

《吃出健康聪明的宝宝》

图书基本信息

书名：《吃出健康聪明的宝宝》

13位ISBN编号：9787544250412

10位ISBN编号：7544250415

出版时间：2011-3

出版社：南海

作者：松田麻美子

页数：164

译者：励立蓉

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

《吃出健康聪明的宝宝》

前言

在历史上，人们从来没有像现在这样关注食品安全。从O157大肠杆菌爆发，到环境激素、转基因、疯牛病，以及没有添加剂和农药标准标识的食品、伪装标识的食品、辐射食品等，各种问题充斥在我们的生活中。每当在电视中看到相关的新闻时，消费者都会对食品安全感到不安。特别是那些家中有孩子的父母，对“到底该给孩子吃什么”、“到底什么才是安全的食物”等问题感到非常头痛。现在大街小巷到处都是快餐店和便利店，电视中没完没了地播放垃圾食品和汽水类饮料的广告，这些都是在给不识字的孩子洗脑。另一方面，孩子的健康状况急转直下，各种严重的饮食障碍、肥胖、体型不正常、过敏增加了，性格易怒的孩子也多了，生活方式病的预备军（肥胖、高血压、高血脂、高血糖等）越来越多，这在历史上也是从未有过的。所以，父母必须了解“什么是适合身体的食物”，不要被食品行业的广告宣传牵着鼻子走，要亲自为孩子挑选安全健康的食物。父母的选择不仅会影响孩子，对后代的子子孙孙也会产生深远的影响，可谓责任重大。选择正确的食物，并让孩子养成良好的饮食习惯，是孩子一生中从父母那里得到的最好礼物。首先，父母必须知道，现在几乎所有选择食物的标准都是错误的。因为，这些所谓的标准都由利润至上的食品行业、媒体，还有不了解健康和营养知识的机构制订。父母也许还在为食品中是否使用食品添加剂和农药，以及产地是否有伪装标识等问题而烦恼，却忽略了最主要的根本问题。如果没有注意到最根本的问题，孩子就不能健康成长。父母也许还不知道，就是自己每天给孩子吃的食物，导致了现在常见的各种疾病和异常症状（感冒、发烧、流鼻涕、扁桃腺发炎、中耳炎、呕吐、拉肚子、腹痛、便秘、过敏、小儿哮喘以及花粉症等过敏反应、湿疹及痤疮等皮肤病、肥胖、小儿糖尿病、学习能力低下、注意力不足过动症、小儿癌症等）。我们到了中年，常常会有各种各样病痛的烦恼（癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松、肾脏和肝脏障碍、肩酸、腰痛、关节炎、痛风、更年期障碍、白内障等），这些其实都是幼年时期错误的饮食习惯导致的。这些疾病并不是成年后才形成的。世界著名的医学专家和营养学家认为，不管是什么样的疾病，除了10%的先天性原因，剩下90%都是出生后错误的饮食习惯和生活方式导致的。这一过程从孩子还在母亲体内时就开始了。脂肪堆积和动脉硬化是造成心脏病和中风的原因，而在两岁孩子的血管中就可以看到脂肪堆积。在幼儿阶段，致癌物质就已经每天向细胞发起攻击了。父母都非常热衷于孩子的教育，想让自己的孩子将来上好的学校，接受良好的教育，得到一份好的工作，但是却没有意识到孩子的饮食习惯是导致他们今后患癌症、心脏病、中风甚至早逝的原因，这是十分令人遗憾的事。我有很多朋友，他们选择了适合身体的饮食和生活习惯，也养育出了健康聪明的孩子。我也认识很多职业女性，她们采用了健康的育儿法，孩子的一些症状和体重（肥胖）问题都得到了解决，养育孩子时非常轻松。只要反思那些会使孩子得病的错误饮食习惯，给孩子吃适宜身体的食物，那么你能培育出健康且活力十足的聪明孩子。我写这本书，正是为了让家长了解这些内容。

《吃出健康聪明的宝宝》

内容概要

《吃出健康聪明的宝宝》由松田麻美子编著。婴幼儿时期的饮食将为孩子奠定一生的健康基础，正确的饮食习惯是父母给予孩子的最佳礼物。怎样为宝宝选择食物？哪些食物最健康？怎样才能做出营养又美味的宝宝餐？如何让宝宝养成良好的饮食习惯？……《吃出健康聪明的宝宝》以美国最权威、最实用的营养学为基础，是父母培育健康宝宝的最佳饮食指南。作者不仅深入浅出地介绍了儿童饮食的基本原则，还分阶段列出了孕妈妈，婴儿期、学步期宝宝直到学龄儿童的饮食重点和食谱，让妈妈们不再为宝宝不好好吃饭发愁，不再因给宝宝吃什么烦恼。

