

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 图书基本信息

书名：《寶寶這樣吃最健康》

13位ISBN编号：9789868668980

10位ISBN编号：9868668980

出版时间：2011-10

出版社：大牌出版

页数：208

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)

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 前言

序 作者序 寶寶階段決定一生 寶寶階段的可塑性最高，吃對了不僅體質變強，並且從小養成良好的飲食習慣，一輩子確保健康！若是吃錯了，體質日漸衰敗，注定一生是體弱多病，將來很難出人頭地！這個責任全在父母親的身上。 人體與生俱有強大的自癒能力，尤其是寶寶，尚未遭受外界種種的汙染，身體十分純淨，其自癒力足以抵抗病毒細菌，但往往在成長的過程中，因父母親錯誤的認知，飲食長期偏差或生病時過度依賴藥物，便會使寶寶純淨的五臟六腑漸受摧殘，以至於長大後，體質虛弱，動輒感冒生病，寶寶階段如同人生的起跑點，一起步就必須精準正確，千萬別讓寶寶輸在起跑點上！ 寶寶在成長的過程中，難免會經歷各種病痛的折磨，此時必須先細心觀察寶寶所表現出來的症狀，是偏熱或偏寒？然後根據熱、寒、實、虛、燥、濕，給予涼性、溫性、瀉性、補性、潤性、燥性的對症食物，才能夠迅速減輕病症，讓自癒力幫助寶寶自己恢復健康，這才是鍛鍊寶寶體質的最佳方法。 因為地球環境日益汙染，造成了許多寶寶有過敏體質，耳朵、鼻子、眼睛、皮膚常發生搔癢，可憐的寶寶因此常雙手亂抓身體，抓不到癢處時，便嚎啕大哭！此時若能嚴格避開過敏食物，不僅寶寶會停止哭鬧，將來過敏體質也會逐漸改善，一輩子受益，否則成長過程中天天受到搔癢之苦，時刻心神不寧，如何能夠在學校專心讀書、在社會打拼事業呢？ 本書是用我30年食療經驗做基礎，幫助寶寶從小打下良好的體質，養成正確的飲食習慣，堅持選擇天然純淨的食物、不偏食、食物種類要多元化，如此才能讓寶寶順利長大成人，將來便可出人頭地、高人一等！

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 內容概要

新生兒的健康，從先天著手、從食物開始 自然食療大師 歐陽英老師第一本針對嬰幼兒的健康飲食配方 每種體質的寶寶都有適合自己的食物，吃對了，不僅可以幫助寶寶健康快樂成長，還可以維持最佳的免疫力、提升抵抗力，以及幫助排出體內毒素。嬰幼兒時期的寶寶可塑性最強，把握這段成長發育的黃金階段，打造寶寶健康的大未來，他將終身受益無窮。 本書特色 . 6種體質檢測表： 寶寶所屬的體質都能找到與他相對應並且適合寶寶的食物。食物對身體健康的影響很大，依照寶寶的體質提供適當、正確性質的食物，更能幫助寶寶健康成長。 . 25種嬰幼兒常見疾病對症飲食 感冒、扁桃腺發炎、食慾不振、嘔吐、腹瀉、脹氣、便秘、胃酸過多、腎結石、吐奶、蕁麻疹、眼睛癢、鼻竇發炎、尿布疹、皮膚紅疹、皮膚搔癢、口腔潰瘍、腸病毒、水痘、麻疹、驚嚇、盜汗、啼哭不止、睡眠不安穩、沈睡不醒 . 離乳過程的安排： 如何激發寶寶吃副食品的慾望？離乳並不是馬上斷然停止哺育母乳，而應該以循序漸進的方式，配合寶寶的身心狀態，讓寶寶自然而然地完美離乳。出生以後可以觀察寶寶對周圍可接觸食物的反應，掌握寶寶的離乳時間。 . 副食品的選擇： 隨著寶寶逐漸增多的活動量與發展成長所需，寶寶必須補充更完整的營養。可以開始餵寶寶副食品的時機，因為寶寶成長發育程度的不同，而有個別差異，此時父母也必須注意餵副食品的次數與技巧、副食品的調理要訣、副食品的禁忌等。 . 寶寶怎樣排毒？ 分辨出寶寶的體質以後，父母可依照寶寶的體質選取適當的對症食物，幫助寶寶排毒，另外再配合一些對症調理要訣，雙管齊下，就能讓寶寶成長發育過程更順利、健康。 . 過敏兒怎麼辦？ 一旦不小心讓寶寶吃進引發他過敏體質的食物，這就像炸彈在他身體引爆，可能導致發癢、紅腫、嘔吐、腹瀉等，嚴重的話還可能需要就醫，後果不堪設想。難道為了不要誤觸地雷食物，從此也只能讓寶寶對某些食物敬而遠之嗎？ . 破解免疫力的迷思： 病毒趁虛而入讓寶寶生病，許多父母親認為這一切都是因為免疫力差所造成的。免疫力越強越好，只要持續增強孩子的免疫力，孩子也就不會常生病了！然而，真的是這樣嗎？ . 嬰幼兒全營養的健康飲食原則： 嬰幼兒成長重要的營養素為何？寶寶營養的攝取對於日後智力、成長發育、體格發展的影響極大，身為父母的你不可不注意。 得獎與推薦記錄 食療先驅，著有《腸胃決定你的壽命!：自然食療大師歐陽英的健康配方》、《歐陽英生機食療排毒大全》、《生機飲食樣樣通》等多本暢銷書，銷售遍及大陸、新加坡、香港、馬來西亞等地。

