

<<宝宝常见病预防调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<宝宝常见病预防调养食谱>>

13位ISBN编号：9787802039025

10位ISBN编号：7802039029

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女

作者：Rayman妈妈

页数：114

字数：60000

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>

## <<宝宝常见病预防调养食谱>>

### 前言

有一次给新手父母们讲营养，讲到宝宝冬天从寒冷干燥的室外进入温暖的室内后，可以烤个橘子给宝宝吃，预防风寒咳嗽，很多父母恍然大悟：“我妈小时候也给我烤过，就是不知道做什么用的。”

其实，这些生活细节谁都经历过，只是我们很少记得而已。

我的父母对生活常识的教育更甚于他人。

母亲是个感情丰富、好奇心重、动手能力极强的知识女性，会用高压锅做酸奶；会自己生白生生的嫩豆芽；春天会领着姐弟几个去挖野菜做饺子；端午的清晨踩着露珠摘来艾叶，晾干给我们洗澡用；入伏会煮酸甜爽口的乌梅汤、解暑的绿豆汤；初秋会用新鲜的桂花做桂花酱，放在难以下咽的粗粮里；冬天会把红薯扔进火炉烤得香喷喷、软呼呼的……虽没系统地学习过中医食疗和西方营养学，但什么时候该做什么、吃什么、怎么搭配、遇见各种情况怎么处理，对于母亲来说都是从容淡定、游刃有余的。

回首那个物质不甚丰富的年代，是那些味蕾与生活上小小的细节成就了一个色彩斑斓、回味悠长的童年。

而我与先生和知心好友，多数也是因为从母亲那里学来的小小本领才得以相知、相惜、相交。

心情不好的时候，几棵菜、几片肉、手边随便几种食材搭配组合一下，变成一款色香味俱全的美食，便觉得一切还在掌握之中，心中的惶恐和不安全感也随之灰飞湮灭了。

这，便是母亲给予我的生存本领之一。

我们出生的年代，物质极度贫乏的时代已经过去，生存转为生活。

我们的孩子，物质极大丰富，却渐渐失去掌控生活质量的目标和能力。

我们的目标是在日复一日的生活中让子女掌握基本的健康常识和掌控未来生活的技能和信心。

本书写作过程中正是全球甲流肆虐的时期，现代人将人的独立性、主观能动性强调过了头，出现了种种违背客观规律的“人定胜天”，随意盲目性的“改造自然”，以至于破坏了人类居住的自然环境，使得地球环境日趋恶劣，今日地球上的人类尝到了人天分离的苦果，客观规律性必然导致自然对人类的大洗牌。

物竞天择，适者生存。

Rayman爸爸说：“要想生存下去，只有在尊重客观规律、认识掌握规律的基础上发挥人的主观能动性，同时保护自然、保护生态平衡，才能让人类在自然中生存得更好、发展得更好。”

本书没有别出心裁的理论和方法，只是一位攻读营养学的母亲理论应用于实践，并把自己的实践与年轻父母分享的一种努力而已，很多实例都是在养育孩子的过程中实际发生过的、最最基础的生活常识。

