障营养供给而养育优秀、健康、漂亮的孩子。阿德勒·戴维斯在书中强调婴幼儿的健康，对人一生都有深远的影响。而孕妇的营养与健康又是决定婴幼儿健康的关键因素。在书中，作者指导孕妇了解人体所需的基本营养——如热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质等对人体的作用，进而探讨营养与身心健康的关系，并以许多实验作为例证，说明养育健康、快乐、漂亮的孩子必须注意的营养保健事项。

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 作者简介

阿德勒·戴维斯女士是美国著名的营养学家，毕业于加州伯克莱大学，曾在哥伦比亚大学进修，并在南加州大学医学院获得生物化学硕士学位。戴维斯是国际营养领域的拓荒者，她贡献其智慧与热忱，提供现代营养学各种最新的观念和知识，告诫千千万万讳者注重日常饮食中的营养，以确

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 书籍目录

- 吃的营养与保健/阿德勒·戴维斯营养健康宝典1： 第一篇 消化与酶 1 营养学与健康的关系  
2 正确的饮食营养成分与组合 3 食物在身体内消化与吸收过程 4 科学的术语 5 交通联络网 6 酶的重要性 7 消化作用 8 我们究竟吃了多少糖 9 我们需要多少脂肪  
10 蛋白质的重要性 11 蛋白质的需要量及缺乏时出现的症状 12 产生能量的热量 第二篇 维生素的功能 13 能量的释放 14 为什么肝脏如此重要 15 维生素A的功能 16  
维生素A与自然抵抗力 17 维生素A的基本认识 18 维生素A的来源 19 维生素B1(硫胺素)的需要 20 维生素B2(核黄素)的需要 21 烟酸的需要 22 B族维生素中其他维生素 23 B族维生素是一个完整的复合体 24 维生素c与坏血病 25 抗坏血酸的需要 第三篇 空气、水与矿物质 26 维生素C的需求量与来源 27 维生素D的需要 28 阳光的价值 29 维生素D的来源 30 维生素D的需求量 31 维生素E与维生素K 32 空气与水 33 血液的功能 34 健康的血流 35 我们为什么需要钙 36 钙的来源及需求量 37 磷的重要性 38 碘的功用 第四篇 家人的健康 39 其他矿物质的需要 40 微量元素 41 我们需要维生素补给品吗 42 家人健康的规划 43 饮食的需要因人而异 44 家人的健康问题 45 影响健康的严重问题 46 如何保存食物的最大营养价值 47 食品的加工及标示 48 如何以有限的预算购买营养的食物 49 旺盛的生命力由有计划的饮食获得  
附表营养健康宝典2吃的营养与治疗： 1 适当的营养 人体所需的40种营养素相辅相成/营养学是维护健康不可或缺的知识/追求健康需要身体力行 2 因应压力需要更多的营养 什么是压力/身体对压力的反应/营养需求的增加/泛酸的保护功能/泛酸与肾上腺衰竭/不同程度的营养需求/身体对压力与疾病的反应/肾上腺皮质激素与可的松的疗法/满足压力的需求 3 药物增加营养的需求 营养需求的增加/维生素C的解毒效果/其他的防治措施/药物对营养的其他影响/让医生做决定/药物导致压力 4 维生素E的神奇效果 百闻不如一见/令人难忘的事例/维生素E的价值被低估/减少氧气的需要/旧的瘢痕能够消除吗/对体内瘢痕的效果/瘢痕组织与衰老 5 动脉血管硬化的食疗 