

《宝宝吃好妈妈放心》

图书基本信息

书名：《宝宝吃好妈妈放心》

13位ISBN编号：9787502948764

10位ISBN编号：7502948767

出版时间：2009-11

出版社：廖康强 气象出版社 (2009-11出版)

作者：廖康强

页数：338

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

《宝宝吃好妈妈放心》

前言

对于宝宝来说，“吃啥样，长啥样”是再正确不过了。每天简单喂养的孩子，与按饮食需求精心喂养的孩子是无法比较的。在得到生长和发育所需的营养后，宝宝会表现出头脑清晰、睡眠良好、精力充沛的良好状态，并且远离多动症。每个父母都是爱孩子的，并且总想着给孩子最好的营养，这一点毋庸置疑。可是，让我们感到痛心的是，随着人们生活水平的逐步提高，广大父母因为日常食物的丰富，反而会忽略孩子的健康饮食问题，常造成营养过剩或营养不良，影响孩子的生长。例如，有的父母误信了保健品厂商的广告神话，以为给宝宝补充营养越多越好，便一味地滥用维生素补剂，结果严重影响了宝宝的正常发育。为保证婴幼儿身心健康，父母必须合理调配与补充婴幼儿所需的营养，而要做到这一点，首先要了解宝宝身体功能及生长的所需，了解宝宝究竟该吃些什么，吃多少。特别是0~6岁的宝宝，无论是身体还是心理都处于发育的关键时期，父母应对这个阶段宝宝各种营养素的摄入有一个全面的认识。为了帮助每一位宝宝都能在生命之初就获得高质量的营养，特编写了这本《宝宝吃好，妈妈放心——0~6岁宝宝健康食谱》。书中介绍了大量的食谱，能给家长们合理的、现实可行的帮助，确保为宝宝们提供营养合理、健康美味的饮食。本书不只是一本简单的食谱书，书中提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养宝宝的各种窍门，让初为父母或有经验的父母对儿童的健康饮食都能得到一些感悟，让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食，同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。这样，宝宝才不会对营养摄入产生被强迫感而排斥，家长也不会在一两天后就陷入厨技黔驴技穷的尴尬境地。写作是一件辛苦的事，倘若广大家长们能从这本书中找到非常有用的信息，给宝宝们提供正确、合理的饮食，使其能够茁壮成长，那我的所有辛苦都是值得的。

《宝宝吃好妈妈放心》

内容概要

《宝宝吃好妈妈放心:0-6岁宝宝健康食谱》介绍了大量的食谱，能给家长们合理的、现实可行的帮助，确保为宝宝们提供营养合理、健康美味的饮食。《宝宝吃好妈妈放心:0-6岁宝宝健康食谱》不只是一本简单的食谱书，书中提供了深入浅出的儿童营养学知识和喂养宝宝的各种窍门，让初为父母或有经验的父母对儿童的健康饮食都能得到一些感悟，让家长既学会为宝宝量身定制营养膳食，同时又能培养宝宝的良好饮食习惯。这样，宝宝才不会对营养摄入产生被强迫感而排斥，家长也不会在一两天后就陷入厨艺黔驴技穷的尴尬境地。

《宝宝吃好妈妈放心》

书籍目录

前言第一部分 宝宝营养总原则一、宝宝的营养均衡原则二、宝宝的科学喂养原则第二部分 宝宝每月健康食谱一、宝宝第1月二、宝宝第2月三、宝宝第3月四、宝宝第4月五、宝宝第5月六、宝宝第6月七、宝宝第7月八、宝宝第8月九、宝宝第9月十、宝宝第10月十一、宝宝第11月十二、宝宝第12月十三、宝宝1岁零1~3月十四、宝宝1岁零4~6月十五、宝宝1岁零7~9月十六、宝宝1岁零10~12个月十七、宝宝2岁零1~6个月十八、宝宝2岁零7~12个月十九、宝宝3~6岁第三部分 宝宝患病期间的健康饮食一、发热二、咳嗽三、腹泻四、呕吐五、感冒六、便秘七、夜啼八、贫血九、遗尿十、厌食十一、伤食十二、肥胖十三、佝偻病十四、湿疹十五、多动症十六、暑热十七、痱子