仅以此书献给与孩子一起成长的母亲们，同时向为本书的出版给予无私帮助的中国妇女出版社表示诚挚的谢意！

## <<宝宝常见病预防调养食谱>>

### 内容概要

《宝宝常见病预防调养食谱》融合传统中医与现代营养学的精华理念，为生病的宝宝提供最安全、有效的调养方法。

感冒、发烧、拉肚子、便秘、不好好吃饭.....宝宝生病，妈妈最着急！

输液、打针、吃药，恨不得宝宝一夜之间就好起来。

别忘了：是药三分毒！

亚洲营养协会儿童营养中心理事Royman妈妈告诉您：食物是最好的医药，饮食调养可以让宝宝拥有自己的免疫力！

## <<宝宝常见病预防调养食谱>>

### 作者简介

Rayman妈妈，出身于中医世家，Rayman妈妈俱乐部（国际母婴营养自助中心）创始人，同时是两个淘气孩子的时尚妈妈。

曾在德国、新加坡、挪威等国居住，了解世界各地的先进营养饮食观念，并将其与中医理论结合，指导实际的育儿生活。

国际注册营养师（新加坡），亚洲营养协会儿童营养中心理事。

中国关爱成长行动组委会国际交流中心婴幼儿营养顾问，中国关心下一代工作委员会教育发展中心小学部讲师。

中国妇女出版社母婴营养专家作者，摇篮网专家顾问团成员。

李璞，儿科专家，现任北京新世纪儿童医院资深健康管理顾问。

1984年毕业于新中国成立后首届8年制中国协和医科大学，先后师从林巧稚、黄家驷、周华康、张孝骞、吴阶平、方圻等著名医学专家，毕业后留北京协和医院儿科工作。

从医40余年，接触各类儿童数十万人次，对儿科常见病、多发病、疑难病、各种急诊有丰富的临床经验，对小儿难治性肾病的理论研究及临床实践有较深入的了解。

受中央保健局委托，部分承担了中央领导人子女的医疗保健任务，较早涉入健康管理、儿童营养、婴幼儿早期综合教育等领域。

曾任北京市卫生局三级甲等医院等级评审委员会委员、北京市某区卫生局医疗事故鉴定委员会委员、北京儿童发展研究中心“种子工程”顾问团成员、全国妇联“心系新生命”专家讲师团成员。

## &lt;&lt;宝宝常见病预防调养食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 辅食：宝宝的成长加油站

## 第1节 添加辅食好处多

- 1 供给宝宝更丰富的营养
- 2 强化宝宝的消化功能
- 3 促进宝宝的智力发育
- 4 从小养成良好的饮食习惯

## 第2节 添加时机很重要

- 1 4个月加还是6个月加
- 2 太早、太晚都不好

## 第3节 添加方法早知道

- 1 从含铁米粉开始添加
- 2 添加数量要由少到多
- 3 添加速度要循序渐进
- 4 食物的性状由稀到稠
- 5 辅食应该少糖、无盐

## 第2章 辅食添加第1阶：4~6个月

## 第1节 4—65个月辅食添加要点

- 1 4~64个月宝宝的生长发育
- 2 4~6个月宝宝的营养需求
- 3 4~6个月宝宝吃的本领
- 4 通过添加辅食要达到的目的
- 5 4~6个月可添加的食物
- 6 具体添加方法

## 第2节 米汤类辅食制作方法

- 1 补脾和胃大米汤
- 2 和胃安眠小米汤
- 3 补钙佳品：小米+玉米渣汤
- 4 健脾清肺小米+薏米汤
- 5 增强免疫力：小米+大枣汤

## 第3节 果菜汁类辅食制作方法

- 1 东方小人参：胡萝卜汁
- 2 富含维生素A：西红柿汁
- 3 增强免疫力小白菜叶汁
- 4 清热解暑冬瓜汁
- 5 消积化痰白萝卜汁
- 6 全科医生：苹果汁
- 7 防治贫血：桃汁
- 8 天然矿泉水：梨汁
- 9 富含维生素C：橙汁

## 第4节 泥糊类辅食制作方法

- 1 补充铁质：含铁米粉
- 2 健脑益智：蛋黄泥
- 3 健脾益气：蛋黄土豆泥
- 4 润肺滑肠：香蕉泥
- 5 抗病杀虫：木瓜泥

<<宝宝常见病预防调养食谱>>

6 补充维生素A：胡萝卜泥

7 补钙补铁：鸡汁豆腐泥

8 润肠通便：红小豆泥

第5节 蛋羹类辅食制作方法

1 补充铁质：家常蛋羹

2 补充膳食纤维：菜泥蛋羹

3 补充叶酸：薯泥蛋羹

4 补充维生素：果泥蛋羹

第6节 粥类辅食制作方法

1 补充热量：二米粥

2 补钙佳品牛奶麦片粥

3 补铁美食枣泥粥

4 增强免疫力：山药粥

5 轻松吃菜：蔬菜粥

.....

