

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

图书基本信息

书名：<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

13位ISBN编号：9787512702240

10位ISBN编号：7512702248

出版时间：2011-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：邹春蕾

页数：296

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>

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

前言

育儿即育己无论你是满心期待，还是无心插柳，宝宝的到来都会彻底改变你的生活。吃喝拉撒睡这些你从未用心关注过的生活小事，在你成为父母后立刻变成生活的重中之重。在这个过程中多数家长会发现，无论自己从事何种职业、受过多高的系统教育，养育宝宝都是一件需要从零学起的事情。

不但需要学习基本的育儿知识，而且需要注意自己的一言一行，因为宝宝正在用天真无邪的眼睛，观察并模仿着我们，并在模仿的过程中成长起来。

记忆里，母亲会用高压锅做酸奶，会用一根柳条表达春夏秋冬，会用豆子发出白生生的豆芽。

春天会领着我们姐弟几个去挖野菜；端午的清晨踩着露珠摘艾草，晒干了给我们洗澡；会用新鲜的桂花做桂花酱，放在难以咽的粗粮里；冬天会把红薯扔进火炉里烤得香喷喷、软乎乎的……虽然妈妈没有系统地学习过中医食疗和西方的营养学，但什么时候该做什么吃，各种食物怎么搭配，宝宝生病了怎么调养，母亲都是淡定从容、游刃有余的。

现在的我，夏天会给宝宝们做酸梅汤；晚上睡觉的时候，宝宝衣服左兜翻出来的是甘草，右兜翻出来的是乌梅；冬天吃橘子，宝宝吃了几瓣就知道不吃了，因为我经常告诉他橘子吃多了就会上火、咳嗽；零食盒里基本是干枣、苹果、核桃、小乳酪条等天然完整的食物；宝宝想吃炸鸡翅、汉堡包、奶油蛋糕的时候，会跟妈妈说：“我们回家做！”

而不是在外面买植物奶油做出来的……每当想起这些细节，我知道，母亲给予我的不仅是营养，更是一种生活态度。

我给予宝宝们的东西，他们已经接纳并能够传承下去了。

不仅是我的宝宝们，还有许多其他的妈妈，将我的育儿理念和方法应用到她们自己宝宝的身上，收到了很好的效果。

在这些妈妈们的鼓励下，我和拥有相同梦想的家长们成立了一个互帮互助的母婴健康成长中心，希望在不断解决育儿问题的过程中，总结出一套适合现代父母的健康育儿理念及有序化管理系统，即遵照婴幼儿各个发展阶段的需求，有序地给予家长们支持和帮助，在现有的条件下让宝宝和家人的身心更和谐、健康。

这本书就是我——一位攻读营养学的母亲将理论应用于实践，并把自己的实践与年轻父母分享的一种努力，内容都是在养育宝宝的过程中实际发生的、亲身经历的。

与其他育儿营养书不同的是，这本书首先传达的是一种理念、一种育儿的思维方向，因为只有方向对了，行动才有意义。

今天我们做母亲，和我的母亲那个时代已有很大的不同。

我们能得到更多的育儿指导，我们有能力给宝宝更好的物质生活。

但同样身为母亲的我们，在育儿过程中出现的问题也比自己的母亲更多更复杂，育儿焦虑也相对更多。

宝宝在成长过程中出现的问题并不少。

为什么？

因为我们得到的指导大多只停留在知识的层面，或者只停留在育儿的小圈子里。

其实，育儿的態度就是我们的生活态度，我们给予宝宝的生活习惯就是我们自己的生活习惯。

当我们每天紧张地上班、下班，总是用方便食品应付自己，又怎么要求宝宝不吃、不要？

我们每天深夜才睡，怎么要求宝宝养成早睡早起的好习惯？

我们天天以车代步，怎么要求宝宝有健壮的双腿……居移气，养宜体。

无论西方的营养健康管理系統还是中国的養生文化，核心内容都是我们给予宝宝什么样的环境和思想，宝宝就会回馈我们什么样的笑容与健康。

所有书本上的知识和规则只是表象，只是技术。

单纯地学习健康知识可以解决一时，却不能保证永远。

这种皮毛的技巧很容易弄巧成拙。

养育健康宝宝需要家长以坚定的健康信念做基础，在不断探索的过程中形成适合自己的方法。

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

在这个过程中，父母和宝宝都需要不断修炼。

育儿即是育己。

在育儿过程中，我们学习用心经营自己与家人的健康，学习自己造就健康的生活环境和品质。

当我们唤醒了心中本来就有的那份相信的力量，就会发现在帮助宝宝成长的过程中，我们也在成就自己的生命。

当我们满心欢喜地接收这个经由自己身体而来的小生命；当我们能够全然相信这个小生命只是经由妈妈身体而来，是要成就自己独特人生的；当我们能够以全面的知识、放松的心态来观察宝宝，及时提供宝宝所需要的帮助，我们会感受到：当个好父母原来可以如此美好！

