

<<儿童营养圣经-百世文库健康今典>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养圣经-百世文库健康今典>>

13位ISBN编号：9787501956715

10位ISBN编号：7501956715

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：艾尔·敏德尔

页数：251

字数：196000

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>

## 内容概要

作为一位营养学家、一名药剂师和一位父亲，我在本书里尝试向那些希望给孩子最好营养却不知怎么做的父母提供答案。

这些父母可能担心自己无法让孩子获得最佳的天然的食物营养，由此担心孩子未来的身体健康。

我在本书中特别提供了包括对怀孕期和哺乳期女性的建议，而且我还觉得，孩子的营养不应该是千篇一律的，每个孩子都该有他或她自己特别的营养方式，我尝试在本书中给家长提供不同的个性化的儿童营养信息，以便于你可以更容易地用于你的孩子身上。

有统计资料显示，孩子吃的蛋糕、甜甜圈比肉类多，吃的糖果比鸡蛋多，喝的碳酸饮料比牛奶多，父母们每天都在面对和抵制加工食品和精制食品（主要是垃圾食品）的冲击，这些食品剥夺了孩子获得最佳营养的权利，不能使孩子充分健康地成长。

这使我感到非常有必要为儿童制定预防性的营养方案。

我最大的希望就是本书会给你和你的孩子提供打赢这场战役必需的营养手段，使你的孩子充分健康地成长。

## 书籍目录

第一部分 进入维生素的世界 第一章 像爱一样重要的维生素 1 宝宝需要维生素的理由 2 生长发育必需的营养素：维生素 3 维生素在发育过程中的作用 4 细心关注腹中宝宝的营养 5 怀孕期间的营养补充 6 怀孕期间慎服各种药物 7 本章问与答 第二章 维生素营养功能详解 8 维生素A：好视力的保护神 9 维生素B1（硫胺素）：士气维生素 10 维生素B2（核黄素）：促进生长发育的营养素 11 维生素B6：天然抗吐剂 12 维生素B12（钴胺素）：红色维生素 13 维生素B13（乳清酸）：代谢叶酸和维生素B12 14 维生素B15：增强免疫系统 15 维生素B17（苦杏仁苷）：来自杏仁的B族维生素 16 生物素（辅酶R或维生素H）：减轻“发育期痛” 17 维生素C（抗坏血酸）：治愈营养瘟疫——坏血病 18 泛酸钙（泛酸、泛醇、维生素B5）：促进伤口的愈合 19 胆碱：提高学习能力的营养素 20 维生素D（钙化醇、麦角固醇、麦角骨固醇）：阳光维生素 21 维生素E（生育酚）：从保健的边缘进入医药的主流 22 维生素F（不饱和脂肪酸：亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸）：具有生物药效的成长和健康营养素 23 叶酸：预防胎儿出生缺陷 24 肌醇：大脑细胞的养料 25 维生素K（甲萘醌）：能止血的营养素 26 烟酸（尼克酸、烟酰胺和维生素B3）：促进消化系统健康 27 维生素P（复合维生素C、柑橘生物类黄酮、芸香苷和橙皮苷）：有效防治牙龈出血 28 对氨基苯甲酸：对保护皮肤有特效 29 维生素T：预防某些贫血和血友病 30 维生素U：抗溃疡解毒药 31 本章问与答 第三章 矿物质营养功能详解 32 钙：保持强壮的骨骼和健康的牙齿 ..... 第四章 儿童的营养花园：水、蛋白质、碳水化合物、脂肪和其他营养素 第五章 孩子对维生素的需求 第六章 父母需知的有关维生素的事实第二部分 正确地喂养孩子 第七章 奶粉喂养与母乳喂养 第八章 牛奶的神话和魔力 第九章 如何给孩子添加固体食物 第十章 均衡的饮食第三部分 垃圾食品的危害 第十一章 没有天生营养不良的孩子，只有不健康的饮食第四部分 为特殊体质的孩子准备的食物 第十二章 过敏体质的儿童 第十三章 需要细心照顾的孩子第五部分 让孩子尽快好起来 第十四章 除了预防之外，还需要对症营养素 第十五章 常见儿科疾病的营养疗法 第十六章 儿童服用的药物后记

编辑推荐

世界上只有不健康的膳食，没有天生营养不良的孩子 专为关心孩子健康成长的父母而写的营养指南 像爱一样重要的维生素： 1.认识维生素并妥善运用 2.准妈妈的营养与服药须知 孩子的营养花园： 1.水 2.超级营养素——蛋白质 3.碳水化合物和脂肪的重要性 4.热量的需求与胆固醇、酵母菌的重要性 孩子的维生素需求 1.儿童维生素缺乏症的原因与症状 2.适宜儿童的维生素的选购与服用方法 正确地喂养孩子 1.婴儿的配方食品与母乳的喂养方法 2.牛奶的神话与魔力 3.怎样开始吃流质以外的食物 4.如何均衡孩子的膳食 5.如何对待垃圾食品 6.过敏体质儿童的饮食方法 7.习惯不好的孩子要如何照顾 8.儿童常见病症的预防与护理

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>