

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

图书基本信息

书名：<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

13位ISBN编号：9787505885479

10位ISBN编号：7505885472

出版时间：2009-10

出版时间：经济科学出版社

作者：纪彩萍

页数：246

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>

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

内容概要

本书分为5章，分别对这些问题作了详细的介绍，希望对妈妈们有所帮助。

第一章是对孩子益智饮食新观念的介绍，旨在推翻不健康的传统饮食观念，汲取最新的营养保健知识。

比如，科学研究表明，在体液酸碱性允许的范围内，酸性偏高时（即PH值偏低）智商低，而碱性偏高时（即PH值偏高）则智商高，通过调整大脑中的PH值（酸碱度）可以提高人的智力。

第二章是对益智主食的推荐，所谓“药补不如食补”，与其将孩子的智力寄托在昂贵的“补脑品”上，还不如从平时的饮食着手，在保证营养均衡的前提下，有针对性地多选择某类食品，这对孩子的大脑发育更加有益。

牛奶、鸡蛋、鱼类、菌类、豆制品等都是很好的益智食品。

第三章则是提出合理搭配水果有益智力之说。

香蕉含有血清素，它对人的大脑产生成功意识是不可或缺的，不仅如此，香蕉还能提供重要的物质酪氨酸，酪氨酸可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。

橘子含有大量的维生素A、维生素B1和维生素C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。

苹果富含锌，对大脑补益作用非凡。

这些都是孩子餐后水果的不二之选。

第四章提出了四季饮食以及相关食品搭配的方案。

而第五章主要针对“如何躲避损脑食品”。

不利于孩子大脑发育的食物应尽量少吃或不吃，如咸鱼、酸菜、腊肉、腊肠等，这类食物在加工过程中加入了硝酸盐和亚硝酸盐等物质，不仅具有致癌性，而且对孩子的大脑具有明显的损害作用；又如色彩鲜艳的糖果、饮料、冰激凌等，这些食品在加工过程中，加入了大量的添加剂和合成色素，不仅增加孩子肝脏的负担，长期摄入还可损伤体内某些代谢酶系统，导致大脑功能衰退、智力下降。

帮助孩子养成良好的益智饮食习惯是一项系统工程，方方面面的细节都应当关注，希望本书能够教会年轻的妈妈们如何给孩子建立合理的膳食结构，提高孩子的智力。

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

书籍目录

第一章 益智饮食面面观 第一节 重视孩子大脑发育的黄金时段 第二节 饮食三“不”曲 第三节 素食食物可让孩子吃得更聪明？ 第四节 过剩的营养影响孩子智力发育 第五节 吃肉？不吃肉？ 第六节 零食新主张 第七节 酸碱平衡智商高 第八节 为孩子留住食物中的营养 第九节 健康的饮食讲究加减乘除 第十节 要有选择性地吃药 第十一节 借助健康食物来排毒 第十二节 营养学家致孩子饮食的12大建议第二章 不要忽视餐桌上的益智食品 第一节 把粗粮当做主食 第二节 正确饮用牛奶有益智力 第三节 酸牛奶调节肠道微生态平衡 第四节 怎样喝豆浆才科学？ 第五节 蛋黄增强记忆力 第六节 黄豆能促进孩子神经发育 第七节 吃鱼补充DHA 第八节 丰富胡萝卜，餐桌上少不了的美味 第九节 杏仁赶走脑疲劳 第十节 “百果之王”提升孩子免疫力 第十一节 “茵”类饮食不挑不偏 第十二节 毛豆是孩子夏季的益智佳品 第十三节 “健脑菜”让孩子更聪明第三章 合理食用水果搭档 第一节 你了解孩子的“水果时钟”吗？ 第二节 苹果——天然“锌”滋味 第三节 柑橘好吃不宜多 第四节 给孩子吃香蕉你应当了解什么？ 第五节 葡萄的秘密 第六节 荔枝尝鲜勿贪吃 第七节 坚果，益智健脑好帮手 第八节 孩子吃猕猴桃要慎防过敏 第九节 多吃菠萝能提高记忆力 第十节 孩子常吃草莓对智力发育有好处第四章 益智美食好搭配健脑最有益 第一节 益智美食搭配食谱（春季篇） 第二节 益智美食搭配食谱（夏季篇）第五章 怎样让你的孩子与损脑食品无缘主要参考文献

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

章节摘录

第一章 益智饮食面面观 第一节 重视孩子大脑发育的黄金时段妈妈们都有一个共同的愿望——让自己的孩子变得聪明、伶俐。

可是怎样才能使孩子更加聪明呢？

这就需要妈妈们的帮助了，因为孩子大脑的发育，除了先天素质外，后天的营养也是十分重要的。

科学研究证明，孩子可以通过膳食来改善大脑的发育，健脑食品就具有这种功效。

除了妊娠期以外，孩子从出生到两岁也是大脑发育的关键时期。

如果营养供给充足，就能保证和促进大脑的发育，反之则会影响和阻碍大脑的发育。

近年来一些新的研究表明，多种营养物质，包括氨基酸、葡萄糖、脂肪酸、维生素等，进入血液后几乎立刻对脑细胞产生影响，使心理过程发生快速变化，还有可能对远期行为也产生广泛影响。

国际著名营养学家、加拿大生物医学联合会主席安德森指出，在过去几十年的营养研究中，最令人振奋的一个进展就是证明了脑功能受膳食及血液中的神经递质前体物质的影响，膳食质量影响脑功能状态，导致人们有可能对膳食及药物治疗脑功能障碍进行研究。

大脑发育的黄金时期我们要挖掘孩子的潜能，就要了解大脑的发育过程：大脑是人体的司令部，它决定了一切。

大脑发育分为三个阶段：第一个阶段，从怀孕到孩子出生。

这个阶段我们称为大脑长数量的阶段。

当孩子出生时，大脑已经有大约100亿~180亿个脑细胞，接近成人。

也就是说孩子从怀孕到出生，大脑细胞的数量就已经长好了。

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

媒体关注与评论

人类生命首先在于营养，因为营养是生长发育和智力发展的重要“建筑材料”。

——于若木（中国营养学家） 孩子的智力发展是由三方面因素决定的，一是遗传因素，二是营养，三是后天教育。

三者缺一不可，营养是一切的物质基础。

——张思莱（中国儿科专家） 最好的健脑方法是摄人对大脑有益的含有多种营养成分的食物，并进行合理搭配，以增强大脑的功能。

——李瑞芬（中国主任营养师） 任何有智慧的人都应该意识到我们的大脑和身体所需营养都来自食物、空气和水，有利于大脑的食物能改善大脑的智商和情商。

——帕特里克·霍尔福德（英国首席营养专家）

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

编辑推荐

《吃对了就能大大提高孩子的智力》聪明寓于一瓢一勺之间，饮食点滴铺开似锦前程。

<<吃对了就能大大提高孩子的智力>>

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>