

《改变孩子一生的营养益智计划》

图书基本信息

书名：《改变孩子一生的营养益智计划》

13位ISBN编号：9787506444927

10位ISBN编号：7506444925

出版时间：2007-10

出版社：中国纺织出版社

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：201

译者：杨舒怡

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

《改变孩子一生的营养益智计划》

内容概要

《改变孩子一生的营养益智计划》使人们认识到，父母为孩子提供的饮食对儿童的大脑运作、行为表现以及智力发育等产生极大的影响。作者在长期的研究工作中接触过上百名患有注意里缺陷多动症、孤独症等疾患的儿童，也曾经为学校提供营养建议，帮助学生获取最佳营养，从而最大限度地开发孩子的潜力。通过阅读本书，你将学会如何通过改变饮食：

提高孩子注意力的集中程度，使孩子更专心

促进孩子的智力发育，使孩子学会创造性思维

提高孩子的阅读能力和书写能力

改善孩子的记忆力

改善孩子的情绪反应和行为表现

《改变孩子一生的营养益智计划》

作者简介

作者：(英国)帕特里克·霍尔福德 译者：杨舒怡

《改变孩子一生的营养益智计划》

书籍目录

前言 第一部分 有益于大脑的食物 1 食物是如何构建大脑的 2 请不要再给我吃糖了——我已经够甜了 3 有益脂肪——大脑的建筑工人 4 磷脂——吃个鸡蛋再去上学吧 5 蛋白质——影响人类智商和情商的建筑师 6 维生素和矿物质使你的孩子聪明又伶俐 7 让孩子远离重金属的威胁 8 让孩子远离化学物质的侵袭 9 防止儿童大脑过敏症 第二部分 让孩子早点起步 10 测试，测试 11 思维更快，智商更高 12 帮助孩子集中注意力、增强记忆力 13 提高阅读和书写速度 14 改善孩子的情绪反应及行为表现 第三部分 益智解决方案 第四部分 食物与思想

