

<<阳光宝贝挂图4>>

图书基本信息

书名：<<阳光宝贝挂图4>>

13位ISBN编号：9787535842381

10位ISBN编号：7535842380

出版时间：2009-4

出版时间：蓝山 湖南少儿出版社 (2009-04出版)

作者：蓝山 编

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>

<<阳光宝贝挂图4>>

内容概要

《阳光宝贝挂图(4)》促进宝宝智力发育的6类食物：一、肉类：动物内脏及瘦肉，肉类含有优质蛋白质、不饱和脂肪酸及丰富的维生素和矿物质，对宝宝脑髓的发育有一定的促进作用，但要注意适量。

二、水果：苹果、橘子和香蕉。

水果含有多种维生素、无机盐和糖类等大脑必需的营养成分，而且含有丰富的锌，锌与增强宝宝的记忆力有密切的关系。

三、豆类及其制品 豆类及其制品含有丰富的蛋白质、脂肪、氨基酸、碳水化合物及维生素A、B，氨基酸中以谷氨酸含量最高，它是大脑赖以活动的物质基础。

四、坚果类：核桃、花生、杏仁、葵花子、松子 坚果含脂质丰富，含有对发挥大脑思维、记忆和智力活动有益的脑磷脂和胆固醇等，因此可以适量让宝宝吃些坚果类的食物。

五、蔬菜类：胡萝卜、西红柿、蘑菇 蔬菜含有丰富的蛋白质、维生素、无机盐、钙质和氨基酸等，其中蘑菇蛋白质的消化率高达88.3%，人体必需氨基酸含量占蘑菇蛋白氨基酸总量的38.3%。

六、海鲜类：鱼类、海带 鱼肉含球蛋白、白蛋白及大量不饱和脂肪酸，还含有丰富的钙、磷、铁及维生素等，适当摄取可增强宝宝的记忆力。

不利于宝宝智力发育的5类食物： 一、含铅食物：爆米花、松花蛋、啤酒 铅是脑细胞的一大“杀手”，食物中含铅量过高会损伤大脑，导致宝宝智力低下。

二、含铝食物：油条、粉丝 人体每天摄铝量不应超过60毫克，而50~100克的油条含铝量便会超过这个允许摄入量，会导致记忆力下降。

思维能力迟钝。

三、含过氧脂质的食物：煎炸、腌渍食品(熏鱼)、 烧鸭、烧鹅 如果长期从饮食中摄入过氧化脂，就会在体内积聚，使人体内某些代谢酶系统遭受损伤。

导致大脑早衰或痴呆。

四、糖精、味精含量较多的食物：膨化食品、泡面 过量摄入糖精，会损害脑、肝等细胞组织，甚至会诱发膀胱癌。

而周岁以内的宝宝食用过量味精，有引起 脑细胞坏死的可能。

五、过咸食物：咸菜、榨菜、咸肉、豆瓣酱 过多摄入盐分不仅会引起高血压、动脉硬化等，还参损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血缺氧状态，导致智力迟钝、记忆力下降，甚至过早老化。

促进宝宝视力发育的5类食物： 一、富含维生素A的食物：猪肝、蛋黄、牛奶、胡萝卜、 菠菜、韭菜、青椒、红心白薯、橘子、柿子富含维生素A的食物，可预防结膜和角膜干燥。

防治“干眼病”，增强眼睛对黑暗环境的适应能力。

当人体严重缺乏维生素A时，容易患夜盲症。

如果眼角膜干燥，容易被细菌侵入，发生溃疡，甚至造成穿孔、失明。

二、富含维生素B2的食物：牛奶、干酪、瘦肉、蛋类、扁豆 维生素B，是保证眼睛、视网膜和角膜正常代谢和发育的营养素。

三、富钙食物：瘦肉、奶类、蛋类、豆类、鱼和虾、海带、蔬菜、橘、橙 0~3岁的宝宝每天需要400~800毫克的钙。

如果缺钙，就会使神经肌肉兴奋性增高，眼肌处于高度紧张状态。

增加眼球的压力，时间一久就会影响视力发育。

四、富铬食物：糙米、玉米、红糖 当人体中铬含量下降时。

胰岛素的作用明显降低，血浆的渗透压上升，导致眼睛的晶状体和眼房内渗透压也发生变化，导致晶状体变凸，屈光度增加，从而造成弱视、近视。

五、碱性食物：苹果、柑橘、海带、豆角、青椒等新鲜蔬菜 人体内环境偏酸时，会使角膜、巩膜以及具有调节眼睛疲劳的睫状肌的弹性和抵抗力下降，容易形成近视和弱视。

多吃碱性食物，可改善体内偏酸环境，减轻眼部疲劳。

<<阳光宝贝挂图4>>

不利于宝宝视力发育的4类食物：
一、甜食 几乎所有的宝宝都喜欢甜食，但研究显示，甜食可以助长近视眼的发展。这是因为甜食中的糖分在人体内代谢时需要消耗大量的维生素B1，如果糖分摄入过多，维生素B1就会相对不足。

所以应该尽量少给宝宝吃甜食，或者吃甜食的同时补充一些含维生素B1的食物。

二、油炸食品 无论是油炸蔬菜还是油炸肉类，都对宝宝的视力发育有害。

三、大蒜 大蒜属于辛辣食品，对眼睛没有好处，如果长期大量吃大蒜，会损害宝宝的眼睛发育。

特别是对于患眼病的宝宝，一定要禁食大蒜。

四、碳酸饮料 碳酸饮料会影响人体对钙质和维生素B1的吸收，使眼球壁的弹力减弱，瞳孔反应迟钝

<<阳光宝贝挂图4>>

书籍目录

森林动物草原动物海洋动物农场动物鸟姿百态昆虫王国恐龙世界美丽的花认识国旗中国名胜世界名胜

<<阳光宝贝挂图4>>

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>