

《饮食营养500忌》

图书基本信息

书名：《饮食营养500忌》

13位ISBN编号：9787538010756

10位ISBN编号：7538010750

出版时间：2003-3

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：张家林 编

页数：292

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

《饮食营养500忌》

内容概要

《饮食营养500忌》着重介绍了日常饮食禁忌方面的基本常识和注意事项，以及许多应予纠正的认识误区；并根据气修节令的变化，对四季饮食进行指导。哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况，消化能力和生活条件结合起来，经过统一权衡，作出最佳选择，决定取舍。只有这样，才能真正实现科学进餐，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿之目的。如果日常饮食不问禁忌，违背科学盲目进餐，那就很可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，甚至有可能造成不良的后果。这肯定是大家都不愿望看到的结果。

针对上述问题，为了向广大朋友介绍相关的知识，帮助大家科学地安排日常饮食，合理地搭配各种营养，为增强身体素质，提高抗病能力，提供最切实有效的保障，我们特意为大家编写了这本《饮食营养500忌》。《饮食营养500忌》科学实用，通俗易懂，非常适合广大家庭阅读使用。

《饮食营养500忌》

书籍目录

第一章 婴幼儿的饮食禁忌 1 给新生儿哺乳不宜抛弃初乳 2 不要在第一次喂母乳前喂养新生儿 3 忌新生儿哺乳方法不当 4 婴儿不宜躺着吃奶 5 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当 6 喂母乳的小儿忌过早喂果汁 7 用牛奶喂养小儿忌加糖过多 8 给新生儿喂奶粉不宜过浓 9 给婴儿煮牛奶忌太久 10 忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿 11 喂孩子鲜牛奶不宜加水 12 煮牛奶时不宜加糖 13 不宜穿工作服给婴儿喂奶 14 小儿每月吸收蛋白质不宜过多或过少 15 牛奶不宜与有些食品同时喂养婴幼儿 16 不宜用牛奶煮奶糕喂养婴儿 17 忌用炼乳作为婴儿的主食 18 忌只用米粉类食物喂养婴儿 19 忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿 20 忌只用豆奶喂养婴儿 21 忌用麦乳精代奶粉喂养婴儿 22 吃奶的婴儿忌缺水 23 忌不给5个月以上吃奶婴儿添加辅食 24 忌给婴儿吃固体食物方法不当 25 小婴儿忌吃鸡蛋清 26 婴儿忌多吃蛋类 27 婴儿辅食忌太咸 28 婴幼儿饮食忌缺锌 29 婴儿忌多食味精 30 婴幼儿忌多食甜食 31 忌控制婴儿摄入脂肪 32 婴幼儿忌多吃动物油 33 婴儿忌过量吃西瓜 34 忌让婴儿喝成人饮料 35 婴幼儿忌多吃菠菜 36 婴幼儿喝果汁忌过量 37 小儿吃动物肝肾忌过量 38 母乳喂养婴儿忌时间过短或过长 39 忌不掌握断奶时机 40 小儿每日吸收脂肪和糖类忌过多或过少第二章 孕产妇的饮食禁忌第三章 病人的饮食禁忌第四章 日常饮食的禁忌第五章 食物的食用、加工、贮存禁忌

章节摘录

24. 忌给婴儿吃固体食物方法不当教给婴儿食用固体食物和果汁，应该是循序渐进的，其步骤是每次只给予一种食物。医生或护士会指导您在适当时间加固体食物。重要的是您每周只添加1种新食物，这样您将会观察到他对何种食物会有过敏反应。以新鲜的香蕉作为开始添加的固体食物是很理想的，因它柔软、味甜，似乎大部分婴儿都喜欢。蛋黄虽然富于蛋白质，但最初要小心试吃，因它容易引起过敏反应。如果婴儿试用了新食物之后，发生皮疹、哮喘或排便习惯的改变，一星期内应避免再喂这种食物。如果再试食时，反应再度发生，那么婴儿就是对这种食物过敏，至少在6个月内不能再喂这种食物。等将来婴儿的消化道更成熟时，您可再试试。更重要是，即使您已经开始给您的宝宝喂固体食物，因为他只吃几种极少量的固体食物，所以不可能单从此等食物中获得完整均衡的营养。因此您最好继续以母乳或营养均衡的婴儿奶粉来喂您的婴儿。因为母乳或营养均衡的婴儿奶粉才能提供婴儿健康发育所需的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质。母乳或营养均衡的奶粉是您的婴儿在第一年内所吃有限的固体食物的理想辅助品。

《饮食营养500忌》

编辑推荐

《饮食营养500忌》主要介绍了婴幼儿饮食58忌，孕产妇饮食49忌，病人饮食115忌，中老年人饮食120忌，食品加工贮存158忌。

《饮食营养500忌》

精彩短评

1、通俗易懂，精辟，饮食搭配及注意事项详细

《饮食营养500忌》

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