点击链接进入：

《百岁医生教我的生机健康法》

《百岁医生教我的生机健康法2》

《吃出健康聪明的宝宝》

《吃出健康聪明的宝宝》

作者简介

松田麻美子

健康教育家、健康营养顾问。1978年毕业于美国威斯里安大学，1992年于美国健康科学学院获得营养学最高学位。其后在日本倡导建立在生机健康法基础上的自然健康学，并任日本自然健康普及协会会长。

因为不良的饮食习惯，她年轻时身体异常衰弱，免疫力极差，乏力、关节炎、寒证、胃痉挛、肠炎等大大小小的病症困扰了她几十年。34岁时，还因子宫肌瘤被切除了子宫，提前进入更年期。病痛的折磨让她下决心寻找健康的真谛，终于，她从生机健康法中获得勃勃生机。现在的她已经年近60，反而光彩照人，健康得让人嫉妒。

松田麻美子女士以美国最权威的营养学为指导，在大量实践的基础上，总结出了适合不同年龄段儿童的健康饮食，受到众多儿童营养专家的推荐和好评。

已经出版的著作还有《百岁医生教我的生机健康法》、《百岁医生教我的生机健康法2：50岁开始的超健康革命》等。

《吃出健康聪明的宝宝》

书籍目录

前言第一章 关于食物，我们知道的太少 父母无意识地给予食物，孩子无意识地摄取食物 学校里学不到的健康知识 对身体有害的食物第二章 动物性食物对宝宝的影响 “牛奶神话”的真面目 谁说“牛奶是健康食品” 牛奶是最大的过敏源 “黏合剂”酪蛋白的危害 牛奶会导致骨质疏松症 牛奶的真正成分 “吃肉”是生活方式病的元凶 “肉”为什么不好 身体不需要“鸡蛋”“鱼”带有污染物质 “酸奶”真的是健康食品吗第三章 精加工食品对宝宝的影响 白色谷物是盗取钙的“小偷” 白米、白面惹的祸 砂糖，甜蜜的诱惑 砂糖会导致肥胖和糖尿病 免疫机能混乱的“凶手” 生产“易怒孩子”的工厂 果糖和砂糖的差别 要“盐”还是要命 植物油也是“油” 清凉饮料并不解渴 “便利店食品”会导致味觉障碍 “垃圾食品”是有害食物的混合物第四章 加热食品、药品、嗜好品对宝宝的影响 加热食品真相 加热食品没有生命力 丧失酶会缩短寿命 “加热”就是疾病的开始 药物不能治疗疾病 抗生素——药物中最坏的东西 美国人第三大死因与医疗有关 嗜好品隐藏的恐怖 还有很多蚕食孩子健康的含咖啡因食品第五章 食物和宝宝健康的关系 什么是“生机健康法” 关于疾病和健康的7条真理 健康的状态才是正常的状态 健康源于健康的生活方式 生病或健康，身体需要的东西是一样的 生病是体内在进行大扫除 抑制症状只会妨碍身体的自然治愈机能 身体各部位都是相互作用 知道因和果，就能克服病痛第六章 吃出健康聪明的宝宝 以植物性食物为主食 美国政府和癌症协会推荐水果 尽情享受大量水果和蔬菜 果糖不会使血糖值上升 推行生机健康饮食的三大理由 符合自然规律 太阳能的恩惠 获得必需的营养成分第七章 婴儿的最好食物(0~6个月) 没有比母乳更好的食物 强化婴儿的免疫功能 促进脑神经发育 防止肥胖 预防贫血 防止摄入污染物质 增进母子间的亲密感情 有助于母亲的健康 省力方便 经济实惠 关怀地球 谁在推销奶粉 没有和母乳一样好的奶粉 不要喂孩子母乳以外的食物 母亲的饮食决定婴儿的健康 建议多喂果汁 何时开始断奶第八章 理想的辅食(7~24个月) 水果是最好的固体食物 加热的蔬菜第二，杂粮第三 母乳的代用品 断奶后不需要动物性食物 婴儿辅食推荐菜单 坚果和种子制成的糊和酱 水果调味汁 蔬菜糊第九章 2~6岁幼儿的饮食 幼儿的饮食规则 两岁以上孩子的推荐食谱第十章 小学生的饮食 孩子健康或生病都与饮食有关 养成吃绿叶蔬菜的习惯 小学生的推荐食谱第十一章 怀孕期间的饮食 怀孕时最好的食物 不要从肉类、鱼类、乳制品中获取蛋白质 不要喝牛奶 绿叶蔬菜补充铁 利用植物性食物补充脂肪 为什么会孕吐 孕妇须知 准备怀孕的注意事项附录后记