动脉粥样硬化可以治疗/饱和脂肪与不饱和脂肪/卵磷脂的重要性/植物油的需要/胆碱与肌醇的需要/维生素B6与镁/维生素D有多种功效/其他营养素的影响/低脂肪与低胆固醇的饮食/降低血液中的胆固醇/每年实施胆固醇检查 6 心脏病是现代人类最致命的杀手 心脏病的类型/脂肪与血凝块/卵磷脂可抑制血凝块/亚麻酸的需要/维生素C与血凝块/维生素E与心脏病/咖啡、酒精饮料及利尿剂的影响/突发性心脏病 7 健康与正常的体重密不可分 肥胖的人并非都需要减肥/增加精力/多餐少量的重要性/天然的食物有益/植物油的需求/防止饥饿/为什么减肥会失败/健康的减肥计划/选择减肥的饮食/成功的要诀 8 溃疡多由压力造成 溃疡如何会发生/食物与溃疡的关系/营养不足会造成溃疡/缺乏维生素c和泛酸会导致溃疡/溃疡食疗与动脉血管硬化/溃疡食疗的基本食物/过度中和的胃酸/学习排解情绪 9 糖尿病并非永久无法改变 糖尿病产生的原因/维生素B6很容易缺乏/重视医生的忠告/增加胰岛素的产生/大量营养的需求/预防并发症/注意胰岛素反应/事半功倍的疗效/轻微的糖尿病 10 关节炎可以减轻 肾上腺衰竭, 适应长期压力所需的饮食/有益于关节炎患者的饮食/营养对使用药物治疗时的影响, 心身疾病/一项可能的机理 11 预防感染 压力的影响/维生素C产生的奇迹/蛋白质的重要性/维生素A与疾病的感染/预防酸中毒/感染期间的饮食, 维生素C的需求量/某些疾病对营养素的特殊需求, 身心关系引起的感染性疾病 12 皮肤表层的问题较内层更多 油性或干性皮肤/容易出现晒斑的皮肤/皱纹和紧绷的痕迹, 色素沉着和色素缺乏/牛皮癣和脂肪瘤/湿疹是由于许多维生素不足所引起的/疣和皮肤感染/痤疮和酒糟鼻/皮肤溃疡/霉菌的感染/咬伤、螫伤及毒物的伤害, 指甲与头发的问题 13 消化系统问题 口臭、口腔与舌头发炎/恶心与呕吐/胃酸的需要/胆碱和酶的重要性/肠、胃的蠕动, 肠内细菌的功用/并非食物作祟/气体胀痛/便秘、痔疮和腹泻 14 消化管道的疾病 胃炎/结肠炎、肠炎和回肠炎/腹腔的疾病/阿米巴与肠内寄生虫/憩室病, 胰腺炎 15 过敏性的疾病源自压力 过敏症是压力的反应/泛酸不足会引起过敏性疾病吗, 消化良好的重要性, 肝脏损伤可造成过敏/过敏原如何进入体内/维生素C与过敏症/盐的需要/错误的归咎, 情绪问题引起过敏/过敏症患者的饮食 16 肝脏受到损害已广泛地蔓延 肝的功能/肝受到轻微的损害/肝受损害后的康复/肝严重受损的特殊问题, 肝炎, 肝功能测试 17 胆囊引起的问题 胆汁不足/低脂肪饮食的危险性/胆结石的实验/结石可以化解吗/胆囊和胆管发炎/黄疸病, 胆囊疾病的食疗 18 痛风病日益增多 另一种压力疾病/维生素E的重要性/蛋白质不均衡的危险性/肠内细菌的重要性, 心理的因素, 痛风患者的饮食 19 肾脏的疾病 肾脏与膀胱的感染/肾炎及排尿问题/肾脏病产生的实验, 肾脏疾病的其他因素

## 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

，维生素的影响/压力的影响/水肿/促进排尿/肾脏出血/尿毒症/低盐饮食/肾脏病的食疗 20 肾结石可以溶解 肾结石的种类/结石溶解方法简单/草酸的来源/钙的保存/营养不足的危险性 21 认识血压 血压的功能/改善低血压/高血压/肾脏受损的影响/胆碱的影响，钠和钾对高血压的影响/动脉硬化的影响，情绪引起的高血压，脑卒中 22 神经系统失调 癫痫症/抽搐与震颤/麻痹/足的灼热或疼痛，神经炎

