第一图书网, tushu007.com

<<做孩子专属的营养师>>

图书基本信息

书名：<<做孩子专属的营养师>>

13位ISBN编号：9787510106835

10位ISBN编号：7510106834

出版时间：2011-5

出版时间：中国人口

作者：赵智谋

页数：247

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

第一图书网, tushu007.com

前言

食物与营养是孩子健康成长的基本条件，营养状况直接影响他们的身体健康体能与智能发育。
虽然现在生活水平提高了，营养与健康状况有了改善，但是家长和孩子缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，孩子的营养状况仍然让人忧心。
而营养不平衡是影响孩子体质健康状况的重要因素。
除了身高、体重以外，膳食营养还影响孩子的抵抗力和心理发育与健康。
而铁、碘、锌、维生素A等缺乏，影响孩子从幼年至学龄期的智力发育。
现在，家庭一般只有一个孩子，家长都很重视孩子的营养，但是因为缺乏必要的营养指导，导致孩子还是会出现营养问题。
家长所认为的营养，是营养学中蛋白质等高热量营养素，这些营养素过多摄入只会导致孩子营养过剩造成的肥胖，而这同样是营养不良。
体重超重和肥胖孩子，体质明显比较差，与体质密切相关的肺功能、耐力素质和柔韧性素质水平也明显下降。
孩子的营养状况与家长有着密切的关系，所以本书涉及到了很多的营养知识，特别是根据孩子成长的每个阶段，给出了相关的营养知识，并且提供了实用的营养饮食。
希望家长能从本书中，获得比较科学、全面的营养知识，给孩子提供合理的营养，预防孩子出现营养不良和营养过剩，使孩子健康成长。

第一图书网, tushu007.com

<<做孩子专属的营养师>>

内容概要

身体素质极大地影响着孩子的未来，而决定孩子身体素质的关键又是什么呢？
这就在饮食营养上了。
给孩子提供足够他们身体成长发育所需要的营养，让他们的身体素质达到最好状态，这是每个为人父母者都不能忽视的重要问题。

本书《做孩子专属的营养师——父母必备的营养宝典》涉及到了很多的营养知识，特别是根据孩子成长的每个阶段，给出了相关的营养知识，并且提供了实用的营养饮食。
希望家长能从本书中，获得比较科学、全面的营养知识，给孩子提供合理的营养，预防孩子出现营养不良和营养过剩，维护好孩子的健康。

《做孩子专属的营养师——父母必备的营养宝典》由赵智谋编著。

第一图书网, tushu007.com

<<做孩子专属的营养师>>

书籍目录

第一章 父母必上的营养课
碳水化合物——身体生长的源泉
蛋白质——健康成长的基础
脂肪——成长必需的营养物
维生素A——护眼又护肤
维生素B1——神经的营养素
维生素B2——皮肤和黏膜的护卫
维生素B3——消化吸收的关键
维生素B5——细胞的组成
维生素B6——抗抑郁促智力
维生素B12——防止恶性贫血
维生素C——提高免疫力强身体
维生素D——强壮骨骼的促进剂
维生素E——身体护卫大使
维生素K——不可缺少的凝血因子
钙——增高壮骨骼的生命元素
铁——强壮身体的元素
钠——人体基础元素
钾——成长不可或缺的物质
锌——生长和发育动力
镁——身体必需的镇静剂
铜——健康皮肤头发的护卫
碘——维持多种人体代谢
第二章 好营养让孩子赢在起跑线
幼儿成长的特点与营养
吃对东西孩子更聪明
吃出强健的免疫力
常吃菌类好处多
有益眼睛的食物
孩子吃鱼益处多
肥胖孩子更要防贫血
瘦弱孩子要强化饮食
深海鱼油不可乱补
蛋白质摄入要适度适量
让孩子躲开铅污染
用好豆制品这把双刃剑
孩子吃好更需喝好
吃多了也会影响大脑发育
一些食物多吃也不好
第三章 学龄前营养大升级
学前儿童发育与营养
合理膳食是营养的关键
孩子惊厥与营养有关
孩子吃菜要讲究
学龄前更需警惕垃圾食品

第一图书网, tushu007.com

<<做孩子专属的营养师>>

夏季易成营养缺少季
早餐误区会引起营养缺陷
孩子多动症要注意饮食
营养让眼睛更健康明亮
营养决定个子高矮
选好油脂有利孩子成长
要想孩子健康就得营养好
五谷吃出好体质
影响智力发育的食品
第四章　小学生养分助成长
儿童身体发育特点与营养
营养可以预防早期近视
饮食不当可致性早熟
孩子的早餐要有营养
用食物改善孩子的消化
方法对补钙效果才更好
食物让孩子学习更棒
孩子畏寒怕冷是缺营养
饮食改善孩子的性格
吃肉类要科学选择
合理营养改变儿童小个子
儿童吃点醋身体更健康
孩子要对反营养物质说不
防止孩子营养过剩发胖
第五章 中学生要有充足营养
中学生的营养原则
中学生易现营养不良
孩子益智健脑要有方法
补充营养缓解脑疲劳
强健中学生的骨骼
营养让孩子摆脱贫血困扰
让食物增强孩子的记忆力
营养帮助孩子缓解压力
吃好食物会精神百倍
饮食防治中学生抑郁
中学生要赶走亚健康
吃得好孩子才能不失眠
第六章　青春活力食物做主
青春期发育与营养
女孩青春期的营养需求
男孩青春期的营养需求
营养是性发育的基础
饮食能让孩子有面子
营养加运动长高不是梦
不吃肉影响青春期发育
一黄一紫守住视力关键期
营养让女孩经期更安全