章节摘录

父母无意识地给予食物，孩子无意识地摄取食物现在请你回想一下，每天会给孩子吃哪些食物。家里如果有婴儿，你大概会想到奶粉和牛奶；如果有大一点的孩子，你可能会想到汉堡、炸鸡块、炸薯条、意大利面、比萨、热狗、烤肉、咖喱、便利店的饭团、布丁、果冻、带果肉的酸奶、巧克力、蛋糕、甜甜圈、曲奇、冰激凌、蛋黄酱、番茄酱，还有可乐、汽水等碳酸饮料，或果汁饮料……如果你仔细看一下上面列举的食物，就会发现很大一部分是乳制品、肉类等动物性食物，以及含有砂糖、面粉、油、盐、食品添加剂的精加工食品。这些食品对孩子的身心健康有着非常严重的影响。如果孩子经常发烧、感冒、扁桃腺肿大，患中耳炎、支气管炎、过敏症、哮喘，或是性格暴躁易怒等，很可能是因为父母给孩子吃的食品不适合孩子的生理机能。为了使孩子身心健康，各方面均衡发展，必须重新考虑孩子每天的饮食。如果选择了正确的食物，人体就能获取必需的营养物质，身体组织也不会受到伤害。吃这些食物长大的孩子不仅能远离肥胖，而且头脑敏锐，就像打足了气的球一样，精力充沛。选择正确的食物，免疫机能才可以充分地发挥作用，孩子不会突然发烧、得湿疹、患中耳炎或扁桃腺肿大，也不会患感冒、消化系统障碍等疾病。家长不用操心孩子的智力发育，他们会成为理解力、判断力、学习能力都出类拔萃的人才。当孩子长大成人后，即使到了中老年，也不用担心他们患生活方式病（癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松等）。但是，一旦选择了错误的食物，就不能提供塑造健康身体所必需的物质，孩子从小就会得各种各样的疾病，父母也会为此苦恼不已。遗憾的是，如今很多父母仍不知道这一点，给孩子选择错误的食物，导致孩子生病。他们也许做梦也没想到，问题出在自己让孩子吃的食物上。食物选择得正确，人的一生就不会遭受重大疾病之苦，理论上可以健康且精力旺盛地活到120~160岁。孩子能否享受这样的人生，关键在于幼年时期，父母能否让孩子养成良好的饮食习惯。幼儿时的饮食习惯会伴随孩子一生。孩子喜欢吃含脂肪、盐、砂糖、香料的食物，但这些食物容易导致生活方式病。而这种不良的饮食习惯，就是孩子小时候父母培养出来的。学校里学不到的健康知识学校不会告诉我们汉堡、炸鸡块、比萨吃完后会在消化器官里变成什么状态，营养师和医生也不会告诉我们这些。动物蛋白（肉、奶酪）和碳水化合物（如面包、油炸食品的表皮、比萨的面饼）同时进入胃里很难被消化，就像是暴晒在夏天烈日下的厨房垃圾，它们会腐败、发酵。动物蛋白和碳水化合物在人体中的消化条件不同，过度摄入会给消化器官增加负担。动物蛋白腐败后，除了会形成尿素、尿酸、嘌呤以外，还会形成氨、硫化物、吲哚、粪臭素、尸碱等恶臭的有毒物质。那些未完全消化的碳水化合物发酵后，会形成酒精、二氧化碳、醋酸等物质，这就导致孩子的屁和大便变得奇臭无比。腐败、发酵后的食物，不能成为营养被身体再吸收。不仅如此，这些食物带来的有害物质会变为毒素积聚在体内，损伤人体的组织器官，引发各种各样的疾病。孩子常见的感冒、发烧、消化不良、突发性湿疹等都是典型的症状。肉、牛奶、奶酪是富含高脂肪、高蛋白、高胆固醇的食品，也是容易导致肥胖、心脏病、脑梗塞的食品。它们不含能预防这些疾病的膳食纤维、抗氧化物质、植物化学物质，只含少量的维生素E。另外，你肯定认为炸鸡块、炸猪排、炸鱼等油炸食品好吃，量又足，还有营养。事实上，油是非常不稳定的物质，遇到热或光时，瞬间就能变成强致癌物质，还会使白细胞的数量激增，红细胞膜的黏度变大，使得运送氧气和营养物质十分困难，从而导致免疫力下降，引起慢性疲劳。消化器官消化油炸食品需要大量时间，在这期间，油炸食品的表皮会发酵，里面的肉（蛋白质）会腐败。如果你告诉孩子“油炸食品既好吃又有营养”，那就等于为孩子将来死于癌症做准备。除了快餐，对孩子健康有害的还有精加工食品。下回去超市，在收银台付钱时，可以检查一下购物篮里放了多少精加工食品。现在超市里卖的精加工食品，50年前几乎都没有。同样，上文提到的那些疾病或异常症状，50年前也几乎没有。谁也不知道如果连续吃50年、100年含大量化学物质的精加工食品，人会变成什么样。这些物质相互作用，对100年后我们子孙的遗传基因会产生什么样的影响，医生和学者也无从知晓。对身体有害的食物如今的医学前所未有的发达，但饱受过敏、哮喘、白血病、小儿癌症痛苦的儿童却在逐年递增。由于滥用抗生素，使得患有肥胖、糖尿病、注意力不足过动症、自闭症及免疫系统疾病的儿童以前所未有的迅猛速度不断增加。在成年人中，花粉症、癌症、心脏病、中风、骨质疏松也成了“流行疾病”。不管医疗技术多先进，也不管开发了多少新药，患者的数量依然没有减少。患者人数增加，政府的公共医疗也不堪重负，甚至到了承受的极限。这究竟是因为什么呢？这是由我们错误的饮食习惯和错误的健康教育导致的。日本现在流行的营养学，都是从复杂的热量计算开始，过于注重控制脂肪和盐分的摄入、均衡营养、是否使用食品添加剂、如何选择有机食品、产地有无明确标识等方面。对于那些更为严重的、对身体造成伤害的有害物质，几乎没有

