

《聪明宝宝怎么吃》

图书基本信息

书名：《聪明宝宝怎么吃》

13位ISBN编号：9787543659827

10位ISBN编号：7543659824

出版时间：2010-1

出版社：青岛

作者：李宁

页数：178

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

《聪明宝宝怎么吃》

内容概要

《聪明宝宝怎么吃》针对如何让宝宝吃得聪明、吃得健康这个问题。分五个部分介绍了聪明宝宝的智力营养素、益智食品、0~6岁分阶段喂养方案、常见病的调养方案和做聪明父母必须知道的喂养窍门。帮助家长轻轻松松养育聪明伶俐的宝宝。

《聪明宝宝怎么吃》

书籍目录

Part 1 聪明宝宝的智力营养素 碳水化合物 脑活动的能量来源 蛋白质 完善脑细胞，帮助大脑正常发育 脂肪 对婴儿智力和身体的发育极为重要 DHA 与宝宝脑部的发育关系密切 卵磷脂 脑细胞发育不可缺少的营养索 维生素A 维护视力和促进大脑发育 维生素D 提高神经细胞反应速度，增强判断能力 维生素E 维护宝宝发育中的神经系统 维生素K 促进血液正常凝固和智力发育 B族维生素 维护智力和神经系统健康 维生素C 神经传递介质的重要组成部分，提高大脑灵敏度 叶酸 促进宝宝生长发育和智力发育的重要维生素 牛磺酸 促进宝宝脑组织和智力发育 钙 增强脑神经组织的传导能力 铁 智力发展所需要的营养素 锌 智力之源 硒 可预防智力低下 碘 智力营养素 镁 增智又益脑 钾 维持神经和肌肉的正常活动 磷 参与神经纤维的传导活动 铜 宝宝智力发育必需的营养素 水 生命活动不可缺少的营养素Part 2 聪明宝宝的益智食品Part 3 聪明宝宝的喂养方案Part 4 宝宝常见病调养方案Part 5 聪明父母要知道的事

章节摘录

碳水化合物 **碳水化合物的益智功能** 碳水化合物是脑的重要能量来源。中枢神经系统所需的热能，要靠摄入碳水化合物后转变成的葡萄糖来提供。脑的重量虽然仅为全身重量的92%，但脑所消耗的葡萄糖却是全身消耗葡萄糖总量的20%。科学研究表明，碳水化合物供应充足可提高宝宝的智力，增强大脑功能和记忆能力。

碳水化合物的来源 碳水化合物的主要食物来源有谷物（如大米、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、薯类（如红薯、土豆等）、蔗糖。

下降，有畏寒怕冷的表现，有的宝宝还伴有便秘的症状。如果宝宝碳水化合物的摄入量长期不足会造成生长发育迟缓、体重减轻。

碳水化合物的摄取 1岁以内的宝宝，每天每公斤体重需要12克碳水化合物，2岁以上宝宝每天每公斤体重大约需要10克碳水化合物。每克碳水化合物能提供4千卡的热量，每天摄入的碳水化合物所提供的热量应占总热量的50%~55%。

《聪明宝宝怎么吃》

编辑推荐

《聪明宝宝怎么吃》针对如何让宝宝吃得聪明、吃得健康这个问题。分五个部分介绍了聪明宝宝的智力营养素、益智食品、0~6岁分阶段喂养方案、常见病的调养方案和做聪明父母必须知道的喂养窍门。帮助家长轻轻松松养育聪明伶俐的宝宝。

《聪明宝宝怎么吃》

精彩短评

- 1、印刷质量不错，内容还未细看。
- 2、书不是本人看的，无法做评价。
- 3、内容清楚明白，不错!!!
- 4、总体不错，介绍的很多食谱都比较简单
- 5、很不错，朋友生了宝宝正需要，买礼物送给她
- 6、不错，挺实用的，分类也清楚

《聪明宝宝怎么吃》

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