宝宝，实在是我们生命中最好的礼物。

让我们开始吧！

感谢给予我无限信任的家长们，是你们不断的提问，使我在寻找解决问题的过程中成长起来。

同时向给予此书无私帮助的出版社、编辑表示诚挚的谢意！

邹春蕾于2010年12月

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

内容概要

本书第一次将西方的营养体系和中医的养护方法相结合，针对当前婴幼儿喂养中的诸多误区，提出了“适合的才是最好的”“吃什么先问问孩子”“让孩子老老实实吃饭”“不要迷信测量数据”等喂养新主张，介绍了食物的四性与五味、常见食材的科学搭配，以及婴幼儿常见不适的饮食调养方法。语言轻松活泼，内容独特实用，是新手父母必备的成功喂养百科全书。

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

作者简介

邹春蕾（网名：Rayman妈妈）：国际注册营养师(新加坡)，亚洲营养协会儿童营养中心理事，两个淘气孩子的时尚妈妈。

她出生于中医世家，曾在德国、新加坡、挪威等国居住，擅长将西方先进的营养理念与中医理论相结合，指导实际的育儿生活。

被多家育儿网站聘为营养专家，定期进行在线答疑；拥有自己的母婴营养自助中心，其“适合、适时、适量”的喂养理念和方法深受现代家长的追捧。

曾出版《妈咪厨房2：宝宝常见病预防调养食谱》，一年内2次加印，发货11000多册，进入当当网2010年育儿类图书年度销售前50名。

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

书籍目录

PART A

调整一些观念

- 1
- 1.让宝宝老老实实吃饭 / 2
- 2.适合的才是最好的 / 5
- 3.吃不仅与营养有关 / 9
- 4.不要迷信测量数据 / 13
- 5.我们的宝宝不是超人 / 14
- 6.给宝宝激发免疫力的机会 / 16
- 7.坚持为宝宝写食疗日记 / 18
- 8.亲手为宝宝做辅食 / 21
- 9.激发宝宝对吃的兴趣 / 23
- 10.帮助宝宝科学作息 / 27
- 11.膳食关键在平衡 / 29

PART B 了解一些知识34

- 1.宝宝一刻也离不开的水 / 35 宝宝每天应该喝多少水 / 35 6个月前需要添加果汁吗 / 37 1岁以内最好不加配方奶 / 38 哪种水更适合宝宝饮用 / 38 宝宝不爱喝水怎么办 / 39
- 2.生命的物质基础：蛋白质 / 41 没有蛋白质就没有生命 / 41 氨基酸是构成蛋白质的基本单位 / 42 宝宝每日推荐摄入量 / 43 主要食物来源 / 44 蛋白质并不是越多越好 / 45 与蛋白质有关的饮食技巧 / 46
- 3.让人欢喜让人忧的脂肪 / 47 脂肪并不是可有可无 / 47 了解脂肪的不同分类 / 48 均衡摄入是关键 / 51 与脂肪有关的饮食技巧 / 52
- 4.能量的主要来源：碳水化合物 / 54 人体能量的主要供给者 / 54 宝宝每日推荐摄入量 / 55 食物含量排行榜 / 55 小米粥油赛人参 / 56
- 5.量微作用大的维生素 / 57 维生素A（视黄醇） / 57 维生素D（钙化醇） / 59 维生素E（生育酚） / 60 维生素K（凝血维生素） / 64 维生素B1（硫胺素） / 65 维生素B2（核黄素） / 67 维生素B3（烟酸） / 68 维生素B5（泛酸） / 69 维生素B6（吡哆醇） / 70 维生素B11（叶酸） / 72 维生素B12（钴胺素） / 73 维生素C（抗坏血酸） / 74
- 6.必须从食物中摄取的矿物质 / 79 钙 / 79 铁 / 83 锌 / 86 铜 / 89 其他微量元素 / 90
- 7.自然、完整的味道 / 91 渴求力量的咸 / 92 寻求温暖、保护的甘（甜） / 95 收敛、凝聚的酸 / 102 驱病邪、促血气的辛 / 104 帮助排泄、燥湿的苦 / 106
- 8.食物的四性 / 108 怎样辨别食物的四性 / 108 宝宝常用食物四性分类 / 109 根据食物的四性合理安排膳食 / 110