第3章 辅食添加第2阶：7~9个月

第4章 辅食添加第3阶：10~12个月

第5章 1~3岁营养配餐

## &lt;&lt;宝宝常见病预防调养食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第3节 让孩子老老实实吃饭食物是最好的医药这句话是我最想对新手父母说的。

古代医圣孙思邈说过：药食同源，药食一体，食药同功。

中国的饮食文化是食物和药不分家的，不去研究成分，只告诉你它可以解决什么问题，而不告诉你它的具体成分是什么。

一把草、几根干扁的根、一小捏土……提倡人权自由的老外是万万不敢在研究不清楚、没有实验数据支持的情况下就给自己扣上个侵犯人权的大帽子的，即使出了问题也会拿数据说话。

几千年形成的思维定式让他们觉得中医食疗很神奇，解释不通却又认可其效果。

欧美发达国家没办法，就在食物和药物中间弄了一个功能性食品，根根叶叶、土块、瓦块全划归了那里面，还起了个很洋气的名字，叫做“顺势疗法”。

说到底：中华食疗重在均衡全面的预防，西方营养重在生病以后的研究和补充；西医是治人生的“病”，中医治的是生病的“人”。

现代中医把中药分为3个品级：上品级中药为无毒、无副作用的中药，可久服、常服；中品级中药为微毒，有病时偶服；下品级中药为剧毒，应慎用。

市场上卖的粮食、瓜果、蔬菜、菌类、发酵食品就是中药中的上品级。

之所以不注册为药更能说明它的安全性，给0~3岁的小宝宝食用是上上之选，“是药三分毒”的道理父母们要深刻理解。

营养剂并不能给孩子带来健康另一个尖锐的问题就是现在市场上泛滥的高单位营养剂。

商家为了自己的利益，片面宣传补充高单位营养剂的益处。

许多父母认为，给孩子吃了营养剂，孩子所需要的各种营养就都有了，饭吃得好坏就不重要了。

其实，每种营养素并不是独立存在的，比如钙需要维生素D和维生素A、维生素E、镁等促进吸收，铁和锌需要维生素C促进吸收，维生素C还需要维生素P促进吸收……自然是一张神奇的网，健康不是摄入单一的高单位营养剂就能解决的问题。

希望家长们想清楚这个道理。

在德国，即使成人的维生素片剂也是要营养医师的处方的，更何况是孩子！

孩子的各个脏器还很稚嫩，任何高单位的营养素，如果摄入量掌握不好，轻则导致营养失衡，重则导致器官不可逆性损伤。

很多损伤都是慢慢积累，由量变到质变的，不良的营养结构所造成的健康问题甚至会在孩子成年后爆发。

所以，要孩子健康的首要方法只能是先进厨房、后进药房。

举一个例子：按照营养学上的精确计算，1岁以内的孩子每日喝800毫升的奶（配方奶）就足够孩子的钙质需要了，但是很多孩子还是缺钙，还有的孩子吃了钙片也补不上来。

其实，导致缺钙的关键问题不是钙元素摄入不足，而是孩子的脾胃功能虚弱，导致吸收不好。

钙是矿物质，无论提取自哪里，都是一种性质坚硬的食材。

## <<宝宝常见病预防调养食谱>>

### 媒体关注与评论

我们的妈妈都很普通，不是美食专家，但她们关注营养，更关注我们的健康。

生病的时候我们最怕打针、吃药，妈妈也说：“宝宝的身体还未发育完全，一生病就打吊针、吃药副作用太大，饮食调养既安全又经济。

”所以，每当我们生病时，妈妈都会精心为我们安排食谱，妈妈做的营养餐不仅好吃，还能让我们的身体很快好起来。

所有的宝宝都希望得到妈妈的疼爱，特别是生病的时候。

喜欢妈妈抱着我们的感觉，喜欢妈妈做的每一道美味。

祝愿我们的妈妈越来越年轻、美丽！

也祝愿所有宝宝都能拥有妈妈香喷喷的爱！

——萱萱天天

<<宝宝常见病预防调养食谱>>

编辑推荐

《宝宝常见病预防调养食谱》：妈咪厨房

<<宝宝常见病预防调养食谱>>

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>