《吃出健康聪明的宝宝》

涉及。生活在“饱食”时代的现代人，必须认识3种主要的有害食品。一是动物性食物（肉类、鱼类、鸡蛋、牛奶、乳制品），它们含有高脂肪、高胆固醇、高蛋白，完全不含膳食纤维、抗氧化物质、植物化学物质；二是高度加工、光有热量没有营养，并且含有不必要的食品添加剂的精加工食品；三是加热后丧失活力及营养成分的加热食品。换句话说，也就是孩子们最喜欢的快餐店、便利店、超市、百货商店地下食品区里卖的食物。人类的身体构造和生理机能决定了我们无法接受这些食物。从前，我们的祖先不吃这些食物。这些食物里缺少人类保持健康必需的东西。正是这些食物使许多人遭受了本来可以避免的病痛，缩短了自己的寿命。P6-10

《吃出健康聪明的宝宝》

后记

《吃出健康聪明的宝宝》

编辑推荐

《吃出健康聪明的宝宝》由南海出版。公司出版。

《吃出健康聪明的宝宝》

精彩短评

- 1、家中有宝宝的父母亲要注意啦.....如果自己错误的饮食观念.将会带给下一代不健康的后遗症喔.
- 2、看生机健康法然后找的这本书·老实说生机1.2和这本好像内容本质上都差不多的样子· . . 感觉作者是为了赚钱所以除了三本似的· . .
- 3、书写的很流畅，我和妈妈都是一口气看完的，对宝宝的饮食有了全新的理念，能在孩子刚满一岁看到这本书，感觉非常幸运！我本身也是素食者，在怀孕期和月子期，一直到现在的哺乳期一直坚持素食，我家的孩子非常健康，也是对书中的很多内容一个很好的证明，看过此书，让我对健康饮食更加充满信心！
- 4、还好吧，可买可不买的一本书
- 5、好书-推荐
- 6、还行。慢慢看吧。
- 7、刚买回来没看，后来看了一些发现这本书基本上没什么可采纳的，除了支持母乳喂养，其他真不知道写这本书是什么意思。现在书普遍都是理论性的，只会说些表面的，不解决实际问题。看完这本书后大家就什么都不用给宝宝吃了，要是想吃，不费上大半天的功夫是吃不到嘴里的。
- 8、之前就觉得素食好，这本书看了之后更明白一些了。有点用的。
- 9、好像不符合我们中国习惯
- 10、不怎么样，有些观点持保留态度！
- 11、买回来才发现是日本人写的，我估计是买错了，应该当时浏览的是另一本书，完全不附合中国小孩子的情况，买浪费了！
- 12、说实话，也不知道具体来说是不是有用，关键在于多看多学。呵呵
- 13、看上去不错 希望以后用得上
- 14、文字简洁明了，理论明晰，看后很受益！肚子里的宝宝也开始实行生机饮食了！
- 15、希望家长们都看看，很值得珍藏的一本书。
- 16、建议做父母的都看一下，不然父母都不知道自己一直在爱的名义下，做着严重伤害孩子的事。
- 17、花了半个小时大概翻了翻，太颠覆了；还是用传统方法喂养宝宝吧，没听说谁家孩子不吃肉、不吃鸡蛋、不喝牛奶的，很没有用的一本书，同样是日本人，比起育儿百科的作者差的太远了
- 18、如果内容再详实一些就更好了
- 19、太好的一本书了，送了很多刚生宝宝的朋友。
- 20、书上的内容有点太过于强调素食的好处，太绝对了，虽然有些知识是可以接受的，但太过于绝对，让人觉得可信性不太高，另外，翻译的语句觉得特别的别扭。奇怪。语句表述不是太连贯。
- 21、生机饮食之于孩子，爸爸妈妈们学习一下吧！
