

<<饮食营养666忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养666忌>>

13位ISBN编号：9787508240183

10位ISBN编号：7508240189

出版时间：2006-6

出版时间：金盾

作者：顾奎琴

页数：365

字数：309000

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>

<<饮食营养666忌>>

内容概要

本书从营养保健的角度，提出了666个日常生活中常见的问题，分别介绍了婴幼儿饮食禁忌、孕产妇饮食禁忌、中老年人饮食禁忌、病人饮食禁忌和日常饮食禁忌，及食物烹调禁忌、食物的食用禁忌、食物储存禁忌等方面的知识，并附有中国居民膳食指南。

本书文字通俗易懂，内容科学实用，可供家庭日常安排饮食参考使用。

<<饮食营养666忌>>

书籍目录

一、婴幼儿饮食禁忌 1.婴幼儿饮食四忌 2.不要完全用人工喂养代替母乳喂养 3.给新生儿配制奶粉不宜对浓 4.不要只用米粉喂养婴儿 5.不宜只用豆奶喂养婴儿 6.忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿 7.不宜用高浓度糖水喂新生儿 8.婴幼儿时期忌食的食物 9.婴儿不宜吃过量的蛋类 10.忌给婴儿吃嚼过的食物 11.婴儿不宜多喝饮料 12.不宜让婴儿喝成人饮料 13.婴儿食物不宜太咸 14.婴儿期不宜吃蜂蜜 15.幼儿吃糖过多会导致性情怪僻 16.婴幼儿不宜多吃奶糖 17.婴幼儿忌吃泡泡糖 18.婴幼儿不宜多吃动物脂肪 19.婴幼儿不宜饮茶 20.幼儿不宜喝啤酒 21.幼儿不宜多吃菠菜 22.儿童不宜常吃果冻 23.小儿菜肴不宜多放味精 24.和忌含着食物睡觉 25.小儿不宜服蜂乳 26.不宜给小儿食用保健食品 27.小儿贫血不宜只用蛋黄补铁 28.小儿腹泻忌喝鸡汤 29.小儿腹泻时不宜严格忌油 30.婴幼儿腹泻不宜停食 31.患半乳糖血症的孩子不宜吃奶 32.小儿吃动物肝肾不宜过量 33.幼儿不宜吃花粉 34.不宜给孩子喝浓果汁 35.儿童不宜每天多喝饮料二、孕妇饮食禁忌三、产妇饮食禁忌四、中老年人饮食禁忌五、病人饮食禁忌六、食物烹调禁忌七、日常饮食禁忌八、食物的食用禁忌九、食物储存禁忌附 中国居民膳食指南

<<饮食营养666忌>>

章节摘录

一、婴幼儿饮食禁忌 1.婴幼儿饮食四忌 对于婴幼儿来说，只要注意科学喂养，一般不会产生营养性疾患。

婴幼儿的饮食一般要注意四忌。

(1) 忌粗糙：婴幼儿咀嚼和消化功能尚未发育完全，消化能力较弱，硬、粗、生等食物不利于婴幼儿消化吸收。

因此，供给的食物应软、细、熟，可将蔬菜挤出菜汁或剁成菜泥，瘦肉剁成肉末等。

(2) 忌饮食单调：婴幼儿对单调的食物易发生厌倦。

为了增进婴幼儿的食欲和避免偏食，并保持充分合理的营养，在可能的情况下，使食物品种丰富多样，色、香、味俱全，主食粗细交替，辅食荤素搭配，每天加1~2次点心。

这样，既可以增进孩子的食欲，又可达到平衡膳食的目的。

(3) 忌盲目食用强化食品：当前，市场上供应的婴幼儿食品中，经过强化的食品很多。

倘若选购各种各样的强化食品给婴幼儿食用，就有发生中毒的危险。

家长应仔细阅读食品外包装上所标明的营养素含量，如遇几种食品中强化营养素是一样的，可选购其中一种，否则对婴幼儿有害。

必要时家长应征求医生或专家的意见。

(4) 忌强填硬塞：婴幼儿在正常情况下知道饥饱，当孩子不愿吃时，不要强填硬塞。

中国有句俗话，抚养孩子要“三分饥饿，三分寒”，孩子才能生长得更好。

<<饮食营养666忌>>

编辑推荐

《饮食营养666忌（修订版）》根据中医学与现代医学的研究成果，增添了近几年最新的科研内容，共分为婴幼儿饮食禁忌，孕妇饮食禁忌，产妇饮食禁忌，中老年人饮食禁忌，病人饮食禁忌，食物的烹调禁忌，日常饮食禁忌，食物的食用禁忌，食物的储存禁忌，中国居民膳食指南等10个部分。针对不同年龄、不同体质、不同身体状况的人对饮食不同的要求，从不同角度、不同层面、不同的对应关系，科学的阐述了日常生活中的饮食现象，帮助人们正确地选择饮食，达到保持健康的目的。

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>