章节摘录

书摘“糖”给孩子能带来什么??该如何科学的控制糖的摄入量? 如果糖类摄取过多,孩子就会过度活跃,直接导致疯玩疯跳的后果。如果糖类摄取过少,那么孩子就比较容易出现相反的症状,例如疲劳、易怒、头昏眼花、失眠、具有攻击性或者敌对行为、焦虑、出汗、注意力下降、过度口渴、抑郁、经常性哭泣或者视力障碍。但对于儿童的大脑来说,糖类依然是不折不扣的头号营养——指的是血糖或者葡萄糖。 选择未经加工处理的天然食物——包括全麦的谷类粮食、小扁豆、豆子、坚果、植物种子、新鲜水果和蔬菜。选择水果和蔬菜的时候,要注意多挑些色泽深绿、阔叶式的根菜类蔬菜。水果可以挑选苹果、梨子、浆果、甜瓜和柑橘类水果。偶尔也可以吃点香蕉,但要注意过犹不及。 要尽量避免食用过度加工的食品。 谷类食品要选择全粒的,不要吃过度精细的“上白”食品。 看到糖及含糖食品,要躲得远远的。凡是添加了葡萄糖、蔗糖或者右旋糖的食品都不能吃。哪怕是果糖也只能适量摄入,不能超过限度。还有,要坚决抵制代糖的诱惑。 将蛋白质食品与含有碳水化合物的食品搭配起来吃。要保证孩子在吃碳水化合物含量较高的食物时同时也搭配了蛋白质含量较高的食品。你还应该让孩子多吃水果和蔬菜,这样能够保证他们摄入充足的纤维。 挑选果汁的时候要选那种需要冷柜冷藏的真正的鲜果汁。喝之前还要往里面加水,使其稀释到原有浓度的一半才行。 要鼓励孩子养成吃早餐的好习惯。 最好别让孩子食用含有咖啡因的食品及饮料。 听说过孩子会有大脑过敏吗??如何能够防止儿童大脑过敏?? 过敏反应会给我们的身体状况、智力状态造成多重影响,引发各种症状,干扰人体各系统的正常运作。过敏反应、不耐性、敏感性三个概念是有区别的。过敏反应的标准定义指的就是身体对某种物质所作出的夸张反应;对食品的不耐性和敏感性指的是人体对食品做出的反应,其中并没有涉及抗体的反应。 最容易引发人体过敏的食物:小麦等麸质谷类粮食、牛奶、鸡蛋、含酵母的食品、贝类、坚果、花生、大蒜以及大豆。如果你的孩子过度活跃,或者不知出于什么原因而情绪波动剧烈,那么就有必要带孩子去做一个过敏反应测试。效果最好的就是血清免疫球蛋白E吸附试验。你也可以选择别的方法来鉴别食物过敏。消化功能不佳也常常是造成延迟型食物过敏的深层原因。很多方法都能够帮助我们检测并缓解儿童的过敏情况。 将小麦和乳制品从孩子的饮食中剔除出去,这样至少坚持一个月的时间,看看孩子的感觉如何。不管怎样,尽量控制孩子摄入这些食品的数量,天天吃是不可以的。 给孩子多吃些新鲜水果、蔬菜、植物种子和鱼类,这些食品中富含基本脂肪和锌元素,同时还能改善孩子的消化功能。 尽量让孩子少吃抗生素。抗生素会破坏儿童的消化道。 3. 现在的孩子孤独吗??如何走出儿童孤独症的阴影? 所谓的孤独症有自己独特的症状,包括说话障碍、身体姿态及动作异常、无法正确地感知他人的心情、错误的感觉和视觉、恐惧及焦虑心理;异常的行为表现,比如强迫症、过度沉迷于某事某物、做出某种仪式性的例行动作。如果孤独症患者的症状比较恶劣,那么患者很可能会突然间情绪失控、感情爆发。 身体缺乏某些营养物质、身体缺乏必需脂肪、食物过敏、消化系统功能不正常经常是导致儿童孤独症的罪魁祸首。 如果孩子患有孤独症,家长最好让孩子遵守下面一些基本营养法则。 从孩子的饮食中完全去除麸质和乳制品,同时代之以其他的营养物质。家长还应该在营养专家的指导下,检查一下孩子是否对其他物质也存在过敏反应。 每天给孩子补充鳕鱼肝油、维生素B6、镁、锌、维生素C、钼、布拉酵母菌以及高能益生菌。 请医生为孩子检查一下是否存在吡咯异常。如果孩子存在吡咯异常,那么家长除了要给孩子补充前面提到过的营养物质之外,还要补充锌和维生素B6。 如果你考虑给孩子接种三类MMR疫苗,而孩子的身体状况又不是很好,那么最好只给孩子接种一种疫苗。或者你也可以将上述情况反映给营养学临床专家,进行专业咨询,然后再下决定也不迟。如果孩子存在痉挛、抽搐及癫痫症状,那么家长一定要遵守下面几条基本准则或咨询营养学临床,为孩子制订一份理想的营养补给计划。 保持儿童的血糖平衡,帮孩子检查一下食物过敏情况。 检查儿童的维生素和矿物质情况。如果孩子体内缺乏叶酸、维生素B6、镁、锰及锌,那么给孩子补充上述营养物质能够有效地改善病情。 保证孩子从植物种子、鱼肉及鱼肝油中摄取了充足的基本脂肪。 4. 如何教育孩子不要追赶饮食时髦,不要挑食? 如果孩子从小就开始挑食,那么他们长大后恐怕也会挑食,搞不好还会一辈子挑食。家长的责任就在于矫正孩子的挑食习惯。因为孩子在将五花八门的食物拒之“盘”外的同时也失去了获取大脑所需的各种营养物质的机会,所以让孩子获得最佳营养就无从谈起了。 要避免孩子挑食首先要检查一下家里的食品柜和冰箱。务必把孩子爱吃的各种垃圾食品清除出冰箱。可以储备一些健康食品来代替那些不健康的食品。 你自己对待食物的态度也是其中至关重要的一环,己所不欲,勿施于人。变换烹饪花

《改变孩子一生的营养益智计划》

样，让食物更美味可口。不要贿赂、奖励或惩罚。即在矫正孩子的挑食毛病时，最好不要掺杂感情因素。要给孩子一定的选择权，自己选择的总是强过别人强加于自己身上的东西。点心不要太花哨，保证孩子的健康才是首选。外出就餐时，完全没有必要给孩子点儿童套餐，所谓的儿童套餐有可能只是各种油炸食品和不健康的食品。可以给孩子点营养美味的汤或水果沙拉，更不要给他们点各种碳酸饮料。总之，矫正儿童的挑食毛病并非可望而不可即，家长完全可以实现这一目标。矫正挑食的过程既包含了营养学的知识，也包含了心理学的内容。家长一定要有恒心，要坚定不移！插图

