第一图书网, tushu007.com

# <<吃出健康聪明的宝宝>>

## 图书基本信息

书名：<<吃出健康聪明的宝宝>>

13位ISBN编号：9787544250412

10位ISBN编号：7544250415

出版时间：2011-3

出版时间：南海

作者：松田麻美子

页数：164

译者：励立蓉

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

## 前言

在历史上，人们从来没有像现在这样关注食品安全。
从O157大肠杆菌爆发，到环境激素、转基因、疯牛病，以及没有添加剂和农药标准标识的食品、伪装标识的食品、辐射食品等，各种问题充斥在我们的生活中。
每当在电视中看到相关的新闻时，消费者都会对食品安全感到不安。
特别是那些家中有孩子的父母，对“到底该给孩子吃什么”、“到底什么才是安全的食物”等问题感到非常头痛。
现在大街小巷到处都是快餐店和便利店，电视中没完没了地播放垃圾食品和汽水类饮料的广告，这些都是在给不识字的孩子洗脑。
另一方面，孩子的健康状况急转直下，各种严重的饮食障碍、肥胖、体型不正常、过敏增加了，性格易怒的孩子也多了，生活方式病的预备军（肥胖、高血压、高血脂、高血糖等）越来越多，这在历史上也是从未有过的。
所以，父母必须了解“什么是适合身体的食物”，不要被食品行业的广告宣传牵着鼻子走，要亲自为孩子挑选安全健康的食物。
父母的选择不仅会影响孩子，对后代的子子孙孙也会产生深远的影响，可谓责任重大。
选择正确的食物，并让孩子养成良好的饮食习惯，是孩子一生中从父母那里得到的最好礼物。
首先，父母必须知道，现在几乎所有选择食物的标准都是错误的。
因为，这些所谓的标准都由利润至上的食品行业、媒体，还有不了解健康和营养知识的机构制订。
父母也许还在为食品中是否使用食品添加剂和农药，以及产地是否有伪装标识等问题而烦恼，却忽略了最主要的根本问题。
如果没有注意到最根本的问题，孩子就不能健康成长。
父母也许还不知道，就是自己每天给孩子吃的食物，导致了现在常见的各种疾病和异常症状（感冒、发烧、流鼻涕、扁桃腺发炎、中耳炎、呕吐、拉肚子、腹痛、便秘、过敏、小儿哮喘以及花粉症等过敏反应、湿疹及痤疮等皮肤病、肥胖、小儿糖尿病、学习能力低下、注意力不足过动症、小儿癌症等）。
我们到了中年，常常会有各种各样病痛的烦恼（癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松、肾脏和肝脏障碍、肩酸、腰痛、关节炎、痛风、更年期障碍、白内障等），这些其实都是幼年时期错误的饮食习惯导致的。
这些疾病并不是成年后才形成的。
世界著名的医学专家和营养学家认为，不管是什么样的疾病，除了10%的先天性原因，剩下90%都是出生后错误的饮食习惯和生活方式导致的。
这一过程从孩子还在母亲体内时就开始了。
脂肪堆积和动脉硬化是造成心脏病和中风的原因，而在两岁孩子的血管中就可以看到脂肪堆积。
在幼儿阶段，致癌物质就已经每天向细胞发起攻击了。
父母都非常热衷于孩子的教育，想让自己的孩子将来上好的学校，接受良好的教育，得到一份好的工作，但是却没有意识到孩子的饮食习惯是导致他们今后患癌症、心脏病、中风甚至早逝的原因，这是十分令人遗憾的事。
我有很多朋友，他们选择了适合身体的饮食和生活习惯，也养育出了健康聪明的孩子。
我也认识很多职业女性，她们采用了健康的育儿法，孩子的一些症状和体重（肥胖）问题都得到了解决，养育孩子时非常轻松。
只要反思那些会使孩子得病的错误饮食习惯，给孩子吃适宜身体的食物，那么你也能培育出健康且活力十足的聪明孩子。
我写这本书，正是为了让家长了解这些内容。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

日本著名健康教育家、健康营养顾问松田麻美子女士以美国最权威的营养学为指导，在大量实践的基础上，总结出了适合不同年龄段儿童的健康饮食，受到日本众多儿童营养专家的推荐和好评。

本书以美国最权威、最实际的营养学为基础，是父母培育健康宝宝的最好饮食指南。作者不仅深入浅出地介绍了儿童饮食的基本原则，还分阶段列出了孕妈妈，婴儿期、学步期宝宝直到学龄儿童的饮食重点和食谱，让妈妈们不再为宝宝不好好吃饭发愁，不再因给宝宝吃什么烦恼。

