

<<儿童健脑营养与饮食>>

图书基本信息

书名：<<儿童健脑营养与饮食>>

13位ISBN编号：9787532357185

10位ISBN编号：753235718X

出版时间：2001-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联，姜伟 主编

页数：122

字数：91000

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>

## <<儿童健脑营养与饮食>>

### 内容概要

饮食营养与智力发育，也就是与大脑和神经发育有丰富密切的关系，对饮食营养的要求在不同的发育阶段都有差异。

在胎儿时期实际是孕妇的营养问题，出生后母乳喂养的婴儿营养与乳母有关，之后的学龄前、小学、中学、大学时期都是长身体、长知识的时期，每个阶段对各种营养素都有特别的要求。

本书从饮食营养与智力发育的特点着手，采用“中西结合”的原则，介绍现代营养与智力发育、各种食物的健脑作用、合理营养和合理饮食对健脑的重要性和健脑营养食谱。

只要坚持合理营养、平衡饮食，吃出聪明来，并非无稽之谈。

## <<儿童健脑营养与饮食>>

### 书籍目录

前言一、与智力发育相关期的营养需要 (一) 婴幼儿营养需要 1 生长发育与营养 2 婴幼儿饮食营养 3 婴幼儿喂养 (二) 青少年营养需要 1 热能的需要 2 营养素的需要 3 饮食注意事项 (三) 考试期间饮食营养 (四) 孕产妇饮食营养 1 营养因素影响 2 孕妇营养需要 3 产妇营养需要 4 乳母营养需要二、健脑益智食品 (一) 五谷杂粮 (二) 肉禽鱼蛋 (三) 蔬菜瓜果三、合理营养与饮食 (一) 合理营养基本要求 (二) 合理营养 (三) 合理饮食四、生活习惯与脑功能 (一) 营养不良与智力 (二) 饮茶与智力保护 (三) 戒烟限酒保护大脑 (四) 不良习惯损害大脑 1 不良饮食习惯 2 纠正挑食好处多 3 防止不合理进食 4 采取正确进餐时间和方式 5 苦辣酸甜咸五味偏嗜 (五) 禁用减智食物与药物 1 减智食物 2 减智药物 3 合理饮食保护大脑五、健脑益智食谱 (一) 健脑药膳和药膳方 1 益智安神药膳 2 法定药食两用动植物 3 常用益智健脑药膳方选 (二) 四季健脑食谱 1 婴儿营养食谱 2 幼儿营养食谱 3 学龄前儿童营养食谱 4 中学生营养食谱附录 特定人群膳食指南 (摘录)

<<儿童健脑营养与饮食>>

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>