

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁育儿营养同步全书>>

13位ISBN编号：9787510103674

10位ISBN编号：7510103673

出版时间：2010-4

出版时间：陈伟 中国人口出版社 (2010-04出版)

作者：陈伟

页数：240

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>

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

前言

“吃”是人类的基本活动，看似简单，背后掩藏的学问却不浅。

这一点从迅速成长的孩子身上就能看出来：“吃”得不对，宝宝很难健康。

相反，“吃”得对，宝宝就会聪明健康，给家庭增添更多的幸福。

0~3岁是宝宝生命的最开始，父母有责任在这时给宝宝铺垫健康的一生。

关注宝宝的成长，就必须关注宝宝的营养。

随着科学的发展，我们已经逐渐认识到，营养对人们的影响已经是多方面的了，不仅关乎健康，还决定智商、情商的高低。

宝宝是否健康，是否聪明，是否能拥有好性格，都离不开营养。

父母都希望把最好的给予宝宝。

然而让宝宝吃得贵——山珍海味，并不意味着宝宝就能摄取到身体所需的各种营养素；而吃得便宜——蔬果粗粮，也未必会使宝宝营养不良。

其实关键是吃得对，肉、蔬果、主食要合理搭配，还要考虑到宝宝的消化能力及过敏情况。

喂养过程中，这些琐碎却重要的问题逐一浮现：母乳喂养好还是配方奶粉好，何时添加辅食，生病了怎样用饮食调理，哪些食物能预防疾病……这本书中，我们根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，以科学喂养的原则，按照月龄和各阶段所需的营养，做出了同步、具体的营养规划。

对于父母在喂养宝宝过程中出现的疑问和误区，我们为您一一解答指正。

另外，根据宝宝大脑发育的特点，我们还特意推荐了营养益智的美味食谱。

让每一位父母都能在科学的指导下，把握宝宝身体发育的最佳时机，轻松地一日三餐中，喂出聪明健康的宝宝！

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

内容概要

0~3岁是宝宝生命的最开始，父母有责任在这时给宝宝铺垫健康的一生。

关注宝宝的成长，就必须关注宝宝的营养。

随着科学的发展，我们已经逐渐认识到，营养对人们的影响已经是多方面的了，不仅关乎健康，还决定智商、情商的高低。

宝宝是否健康，是否聪明，是否能拥有好性格，都离不开营养。

父母都希望把最好的给予宝宝。

然而让宝宝吃得贵——山珍海味，并不意味着宝宝就能摄取到身体所需的各种营养素；而吃得便宜——蔬果粗粮，也未必会使宝宝营养不良。

其实关键是吃得对，肉、蔬果、主食要合理搭配，还要考虑到宝宝的消化能力及过敏情况。

喂养过程中，这些琐碎却重要的问题逐一浮现：母乳喂养好还是配方奶粉好，何时添加辅食，生病了怎样用饮食调理，哪些食物能预防疾病……这《0-3岁育儿营养同步全书（2012畅销全彩版）》中，我们根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，以科学喂养的原则，按照月龄和各阶段所需的营养，做出了同步、具体的营养规划。

对于父母在喂养宝宝过程中出现的疑问和误区，我们为您一一解答指正。

另外，根据宝宝大脑发育的特点，我们还特意推荐了营养益智的美味食谱。

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

作者简介

陈伟，1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师，现任肠外肠内营养科副主任医师，2004年获协和医科大学内科硕士学位。

任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，北京中西医结合学会临床营养治疗专业委员会委员，北京糖尿病防治协会副理事长，并参与临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