## 作者简介

作者：(日)松田麻美子 译者：励立蓉松田麻美子健康教育家、健康营养顾问。
1978年毕业于美国威斯里安大学，1992年于美国健康科学学院获得营养学最高学位。
其后在日本倡导建立在生机健康法基础上的自然健康学，并任日本自然健康普及协会会长。
因为不良的饮食习惯，她年轻时身体异常衰弱，免疫力极差，乏力、关节炎、寒证、胃痉挛、肠炎等大大小小的病症困扰了她几十年。
34岁时，还因子宫肌瘤被切除了子宫，提前进入更年期。
病痛的折磨让她下决心寻找健康的真谛，终于，她从生机健康法中获得勃勃生机。
现在的她已经年近60，反而光彩照人，健康得让人嫉妒。
松田麻美子女士以美国最权威的营养学为指导，在大量实践的基础上，总结出了适合不同年龄段儿童的健康饮食，受到众多儿童营养专家的推荐和好评。
已经出版的著作还有《百岁医生教我的生机健康法》、《百岁医生教我的生机健康法2：50岁开始的超健康革命》等。

## 书籍目录

前言第一章　关于食物，我们知道的太少第二章　动物性食物对宝宝的影响第三章　精加工食品对宝宝的影响第四章　加热食品、药品、嗜好品对宝宝的影响第五章　食物和宝宝健康的关系第六章　吃出健康聪明的宝宝第七章　婴儿的最好食物（0～6个月）第八章　理想的辅食（7～24个月）第九章　2～6岁幼儿的饮食第十章　小学生的饮食第十一章　怀孕期间的饮食附录后记

## 章节摘录

父母无意识地给予食物，孩子无意识地摄取食物现在请你回想一下，每天会给孩子吃哪些食物。
家里如果有婴儿，你大概会想到奶粉和牛奶；如果有大一点的孩子，你可能会想到汉堡、炸鸡块、炸薯条、意大利面、比萨、热狗、烤肉、咖喱、便利店的饭团、布丁、果冻、带果肉的酸奶、巧克力、蛋糕、甜甜圈、曲奇、冰激凌、蛋黄酱、番茄酱，还有可乐、汽水等碳酸饮料，或果汁饮料……如果你仔细看一下上面列举的食物，就会发现很大一部分是乳制品、肉类等动物性食物，以及含有砂糖、面粉、油、盐、食品添加剂的精加工食品。
这些食品对孩子的身心健康有着非常严重的影响。
如果孩子经常发烧、感冒、扁桃腺肿大，患中耳炎、支气管炎、过敏症、哮喘，或是性格暴躁易怒等，很可能是因为父母给孩子吃的食品不适合孩子的生理机能。
为了使孩子身心健康，各方面均衡发展，必须重新考虑孩子每天的饮食。
如果选择了正确的食物，人体就能获取必需的营养物质，身体组织也不会受到伤害。
吃这些食物长大的孩子不仅能远离肥胖，而且头脑敏锐，就像打足了气的球一样，精力充沛。
选择正确的食物，免疫机能才可以充分地发挥作用，孩子不会突然发烧、得湿疹、患中耳炎或扁桃腺肿大，也不会患感冒、消化系统障碍等疾病。
家长不用操心孩子的智力发育，他们会成为理解力、判断力、学习能力都出类拔萃的人才。
当孩子长大成人后，即使到了中老年，也不用担心他们患生活方式病（癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松等）。
但是，一旦选择了错误的食物，就不能提供塑造健康身体所必需的物质，孩子从小就会得各种各样的疾病，父母也会为此苦恼不已。
遗憾的是，如今很多父母仍不知道这一点，给孩子选择错误的食物，导致孩子生病。
他们也许做梦也没想到，问题出在自己让孩子吃的食物上。
食物选择得正确，人的一生就不会遭受重大疾病之苦，理论上可以健康且精力旺盛地活到120～160岁。
孩子能否享受这样的人生，关键在于幼年时期，父母能否让孩子养成良好的饮食习惯。
幼儿时的饮食习惯会伴随孩子一生。
孩子喜欢吃含脂肪、盐、砂糖、香料的食物，但这些食物容易导致生活方式病。
而这种不良的饮食习惯，就是孩子小时候父母培养出来的。
学校里学不到的健康知识学校不会告诉我们汉堡、炸鸡块、比萨吃完后会在消化器官里变成什么状态，营养师和医生也不会告诉我们这些。
动物蛋白（肉、奶酪）和碳水化合物（如面包、油炸食品的表皮、比萨的面饼）同时进入胃里很难被消化，就像是暴晒在夏天烈日下的厨房垃圾，它们会腐败、发酵。
动物蛋白和碳水化合物在人体中的消化条件不同，过度摄人会给消化器官增加负担。
动物蛋白腐败后，除了会形成尿素、尿酸、嘌呤以外，还会形成氨、硫氢化物、吲哚、粪臭素、尸碱等恶臭的有毒物质。
那些未完全消化的碳水化合物发酵后，会形成酒精、二氧化碳、醋酸等物质，这就导致孩子的屁和大便变得奇臭无比。
腐败、发酵后的食物，不能成为营养被身体再吸收。
不仅如此，这些食物带来的有害物质会变为毒素积聚在体内，损伤人体的组织器官，引发各种各样的疾病。
孩子常见的感冒、发烧、消化不良、突发性湿疹等都是典型的症状。
肉、牛奶、奶酪是富含高脂肪、高蛋白、高胆固醇的食品，也是容易导致肥胖、心脏病、脑梗塞的食品。
它们不含能预防这些疾病的膳食纤维、抗氧化物质、植物化学物质，只含少量的维生素E。
另外，你肯定认为炸鸡块、炸猪排、炸鱼等油炸食品好吃量又足，还有营养。
事实上，油是非常不稳定的物质，遇到热或光时，瞬间就能变成强致癌物质，还会使白细胞的数量激