PART C 掌握一些方法113

- 1.宝宝体质巧分辨 / 114 健康型体质 / 115 寒型体质 / 116 热型体质 / 117 虚型体质 / 122 湿型体质 / 123 风型体质 / 124 燥型体质 / 126 过敏体质 / 127
- 2.每日饮食巧安排 / 130 0~1岁每日饮食安排 / 130 1~3岁每日饮食安排 / 135
- 3.食物营养巧搭配 / 137 母乳 / 137 奶制品 / 140 五谷类 / 145 豆类 / 151 蔬菜类 / 155 水果类 / 165 肉类（动物性食材）

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

/ 170 蛋类 / 173 坚果种子类 / 175

4. 远离食品添加剂 / 181 食品添加剂的危害 / 182 读懂食物配料表 / 182 了解健康食品标识 / 186

5. 食物制作准备 / 189 烹调工具的选择 / 190 自制辅食宜与忌 / 189 烹调方法的选择 / 193

PART D 宝宝常见健康问题饮食调养198

1. 脾胃不和 / 199 吃得好还要吸收好 / 199 宝宝脾胃不和的主要原因 / 200 饮食调养方法 / 201

2. 口腔异味 / 204 口腔异味是一个信号 / 204 饮食调养方法 / 205 日常护理指导 / 206

3. 便秘 / 208 宝宝便秘害处多 / 208 宝宝为什么便秘 / 208 饮食调养方法 / 209 日常护理指导 / 212
便秘治疗方法 / 212

4. 腹泻 / 214 宝宝为什么会腹泻 / 214 饮食调养方法 / 215 日常护理指导 / 217

5. 厌奶 / 218 宝宝为什么会厌奶 / 218 宝宝厌奶怎么办 / 219

6. 厌食 / 221 食欲不好 厌食 / 221 宝宝为什么会厌食 / 221 宝宝厌食怎么办 / 222

7. 咳嗽 / 224 宝宝为什么咳嗽 / 224 咳嗽用药要对症 / 224 风热咳嗽调养方法 / 225 风寒咳嗽调养方法 /
227 阴虚燥咳调养方法 / 229 肺寒咳嗽调养方法 / 229

8. 感冒 / 230 风寒还是风热 / 230 内热体质容易感冒 / 231 小感冒完全可以不吃药 / 231

9. 鼻塞 / 234

10. 咽喉红肿 / 235 饮食调养方法 / 235

11. 发热 / 237 发热是一种自我保护 / 237 发热时的护理 / 237 饮食调养方法 / 240

12. 幼儿急疹 / 242

13. 食物性过敏体质 / 245 食物是引发过敏的重要因素 / 245 饮食调养方法 / 246 日常护理方法 / 248

14. 视力发育问题 / 249 保护视力的首选食物 / 249

怎么吃,宝宝才能聪明又健康

哪些孩子容易缺锌 / 275 饮食调养方法 / 276

21. 铅中毒 / 279 铅中毒的危害 / 279 让孩子远离铅污染 / 280 铅中毒都有哪些症状 / 281

22. 打预防针前后 / 284 孩子的身体状况很关键 / 284 打预防针前后最需要水 / 284 接种水痘疫苗饮食宜忌
/

285

23. 肥胖 / 287 宝宝肥胖的危害 / 287 宝宝肥胖的主要原因 / 287

24. 免疫力低下 / 290 6个月~3岁是免疫力不全期 / 290 增强免疫力的科学方法 / 290

293 食物五味表(0~6岁) / 294 儿童均衡饮食表 / 295 儿童作息时间表(子午流柱时间表) / 296

婴幼儿生理症候量表 / 297

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

章节摘录

版权页：插图：1 让宝宝老老实实吃饭父母们都关注孩子的营养问题，特别是在孩子的婴幼儿时期，营养更是育儿的重中之重。

商家们抓住父母的这一心理，各种营养品的广告铺天盖地，使得很多父母一说到营养，首先想到的就是营养品。

在我的宝宝食疗群里，几乎每天都有妈妈问我：“是否应该给宝宝买一些营养品补一补？”