曾参加国家九五、十五、十一五课题研究工作，发表学术论文十余篇。

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

书籍目录

第一章 为宝宝提供全面、均衡的营养
均衡的营养对宝宝意义重大
智力发展的物质基础是大脑
营养是大脑发育的保障
免疫力是宝宝健康的保卫者
均衡营养是宝宝的免疫之源
营养保障了宝宝的骨骼发育
均衡的营养能使宝宝拥有好性格
宝宝的饮食原则
营养不可摄取过少
摄取过多
营养对宝宝的发育不利
甜食不可过量
垃圾食品少摄取
宝宝营养素的来源
谷物
蔬菜
豆类及其豆制品
水果和坚果
肉类
宝宝必需的营养
适量摄取动物蛋白
蛋白质是大脑发育的关键
营养饱和与不饱和脂肪酸
脂肪不可或缺
糖类的来源
糖类需要不断补充
纤维素多在素食中含有
纤维素保护宝宝肠道
热量维持身体基本活动
热量的来源
各营养保持平衡
钙帮助构成骨骼和牙齿
钙的来源
维生素D配合钙的吸收
几乎所有的食物都含磷
铁是造血原料
铁的来源
碘与宝宝智力
碘的来源
维生素A对生长发育的影响
维生素A对免疫力的影响
维生素A对视觉的影响
维生素A的来源
均衡B族
维生素B族
维生素的来源
叶酸能促进神经细胞和脑细胞发育
叶酸的来源
维生素C帮助身体发育
维生素C的来源
维生素C的适量摄取
维生素D能强壮骨骼
晒太阳是最好的
维生素D来源
维生素D过量的危险
维生素E保护智力, 保护早产儿
维生素E的来源
第二章 0~3岁宝宝的成长与营养方案
新生儿至1周新生宝宝的样子
宝宝在干什么
新生宝宝的个性
母乳是最好的营养选择
初乳必不可少
宝宝必需的营养物质
水分是必需的营养
需要早产宝宝的营养配方
母乳与维生素K有什么关系
应尽早喂母乳
帮宝宝吸到乳头前奶、后奶都要喂
按需哺乳
宝宝一哭就喂奶
宝宝拒绝吸奶怎么办
当母乳不足时增加母乳的办法
哪种情况不能喂养母乳
配方奶的配制
把奶粉冲得浓一点好吗
正确使用奶瓶
早产儿该如何喂养
1周~1个月宝宝的可爱样子
在睡觉中成长
母乳仍是首选
一些重要的矿物质和维生素
鱼肝油到底好不好
母乳喂养次数
乳汁的味道
宝宝吐奶了
选择合适的奶嘴
母乳之外的喂养.....
第三章 宝宝食物宜与忌
第四章 营养不均衡所导致的疾病
第五章 宝宝常见疾病与饮食调养

章节摘录

插图：第一章 为宝宝提供全面、均衡的营养营养是大脑发育的保障 蛋白质、脂肪是大脑的主要构成成分，此外还有碳水化合物、矿物质以及维生素，它们不仅是身体所需的营养素，还是大脑发育的基本条件、维持大脑功能所必不可少的保证。

这些营养素能否充分供给，决定了大脑结构与功能的物质是否健全。

蛋白质是细胞的主要成分，如果缺少，就会使得大脑的脑细胞数目减少，降低大脑酶的含量与活性，影响大脑发育；脂肪影响宝宝神经系统的生长和发育；碳、水化合物是大脑神经细胞活动的热能来源；矿物质与维生素对脑细胞的功能起加强作用。

宝宝在出生后，大脑的神经细胞很快就会增加到所需的数目。

如果宝宝在这期间缺乏营养，对大脑造成的伤害也就最大。

因为脑细胞缺乏的时间越早，损害也越大，对于一生的智力将有持续性的影响。

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

媒体关注与评论

营养关乎健康，也关乎智力，甚至关乎孩子的一生，是每个家庭都必须重视和掌握的问题，这本书，手把手教我们做到科学喂养。

——搜狐母婴推荐这本书从营养理念、各年龄段宝宝所需的营养、对宝宝有益的食物及与疾病有关的食物几个方面，以图文并茂的形式，全面介绍了0—3岁的宝宝对营养的需求和注意事项，给父母在育儿道路上树立了科学的风向标，指引宝宝向健康聪明的道路前行。

——之宝贝网推荐感谢生活给予我们的美好。

感动孩子给予女人的改变。

为了那一声温柔的呼唤。

我们鞠躬尽瘁。

在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习.心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的记忆。

在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。

孩子就是我们的纽带，让我们共同努力... ——“之宝贝书系”资深策划蕾波

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

编辑推荐

《0-3岁育儿营养同步全书》：权威专家为您解析0-3岁宝宝的营养课题，全程、同步关注指导宝宝的饭碗，帮您养出聪明健康的宝宝。

<<0-3岁育儿营养同步全书>>

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>