23 贫血的原因有多种 缺乏维生素B6的贫血/缺乏维生素E的贫血/缺乏叶酸的贫血/药物与杀虫剂的影响/胃酸与贫血/缺铁质的贫血/恶性贫血/素食者与恶性贫血 24 肌肉功能的反常 肌肉无力/长期压力与艾迪生病/肌炎与纤维组织炎/重症肌无力/多发性硬化/肌肉营养不良与萎缩 25 扰女性的各种问题 月经前的紧张和经期的腹痛/阴道有排出物、发炎与发痒/更年期的困扰/静脉曲张 26 骨骼的疾病应及早认识 骨骼不断地新陈代谢/骨质疏松症/软骨病/骨折/骨骼发炎/饮食营养与骨骼疾病 27 手术、创伤及灼伤的食疗 压力的破坏性/维生素C与创伤/血凝块与休克/手术前的准备/手术或受伤后的食疗/意外的伤害/灼伤 28 性能力与饮食的营养 热量过少/B族维生素缺少/疲劳影响性生活/失眠、头痛及新陈代谢缓慢，晚年的性生活/性能力涉及的原因很多 29 饮食营养与癌症 维生素与癌症/其他营养与癌症/肝脏受损/食物与癌细胞的成长，癌并非绝症，放射线治疗，白血病（血癌）/营养与癌症的预防 30 眼睛的疾病 视力与维生素A/缺乏维生素B2/白内障/近视/青光眼/视网膜脱落/其他眼疾/情绪的因素 31 原因不明的疾病 原因不需要知道/不能医治的意义/遵守一般原则/肺气肿/红斑性狼疮/皮硬化和类似的疾病/胰腺囊性纤维化/遗传性的高营养需求/心理因素 32 两项不变的法则 蛋白质最重要/碳水化合物（淀粉和糖类）/脂肪/维生素A/B族维生素/维生素c/维生素D/维生素E及维生素K/抗压因素，天然及合成的维生素/矿物质/微量矿物质 33 拟订饮食营养计划 追求食物的品质/少量多餐/营养补充剂/食物的重要性，食疗食谱/营养补充剂服用时间/康复期后/不同的年龄层/健康掌握在你自己手中 34 附表吃的营养与妈妈宝宝健康/阿德勒·戴维斯营养健康宝典3： 1 养育健康快乐的孩子 2 良好的饮食会带给你丰厚的报酬 3 怀孕前的准备 怀孕之前及时改善饮食/密集的怀孕/前次怀孕时的困扰/不容易受孕/你需要更多的营养/预防流产/怀孕前及怀孕期间抽烟/避免饮食不当造成胎儿畸形/未来的展望/怀孕之前预先检查 4 让孩子更聪明 学习的过程/大脑发育的时机/蛋白质不足的影响/人类饮食中缺乏蛋白质/严重的损害将造成永难弥补的悲剧/气候炎热影响食欲/维生素A与脑部发育/不可或缺的B族维生素/维生素E影响脑部/矿物质的作用/头部环境的重要性/先天性新陈代谢障碍/营养与智力的关系/事半功倍并不困难 5 预防怀孕期的异常 