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 作者簡介

歐陽英 自然食療的傳道者，具有近30年的食療輔導、授課經驗。曾陸續開辦「生機飲食烹飪班」、「疾病療養食譜輔導班」、「天然果菜汁斷食營」等生機食療推廣與教學活動，參加學員遍布全台。也經常接受各機關與媒體之邀，講授、推廣生機飲食與斷食療法。更遠赴新加坡、馬來西亞演講，演講場次超過1,000場。其著作也在大陸、馬來西亞發行簡體字版，引發華人世界熱烈迴響。著有《腸胃決定你的壽命!：自然食療大師歐陽英的健康配方》、《歐陽英教你不生病過一生》等自然食療暢銷書。

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 書籍目錄

序 寶寶階段決定一生第一章 生命的誕生 贏在起跑點打造寶寶健康的大未來．臍帶血、幹細胞、乳牙的保存是為了什麼？了解寶寶的體質．新生兒的健康，從先天著手、從食物開始第二章 健康寶寶最佳選擇 < 母乳篇 > 寶寶健康的來源 母乳最好．母乳的營養成分完全符合寶寶的成長需要．母乳是媽媽送給寶寶最美好的禮物．成功餵母乳的十大條件．母乳所含的養分隨著寶寶的成長而轉變母乳可以加工嗎？母乳之外．配方奶粉與其他如何完美地「離乳」．離乳過程的安排第三章 脫胎換骨要變身 < 副食品篇 > 餵食副食品的最佳時機．是時候了！寶寶告訴你．餵副食品的次數與技巧副食品的選擇．餵食寶寶副食品時注意食材屬性！副食品的調理要訣．副食品的禁忌第四章 對應寶寶體質的食物 < 營養篇 > 寶寶的先天體質判斷．寶寶屬於什麼體質？．寶寶適合什麼食物？寶寶怎樣排毒嬰幼兒成長重要的營養素嬰兒期每日的飲食建議．7至9個月寶寶之食譜範例 幼兒期每日的飲食建議第五章 不生病的健康寶寶 < 免疫力 & 過敏篇 > 打造健康的基礎 維持優質免疫力的關鍵營養素與食物．破解免疫力的迷思．維持免疫力的關鍵營養素過敏兒怎麼辦？．嬰幼兒食物過敏症狀．過敏食物vs.低敏食物第六章 生機寶寶拒毒 排毒無毒 < 天然食材篇 > 生機飲食 & 生機寶寶．生機飲食適合生長發育中的小孩子嗎？．飲食金字塔．生機寶寶的關鍵問答全營養的健康原則．母乳、生機飲食培育全營養的健康生機寶寶．生機寶寶的離乳期營養從出生開始全面拒絕污染 食衣住行育樂．防毒、避毒就從寶寶出生開始！各種排毒食物的功效．從裡到外 寶寶的毒素OUT!．從頭到腳 排毒戰力UP!第七章 寶寶常見疾病對症飲食 < 食療篇 > 上半身常見疾病【出現感冒現象】．發燒、流鼻涕、咳嗽、鼻塞．扁桃腺發炎下半身常見疾病【出現腸胃消化系統現象】．食慾不振．嘔吐．腹瀉．脹氣．便秘．胃酸過多．腎結石過敏疾病【出現過敏現象】．吐奶．蕁麻疹．眼睛癢．鼻竇發炎．尿布疹．皮膚紅疹．皮膚搔癢病毒感染疾病．口腔潰瘍．腸病毒．水痘．麻疹其他常見疾病．驚嚇．盜汗．啼哭不止．睡眠不安穩．沈睡不醒了解寶寶「說」什麼！

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 编辑推荐

本書特色

- 6種體質檢測表： 寶寶所屬的體質都能找到與他相對應並且適合寶寶的食物
- 食物對身體健康的影響很大，依照寶寶的體質提供適當、正確性質的食物，更能幫助寶寶健康成長
- 25種嬰幼兒常見疾病對症飲食 感冒、扁桃腺發炎、食慾不振、嘔吐、腹瀉、脹氣、便秘、胃酸過多、腎結石、吐奶、蕁麻疹、眼睛癢、鼻竇發炎、尿布疹、皮膚紅疹、皮膚搔癢、口腔潰瘍、腸病毒、水痘、麻疹、驚嚇、盜汗、啼哭不止、睡眠不安穩、沈睡不醒
- 離乳過程的安排： 如何激發寶寶吃副食

# 《寶寶這樣吃最健康》

## 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)