

<<决定宝宝健康聪明的最佳营养>>

图书基本信息

书名：<<决定宝宝健康聪明的最佳营养方案>>

13位ISBN编号：9787537530835

10位ISBN编号：7537530831

出版时间：2005-1

出版时间：河北科技

作者：施顺芝

页数：417

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>

<<决定宝宝健康聪明的最佳营养>>

内容概要

《决定宝宝健康聪明的最佳营养方案：孕产妇、婴幼儿同步食谱》特点：孕产妇、婴幼儿同步营养指南、适时是母亲补充营养的原则、适量是婴幼儿身体发育的需要、同步的营养方案是专家的科学指导、最聪明的宝宝全靠母亲的智慧选择。

<<决定宝宝健康聪明的最佳营养>>

书籍目录

第一章 饮食与营养专家指导维生素——不可缺少的营养素科学合理安排膳食蛋白质——一生命的物质基础各类食物含有的营养素矿物质——必不可少的重要物质脂肪——人体重要的热源碳水化合物——人类最大的营养源第二章 孕前最佳营养食谱专家指导榨菜鸡丝汤鸡蛋炒饭奶油牛舌蔬果沙拉橘子果冻菠菜炒肉酸梅茶酸奶南瓜金针汤煮大白菜卷红枣茶蚌虾同舟姜煎饼糯米香菇饭芝麻面苋菜豆干合子童子鸡露益母煲鸡蛋西芹百合双脆枸杞米粥鸡肝菟丝子汤酥炸核桃金粟扒白菜素炒三鲜菟丝炖鹤鹑姜糖膏什锦排骨汤青虾炒韭菜第三章 孕早期最佳营养食谱专家指导酸甜墨鱼酸辣青鱼肚丝拌白菜香菇盒肉炒双豆粟子白菜心甜酸咕噜肉葡萄青梅糕什锦煮粥出水芙蓉糖醋鱿鱼……第四章 孕中期最佳营养食谱第五章 孕晚期最佳营养食谱第六章 孕期不适与疾病的调理食谱第七章 哺育期最佳营养食谱第八章 产后不适与疾病的调理食谱第九章 婴儿最佳营养食谱第十章 幼儿最佳营养食谱第十一章 学龄前小儿最佳营养食谱第十二章 婴幼儿不适与疾病的调理食谱

<<决定宝宝健康聪明的最佳营养>>

章节摘录

不同的食物所含的矿物质的种类及量不同。

为了防止矿物质缺乏，膳食要多样化。

同时为了满足人生不同阶段对各种矿物质的需要，针对不同时期，应及时补充一些特需的、容易缺乏的矿物质，如钙、铁、锌、碘等，真正做到合理营养、平衡膳食。

脂肪——人体重要的热源 如果我们没有油吃，我们就会容易感到饥饿；如果我们在菜中多加些油，菜就更有味。

油也就是其中的脂肪能增加食物的美味，并给人以饱感。

脂肪更重要的作用还在于它是产热量最高的营养素，比碳水化合物和蛋白质两种热源营养素产热量高出两倍多，是人体重要的能源；脂类还是构成脑神经组织的重要成分之一；它还有利于维生素A、D、E、K的吸收，保护内脏器官及神经免受损伤。

日常我们吃的脂肪，按它的来源分为动物性脂肪和植物性脂肪两类。

按它的化学结构分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

有些不饱和脂肪酸如亚油酸和花生四烯酸，在人体中不能合成，必须从每天的食物中摄入，这类不饱和脂肪酸叫必需脂肪酸。

如果食物中缺乏这类不饱和脂肪酸，就会引起生理功能障碍。

除椰子油含饱和脂肪酸高外，植物脂肪中不饱和脂肪酸含量普遍高。

除鱼肝油以不饱和脂肪酸为主外，动物性脂肪中不饱和性脂肪含量低，因此，吃植物油比吃动物油好，鱼肝油的营养价值高。

孕期脂肪摄入过多，可引起妊娠肥胖症、妊娠糖尿病，还可引起胎儿巨大，导致难产。

脂肪摄入不足，容易引起脂溶性维生素缺乏，引起胎儿脑和神经组织发育不良。

⋮

<<决定宝宝健康聪明的最佳营养>>

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>