

《您无需左右为难》

图书基本信息

书名：《您无需左右为难》

13位ISBN编号：9787537530767

10位ISBN编号：7537530769

出版时间：2005-8

出版社：河北科学技术出版社

作者：井丽娟

页数：452

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

《您无需左右为难》

内容概要

营养与人的健康密切相关，在小儿时期营养尤为重要。良好的营养有利于孩子健康成长，但是膳食选配不当，引起营养不足或过剩都可对孩子产生不良的影响，它可严重地影响孩子的生长发育，并为成年后的健康埋下隐患。为了提高下一代人口素质，保证儿童体力和智力的正常发育，必须从小注意各种营养要素的科学供给。为小儿按需、均衡、合理地供给营养要素是小儿健康成长的基本保证。

初为父母的年轻家长，面对新的生命，往往不知该如何才能养育好自己的孩子。在孩子出生后的最初几年，家长最棘手的问题莫过于孩子的喂养，如选用什么样的喂养方式？怎样添加辅助食品？什么时候断奶？如何烹制符合幼童消化特点的营养食品等等。在养育中如果再遇到孩子挑食、厌食、愈养愈瘦等问题，妈妈更是左右为难。我们在儿童保健的工作中深切地感受到广大家长对合理营养的迫切需求，编写了这本有关营养搭配的科普读物，以便使广大家长更好地认识饮食、营养和健康的关系，了解婴幼儿对各种营养素的需求，掌握膳食的搭配原则及制作方法，使婴幼儿的饮食和营养既科学又合理。

本书分8部分，分别介绍了营养素知识、食物与营养、食品的合理制备、膳食营养指导、膳食选配、营养评价、营养性疾病和疾病的饮食调理。本书按年龄段介绍了新生儿、婴儿、幼儿和学龄前儿童的膳食选配，收集整理了儿童饮食营养范畴中新的观念和经典做法，也融入了我们多年儿童保健实践的经验总结。所编内容从怎样哺育孩子出发，注重营养的合理搭配，内容详实，具有大众化的特色。

本册为《好妈妈跟我读》丛书之一，全套共4册，除本册外，还有《您不必惊慌失措——小儿疾病防治》、《您不会束手无策——小儿养育锦囊》、《您不可错失良机——小儿成长的关键期》3册。每册都可独立使用，但又构成一个统一的整体，各册内容相互补充，实用性强。

《您无需左右为难》

书籍目录

营养素知识 001 营养是健康的基本保证 002 热量的概念和衡量单位 003 小儿的热量需求 004 蛋白质是生命的物质基础 005 蛋白质的组成及食物来源 006 脂类的生理功能及需要量 007 碳水化合物的分类 008 碳水化合物的功能与需要量 009 膳食纤维的生理作用 010 维生素的分类与特性 011 脂溶性维生素 012 维生素B1和维生素B2 013 维生素B5和维生素B6 014 维生素B12和叶酸 015 维生素C 016 矿物质 017 钠和钾元素 018 钙和磷元素 019 镁、氯和硫元素 020 铁、铜和铬元素 021 锌、锰和硒元素 022 碘、钼、钴、钒等元素 023 水是最重要的营养素食物与营养 001 膳食支柱的五谷杂粮 002 不同谷物营养素比较 003 富含优质蛋白的豆类 004 种类繁多的豆制品 005 营养丰富的肉类食品 006 肉类食品的合理选择 007 水产品的营养特点 008 动物内脏和血的功效 009 鸡蛋的营养价值 010 乳类食品的营养特点 011 种类繁多的乳类制品 012 丰富多彩的蔬菜天地 013 蔬菜的营养与功效 014 清新自然的野菜家族 食品的合理制备膳食营养指导膳食选配营养评价营养性疾病疾病的饮食调理附录参考文献

《您无需左右为难》

章节摘录

书摘营养是生命、生存的物质基础，人类为维持生命、繁衍生息，必须从外界摄取营养。机体的这一摄取、消化、吸收、代谢和利用食物中的养分以满足自身生理需要的整个过程称之为营养。食物所提供的营养物质叫营养素。营养素与基因的相互作用对人类的生长、发育、健康、长寿都有潜在的影响，可能对某些疾病的发生、发展和转归起着决定性的作用。一个孩子从胎儿期开始，一刻不停地生长发育，为维持小儿正常的生理功能，保证健康的生长发育，提高对疾病的抵御能力，必须合理地摄入适当的营养素，以供给机体修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动与正常生长发育。只有合理的营养才能维持机体的基本代谢，保证儿童的体力和智力的发育。什么又是营养物质呢？营养物质就是各种营养素。人体必需营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大类。蛋白质、脂肪及碳水化合物供给人体热量。各种矿物质(包括宏量元素和微量元素)、维生素及水并不供给热量，但调节人体生理作用，也为营养的必需品。人体每日必须要摄取这些营养素才能获得均衡的营养。均衡营养的定义成人与小孩子均相同，成人需要六大营养素，婴幼儿亦然，虽然成人吃红烧肉、花生、核桃，而孩子吃菜泥、肉末、果酱，而实际不同形态食物所包含的营养成分是相同的。各种营养素在体内的含量不等，需要量也悬殊很大，最多的需几百克，而最少的不过才几微克。每种营养素都有其独特的营养功能，它们在体内密切联系、协同配合或相互制约，存在着错综复杂的微妙关系。营养素按一定的比例保持着动态的平衡，有效地发挥其重要作用，以满足人体对饮食营养的最基本的要求。营养学知识中，需要了解热量及各种营养素的来源和需要量，同样还存在一个如何进行合理搭配的问题，这就是儿童营养所要解决的重要问题。 P3-4

《您无需左右为难》

编辑推荐

您知道孩子的营养该如何搭配吗？您知道养育孩子有什么妙招吗？孩子成长的关键时期，您是否已经做好了准备呢？赶快进入本书，学习做一个标准的好妈妈吧！本书是《好妈妈跟我读》丛书之一，书中介绍了营养素知识、食物与营养、食品的合理制备、膳食营养指导、膳食选配、营养评价、营养性疾病和疾病的饮食调理。对于孩子的营养，您无需再左右为难！

《您无需左右为难》

精彩短评

1、内容平平和其他的营养书没有什么区别，就是给出了一些菜肴的做法，和菜谱似的。

《您无需左右为难》

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