维生素B6用处多/恶心及呕吐/出现流产迹象/怀孕初期服用抗生素可能引起流产/神经紧张、失眠、腿部抽筋/以良好的营养取代镇静剂/头痛/便秘与腹泻/痔疮/神经炎/倦怠/胀气/血压偏低/血糖过高/血糖太低的原因/妊娠斑/预防妊娠纹/控制正常的胆固醇/牙齿及牙床的问题/报酬 6 拥有一双美腿 怀孕期间的静脉曲张/维生素E与静脉曲张/静脉炎/维生素E的毒性/维生素E的需要量/已经形成静脉炎时 7 贫血使你无精打采 缺乏蛋白质的贫血/缺乏维生素B6的贫血/缺乏维生素E的贫血/缺乏叶酸的贫血/几种常被忽略的原因/缺乏铁质的贫血/铁剂具有危险性 8 利尿剂具有危险性 水肿的症状/必须从根本改善/缺乏维生素B6的水肿/水肿的其他原因/压力的作用/某些营养素具有利尿的作用/何时应该限制盐分/利尿剂的危险性/不需要利尿剂 9 察觉危险信号 这是你的责任/妊娠血毒症/血毒症的症状/早产的坏处/血毒症的预防/高血压型血毒症/高血压的其他原因/尿液中的蛋白素/子痫型痉挛 10 均衡的饮食 计算蛋白质的摄取量/不饱和脂肪酸/充分的钙质/不可或缺的镁/不要忽视碘/铁与铜也是必需的/锌与其他矿物质/充足的维生素A/难以取得的B族维生素/充足的维生素C/维生素D/维生素E是必需的/预防悲剧的维生素K/你的报酬 11 每日食谱 强化牛奶/需要营养剂吗/营养剂的处方值得采信吗/需要哪些营养剂/每日食谱/早餐/上午及下午的点心/午餐/晚餐/宵夜/避免垃圾食物/在压力状态下/抗压力计划/肾上腺衰竭时/应该强调的食物 12 控制体重的技巧 婴儿越大越健康/出生体重与智力/婴儿出生体重与母亲增加的体重/限制体重的理由/体重增加的合理范围/节食是不智之举/缺乏脂肪所造成的损害/血糖太低使脑部受损/缺乏蛋白质所造成的损害/丙酮的释出与智力/维持苗条的身材/生出冠军宝宝/控制体重的下限/怀孕之前过胖/维持理想的体重/找一位好医生/明智的大众 13 让生产更顺利 钙质减轻肌肉的疼痛/善用含锌软膏/保持强健的肌肉/阴道组织的弹性/其他的好处/最后一刻的准备工作 14 努力的目标 目标的可行性/性情与营养有关/判断的标准/理论上的期许/数百万年的遗产 15 及早下定决心 成功的哺乳/做一个最好的母亲/准备面对阻力/有很多好处/是否亲自哺乳/自己做决定 16 母乳哺育好处多 情感的需要持续终身/孩子长得更漂亮/未来的运动员/解决减肥的问题/没有感染/自然的免疫力/好的开始/未知的过敏/不会受加热的损害/哺育母乳的其他好处/造成混淆的原因 17 维持高品质的母乳 经常吸吮有额外的好处/提升母乳品质/母乳的克星/授乳期间的饮食/堆积如山的饮食/休息与睡眠的好处/乳头裂开、疼痛、感染/何时应该断奶 18 让宝宝吃得好 母乳/合格的生乳/羊