第一图书网, tushu007.com

文文弱弱需要补营养
健康饮食摆脱痛经困扰
调整营养对付青春期肥胖
警惕营养不当使男孩女性化
吃菜减肥越减越胖
营养缓解青春期综合征
第七章　考场如战场营养是保障
考前营养要合理
考前需要营养补补脑
考前不能盲目吃营养餐
考前头晕饮食来帮忙
考生要摆脱肠易激综合征
考前吃好可缓解紧张
考试期间膳食很重要
考前冲刺阶段营养更重要
考生喝什么要看重营养
补营养预防考前综合征
营养让神经不再衰弱
考场急症的饮食预防
第八章 这样做才能最营养
膳食搭配才能营养好
科学搭配饮食才有营养
储存得当才能保证营养
烹饪直接影响营养素存留
减少蔬菜中营养流失
找回丢失的营养
烹好肉才会更营养
营养饮食相宜搭配
营养饮食相忌搭配

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：蛋白质——健康成长的基础蛋白质是人体的主要组成物质之一。
人体中除2／3以上是水分外，蛋白质的含量为最多。
而且，蛋白质还是构成人体一切细胞组织的基础；修补人体组织；维持正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，并且参与构成免疫细胞和各种酶。
因此，可以说蛋白质是孩子的健康成长的基础。
蛋白质是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。
人体的每个组织：毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经等都是由蛋白质组成。
蛋白质对人的生长发育非常重要。
人的大脑发育是一次性完成细胞增殖，大脑细胞的增长有二个高峰期：一是胎儿三个月的时候；二是出生后到一岁之间，所以对不满1岁的孩子来说，补偿足够的优质蛋白质将直接影响到孩子的智力发展。
身体是由细胞组成，细胞不断处于衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中，蛋白质就具有修补人体组织细胞的作用。
人的表皮细胞大约一个月更新一次，而胃黏膜细胞则在三天左右就要全部更新。
所以，如果蛋白质的摄入、吸收、利用都很好，那么皮肤就是光泽而又有弹性的；如果蛋白质摄入不够，就会出现组织受损后，包括外伤，不能得到及时和很好的修补，生长发育就会迟缓，或者机体出现衰退。
人体内的载体蛋白对维持人体的正常生命活动是至关重要的，可以在体内运载各种物质；白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞、抗体（免疫球蛋白）等都和免疫力有直接的关系，它们一定时间天更新一次。
当蛋白质充足时，这些细胞就表现的很强，蛋白质不足的时候，它们就会削弱，人的免疫力也就会下降。
人体内有数千种酶，每一种只能参与一种生化反应。
人体细胞里每分钟要进行一百多次生化反应。
酶有促进食物的消化、吸收、利用的作用。
相应的酶充足，反应就会顺利、快捷的进行，我们就会精力充沛，不易生病。
否则，反应就变慢或者被阻断。
对于处在生长发育期的孩子来说，更加需要充足的蛋白质作为原料，合成更多的新细胞、新组织，以满足体内各器官的生长发育。
生长发育期的孩子的肌肉、骨骼、神经组织发育很快，这些组织就更需要较多的蛋白质原料。
如果膳食中摄取的蛋白质太少，小儿的肌肉就会松弛、消瘦、骨骼会停止生长，机体抵抗力降低，严重者还会出现贫血、浮肿，甚至会导致智力障碍。
正常情况下的成年人，体的蛋白质含量稳定不变。
摄入的蛋白质分解、吸收、合成为机体自身的蛋白质，同时机体本身的蛋白质也不断地分解、合成，其中小部分变成含氮化合物排出体外，使蛋白质处于动态平衡。
在这种代谢活动中，人体的组织细胞也因此不断地消耗、更新、补充。
由于蛋白质是人体内唯一含氮元素的物质，所以测定尿、大便等排泄物中的含氮量，即可了解体内蛋白质的平衡情况。
孩子要健康成长，就要确保摄入的蛋白质数量多于排出量。
人体的蛋白质来源主要是食物，如肉、蛋、奶、大豆制品。
牛奶、蛋类的蛋白质是所有蛋白质食物中品质最好的，其最容易消化，氨基酸齐全；牛奶除供应蛋白质外，更重要的是它还可提供丰富的钙质，可预防缺钙。
脱脂奶粉的含钙量最高，是孩子最佳蛋白质和钙的来源；蛋类中，鸡蛋营养比较高，其中蛋黄蛋白质含量略高于蛋白；在植物蛋白中最好的是大豆蛋白，大豆中含35%的蛋白质，而且非常容易被吸收，因此，大豆蛋白也是日常生活中蛋白质的来源之一。
如果孩子出现生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差等现象，就需要考虑是否蛋白质缺少，如果

第一图书网, tushu007.com

孩子的蛋白质摄入量小于排出量，就会严重影响孩子的体格及血液、神经等各系统的正常生长和发育。
给孩子补充蛋白质的时候，也要避免摄入过多的蛋白质。
蛋白质补充过量，它也在体内不能贮存，多了肌体无法吸收，过量摄入蛋白质，超过了孩子本身的消化吸收能力，就会出现厌食、便干等症状，而且蛋白质过多也会导致孩子出现肥胖；年龄比较小的孩子因其肾脏功能不全，过多的蛋白质代谢产物通过肾脏排泄将加重肾脏的负担，可能是成年后高血压的潜在危险因素。
P4-6

第一图书网, tushu007.com

<<做孩子专属的营养师>>

编辑推荐

《做孩子专属的营养师:父母必备的营养宝典》：做好孩子的营养管理，做孩子专属的营养师，给孩子最需要的营养，给孩子最均衡的营养，让孩子更健康的成长。

第一图书网, tushu007.com

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