章节摘录

蛋白质是构成人体细胞的重要成分，也是保证生理作用的物质基础，是维持人体生长发育和生命的主要营养素。人体除尿和单质不含蛋白质外，其他器官和组织都含有一定比例的蛋白质。蛋白质的生理作用在于生成和修复组织细胞，也是能量的重要来源，还能维持酸碱平衡。蛋白质由氨基酸组成，已经发现的有20余种。蛋白质的营养价值要看所含氨基酸的种类及比例是否符合人体需要而定。宝宝在生长发育时期需要8种必需氨基酸，即：赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸。这些氨基酸在体内不能合成，需要从食物中供给，几种食物混合食用时，各种食物蛋白质的氨基酸在体内互相补足，使混合食物蛋白质的氨基酸组成比较接近婴幼儿所需的模式，这就是蛋白质的互补作用。供给量1岁以内母乳喂养的宝宝，每天每千克体重需要人乳蛋白质1.5~3.0克，而人工喂养的宝宝每天每千克体重约需要3.5~4.0克；稍大的宝宝及学龄前儿童每天每千克体重需要2.5~5.5克。橙色警示蛋白质对于宝宝骨骼（包括骨头、软骨、韧带、牙齿和指甲）的生长、内分泌系统、肌肉的化学反应及神经系统都是非常重要的。蛋白质摄入不足，宝宝就会发育迟缓，体重不增或减轻，免疫力下降，甚至影响智力。而蛋白质供给过多，则会引起大便秘结，食欲不振。要特别提醒的是，很多父母错误地认为必须大量地摄入蛋白质，但我们现在所面临的危险是蛋白质摄入太多而不是太少。蛋白质会产生一种氨基酸副产品，这种副产品的过量将会给孩子的肾脏带来过重的负担。食物来源各种食物中，不仅蛋白质的含量各不相同，而且其质量差异也很大。其中母乳蛋白质的质量最好，能被婴幼儿完全吸收。含动物蛋白质多的食物有牛奶、鸡蛋、鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鱼肉等。其中鸡蛋、牛奶、鱼类所含的蛋白质为优质蛋白质。植物蛋白质含量最多的是大豆，其次是麦和米，花生、核桃、葵花子、西瓜子等也含有较多的蛋白质。虽然母乳中只含有15%的蛋白质，但在最初的6个月，婴儿只需要这些身体就可以长到原来的两倍。一点诀为充分发挥蛋白质的互补作用，吃的食物种类应广泛，米、豆、畜、禽、鱼、虾、奶都属于不同种类，应互相搭配来吃，同时食用。喂食宝宝时，父母要培养宝宝各种食物都吃的良好习惯，克服食物结构单调和偏食的不良习惯。脂肪也称脂类，是人体能量的主要来源之一。人体生理活动如消化、循环、组织合成、细胞代谢、体温维持、肌肉活动等都需要能量。1克蛋白质产生3.99千卡的热能，1克碳水化合物供热能3.99千卡，而1克脂肪可供热能9千卡。初生婴儿的脂肪与成人不同，不饱和脂肪酸含量少，经母乳喂养一年之后，脂肪组成即与成人相仿。脂肪还是人体组织细胞的重要组成成分，如细胞膜、神经组织、激素等都含有必需脂肪酸。婴幼儿食物中要有充足的脂肪才能保证大脑的高度发育。脂肪主要由甘油和脂肪酸组成，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。人体不能合成的某些不饱和脂肪酸，称为必需脂肪酸。膳食中主要的不饱和脂肪酸为亚油酸和亚麻酸，由于人体不能自行合成，必须由膳食提供，因此称必需脂肪酸。亚油酸在人体内的代谢产物花生四烯酸（AA）及其亚麻酸的代谢产物二十二碳六烯酸（DHA）对婴儿大脑和视网膜的发育有重要作用，脑重量的20%由必需脂肪酸构成。如果膳食中缺乏脂肪可导致大脑和视觉功能受损。必需脂肪酸缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损（出现皮疹等），还可引起肝脏、肾脏、神经和视觉等方面的多种疾病。母乳中含不饱和脂肪酸多，牛奶中含饱和脂肪酸多，因此母乳喂养对宝宝更有益。供给量随着年龄的增长，脂肪占总能量的比例逐渐下降。1岁以内的宝宝每天每千克体重需要脂肪4克；1~3岁的宝宝每天每千克体重需要脂肪3克；3岁以上的宝宝每天每千克体重约需脂肪2.5克。橙色警示脂肪摄入量不足时，宝宝会身体消瘦，面无光泽，还会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素K的缺乏，从而引发相应的疾病。而且，宝宝的视力发育会受到严重影响，表现为视力功能较差，出现弱视等倾向。同时，脂肪的摄入量必须适度。长期进食高脂肪食品的宝宝，会导致肥胖、维生素缺乏、智力发育较同龄儿缓慢、运动能力差等表现。

《宝宝吃好妈妈放心》

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