

## <<婴幼儿营养必备大百科>>

### 图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养必备大百科>>

13位ISBN编号：9787512701588

10位ISBN编号：7512701586

出版时间：2011-4

出版时间：中国妇女出版社

作者：孙树侠

页数：398

字数：338000

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>

## <<婴幼儿营养必备大百科>>

### 作者简介

孙树侠，教授，研究员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

## <<婴幼儿营养必备大百科>>

### 书籍目录

#### 第一章 均衡营养保证宝宝健康

##### 均衡的营养让宝宝更健康

宝宝智力发展的基础是大脑

营养是宝宝大脑发育的保障

免疫力是宝宝健康的保卫者

均衡的营养是宝宝的免疫之源

均衡的营养保障宝宝骨骼发育

均衡的营养使宝宝拥有好性格

##### 宝宝健康的饮食策略

树立正确的营养观念

避免出现营养过剩

##### 宝宝健康的营养之源

谷物

肉类

蔬菜

水果和坚果

豆类及豆制品

##### 宝宝吃得好，妈妈更放心

让宝宝健康的饮食秘诀

平衡膳食的新理念

科学安排进餐时间和食量

合理搭配，饮食不单一

食物的品质很重要

培养宝宝良好的习惯

#### 第二章 全方位解读宝宝的“营养源泉”

#### 第三章 0~3岁宝宝同步营养方案指导

#### 第四章 为宝宝的健康保驾护航

#### 第五章 打造营养益智的宝宝餐

## 章节摘录

版权页：插图：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物质。

这些营养素能否充分供给，决定了大脑结构与功能是否健全。

蛋白质是脑细胞的主要成分。

如果缺少蛋白质。

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着加强的作用。

宝宝出生后，正常情况下，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，脑细胞增长便会迟缓，对大脑造成的伤害也就最大，且脑细胞缺乏的时间越早，损害也越大，对于宝宝一生的智力将有持续性的影响。

免疫力是宝宝健康的保卫者人体80%的疾病与免疫力有关。

也许父母都注意到了，体质虚弱、营养不良的宝宝经常会发生一些感染，而体格健壮、营养充足的宝宝就会很健康。

这是因为免疫力与饮食营养有着密切的关系。

父母要想减少病菌对宝宝的伤害，除了帮助宝宝建立外在的健康环境，更应该注重增强宝宝的内在免疫力。

这样即使宝宝偶尔患病，也能尽快恢复健康。

当细菌和病毒侵入身体时，人体内的淋巴组织会产生一种抗体，它可以对抗病毒和细菌，或者把这些病毒和细菌转化为对人体无害的物质，从而避免感染。

但是，这种抗体并不是平白无故就可以生成的，它需要充足的营养。

抗体是一种蛋白质——免疫球蛋白，如果体内蛋白质，热量少，蛋白质来源不足，就会导致免疫球蛋白减少，使机体抵抗力严重下降。

而当宝宝营养充足时，体内的淋巴组织就会迅速行动，快速地制造出许多不同的抗体，来有效对抗病菌和病毒的威胁。

## 媒体关注与评论

“……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……” ——之宝贝资深策划 菅波0~3岁是宝宝发育的关键时期，在关键时期父母要对宝宝采用科学合理的养护方法、适当有效的教育方式，在塑造健康强壮体魄的同时，提高其情感、智商和社会适应能力，从而使宝宝的身心更为健康、体能智能全面发展。

——搜狐母婴网推荐每位父母都希望自己的宝宝健康、聪明，在哺育宝宝的道路上，父母付出了太多的辛勤与汗水，让我们携手前行，共同努力，创造出更加美好绚烂的明天！

——之宝贝网推荐

## <<婴幼儿营养必备大百科>>

### 编辑推荐

《之宝贝书系91:婴幼儿营养必备大百科(升级畅销版)》：中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员，中国健康教育协会常务理事，中国关心下一代工作委员会，中国妇女读物研究会，推荐，中国保健协会会长倾情打造。

<<婴幼儿营养必备大百科>>

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>