

<<婴幼儿营养指导>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养指导>>

13位ISBN编号：9787218049151

10位ISBN编号：721804915X

出版时间：2005-5

出版时间：广东人民出版社

作者：许月初

页数：82

字数：57001

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：<http://www.tushu007.com>

<<婴幼儿营养指导>>

内容概要

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。

是故有“民以食为天”之说。

现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“宝贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。

轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。

就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997的制定了《中国居民膳食指南》。

它是科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。

丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。

希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

<<婴幼儿营养指导>>

书籍目录

婴儿篇 民以食为在 食为乳为先 淡黄色的初乳都是宝 母乳是宝宝健康的保护神 母乳喂养使宝宝耳聪目明 人工喂养婴幼儿宜用配方奶 为你的宝宝选用适合的配方奶 国产、进口奶粉任君选 断奶要适时 帮助宝宝顺利渡过断奶期 及时添加辅助食物是宝宝健康的保证 添加辅助食物应循序渐进 辅食的添加先植物后动物 既要管“进”又要管“出”——从粪便看健康 宝宝为何会便秘 宝宝腹泻妈妈责任难逃 幼儿篇 挑食、偏食是平衡膳食的大敌 如何实现小儿平衡膳食 小儿吃点“苦”可防偏食、挑食 教会小孩吃鱼 培养小儿吃蔬菜的习惯应从婴儿开始 小儿宜多吃绿叶菜 小心吃水果吃出小胖子 膳食纤维使你的孩子聪明美丽，牙齿整齐 不要让孩子离开粗粮 牛奶过多也是弊 我的宝宝瘦小吗？

谨防小儿“隐性饥饿” 饮料篇 水是万物之源 饮用水大家族中的成员 小儿可放心喝白开水 果汁未必都是好 凉茶是药，不可乱服 附录 提供100克千卡热能的食物 提供5克蛋白质的食物 提供10克脂肪食物 提供100毫克钙的食物 提供2毫克的铁的食物 提供100微克视黄醇的食物

<<婴幼儿营养指导>>

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:<http://www.tushu007.com>