第一图书网, tushu007.com

<<宝宝营养食谱全书>>

图书基本信息

书名：<<宝宝营养食谱全书>>

13位ISBN编号：9787537544344

10位ISBN编号：7537544344

出版时间：2011-6

出版时间：河北科技出版社

作者：肖巧珍

页数：299

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

内容概要

给孩子最好的，不如给孩子最需要的。
聪明妈妈只提供孩子最需要的营养素。

顶级育儿专家精心打造，孕产妈咪最佳陪护指导。
肖巧珍的《宝宝营养食谱全书》，一部改变千万家庭的宝宝营养使用书，告诉你决定宝宝健康聪明的23种营养素，宝宝健康成长必吃的20食物。

第一图书网, tushu007.com

<<宝宝营养食谱全书>>

书籍目录

第一篇 宝宝健康发育必需的营养素
蛋白质——促进大脑发育
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝的每日需求量
宝宝缺乏蛋白质的表现
富含蛋白质的食物
补充蛋白质方案
α-乳清蛋白——调节宝宝的睡眠
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
富含α-乳清蛋白的食物
α-乳清蛋白的补充方案
牛磺酸——促进智力发育
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
牛磺酸不足的影响
富含牛磺酸的食物
补充牛磺酸方案
脂肪——帮宝宝储存能量
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝脂肪不足的表现
富含脂肪的食物
卵磷脂——促进大脑细胞发育
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
缺乏卵磷脂的影响
富含卵磷脂的食物
DHA——生命的脑黄金
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每目的需求量
DHA不足的影响
富含DHA的食物
补充DHA方案
糖类——宝宝的直接能源
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝糖类不足的表现
富含糖类的食物
宝宝补充能量的方案
水——不可缺少的营养素
宝宝缺水的表现
宝宝的每日需求量
水的主要来源
宝宝补水方案

维生素A——提高宝宝抗病力
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺乏维生素A的表现
富含维生素A的食物
补充维生素A的方案
B族维生素——促进宝宝的食欲
宝宝每日的需求量
宝宝缺乏B族维生索的表现
补充B族维生索的方案
维生素E——提高宝宝的免疫力
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺乏维生素E的表现
富含维生素E的食物
需要补充维生素E的宝宝
维生素K——控制血液凝结
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺乏维生素K的表现
宝宝易缺维生素K的原因
富含维生素K的食物
补充维生素K的方案
维生素C——预防坏血病
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺乏维生素C的表现
富含维生素C的食物
补充维生素C的方案
维生素D——预防佝偻病
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺乏维生素D的表现
富含维生素D的食物
补充维生素D的方案
钙——促进骨骼生长
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺钙的表现
高钙食物
宝宝补钙方案
铁——宝宝的造血元素
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺铁的表现
高铁食物
宝宝补铁方案

钾——调节机体渗透压
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺钾的表现
富含钾的食物
宝宝补钾方案
钠——保持体内水平衡
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺钠的表现
钠的食物来源
锌——生长发育的催化剂
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺锌的表现
富含锌的食物
宝宝补锌方案
硒——维持心肌的健康活力
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺硒的表现
富含硒的食物
宝宝补硒方案
碘——促进宝宝智力发育
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺碘的表现
宝宝补碘方案
铜——帮助铁质吸收
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每日的需求量
宝宝缺铜的表现
富铜食物
富铜食物可帮助孩子长高
镁——保护骨骼健康
对宝宝生长发育的促进作用
宝宝每目的需求量
宝宝缺镁的表现
富含镁的食物
第二篇 宝宝健康发育必吃的20种食物
第三篇 0～1岁宝宝喂养方案
第四篇 1～3宝宝营养方案
第五篇 宝宝营养食谱大放送

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