

《好妈妈胜过好医生》

图书基本信息

书名：《好妈妈胜过好医生》

13位ISBN编号：9787543668409

10位ISBN编号：7543668408

出版时间：2011-1

出版社：青岛出版社

作者：闫燕

页数：186

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

《好妈妈胜过好医生》

前言

还是那句古老而实用的话——可怜天下父母心。这个世界上恐怕再没有一种感情胜过父母对孩子无私的爱。为人父母者，都有一种希望孩子健康成长，希望孩子比上别的孩子更聪明，更快乐的期望。其实换个立场考虑，孩子本身也希望自己能活泼，开朗，健康，跟同伴们一起度过无忧的幼年，童年甚至青少年，这几段人生中最纯真最无邪的时光。这也正是人生中生活的精髓所在。那么作为家长的我们该怎么办呢？除了给他们尽力创造好的成长环境，提供良好的教育外，正确的饮食习惯是重中之重！因为饮食关乎孩子的大脑，器官，思维，智慧，习惯，性格，疾病……从孩子出世的那一天开始，他吃什么，吃得好不好，吃进去的东西有什么作用等等都会缠绕着你。我们希望孩子们不要重复那些可悲的事情，希望孩子们像天使一样享受生活的点滴美好，希望他们不但拥有强健的体魄，更希望他们有着对生活勇敢，自信，得体的美好心态。

《好妈妈胜过好医生》

内容概要

《好妈妈胜过好医生:育儿健康饮食新概念》内容简介：我们大多数人对孩子的饮食质量没有给予关注。其实原因很简单，因为我们的大脑里就是“人是铁，饭是钢”的思维。所以，孩子只要吃饱了，那就是好事。至于营养的问题，只要孩子没有生病，那也没事。要知道在孩子一生的成长中，妈妈无时无刻不在扮演着最可爱的角色。厨房里餐桌上，妈妈的身影会让孩子更温暖。想必，妈妈们当时的心态也是最幸福的，因为孩子能吃到自己精心准备的餐食。所以亲爱的妈妈们，从现在开始不要只顾着让孩子吃饱就行了，吃得到位、吃得有用、吃得健康才是您最该做的！一切本着为孩子成长需要、健康需要去打理孩子的饮食吧！别担心，《好妈妈胜过好医生:育儿健康饮食新概念》会详尽告诉您该去怎么做，让您的孩子在您的悉心照料下，更健康、更聪慧！

《好妈妈胜过好医生》

作者简介

闰燕，女，80后美女作家，新生儿妈妈。毕业于山东大学中文系，台湾意象文化签约撰稿人，北京阳光博客签约作家。作品追求实用与时尚的结合，在海峡两岸深受追捧，代表作有《图解家庭急救大全》、《黄帝内经之养生三十六计》等。

《好妈妈胜过好医生》

书籍目录

第1章 孩子成长最需要的是什么？ 1. 没有蛋白质就没有生命 修补、建造组织 构成身体分泌液、酵素和激素、抗体、血浆蛋白质等 可携带其他物质，帮助吸收、运输 给孩子提供必需氨基酸、完成身体之生理功用 1克蛋白质可以产生4000卡热量 2. 脂肪本无罪 脂肪缺乏会影响孩子吸收脂溶性维生素 脂肪可以供给热能 脂肪还可以构成身体各类组织 脂肪有保暖和保护身体健康的作用 3. 最廉价的碳水化合物 能给孩子供给能量 构成细胞和组织 节省蛋白质 可以维持脑细胞的正常功能 可生成抗酮体，降低孩子高酮酸血症的病发率 排解体内毒素 加强肠道功能，与膳食纤维有关第2章 孩子最应该吃的是什么？第3章 孩子最不应该吃的是什么？第4章 好食物必须讲求营养素互补原则第5章 孩子饮食最头疼的问题附：别忘了孩子的精神营养素

《好妈妈胜过好医生》

章节摘录

美国学者通过实验证明，如果一个人的饮食中缺乏足够的蛋白质，而且这种状况延续几代，则后代智能严重降低。因此，蛋白质也被称为“生命的基石”。亲爱的妈妈们，你孩子的“基石”打好了吗？科学研究发现，蛋白质约占脑干重量的30%—35%是构成脑细胞组织必不可少的物质基础。蛋白质是从事复杂智力活动的基本物质，与记忆、思考、分析、理解等具有密切关系，在促进语言中枢发育方面起着极其重要的作用。孩子新陈代谢比成人更为活跃，身体每天都有3%的蛋白质被更新，同时来自动物性食物的优质蛋白质的供应量必须占蛋白质含量的50%以上，所以妈妈们要特别注意让孩子摄入足够的蛋白质。那么蛋白质到底有什么功能呢？

《好妈妈胜过好医生》

编辑推荐

《好妈妈胜过好医生:育儿健康饮食新概念》：维生素和矿物质对孩子的大脑处理信息有不错的作用。而且这些营养素还能使孩子保持更长时间的注意力。那些色泽鲜艳、外表诱人、保存时间更长的食物非常危险对于身心处于成长期的孩子来说，更是一颗颗隐形炸弹。给孩子补充必需的脂肪酸，对那些有特殊症状的孩子们，比如紧张、注意力不集中等，有极大的缓解和改善。请相信这是一场关乎孩子成长的饮食观念的革命，还有大量的学者、营养师都在关注这场革命，妈妈们，参与其中吧，是时候改变自己了！为了您的孩子，您一定会做到的！如果您按照《好妈妈胜过好医生:育儿健康饮食新概念》的内容坚持下去，相信您会惊奇地发现，原来食物的力量竟然如此神奇！孩子的智力、应变能力、情绪和身体协调能力等都跟饮食息息相关

《好妈妈胜过好医生》

精彩短评

- 1、我都买了两本了，这本是送人的
- 2、大概看了一下。还不错
- 3、书买回来后，发现页码紊乱，让人怀疑是不是盗版。又没退到货。以后简直不敢再卓越买书了。
- 4、帮嫂子买，她说很不错呢
- 5、书还可以 内容不是很丰富
- 6、我经常买这本书送朋友，朋友都挺喜欢的
- 7、买了很多早教的书 觉得这本还不错 先准备着
- 8、与期望有点不同
- 9、讲的东西很实用，对宝宝很有用。
- 10、大概看了一下，还不错，有用
- 11、世上只有妈妈好。如果你懂得孩子的健康饮食，则善莫大焉。
- 12、非常好~非常受用~~

《好妈妈胜过好医生》

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