

<<妈咪的厨房小秘密-婴幼儿营养与喂养>>

图书基本信息

书名：<<妈咪的厨房小秘密-婴幼儿营养与喂养>>

13位ISBN编号：9787534557071

10位ISBN编号：7534557070

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：施婴婴

页数：191

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>

## <<妈咪的厨房小秘密-婴幼儿营养与喂养>>

### 内容概要

妈妈也要懂营养，母乳喂养，幸福的源泉。

人工喂养，有时候的选择。

宝宝生病了，怎么喂？

本书的特点是较实用，语言通俗易懂。

本书将复杂的营养学知识融在每一个实际问题之中，让年轻的父母读得轻松，用得自如。

喂个哈佛宝宝不是没有可能！

#### 作者简介

施婴婴，儿科主任医师，毕业于上海第二医学院（现为上海交通大学医学院）儿科系，一直从事儿科临床工作。

曾赴美国大学附属儿童医院临床访问学习及参与新生儿实验室研究工作。

擅长于早产儿的喂养、婴幼儿常见疾病的诊治、婴幼儿喂养与营养的保健指导，围产儿溶血病的防治

书籍目录

第一章 我为宝宝学营养 一、宝宝成长需要能量 1.能量的需要与组成 2.能量就是力量 3.能量越多越好吗 二、生命的基础——蛋白质 1.蛋白质与健康 2.充分认识必需氨基酸 3.怎样摄取蛋白质 4.蛋白质缺乏或过多的后果 5.蛋白质互补作用 6.婴幼儿每天需要的蛋白质 7.常见食物蛋白质含量 8.蛋白质与身高 9.蛋白质过多会“上火” 三、给脂肪一个正确的评价 1.脂肪只能导致发胖吗 2.脂肪摄入需适量 3.认识必需脂肪酸 4.脂肪的来源 5.脂肪和维生素的关系 6.婴儿吃得胖是健康的表现吗 四、了解碳水化合物 1.碳水化合物有哪些生理功能 2.碳水化合物的种类 3.碳水化合物需求量 4.婴儿如何摄取碳水化合物 5.不同水果中碳水化合物的含量 五、不可忽视的膳食纤维 1.什么是膳食纤维 2.膳食纤维的食物来源 3.膳食纤维在体内的生理作用 4.粗纤维有利于牙齿的生长 5.膳食纤维能预防疾病 6.膳食纤维不宜过多的原因第二章 母乳、人工喂养全攻略第三章 宝宝喂养循序渐进第四章 患病宝宝的喂养附1：宝宝食谱易学易做附2：催乳食谱大赠送

章节摘录

第一章 我为宝宝学营养一、宝宝成长需要能量1.能量的需要与组成基础代谢所需基础代谢是指人体在清醒空腹而完全安静状态下（18-25 环境下），维持人体基本生理活动（如维持体温、肌肉张力、循环、呼吸、肠蠕动、腺体活动等代谢）所需的最低能量。

在单位时间内每平方米体表面积所需的基础代谢能量称作基础代谢率，基础代谢率随年龄、性别、体表面积、生长发育、内分泌及神经活动等变化而不同。

婴幼儿期基础代谢率较成人约高10%-15%，占总能量的50%-60%。

各器官的能量消耗与其大小及功能有关，婴幼儿时期脑、肝的代谢率较成人为高，而肌肉活动耗能较少。

1岁以下小儿24小时需要的能量为230千焦/千克（55千卡/千克），7岁时需184.1千焦/千克（44千卡/千克），12-13岁时需104.6-125.5千焦/千克（25-30千卡/千克），接近成人。

（1卡=4.2焦）生长发育所需宝宝生长发育不同时期需要消耗的能量不同。

消耗能量的多少与生长发育速度成正比，每增加1克体重约需要能量20.92千焦（5千卡）；年幼婴儿生长快，消耗能量也多，约占总能量消耗的25%-30%，约为每天125.5-167.4千焦/千克（30-40千卡/千克）；青春期生长加速，能量消耗也增多。

能量供应不足可使生长发育速度减慢，甚至停滞。

食物特殊动力作用所需所摄取的食物在体内消化、吸收、利用等而增加基础代谢所消耗的能量称为食物特殊动力作用，蛋白质所需能量最多。

婴儿摄取食物相对较多，且蛋白质含量高，所以这方面消耗能量也大，约占总能量的7%-8%，年长儿混合饮食则减为5%左右。

### 编辑推荐

《妈咪的厨房小秘密:婴幼儿营养与喂养》为《新手妈妈系列》丛书之一,全书共分为四个部分,皆为0-3岁婴幼儿父母最关心的问题。

第一部分为“我为宝宝学营养”,主要向父母介绍婴幼儿营养知识。

第二部分为“母乳、人工喂养全攻略”,主要解答在哺乳时母亲与宝宝可能会碰到的一些问题。

第三部分“宝宝喂养循序渐进”为《妈咪的厨房小秘密:婴幼儿营养与喂养》的重点内容,以宝宝的成长时间为序,对各个年龄阶段可能会碰到的喂养问题作了详细的解答。

第四部分为“患病宝宝的喂养”,介绍了宝宝生病时的饮食调整。

书末还附有优选的宝宝食谱和催乳食谱,易学、易做,让喂养问题落到实处。

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>