第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝贝怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝贝怎么吃>>

13位ISBN编号：9787501967025

10位ISBN编号：7501967024

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：239

字数：250000

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

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝贝怎么吃>>

内容概要

精心呵护宝宝饮食，让宝宝胃口大开，科学合理的饮食方案，帮你养育健康又聪明的宝宝。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。
1987年毕业于北京大学医学部公共

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝贝怎么吃>>

书籍目录

Part1　0～3岁宝宝的幸福生活　0～1个月宝宝　特别推荐：哺乳妈妈用药要慎重　1～2个月宝宝　特别推荐：选择配方奶粉的方法　2～3个月宝宝　特别推荐：母乳PK配方奶　3～4个月宝宝　特别推荐：学会给宝宝选择最佳辅食食材　4～5个月宝宝　特别推荐：混合喂养　5～6个月宝宝　特别推荐：能用微波炉给宝宝加热配方食品吗　6～7个月宝宝　特别推荐：宝宝离乳的时间和方式　7～8个月宝宝　特别推荐：培养宝宝良好的膳食习惯　8～9个月宝宝　特别推荐：改变宝宝不爱吃蔬菜的5大步骤　9～10个月宝宝　特别推荐：宝宝抓食利与弊　10～11个月宝宝　特别推荐：给宝宝喂什么样的点心好　11～12个月宝宝　特别推荐：1岁以下的宝宝不要外食　12～15个月宝宝　特别推荐：宝宝饮水要科学　15～18个月宝宝　Part2　让宝宝更健康的26种营养速报 脂肪　碳水化合物　蛋白质 维生素A　维生素B1　维生素B2　维生素B6　烟酸　叶酸　维生素C　维生素D　……Part3　常见疾病不适的膳食调养Part4　宝宝长壮膳食集锦

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：Part1　0～3岁宝宝的幸福生活0～1个月宝宝宝宝的智能发育>>感官发育视觉：宝宝一出生就有视觉能力。
听觉：新生儿的听觉是很敏感的。
触觉：宝宝从生命的一开始就已有触觉。
味觉：宝宝一出生就能精细地辨别食品的滋味。
嗅觉：嗅觉也是从一出生就有的，所以新生儿也能区别不同的气味。
>>心理发育一般情况下，健康的新生儿多是因为饥饿、口渴或大小便弄脏了尿布才会哭，经过爸爸、妈妈的精心照料后都能安静下来。
在生活中，还不会说话的宝宝会用不同的哭声表达不同的需求。
>>动作发育宝宝一出生就已具备了一定的运动能力。
长温柔地和宝宝说话时，他会随着声音有节律动，还会出现伸足、举臂的动作，同时面部也会富的表情，如凝视和微笑等。
>>母乳的重要性母乳是宝宝最理想的天然食品，母乳含有宝宝生长发育必需的各种营养成分，对婴幼儿生长、发育、健康和营养都极为重要。
母乳的营养成分母乳的营养成分在产后不同时期有所不同，初乳指产后7天内的乳汁，产后7～14天为过渡乳，15天以后为成熟乳。
与成熟乳相比，初乳中的蛋白质含量高，而脂肪与乳糖含量较低，更利于新生儿消化吸收。
另外，母乳中乳糖成分有利于钙的吸收，乳铁蛋白含量虽然不高但其吸收率为50%，故母乳喂养儿患贫血者少；母乳中的核苷酸对合成代谢与生长有利，母乳中的脂肪酶有利于脂肪吸收；母乳中所含的胆固醇可促进神经组织形成。
总的来看，母乳中营养成分最适宜宝宝消化吸收，并能促进宝宝生长发育。
乳汁中至少有50种成分具有免疫特性。
这些免疫物质在肠道中不会被降解，因而具有抗病毒及抗细菌的高度活性。
母乳中还含有一类非特异性免疫物质——溶菌酶，对防止细菌感染有重要作用。
母乳中的乳铁蛋白可与婴儿肠道中的微生物争夺铁元素，使其因得不到必要的铁而停止生长和增殖，为机体抗感染机制清除微生物创造了条件。
其他抗感染物质还包括补体、纤维结合素、白细胞介素等。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝贝怎么吃>>

编辑推荐

《聪明宝贝怎么吃:影响孩子一生的营养方案》精心呵护宝宝饮食，让宝宝胃口大开。
书中内含科学合理的饮食方案，帮你养育健康又聪明的宝宝！
0～3岁宝宝的幸福生活之特别推荐：哺乳妈妈用药要慎重选择配方奶粉的方法母乳PK配方奶学会给宝宝选择最佳辅食能用微波炉给宝宝加热配方食品吗培养宝宝良好的饮食习惯改变宝宝不爱吃蔬菜的5大步骤宝宝抓食利与弊1岁以下的宝宝不要外食宝宝饮水要科学怎样给宝宝挑选零食宝宝什么时候开始刷牙宝宝异食癖怎么办为宝宝聪明加分的营养素。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝贝怎么吃>>

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