《改变孩子一生的营养益智计划》

编辑推荐

《改变孩子一生的营养益智计划》是一场关于儿童营养的革命 让孩子获得最佳头脑的最佳饮食 使孩子的智力水平得到最大限度的开发 让他们变得更聪明、更健康此外，你还能学到如何通过改变孩子的饮食来治疗他们的诵读困难、运动障碍、注意力缺陷多动症等问题；如何帮助孩子走出孤独症的阴影；如何应对儿童的敌对行为；如何治疗饮食失调症以及如何改善睡眠状况。

《改变孩子一生的营养益智计划》

精彩短评

- 1、书里很多观点是中国很多教育孩子方面的书籍里很少见到的，每每遇到小朋友好动啊，忧郁啊，不合群啊，我们常常会想到的是周围的环境，家庭的教育等等，我们很少甚至从来不会考虑从饮食方面去下手。阅读之后，你会发觉，原来解决问题的方法可以多种多样的。
- 2、看了一半，好象说得有点道理
- 3、一本好书。作者的一系列书都不错。
- 4、我对食品过去是不太注意的，但看了这本书，看法大变。是本值得一读的书。
- 5、写这本书的人太不了解市场需求了，人们不是要具体每天吃的数据而是要具体的方法，他写这些我们不可能每个人都是化学专家，吃饭前先找个专业人士分析一下都有什么元素，然后用天平来称。这个作者是读书读傻了吧
- 6、看完以后才知道以前有很多忽略的地方，不过真要按上面的去做，太难了
- 7、其实书的内容还是可以，但是已经被弄得太旧了，发黄了。退货政策又说了使用过的不能退（一看就像用过的），本来已经连续买了接近20本了，感觉都很好，虽说没怎么看，但还是在继续买，下次如果再有这种情况出现，就不光是我不会来这里买书，我并不想这样做，但如果你们还是这样对待你们的忠实客户，我也没办法。希望你们加强这方面的管理，让卓越的品质和口碑更好！
- 8、没有无缘无故的聪明，无缘无故的白痴，所以为种瓜得瓜种豆得豆。希望孩子少走弯路的家长们一定要好好研读这本书。所有的观点在国外其实已经非常普及，大量的实验研究让我们有理由相信科学，中国的妈咪们都了解多少？
- 9、有点帮助的，可以
- 10、书还只看了一部分，觉得很不错。只是里面的饮食习惯，特别是很多食物我们这里没有，所以感觉还是其中的营养观点、理念值得参考、引用。
- 11、多次看了同一章节,对照孩子的症状,尝试着用食物去调节,已经一个月了,好象有点效果。之前停了很久的全麦面包现在在我一周至少做三个,里面放黑芝麻、葡萄干、少量国产苦杏仁（有毒，数量遵医嘱）、腰果、橄榄油，味道比以前好多了，孩子也爱吃了，吃到杏仁我就说中大奖了，他本来嫌苦的，现在吃到却是惊喜。又买了亚麻籽、料理机，专为了把一份黑芝麻、一份生瓜子、一份南瓜子、三份亚麻籽磨成粉，放进全麦粉里做面包给全家人吃。刚看到这本书就买了野生鲑鱼油和小麦胚芽油（维生素E）给孩子补，吃的量较少，还没有找到放心的富含鱼油的深海鱼给孩子吃，因此又买了亚麻籽补充，有机植物种子还是比较放心的，虽然专家说转换得少，不如野生鲑鱼油来得直接有效。发现孩子缺镁是很普遍的，或者说我也缺镁，又买了腰果加杏仁一起吃。每天吃5种以上蔬菜和水果，一周3次豆浆，1、2次干豆腐或者大豆腐，每天早餐一个鸡蛋（孩子不爱吃，为了不变傻子也吃了，呵呵）。精力专注于营养，心里也塌实许多，谢谢作者！如果早几年看到这本书该有多好！
- 12、比国内骗钱的那些'书'好上百倍.
- 13、还是很值得一读的！
一位北大医学院的朋友推荐的，她坚持要我读这本书，非常认真地告诉我，作为最好的朋友，这本书可能是她送给我孩子最好的礼物。考虑到这位朋友一贯作风严谨，我捏着鼻子看了下去，果然，她说得没错.....
- 14、看完这本书收益很大，希望多出这样的好书。
- 15、翻了几页，不是很喜欢。可能是因为外国人写的书吧，跟中国的实际情况对比起来还是不很适合，毕竟咱们的饮食内容和结构跟国外的不一样。还得比较，这本书顶多就是借鉴参考一下。
- 16、喜欢看这种翻译的书，有条理，有实际内容，学到了很多关于营养的知识。

《改变孩子一生的营养益智计划》

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