

<<0-3岁宝宝的科学喂养>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝的科学喂养>>

13位ISBN编号：9787548404750

10位ISBN编号：7548404751

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：黄晓峰 编

页数：318

字数：200000

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岁宝宝的科学喂养>>

### 内容概要

《0-3岁宝宝的科学喂养》从出生开始，详细记录了宝宝各个阶段的生长发育特点、科学喂养方法、日常护理常见问题。

希望本书能够帮助父母们走出不科学、不正确的育儿误区，健康科学地养育出聪明可爱的宝宝，实现优生优教的美好愿望。

本书由黄晓峰主编。

## <<0-3岁宝宝的科学喂养>>

### 书籍目录

- 第一章 聪明宝宝的营养宝库
- 第二章 0-1岁宝宝的科学喂养
- 第三章 1-2岁宝宝的科学喂养
- 第四章 2-3岁宝宝的科学喂养
- 第五章 宝宝健康食疗菜谱

## <<0-3岁宝宝的科学喂养>>

### 章节摘录

版权页：插图：根据营养学家分析，鸡蛋中蛋白质含量最高，每500克鸡蛋含蛋白质122克，鸡蛋白是一种混合物，其中包括溶酶菌、卵蛋白的抑制物卵类糖蛋白，还有卵黄素蛋白等。

鸡蛋白含有人体必需的氨基酸，方便宝宝消化吸收，并且富含碳水化合物、无机盐和维生素等营养物质，而胆固醇的含量极少，游离葡萄糖也只有0.4%。

在每100克鸡蛋黄中含蛋白质13.6克，其中脂类30克、碳水化合物1克、钙134毫克、磷532毫克、铁7毫克、核黄素0.35毫克，维生素A的含量最高，每100克蛋黄中有3500国际单位，还有微量烟酸。

鸡蛋黄还含有大量的脂肪性物质，其中10%是磷脂，而磷脂中又以卵磷脂为主，利于宝宝大脑的发育。

养红绿灯。

妈妈在为宝宝挑选鸡蛋时，可以用手指捏住鸡蛋摇晃几下，若无声音则是新鲜的鸡蛋。

摇晃时如发出水响声则表示鸡蛋已经变质，不宜购买。

鸡蛋表面有污斑则表示其已存放过久或变质。

鸡蛋比较容易受到各种细菌的感染，所以妈妈在给宝宝煮鸡蛋的时候一定要保证全熟。

在煎、炒鸡蛋时，不宜加入味精调味，以免损失其原有的鲜味。

肾功能不好的宝宝应该少吃鸡蛋，以免加重病情。

## <<0-3岁宝宝的科学喂养>>

### 编辑推荐

《0 - 3岁宝宝的科学喂养》：为0-3岁宝宝提供科学的饮食方案。  
为0-3岁宝宝提供合理的饮食指导推荐适合0-3岁宝宝的键康食谱。  
提供健康食疗菜谱，为宝宝撑起健康的保护伞，做称职的宝宝食疗保健师。

<<0-3岁宝宝的科学喂养>>

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>