## 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

奶/酸乳或乳酸菌牛奶/低温杀菌牛奶/全脂奶粉/浓缩牛奶/豆奶/调味乳及人造乳/脱脂牛奶造成的悲剧

19 营养充足的婴儿配方 牛奶不要泡得太浓/乳糖的好处/加入酸乳酪或乳酸菌/过量的磷有危险性/补充维生素C的作用/宝宝需要铁质/不可忽略碘/应该添加油脂吗 20 婴儿食物的配方 消毒或不消毒/调制婴儿食物配方的器具/早产儿食物配方/特别的晚餐/当宝宝肚子饿了/吸入空气/何时不再使用奶瓶

21 婴儿的营养补充品 需要维生素A/维生素A缺乏的程度/补充维生素A/维生素A的毒性/咸水鱼的水银中毒/不可缺乏的B族维生素/均衡B族维生素的重要性/B族维生素需要量的差异/善用大量的维生素C/维生素D非常重要/维生素D的毒性/维生素D的需要量/维生素K容易获得/铁剂具有危险性/宝宝需要含氟滴剂吗/婴儿专用的营养剂 22 最常忽略的维生素 生命中不可或缺/婴儿缺乏维生素E/为何维生素E缺乏日渐严重/油脂增加维生素E的需要量/维生素E的需要量/婴儿猝死综合征/肌肉营养障碍/维生素E与癌/付出的代价 23 何时应该添加固体食物 牛奶被取代/一项可悲的错误/固体食物有营养吗/造成过敏/造就未来的胖子/过量的盐有危险性/钾的流失/亚硝酸盐造成的伤害/其他的坏处 24 简易的喂食方法

25 孩子有漂亮的权利 26 婴儿时期的异常 27 预防感染 28 预防胜于治疗 29 为什么会过敏 30

不要让延迟造成悲剧 31 孩子长大了 32 结语 33 附录营养健康宝典4吃的营养科学观： 1.营养学——一个令人着迷的话题 认识营养 营养学被忽视的原因 食物营养与心理影响 2.早餐的质量影响你的一天 糖类提供持续的活力 早餐营养分析 过量吃糖加重胰腺负担 适当的蛋白质摄入量 血糖低的害处 3.为身体提供合适的营养 蛋白质对健康的影响 蛋白质与抗体 蛋白质维持消化系统的正常 补充蛋白质可消除水肿 4.保持年轻的窍门 氨基酸与健康 氨基酸的种类

蛋白质的需要量 食物的蛋白质含量 5.千万别低估了常见营养素的价值 脂肪和维生素同样重要 肥胖的原因并非全由多吃脂肪所致 选择哪种油类最好 6.我们能防止糖的泛滥吗 食品中到处都有糖 糖的来源和种类 7.哪种杏，生长在哪 维生素A对视力的影响 缺乏维生素A会使皮肤老化含 维生素A的食物 维生素A的摄取 8.原先的乞丐都比我们现在强 现代人多数缺乏B族维生素 肠内细菌能合成B族维生素 B族维生素缺乏所产生的症状 9.这只是一种假设 B族维生素不可或缺 B族维生素对毛发的影响肌醇可 降低血中胆固醇 胆碱可预防肝硬化 10.我恐怕没有这个运气 维生素B12的功用 孕妇最容易缺乏叶酸 泛酸缺乏所产生的症状 缺乏维生素B6问题多 11.蓝色星期一一定要出现吗 烟酸可使人乐观 烟酸对精神病的治疗功效 烟酸与犯罪行为

12.研究镜子里的你 缺乏维生素B2可从镜中自检 维生素B2对视力的影响 老年人的视力也可以改善 13.它并不比其他的更重要 维生素B1不是万灵丹 维生素B<sub>1</sub>，是形成酶的一部分缺乏维生素B<sub>1</sub>会导致便秘及神经炎 14.味道更好的食物 糙米、全表面营养价值高 动物肝脏与酵母营养丰富强化牛奶营养多 15.我希望我知道 B族维生素的需要量 B族维生素的协同作用 压力越重 维生素需要量越大 16.降低血液胆固醇 疏通动脉帮助血液循环顺畅 胆碱和肌醇可降低胆固醇卵磷 脂与胆固醇 饮食对胆固醇的影响 17.具有200年历史的维生素C 含丰富维生素C的食物 缺乏维生素C会导致坏血病 18.每个馅饼里都插一指头 维生素C有保护身体的作用 维生素C是很好的抗生素 维生素C的需要量 19.我所认识的最健康的人 促进钙与磷的吸收 阳光与维生素D

