

<<好妈妈胜过好医生>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈胜过好医生>>

13位ISBN编号：9787543668409

10位ISBN编号：7543668408

出版时间：2011-1

出版时间：青岛出版社

作者：闫燕

页数：186

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>

<<好妈妈胜过好医生>>

前言

还是那句古老而实用的话——可怜天下父母心。

这个世界上恐怕再没有一种感情胜过父母对孩子无私的爱。

为人父母者，都有一种希望孩子健康成长，希望孩子比上别的孩子更聪明，更快乐的期望。

其实换个立场考虑，孩子本身也希望能活泼，开朗，健康，跟同伴们一起度过无忧的幼年，童年甚至青少年，这几段人生中最纯真最无邪的时光。

这也正是人生中生活的精髓所在。

那么作为家长的我们该怎么办呢？

除了给他们尽力创造好的成长环境，提供良好的教育外，正确的饮食习惯是重中之重！

因为饮食关乎孩子的大脑，器官，思维，智慧，习惯，性格，疾病……从孩子出世的那一天开始，他吃什么，吃得好不好，吃进去的东西有什么作用等等问题都会缠绕着你。

我们希望孩子们不要重复那些可悲的事情，希望孩子们像天使一样享受生活的点滴美好，希望他们不但拥有强健的体魄，更希望他们有着对生活勇敢，自信，得体的美好心态。

<<好妈妈胜过好医生>>

内容概要

我们大多数人对孩子的饮食质量没有给予关注。

其实原因很简单，因为我们的大脑里就是“人是铁，饭是钢”的思维。

所以，孩子只要吃饱了，那就是好事。

至于营养的问题，只要孩子没有生病，那也没事。

要知道在孩子一生的成长中，妈妈无时无刻不在扮演着最可爱的角色。

厨房里餐桌上，妈妈的身影会让孩子更温暖。

想必，妈妈们当时的心态也是最幸福的，因为孩子能吃到自己精心准备的餐食。

所以亲爱的妈妈们，从现在开始不要只顾着让孩子吃饱就行了，吃得到位、吃得有用、吃得健康才是您最该做的！一切本着为孩子成长需要、健康需要去打理孩子的饮食吧！别担心，本书会详尽告诉您该去怎么做，让您的孩子在您的悉心照料下，更健康、更聪慧！

<<好妈妈胜过好医生>>

作者简介

闰燕，女，80后美女作家，新生儿妈妈。

毕业于山东大学中文系，台湾意象文化签约撰稿人，北京阳光博客签约作家。

作品追求实用与时尚的结合，在海峡两岸深受追捧，代表作有《图解家庭急救大全》、《黄帝内经之养生三十六计》等。

<<好妈妈胜过好医生>>

书籍目录

第1章 孩子成长最需要的是什么？

1. 没有蛋白质就没有生命 修补、建造组织 构成身体分泌液、酵素和激素、抗体、血浆蛋白质等 可携带其他物质,帮助吸收、运输 给孩子提供必需氨基酸、完成身体之生理功用 1克蛋白质可以产生4000卡热量 2. 脂肪本无罪 脂肪缺乏会影响孩子吸收脂溶性维生素 脂肪可以供给热能 脂肪还可以构成身体各类组织 脂肪有保暖和保护身体健康的作用 3. 最廉价的碳水化合物能给孩子供给能量 构成细胞和组织 节省蛋白质 可以维持脑细胞的正常功能 可生成抗酮体,降低孩子高酮酸血症的病发率 排解体内毒素 加强肠道功能,与膳食纤维有关第2章 孩子最应该吃的是什么？

第3章 孩子最不应该吃的是什么？

第4章 好食物必须讲求营养素互补原则第5章 孩子饮食最头疼的问题附：别忘了孩子的精神营养素

<<好妈妈胜过好医生>>

章节摘录

美国学者通过实验证明，如果一个人的饮食中缺乏足够的蛋白质，而且这种状况延续几代，则后代智能严重降低。

因此，蛋白质也被称为“生命的基石”。

亲爱的妈妈们，你孩子的“基石”打好了吗？

科学研究发现，蛋白质约占脑干重量的30%—35%是构成脑细胞组织必不可少的物质基础。

蛋白质是从事复杂智力活动的基本物质，与记忆、思考、分析、理解等具有密切关系，在促进语言中枢发育方面起着极其重要的作用。

孩子新陈代谢比成人更为活跃，身体每天都有3%的蛋白质被更新，同时来自动物性食物的优质蛋白质的供应量必须占蛋白质含量的50%以上，所以妈妈们要特别注意让孩子摄入足够的蛋白质。

那么蛋白质到底有什么功能呢？

<<好妈妈胜过好医生>>

编辑推荐

《好妈妈胜过好医生:育儿健康饮食新概念》：维生素和矿物质对孩子的大脑处理信息有不错的作用。而且这些营养素还能使孩子保持更长时间的注意力。那些色泽鲜艳、外表诱人、保存时间更长的食物非常危险对于身心处于成长期的孩子来说，更是一颗颗隐形炸弹。

给孩子补充必需的脂肪酸，对那些有特殊症状的孩子们，比如紧张、注意力不集中等，有极大的缓解和改善。

请相信这是一场关乎孩子成长的饮食观念的革命，还有大量的学者、营养师都在关注这场革命，妈妈们，参与其中吧，是时候改变自己了！

为了您的孩子，您一定会做到的！

如果您按照《好妈妈胜过好医生:育儿健康饮食新概念》的内容坚持下去，相信您会惊奇地发现，原来食物的力量竟然如此神奇！

孩子的智力、应变能力、情绪和身体协调能力等都跟饮食息息相关

<<好妈妈胜过好医生>>

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>