

# 《儿童健脑营养与饮食：吃出聪明来——新概念营养与饮食丛书》

## 书籍信息

版次：1  
页数：122  
字数：91000  
印刷时间：2001年01月01日  
开本：  
纸张：胶版纸  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：9787532357185  
丛书名：新概念营养与饮食丛书

## 内容简介

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。

## 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)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)