增，红细胞膜的黏度变大，使得运送氧气和营养物质十分困难，从而导致免疫力下降，引起慢性疲劳。
消化器官消化油炸食品需要大量时间，在这期间，油炸食品的表皮会发酵，里面的肉（蛋白质）会腐败。
如果你告诉孩子“油炸食品既好吃又有营养”，那就等于为孩子将来死于癌症做准备。
除了快餐，对孩子健康有害的还有精加工食品。
下回去超市，在收银台付钱时，可以检查一下购物篮里放了多少精加工食品。
现在超市里卖的精加工食品，50年前几乎都没有。
同样，上文提到的那些疾病或异常症状，50年前也几乎没有。
谁也不知道如果连续吃50年、100年含大量化学物质的精加工食品，人会变成什么样。
这些物质相互作用，对100年后我们子孙的遗传基因会产生什么样的影响，医生和学者也无从知晓。
对身体有害的食物如今的医学前所未有的发达，但饱受过敏、哮喘、白血病、小儿癌症痛苦的儿童却在逐年递增。
由于滥用抗生素，使得患有肥胖、糖尿病、注意力不足过动症、自闭症及免疫系统疾病的儿童以前所未有的迅猛速度不断增加。
在成年人中，花粉症、癌症、心脏病、中风、骨质疏松也成了“流行疾病”。
不管医疗技术多先进，也不管开发了多少新药，患者的数量依然没有减少。
患者人数增加，政府的公共医疗也不堪重负，甚至到了承受的极限。
这究竟是为什么呢？
这是由我们错误的饮食习惯和错误的健康教育导致的。
日本现在流行的营养学，都是从复杂的热量计算开始，过于注重控制脂肪和盐分的摄入、均衡营养、是否使用食品添加剂、如何选择有机食品、产地有无明确标识等方面。
对于那些更为严重的、对身体造成伤害的有害物质，几乎没有涉及。
生活在“饱食”时代的现代人，必须认识3种主要的有害食品。
一是动物性食物（肉类、鱼类、鸡蛋、牛奶、乳制品），它们含有高脂肪、高胆固醇、高蛋白，完全不含膳食纤维、抗氧化物质、植物化学物质；二是高度加工、光有热量没有营养，并且含有不必要的食品添加剂的精加工食品；三是加热后丧失活力及营养成分的加热食品。
换句话说，也就是孩子们最喜欢的快餐店、便利店、超市、百货商店地下食品区里卖的食物。
人类的身体构造和生理机能决定了我们无法接受这些食物。
从前，我们的祖先不吃这些食物。
这些食物里缺少人类保持健康必需的东西。
正是这些食物使许多人遭受了本来可以避免的病痛，缩短了自己的寿命。
P6-10

## 后记

## 编辑推荐

《吃出健康聪明的宝宝》由南海出版。
公司出版。

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