过量摄取维生素D会中毒 儿童发育期维生素D不可或缺 维生素D对成年人的帮助 20.每个细胞都需要的 维生素E功效多 维生素E具有抗氧化剂功效 缺乏维生素E会导致贫血 维生素E可防止组织老化 维生素E与生殖 维生素E可治疗疤痕 维生素E与静脉曲张 维生素E有预防凝血的功效 维生素E可增强肝的解毒功能 21.你的身体状况说明了一切 你的脾气告诉你是否缺钙 女性经期前后更需要充足的钙 钙是良好的镇痛剂 钙是牙齿及骨骼健康必需的矿物质 钙与磷的相互作用 22.天然镇定剂 缺镁所产生的症状 镁可以防治心脏病 镁有治疗癫痫的效果 23.正如我所见的，没有任何借口 缺铁所引起的贫血症 精米面使铁大量流失 碘对孕妇极为重要 碘与甲状腺疾病 加碘盐可防治甲状腺肿大碘 与放射性尘埃的危害 24.必须保持一种平衡 钠吸收过量会使钾流失 钠的摄取量与血压的关系缺乏 钾会导致局部瘫痪 血液中缺乏钾会使血糖偏低

钾、镁与心脏病的关系 25.基础有多牢靠 钴与铜的功能 锌与锰的需要量 矿物质对人体健康的利与弊 土壤中的矿物质与作物的营养 26.你可以做得完美 细胞的构造 酶的功能 激素的作用 矿物质的需要各 种维生素的相互作用 体内每种组织各司其职 27.只有部分智慧是不够的 食物的选择与烹饪方式 人体需要40多种营养素 心理因素影响营养吸收 营养食谱的设计 各种营养素的来源 28.好营养给你好回报 良好的营养可使身心健康 改善营养有助于戒酒及戒毒 营养与健康保持正常的体重 营养良好使人精力充沛与健美 改善营养可增进性生活的和谐 良好的营养是永葆青春的妙方 29.民众的健康状况如何 原始民族的健康远比我们强 工业革命

## 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

带来健康冲击 现代人普遍营养摄取不足 30.这很容易让人相信 虚假的食品广告 加工食品使大量营养流失 31.身体力行改善营养 自己动手烹饪营养食物 家庭主妇主宰家人的健康 32.附表