- 22、感觉没多大用处,都是理论比较多.浪费钱了,而且书上还就不要食蛋,不要食肉,不要食牛奶,试问现在谁家宝宝不是天天牛奶鸡蛋,猪肉,离不开嘴的,不吃这些只吃青菜水果够营养吗.个人觉得应该什么都吃,营养才会均衡.
- 23、书中纠正了人们日常中错误的认识——有些认识我们都一直以为都是对，值得学习
- 24、很多人都在吃肉中获得蛋白质,并也因此得上疾病.大人如此宝宝更是.想要宝宝健康父母一定要看这本书.
- 25、买来送人的，听说还可以
- 26、只有吃素好，看了没什么太大收货。
- 27、买的这几本书都很好
- 28、挺好的,正在努力学习
- 29、价格很优惠，后面写的一些食材的制作很实用
- 30、我感觉这本书大多数写的不靠谱！不太喜欢
- 31、不推荐，收到就后悔了。
- 32、吃出健康聪明的宝宝（为宝宝准备健康营养的每一餐！）好
- 33、宝虽还没出生，但先准备上，看了下添加辅食的时候就可以开始用了，有指导性。
- 34、讲得是日本人的饮食，不太适合我们
- 35、给妹妹看的，希望她能认真看，也希望她得宝宝以后少生病！

《吃出健康聪明的宝宝》

- 36、竟然看了这样一本书。。。和生机饮食那本差不多啦
- 37、几乎否定了一切我们传统上认为有价值的东西，不喜欢太偏激。。。一点参考价值都没有！后悔买的一本书
- 38、吃出健康聪明的宝宝（为宝宝准备健康营养的每一餐！），看完了，说的有道理，但操作起来很难，最好能在怀孕之处就开始参照这个方法进行饮食方面的更变。
- 39、里面很多观点跟主流营养学观点完全相反。懂科学的人都知道，也许他是对的，但可能性极低。伪科学的可能性极高。
- 40、这本书写的太恐怖了,看过之后,很多日常的食品都不能吃了
我是当时为了凑钱才买的这本书,实在不敢恭维
- 41、这本书很推荐，不仅是小孩子，大人也有帮助。
- 42、好书，应该多看看，希望以后有机会
- 43、老妈看了作者简介后说，读者从小体弱多病，看她的书是不是。。。
- 44、吃出健康聪明的宝宝（为宝宝准备健康营养的每一餐！）吃出健康聪明的宝宝（为宝宝准备健康营养的每一餐！）
- 45、内容偏激空洞
- 46、这是我买过的最好的一本书。受益匪浅啊！买了一本觉得好！又买了一本送人了。
- 47、买来送给有小BABY的朋友，她正为给孩子吃什么发愁呢，这本书内容比较实用，除了能给新手妈妈普及一下营养的相关知识，还有宝宝餐的制作指导，挺好的
- 48、为了孩子自己也要学点保健知识
- 49、这本书倡导的生机健康法，总结起来就是四条，不吃牛奶，不吃肉，不看医生不吃药，素食而且是生食。文中的观点既没有经过权威的机构或者营养师的论证，也没有翔实准确的研究数据，以偏概全地一味否认，让人感觉这个作者很爱凭自己的主观进行臆断，进而怀疑他提出观点的正确性，甚至怀疑作者本人对于有些东西的看法有失偏颇。
至于提到婴儿最好吃母乳，相信做妈妈的都知道。书中提出的菜谱也相当没有意思，无法就是坚果蔬菜水果混在一起打打碎，总之没有任何价值，花这么多力气说明，就是要大家别买
- 50、非常好的书，推荐给朋友看。
- 51、虽然理论知识比较多，但值得学习

《吃出健康聪明的宝宝》

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