

<<婴幼儿断奶食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断奶食谱>>

13位ISBN编号：9787802026537

10位ISBN编号：7802026539

出版时间：2007-9

出版时间：郭玉凡 中国人口出版社 (2007-09出版)

作者：郭玉凡

页数：332

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>

<<婴幼儿断奶食谱>>

内容概要

常言道；会吃顿顿香，不会吃一顿伤。

0-3岁的婴幼儿在生理功能日趋成熟，需要在母乳之外喂养其他食物，因此如何吃就显得非常重要了。《婴幼儿断奶食谱》针对中国宝宝断奶前后不同时期的生理需要，提供了一整套适合中国宝宝的最佳断奶食谱，详细介绍了断奶准备期、断奶中期、断奶后期、断奶结束期以及食疗期宝宝的饮食特点、食谱。

全书语言通俗易懂，易学易做，为新手父母科学喂养婴幼儿解了燃眉之急。

<<婴幼儿断奶食谱>>

章节摘录

插图：4.维生素的作用（1）维生素B族：包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、烟酸、泛酸、维生素B12等。

它们在脑内的共同作用是帮助蛋白质的代谢。

例如，蛋白质代谢过程中，从 氨基酸制造阳性物质时，维生素B1和维生素B12是必不可少的辅酶；而在从 氨基酸制造阴性物质时，维生素B和泛酸又是不可缺少的。

因此，为了使头脑能同时具有很多阳性物质和阴性物质。

除了多吃富含氨酸的食物外，还要注意同时摄入富含维生素B族的食物。

（2）维生素C能促进脑细胞结构坚固，消除脑细胞结构的松弛或紧缩，起到润滑的作用。

维生素C在脑内能使脑细胞敏锐地发挥功能。

使大脑机敏灵活。

如维生素C供应不足，会使脑细胞的结构改变，使脑神经血管发生堵塞、变细，导致细胞活动能力降低和脑功能低下，影响智商。

如果婴幼儿时期缺乏维生素C，严重的会引起精神分裂症和自闭症。

含维生素C多又能健脑的食物有：西红柿、马铃薯、山药、卷心菜、芹菜、蕨菜、马兰头、苋菜、野苋菜、野葱、菠菜、菊花菜、青菜、木耳菜、生菜、大白菜、黄芽白、酸枣、青椒、鲜枣、草莓、柿子、金橘、苹果、梨、杨桃、荔枝、龙眼、橘子、广柑、柚子、无花果、葡萄、水蜜桃、菠萝、芒果、枇杷、黄皮果等。

（3）维生素E：对脑的作用是防止不饱和脂肪酸的过氧化，防止脑组织呈酸性状态。

在脑细胞的脂肪发生氧化状态以后，脑组织含有大量易于氧化的不饱和脂肪酸，使脑开始衰老，维生素E有较强的抗氧化作用，防止脑内产生过氧化脂质，预防脑疲劳，延缓脑的衰老。

含维生素E高又能健脑的食物有：谷丕、麦丕、小麦、胚芽油、棉籽油、米糠油、植物油、黄油、禽蛋、粗米、粗面、高粱、玉米、花生、芝麻、大豆、青豆、菠菜、芹菜、青菜、芥菜等。

<<婴幼儿断奶食谱>>

编辑推荐

通过阅读《婴幼儿断奶食谱》您可以获得以下知识：亲自掌握宝宝断奶时期的饮食要点亲自为宝宝断奶后安排饮食营养方案正确添加辅食，学会制作辅食走出断奶认识误区，树立正确育婴观念

<<婴幼儿断奶食谱>>

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>