从牛初乳、蛋白质粉到补钙、补铁、补锌的各种产品，恨不得全让宝宝吃上，以为吃了这些宝宝就什么都不缺了。

事实真是这样吗？

在我们忙着给宝宝买这、买那之前，有没有认真地想一想什么是营养？

营养主要来自哪里？

如果不了解营养的本质，就会被各种媒体宣传弄得眼花缭乱、没了方寸。

花了冤枉钱事小，影响了宝宝的生长发育事大。

要想了解营养是什么，从哪里来的问题，我们就要追溯食物的起源了（家长可以编成故事讲给宝宝听）：什么是营养？

“营”指谋求、经营，即在没有的时候计划、谋求得到，有了之后要经营、壮大；“养”指养生或养身。

合在一起就是“谋求生存”或是“在生活中养护、经营健康的身体”。

营养来自哪里？

在远古时期，我们的先祖就开始研究自然界中的营养了。

人类最初的研究是想从自然中的食物中获得能量，前提条件是保证食物的安全。

神农尝百草的第一目的是确定某种食物是否能安全有效地维持生命。

随着社会的逐步安定，人们开始研究怎样从安全的食物中更好地获得能量。

《黄帝内经》记载了食疗养生（营养）的核心：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。

说得通俗一点儿就是：谷米必吃，水果配合着吃，肉类用来丰富一下口味就可以了，各种蔬菜是补充能量的食物，这些都一起吃才能补精益气。

《黄帝内经》指出，适合中国人体质的饮食结构应该是4份素、1份肉，这是符合自然法则的。

西方医学之父希波克拉底提出了饮食法则：“把你的食物当药物，而不是把你的药物当食物。”

我国古代医圣孙思邈也说过：“药食同源，药食一体，食药同功。”

中西方先哲的观点竟如此相似，一致认为营养来自于自然，营养是自然给予人的能量。

1616年，笛卡儿创立了解析几何，提出了新的思维方式和研究方法，西方开始进入分解的历史：把人的器官分解研究，把食物分解研究……现代营养学从1900年发现碳水化合物开始，逐渐成为一门专业的学科，形成六大营养素学说，重在生病以后的研究和补充。

而中国没有受笛卡儿思想的影响，出现了李时珍等医学名家，确立了营养研究的另外一种视角，即关于食物温、热、寒的分类。

《本草纲目》于1578年著成，共52卷，分16部、60类，代表了中国古代营养学的最高成就。

中华食疗重在均衡全面的预防，西医是治人生的“病”，中医治的是生病的“人”。

对于中医食疗神奇的效果，西方人解释不通却又不能视而不见，就在食物和药物中间弄了一个“功能性食品”，根根叶叶、土坷瓦块全划归了那里面，还起了个很洋气的名字，叫做“顺势疗法”。

现代中医把中药分为3个品级：上品级为无毒副作用的中药，可久服、常服；中品级中药为微毒，有病时偶服；下品级中药为剧毒，慎用。

市场上卖的粮食、瓜果、蔬菜、菌类、发酵食品就是中药的上品级，之所以不注册为药更能说明它的安全性，给0~3岁的婴幼儿食用是上上之选。

而面对任何药物，父母们都要时时记住“是药三分毒”的劝诫。

自然是一张神奇的网，每种生存下的生物凝结都是精华，都是令人敬畏的。

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

健康绝不是单一的高单位营养摄入就能解决的问题，因为每种营养素在身体运化和吸收的过程中，都不是独立存在的，比如钙需要维生素D、维生素A、维生素E、镁等促进吸收；铁和锌需要维生素C促进吸收；维生素C还需要维生素P促进吸收……婴幼儿的各个脏器还很稚嫩，任何单一的高单位营养摄入，如果摄入量掌握不好，轻则导致营养失衡，重则导致器官不可逆性损伤。

很多损伤都是慢慢积累由量变到质变的。

例如长期高纯度蛋白质的摄入，不但会降低免疫力，还会使婴幼儿尚未发育成熟的肾脏功能失调，甚至衰竭坏死。

不良的营养结构为宝宝一生的健康埋下隐患，很多疾病会在宝宝成年后暴发。

在德国，即使成人的维生素片剂也是要营养医师的处方的，更何况是孩子！

希望家长们想清楚这个道理。

让宝宝老老实实吃饭，这是我最想对现代父母说的。

养生也好，保健也罢，如果没有科学常识，不让宝宝养成好好吃饭的习惯，将宝宝的健康寄希望于各种所谓的营养品，不仅达不到健康的目的，反而容易让宝宝吃出问题，这就是虚的保健。

宝宝与家人的健康，还是需要通过日常饮食来维护和调整。

<<怎么吃、宝宝才能聪明又健康>>

编辑推荐

《怎么吃,宝宝才能聪明又健康》:宝宝的病十有八九是吃出来的!3岁前的饮食习惯将影响宝宝一生的健康!亚洲营养协会儿童营养中心理事邹春蕾(Rayman妈妈)为中国宝宝量身打造——体质喂养新方案揭秘中国宝宝的8种体质剑指现代父母的喂养误区详解辅食添加顺序与搭配细说每日饮食与作息安排。

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>