

<<健儿粥>>

图书基本信息

书名：<<健儿粥>>

13位ISBN编号：9787543934405

10位ISBN编号：754393440X

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：雷宇 编

页数：192

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>

<<健儿粥>>

内容概要

多喝粥对人体健康有益，特别是孩子，脾胃较弱，发育较快，更适宜于多喝有营养的粥。因为粥营养丰富，易于吸收，非常有助于孩子增强体质，健康成长。

非但如此，孩子得了病，有些粥还有很好的治疗效果。

家长可根据儿童的不同发展时期的生理变化和需求，科学地安排各个年龄段的粥，并充分地考虑孩子的营养需要以及粥的色、香、味。

粥品制作方便，为家庭主妇所稔熟。

粥同时也是育儿之佳品，何乐而不为？

聪明勤劳的爸爸妈妈们，为了宝宝的健良成长，充分施展你们的厨艺吧！

<<健儿粥>>

书籍目录

健儿粥的作用与特点 健儿蔬菜粥 红白粥 青菜粥 蔬菜糙米粥 薯茸粥 小儿营养粥 南瓜菠菜粥 肉末青菜粥 大酱粥 番茄粥 胡萝卜香菜粥 罗宋粥 芹菜粥 山药粥 冬瓜粥 苦瓜粥 莲藕粥 丝瓜叶粥 糯米百合粥 芥菜粥 黄瓜粥 香菇粥 油菜粥 胡萝卜玉米面粥 豆浆土豆大麦粥 豆浆海带粥 黄花菜肉粥 芥菜绿豆粥 茼蒿粥 黄瓜生姜粥 黄豆芽粥 大蒜粥 丝瓜粥 苜蓿粥 百合粥 马齿苋粥 白菜心绿豆粥 茭白粥 葱蒜米粥 香菜粥 冬瓜山药薏仁粥 胡萝卜芹菜粥 茄子粥 扁豆山药粥 山药粟米粥 白萝卜红糖粥 山药薏苡仁粥 葱白粥 蚕豆花粥 菠菜粥 健儿水果粥 草莓麦片粥 木瓜粥 苹果藕粉粥 苹果草莓粥 酥梨米粥 鲜桃麦片粥 苹果番薯粥 西瓜西米粥 香蕉粥 荸荠粥 草莓绿豆粥 番茄香蕉粥 甘蔗粥 桑葚粥 葡萄猕猴桃粥 橘饼粥 锅巴山楂橘饼粥 无花果粥 山楂粥 苹果大枣粥 菱角糯米粥 荔枝大枣粥 山楂红糖粥 木瓜薏苡仁粥 玫瑰樱桃粥 梨子蚱蜢粥 橘皮粥 西瓜皮绿豆粥 苹果麦片粥 苹果大枣粥 桑葚糯米粥 荔枝大枣粥 苹果粥 健儿干果粥 白果粥 薏苡仁山楂粥 胡萝卜蜜枣粥 山楂干粥 坚果红薯粥 栗子粥 百合莲子粥 木耳大枣粥 干果绿豆粥 核桃大枣粥 栗子豆粥 桂圆粥 莲子锅巴粥 蜜枣绿豆粥 山药莲子粥 山药芡实薏苡仁粥 小麦大枣粥 葡萄干粥 大米榛仁粥 橄榄粥 桂圆大枣粥 桂圆桑葚粥 核桃仁枣楂粥 酒酿大枣粥 大枣南瓜粥 桂圆莲子粥 花生大枣黑米粥 花生粥 莲子芡实粥 枣莲三宝粥 花生山药粥 番茄大枣粥 豆浆芡实粉粥 八宝粥 百合圆枣粥 大枣桑葚粥 核桃大枣芡实粥 核桃枸杞粥 核桃泥冰糖粥 葵花子薏苡仁粥 栗子桂圆粥 莲枣山药糯米粥 麦片大枣粥 芡实黑木耳粥 桑葚葡萄薏苡仁粥 山药桂贺荔枝粥 酸梅粥 枣莲绿豆粥 桂圆枸杞大枣粥 白果薏苡仁粥 枸杞花生粥 枸杞子粥 桂圆大枣莲子粥 陈皮栗子粥 核桃仁粥 绿豆大枣糯米粥 橄榄萝卜粥 枸杞豆豉粥 生姜枣粥 苋菜莲子粥 萝卜莲子山药粥 银花莲子粥 乌梅茯苓黑糯米粥 什锦甜粥 山药栗子粥 扁豆大枣粟米粥 桂圆莲子薏苡仁粥 龙莲糯米粥 山药桂圆粥 黑木耳大枣粥 花生核桃粥 松子仁粥 大枣橘饼粟米粥 栗子冰糖粥 白果豆腐皮粥 芡实核桃粥 土豆花生粥 核桃芝麻粥 黑糯米核桃粥 桂圆枸杞粥 栗子大米粥 莲子小米粥 健儿蛋乳粥 健儿畜肉粥 健儿禽肉粥 健儿河鲜粥 健儿海鲜粥 健儿杂粮粥

<<健儿粥>>

章节摘录

中医认为，小儿为“稚阴稚阳之体”，“脾常不足”，对水谷消化、吸收功能相对较弱，现代医学对此也有类似认识。

认为小儿消化系统发育不成熟，胃液酸度较低，抗感染能力较弱，由于各种消化酶分泌少，活性低，因而对食物的耐受力差。

此外，婴幼儿生长发育快，所需的营养物质相对较多，故消化道的负担较重，加上小儿神经系统发育未成熟，对胃肠道的调节功能亦差，易于发生消化道功能紊乱。

婴幼儿血液中免疫球蛋白较成人低，胃肠道分泌型免疫球蛋白A亦较低，故防御功能较差。

正常肠道菌群对入侵的致病微生物有拮抗作用，而小儿（尤其是新生儿）却未能建立正常肠道菌群。

鉴于小儿脾胃消化功能不足，加上小儿半岁以后才生乳牙，14个月才出牙8~10个，至2岁始将20个乳牙出齐，6岁左右生第1磨牙，12岁生第2磨牙，总数较成人（一般是28~32牙）为少，而且在7~8岁时还要将乳牙换以恒牙（换牙），再加上咀嚼肌力度有限，不利于食物的咀嚼、粉碎，而有碍于消化。各种粥品不仅营养较丰富，而且更因加水将米、菜、肉等煮成了粥糜，自然易于消化和吸收了。

现代医学亦将饮类（如米汤）列入高热、胃肠炎症、急性感染、昏迷病人的鼻饲及施行手术后的患儿常规流质之一。

将粥作为因发热、不能咀嚼或不能吞咽大块食物、有轻度消化道疾病及体弱、手术后患儿的半流质饮食之一。

中医的药粥方繁多，较之现代医学所用的“米汤”、“稀饭”的内容更为丰富，可供不同患儿食疗时选用。

<<健儿粥>>

编辑推荐

《健儿粥》由上海科学技术文献出版社出版。

<<健儿粥>>

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>