### 章节摘录

教导青少年在不舒服时服用药物，可能会使他们沉溺其中无法自拔，并造成药物的滥用。纽约贫民窟的一位教师及南加州某私立学校校长都异口同声地说，很多孩子不吃早餐就上学，使血糖偏低，严重影响大脑的功能。很多孩子吃了太多甜面包卷、糖果、马铃薯片及软性饮料，经常睡眠不足、容易感染及发生过敏。很多母亲因为紧张忙碌或慢性疾病而依赖镇静剂。她们的孩子们已经是营养不良的第二代，是否还会有第三代、第四代？有关营养的研究实验发现，饮食中缺乏某些营养素，使神经系统无法发挥正常功能，会使动物发生机能亢进。如果人们了解到那些机能亢进的孩子，也是营养不良的牺牲者，便能以适当的食物取代药物，使他们紧张的情绪得以松弛，能量的产生与储存恢复正常，思想更敏锐。让孩子们吃更多高蛋白质的食物，不吃任何精制的食物，有助于维持正常的血糖水平。机能亢进只是许多情况之一。以前罕见的先天性异常，现在却可能发生在周遭朋友的子女身上。科学家们发现许多营养都与脑力发展有关；教育界人士说学童智商逐渐降低，患贫血的人数惊人；用牛奶哺育的儿童中60%有过敏的现象；儿童发生感染的情形激增，关节炎、中风甚至心脏病，都开始折磨他们。药商因而创造奇迹似地积聚着财富。事实上，只要持续补充适当的营养，大多数的疾病都可以预防。我们对于健康的自信并不令人信服。1975年，美国健康教育福利部发表一项调查结果，94.5万名孕妇营养不良的程度足以危害胎儿。每年有数千名婴儿死于血毒症，他们的母亲也无法幸免；婴儿的死亡率高于其他医疗先进的国家，美国的排名是第十七。自1950年迄今，婴儿的死亡率已经增加3倍，由10万个新生儿中有6个死亡，增加到17个。在美国，不当的营养所造成的伤害，超乎人们的想象，不但衍生许多社会问题，更造成无数悲剧。每年出现更多充斥市场的垃圾食物，人们吃掉更多精制的食品，使饮食的品质急速恶化。如果情况不加以改善，将来还会发生更多的疾病和痛苦，连婴幼儿也无法幸免。现在有许多婴儿吃脱脂奶粉，其中加入了高度饱和的椰子油。这些廉价的脱脂奶粉和椰子油为厂商赚取了巨额的财富，并获得小儿科医师的推荐，母亲们冲泡奶粉也非常方便，但是婴儿的健康却令人担忧。新闻媒体报道了加州洛杉矶医学院心脏专家摩顿·皮耶斯及塞莫·达顿博士所主持的一项长达8年的研究。在他们的指导下，846名受测者所吃的固体脂肪及植物油，分量相当于典型的美式饮食；另外一半则吃更多植物油，即不饱和脂肪。吃植物油的受测者心脏病发作死亡的情形较少，但是罹患癌症死亡的情形增加。癌症已经是幼儿死亡的主要原因。脱脂奶粉中添加植物油，将使婴儿罹患癌症的机会增加，但是短期内并不明显。许多实验显示，高度饱和的脂肪，如椰子油，使动物因心脏疾病死亡的几率增加。到目前为止，医学院并没有将营养学列入必修的课程。宾州大学医学院小儿科名誉教授保罗·格鲁吉博士指出，医学院学生只在心理、生化、临床医学等课程中，穿插一些简略的营养学知识，学科基础非常薄弱。许多医生也认为医学院应该教授营养学课程，目前的营养学课程没有组织、散乱并且不合时宜。哈佛公共健康学校的哈吉斯特博士强调，如果医生都受过良好的营养训练，则能预防许多疾病，或是有更好的治疗方式。哈吉斯特博士也指出，因指导病患者摄入营养的工作相当耗时，应该由受过临床营养训练的专家予以分担，而不要完全依赖医生。我曾经与医生们共事多年，他们正直、奉献自己，非常值得尊敬。虽然我对他们建议的饮食不以为然，但那是因为他们所受的训练误导了他们的观念。本书的参考资料是许多医生团体（大多是医学院教授）在医学刊物所发表各类营养研究报告。我花了两年的时间收集本书的材料，每天用8小时到医疗图书馆摘录有关资料，仔细整理编录以便运用。忙碌的医生们没有时间阅读医学刊物，无法迎头赶上滤过性微生物学、药物研究、手术技术及各种进步的医学新知。我的意见并不能取代医生的诊断，如果医生不同意我的某些看法，读者仍然应该遵照医生的指示，因为他是最了解你的情况的专家，但是你可以利用我的意见和医生互相讨论。本书的目的并非教导读者违背医生的指示，或是完全不需要看医生。如果你能找到注重营养的医生，那是你的幸运。一般的研究通常只针对某种营养。事实上，从我们所吃的食物开始，到身体的各种机能都与营养有关。人体无法自行制造或制造数量不足的营养素约有50种。其中有8种氨基酸来自食物中的蛋白质，另外还有15种维生素、16种身体不可或缺的矿物质，以及水分和热量。身体的细胞及组织都必须获得充足的营养。由于篇幅有限，无法详细说明维护身体健康所必需的各种营养素。请读者参阅《吃的营养科学观》，以便充分了解本书中的各项专有名词，对于本书内容更能融会贯通。人们对于营养的知识越丰富，就能使自己越健康；对于孕妇及成长中的儿童亦然。因此，本书中所提供的信息对于每一个人都很适合。我很高兴有一个12岁的女孩读了本书（虽然她距离生儿育女的年龄还有一段时光），对营养已经有了完整的概念。有一位单身汉告诉我，他几乎记住书中的全部内容，并用来鼓励人们注重营养。儿童们很少能充分发挥遗传的潜能。父母亲的营养状况

