

《吃对了宝宝更聪明——中国父母全该知道的宝贝 营养方案》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538866117

编辑推荐

如何让宝宝爱上吃饭？

如何让宝宝不挑食？

如何让宝宝养成良好的饮食习惯？

这本书通通都有详细的介绍。

这是一本专门为宝宝和年轻父母精心准备的宝宝营养餐。结合宝宝不同时期发育的特点，无论食物的形态、口感以及营养搭配，均满足宝宝小小肠胃消化功能和身体发育所需的美味菜谱，让宝宝吃得更全面，吃得更健康。

内容简介

儿童时期是人一生中相当重要的时期，此时期孩子处于生长阶段，且发育十分迅速，除了要满足生命活动和日常活动需要的营养素外，还要满足身体长高、器官完善、血容量增加等对营养的需求，因此，儿童时期对营养素的需要量相对比成年人高。食物是人体获得各类营养素和所需能量的重要来源。儿童的生长发育全依赖从食物中摄取的营养素保障发育需要，食物营养素的质量对儿童体格发育、智力发育以及机体免疫力起着决定性的作用，所以，儿童饮食不仅需要大量的营养素，还要保障营养素的质量，只有适合儿童机体发育需要的合理的营养素才是高质量的营养素。

本书不但根据中国宝宝的体质特征和健康标准给出了营养建议和喂养指南，还为不会做饭的妈妈们的准备了上百道宝宝餐食谱，手把手地教妈妈为宝宝制作食物。本书还介绍了许多和宝宝的食物有关的知识，使妈妈在烹饪过程中能够得心应手，为宝宝做出更营养、更美味的食物，从而培养出更聪明健康的宝宝！

目录

第一章 营养决定智力：父母最应该知道的事儿

健康饮食决定宝宝的一生
蛋白质对宝宝智力的影响
促进宝宝智力开发的脂肪
巧补脑，把聪明吃出来
维生素对宝宝的益智作用
对宝宝营养益智有好处的小米
燕麦片能够促进宝宝的智力发展
第二章 饮食新主张：聪明宝宝的营养快线
宝宝食物中要少放调味料
适量食盐，宝宝健康的保障
宝宝吃油炸食品影响健康
罐头食品不能给宝宝增加营养
烧烤食品会削弱宝宝的智力
[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一章 营养决定智力：父母最应该知道的事儿

健康饮食决定宝宝的一生

如果您的宝宝处于婴幼儿时期，您给宝宝吃的食物，会决定他们以后的生长和行为。波士顿图夫特大学人类营养研究中心能量与代谢的研究室主任苏珊·罗伯特博士说：“我们儿童期所吃的东西，能影响我们的身体、我们的健康甚至以后几十年我们整个的一生。”

有一个涉及狒狒的有趣的研究：给幼年狒狒喂过量的热卡，幼年狒狒开始出现一定程度的发胖。一旦不过度喂养，幼年狒狒的体重也恢复正常。不过，当这些狒狒进入青春期后，便开始肥胖了。为什么有这种迟发反应？罗伯特认为，高热量婴儿的“食物程式”处在休眠期，青春期体内激素变化使得“食物程式”激活所致。儿童的生长按照遗传蓝本编程进行，如果小时候没有给予他们所需要的热量，一定的激素保留机制便关上，青春期便显得生长发育迟缓，因为他们曾经是热量限制的婴儿。”从这个有趣的研究中，我们可以得出：宝宝吃什么，也直接决定宝宝今后的一生。

有些专家认为，那些外表健康却慢慢开始有身体不适症状或疾病的宝宝，父母应该从根本上转变对宝宝饮食的看法，迅速进行一场饮食革命：找出身体真正需要的食物，并摄取这些食物。这样做是让他们的机体有效地、正确地发挥最佳功能的唯一必要条件。

……

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)