

<<育儿营养同步饮食全书>>

图书基本信息

书名：<<育儿营养同步饮食全书>>

13位ISBN编号：9787506457743

10位ISBN编号：7506457741

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：239

字数：280000

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>

<<育儿营养同步饮食全书>>

内容概要

每个时期都同时注明月龄，参考性更强，根据宝宝发育情况进行的分期，便于妈妈根据不同时期给宝宝添加不同状态的辅食，每个时期的重点喂养问题解析，针对性更强，贴心、实用。

关于宝宝不同时期饮食及喂养概况的介绍，对新妈妈更具指导意义。

每个阶段不同的进餐教养，便于家长从小培养宝宝的进餐礼仪，让宝宝养成良好的饮食习惯。

配图解析宝宝食材的处理方法、清晰、明了。

营养与功效分析，便于妈妈更具针对性地给宝宝补充所需的营养。

宝宝生长发育必需的黄金食物。

营养美味的宝宝菜单，每道菜都配有精美的图片，帮妈妈轻松料理宝宝的饮食。

全面分析每种食物的饮食家书，让宝宝的饮食更科学、合理。

<<育儿营养同步饮食全书>>

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师，北京预防医学会妇女保健学会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会专家委员，国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家，医学学术杂志《武警医学》编审，自1982年大学毕业后一直从事妇产科

<<育儿营养同步饮食全书>>

书籍目录

第1章 哺喂宝宝的焦点主题——母乳 母乳是宝宝最好的天然食物 哺乳时,妈妈应做和不应做的事 哺乳的方法及注意事项 母乳的保存 轻松解决困扰哺乳妈妈的常见问题 提高母乳质量,为宝宝健康发育提供保证第2章 桃时代的新手父母们最关注的喂养话题 怎样给宝宝添加辅食 预防宝宝营养过剩有妙招 避免让宝宝吃得到处都是的小窍门 外出时宝宝的辅食妙计 别忽视宝宝的饮食教育 乳糖过敏宝宝的喂养法 不得不说的奶具 不要让宝宝只吃一侧奶 宝宝厌奶怎么办 如何应对宝宝不爱吃饭 怎样教宝宝用餐具 安抚奶嘴,用不用第3章 0-3岁宝宝8个喂养阶段的饮食重点 新生儿期(1个月) 流食期(2-4个月) 吞咽期(5-6个月) 蠕嚼期(7-8月) 细嚼期(9-10个月) 咀嚼期(11-12个月) 向大人饮食过渡的时期(1-2岁) 与大人一起进餐的时期(2-3岁) 特别关注:添加辅食的相关用具第4章 充足的多元营养,伴随宝宝健康成长 补充铁质,预防宝宝患缺铁性贫血 科学补碘,预防甲状腺疾病 给宝宝补硒,提高宝宝免疫力 钙和维生素D均衡摄取,将佝偻病挡在门外.....第5章 让宝宝吃出好脑力的益智营养方案第6章 宝宝生长发育必备的16种食物第7章 禁忌食物及须谨慎对待的食物第8章 好零食、坏零食——看清美味零食的营养真相第9章 婴幼儿常见病不适的饮食方案第10章 儿童肥胖——本世纪的挑战第11章 宝宝的四季保健菜单

章节摘录

插图：第1章 哺喂宝宝的焦点主题——母乳母乳是宝宝最好的天然食物宝宝出生后最天然、方便和经济的食物是母乳。

母乳喂养不但能满足6个月内宝宝生长发育的营养所需，具有许多食品所不及的优点，而且还是传递母子感情的好方式。

初乳，母乳的精华初乳，一般指产后7天内的乳汁。

初乳含有比成熟乳高得多的免疫因子，能增强人体免疫功能。

初乳还含有双歧因子，摄入后能促进肠道内有益菌群的生长，调节肠道功能。

另外，初乳中所含的特殊糖蛋白，能保护活性因子免受胃肠道消化酶的破坏，使其能被人体吸收而发挥作用。

母乳的营养优势牛奶中的蛋白质含量虽然比母乳多，但过多摄入牛奶蛋白质会在胃里形成不易消化的凝乳块，从而增加宝宝的消化和排泄负担。

而母乳中所含的蛋白质在宝宝胃里形成的凝块较软，比较容易消化。

母乳中含有人体必需的脂肪酸，它是脑、眼和血管等组织器官健康生长所不可缺少的物质。

母乳中的乳糖含量比牛奶高，可为新生儿提供适量的碳水化合物。

牛奶中的铁只有10%能被宝宝吸收，而母乳中所含的铁高达50%能被吸收，因此母乳喂养的宝宝不易患缺铁性贫血。

母乳喂养对宝宝的好处母乳含有多种可满足宝宝成长的营养成分，且容易消化吸收。

同时吃母乳的宝宝大便细软，容易排出。

母乳喂养对妈妈的好处在宝宝的免疫系统尚未发育完全时，母乳可以帮助宝宝抵御疾病以及抗过敏。

吮吸妈妈乳房时宝宝会有强烈的安全感。

宝宝的依偎、小嘴的吮吸、小手的抚摸，都会激发妈妈强烈的母爱。

哺乳可以促进妈妈的子宫收缩，减少产后出血，推迟月经复潮而达到避孕的目的。

哺乳可以保护母亲的健康，哺乳的母亲患乳腺癌的概率比不哺乳的母亲要低得多。

哺乳有利于增强母婴之间的感情联系，对母亲的心理也大有益处，母亲可以充分享受为人之母的快乐和满足。

妈妈在哺乳时释放的激素，能促进子宫很快恢复到正常大小，而且乳汁的分泌会消耗妊娠期间积蓄的脂肪，达到塑身的目的。

<<育儿营养同步饮食全书>>

编辑推荐

《育儿营养同步饮食全书》编辑推荐：国家“十一五”攻关科研项目专家，北京市东城区妇幼保健院，院长、主任医师。

0~3岁宝宝各阶段体格发育状况白查及评定哺喂宝宝的焦点主题——母乳新时代的新手父母们最关注的喂养话题0~3岁宝宝8个喂养阶段的饮食重点充足的多元营养，伴随宝宝健康成长让宝宝吃出好脑力的益智营养方案宝宝生长发育必备的16种食物禁忌食物及须谨慎对待的食物好零食、坏零食——看清美味零食的营养真相婴幼儿常见病及不适的饮食方案儿童肥胖——本世纪的挑战宝宝的四季保健菜单

<<育儿营养同步饮食全书>>

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>