

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

图书基本信息

书名：<<哈佛医学院育儿营养计划>>

13位ISBN编号：9787300089270

10位ISBN编号：7300089275

出版时间：2008-2

出版时间：中国人民大学出版社

作者：艾伦·沃克

页数：222

译者：米树华

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>

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

内容概要

吃的多不等于吃的好，吃的好不等于吃的对。

哈佛医学院营养学会主席极力推崇的营养育儿指南：为什么小于1岁的孩子不能喝牛奶？

为什么骨质疏松已被看做是一种与老年病有因果关系的儿科性疾病？

为什么软饮料是导致孩子肥胖的主要元凶？

为什么有越来越多的小胖墩？

为什么糖尿病是与超重相关的最常见和最严重的儿科疾病？

为什么要选择牛奶奶粉而不是大豆奶粉？

食物是社会礼节的一部分，培养孩子的食育与智育同样重要：营养饮食是营养学、心理学和行为学的完美结合；饮料也是食物；营养补充品不是万能的；早期培养良好的饮食习惯，是对健康的长期投资。

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

作者简介

艾伦·沃克 (W.Allan Walker)，哈佛医学院儿科学教授、营养系主任、医学博士。

哈佛大学1996年在校内开创了营养学学部，担当了学科带头人。

作为一名国家健康基金会 (NIH) 的研究员，沃克博士对食物致肠过敏症以及肠道免疫防御感染方面进行了广泛的研究，并与NIH资助的临

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

书籍目录

第1章 孩子吃什么是如此重要第2章 新生儿和婴幼儿的营养学第3章 开始进食固体食物第4章 茁壮成长的第二年第5章 2~8岁儿童的健康第6章 体重控制与体育锻炼第7章 碳水化合物、脂肪及蛋白质第8章 水果和蔬菜第9章 维生素、矿物质及营养补充品第10章 牛奶、果汁和其他饮料第11章 判断校园午餐是否健康第12章 营养食谱及烹饪方法补充资料译者后记

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

章节摘录

第1章 孩子吃什么是如此重要：如今在孩子的成长环境中种类丰富的食物。

各种各样的食品从世界各地涌入超市的货架、餐馆以及食品店中，具有异国成分的食品越来越常见了。

不断有新产品被设计出来，以满足我们对食品或看起来健康的食品的需求。

比如，大部分商店现在都在销售豆奶、脱脂减肥产品、饼干、国外谷物以及全麦通心粉、有机食品、素食饼、豆腐热狗等，名目繁多。

但是究竟什么是健康的食品呢？

是什么使一种食物比另一种食物更好呢？

而且更加重要的是，怎样才能使不同的食物混合成为一种健康食谱呢？

尽管目前健康食品充斥着发展中的市场，但是很明显，人们还是在为哪种食品是最好的以及如何正确喂养孩子而感到困惑。

现在的儿童食品含有很高的热量，但却缺乏成长所需的营养成分。

现今，超重和肥胖儿童的数量是15—20年前的2倍。

越来越多的证据显示，很多成人的慢性疾病，如糖尿病、心脏病以及某些癌症，都是缘于人们对生活方式的选择，包括不良饮食习惯及缺乏运动。

父母们需要了解孩子成长过程应有的、健康良好的生活习惯和知识，以避免不良生活方式带给他们的疾病，并帮助他们在成年后对生活方式有正确的选择。

孩子不是小大人：婴幼儿以及儿童营养不是指简单的降低成人饮食阶梯，这是本书所讲的一个重要前提。

当然，儿童的体形是成人的缩小版，但是二者在其他方面却有很大不同。

儿童是在不断地成长变化的，在这个过程中，孩子的身体对营养有着不同的需求。

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

编辑推荐

怎样才能使这些研究发现转化成儿童的健康饮食知识呢？

就现有的知识，儿童怎样搭配合理膳食呢？

对于一个家庭，父母如何为孩子们调整膳食使他们吃得更健康呢？

《哈佛医学院育儿营养计划》将帮助父母们制定最适合孩子健康饮食的长期策略，并提供有关食物怎样影响儿童健康的最新知识。

书中大部分建议都是针对成人健康饮食的最新建议，同时重点指出针对婴幼儿饮食的不同之处。从孩子出生开始父母做的决定就很重要，所以我会全程指导孩子8岁前对膳食营养的独特需要。

<<哈佛医学院育儿营养计划>>

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>