## 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

对于基因及染色体有非常大的影响，在受孕之前，父亲或母亲可能因为缺乏某种营养素，而造成子女终身的伤害，但是在孩子出生时他们并未察觉。受孕之前的营养不足，可能造成终身的遗憾。因此，我希望准父母们都能仔细地看完本书，至少略为浏览。虽然本书主要是为准父母而写，也适合所有对营养有兴趣、关心子女营养的父母们。母亲们有了充足的营养知识，许多与怀孕有关的问题均可迎刃而解，进而可以教养出健康可爱、杰出的孩子；孩子们也会因为你的知识而受惠，养成良好的营养习惯。他们都将作为明日的公民及领导者，未来国家的兴衰，都掌握在他们的手里。

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 媒体关注与评论

阿德勒·戴维斯开辟了一个目前大家所熟知的健康新时代。——加利·纽尔 生化博士  
戴维斯是营养领域的先驱和倡导者，她的书适用于一切对营养学历史和营养饮食感兴趣的人。——罗伯特·海斯 营养学博士

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 编辑推荐

《吃的营养与妈妈宝宝健康》的另一特点是辨析饮食营养观念对人体健康的指导作用，呼吁人们以良好的营养改善健康。母亲的责任是给婴幼儿提供良好的营养并为他们创造健康快乐成长的环境。但在实际生活中，许多儿童获得健康体魄和享受快乐生活的权利却被无谓地牺牲了，原因仅仅是母亲忽视了营养保健。

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 精彩短评

- 1、内容通俗易懂，是家庭营养的首选
- 2、有宝宝和想要宝宝的人都应该看一下。
- 3、很有用，只是很全面，对我帮助很大，不愧是营养界权威书籍
- 4、和适合妈妈的书
- 5、营养学知识讲的还行，能学到很多东西~但是对于里边讲的各种维生素之类的营养成分，貌似都是提取加工的产品，要是多讲讲各种食物里边的营养，吃什么食物能对什么症状有缓解之类的就好了。个人感觉，怀孕还是吃点天然的东西好一些，毕竟有些加工过的营养剂有没有毒副作用还不清楚呢，还是食疗更安全一些
- 6、完美，好东西，质量不错，就是发货有点慢！
- 7、书好，纸好，内容好 物流也快
- 8、这本书从多方面讲述了宝宝各个时期的营养要求，并教会妈妈怎么样来做会让宝宝更健康！
- 9、拿来还没来得及看，就被别人拿走了，而且还叫我连买了好几套，上次甚至买了之后，没货了。郁闷
- 10、以为是食谱之类的,原来是孕妇和小孩怎样补充维生素的书.买错了.
- 11、感冒时医生经常给我开4种中西药。看了书后，在感冒时还不如多吃点维生素C。
- 12、的营养与妈妈宝宝健康
- 13、质量很好，纸质也很好，很不错。
- 14、买了几本送给家人和学姐~~
- 15、书的内容不错，也很丰富。纸张和封皮有些太差了。不给力！
- 16、这是一本营养学的入门书
- 17、老书，但不错
- 18、老书但实用.买过几本送人。
- 19、里面的食谱不适合中国国情，但是很多东西从源头来讲，让你明白为什么，然后自然就知道该怎么办了。这本书，建议在备孕的时候就开始读，不会给你产生什么压力，让你明白很多不健康都是由于营养匮乏导致，而修正它们只需要你戒掉咖啡或者增加叶酸这么简单。并且越早注重饮食对孕妇和胎儿越有利，特别是备孕不要轻视它。
- 20、不错的书，终于到手了
- 21、非常好。推荐购买！
- 22、书身还好,内容不错。朋友推荐的好书
- 23、能学到很多保健知识值得一看
- 24、个人喜欢学习营养方面的只是，这是很实用的书。
- 25、不错的书籍，送朋友挺好

# 《吃的营养与妈妈宝宝健康》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)