

<<这样吃孩子最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃孩子最健康>>

13位ISBN编号：9787802228863

10位ISBN编号：7802228867

出版时间：2009-5

出版时间：中国华侨

作者：梓晴

页数：269

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>

<<这样吃孩子最健康>>

前言

前不久发生的婴幼儿奶粉事件至今还让许多父母心有余悸。

中国俗语中所说的“病从口入”在如今有了更为宽泛的内涵，不仅仅是“吃什么”，还有“怎么吃”

。饮食安全的警钟已经敲响，你的孩子正在面临危险吗？

“据有关部门抽样调查显示，目前市场上的儿童食品质量合格率很低，多种水果冻存在沉淀物，色素很浓，有的鸡味圈、虾条的味素含量严重超标。

”“许多街头食品不符合卫生标准，其中包括海鲜排档、烧烤摊点、麻辣串等各种小吃。

”“世界卫生组织提出孩子身体每天摄铝量不应超过60毫克，经常使用铝锅炒菜，铝壶烧开水，或食用油条等油炸食品均会导致铝超标，直接影响孩子大脑发育。

”“妊娠后期的孕妇多吃味精，会引起胎儿缺锌，影响孩子出生后的体格和精神发育，不利于智力发展。

”“婴幼儿数月内大量服用高浓度鱼肝油及其制品，会诱发厌食、昏睡、头痛、皮肤干燥、蓬发等症状。

而如果一次服用30万国际单位（浓缩鱼肝油6毫升），可引起急性中毒。

”“大量摄入糖精钠（一种食品添加剂），则会引起孩子身体血小板减少而造成急性大出血、多种脏器损害等危害，引发恶性中毒事件。

”

<<这样吃孩子最健康>>

内容概要

随着现代医学和营养学的不断进步，科学喂养、健康饮食的观念正逐渐深入人心。越来越多的父母意识到补充营养对孩子生长发育的重要性，但同时仍存在许多的困惑。

本书从“消除健康误区”、“养成良好饮食习惯”、“孩子常见疾病调养”、“如何识别安全食品”、“科学合理膳食”等几大方面入手，向广大父母朋友提供权威、实用的饮食安全性建议，使孩子健康茁壮成长。

<<这样吃孩子最健康>>

作者简介

梓晴，专业营养师，美食专家。
西安新西点烘焙学校专业资深烘焙培训师。

新浪美食名博--恋上美食博主（ ）。
《聪明宝宝》、《超级宝宝》育儿栏目特约撰稿人。

著作：《我爱吃的家常菜》、《梓晴美味生活》等。
多次在陕西电视台录制营

<<这样吃孩子最健康>>

书籍目录

第一章 确保食品安全是孩子健康饮食的第一步 NO.1 孩子依然要喝牛奶，但是再不能随便喝 NO.2 科学家也不懂：牛羊为何不肯吃转基因食品 NO.3 人类进化至今，“母乳喂养”从未被淘汰，说明了什么 NO.4 你还经常给孩子买街头的烤白薯、烤串吗 NO.5 方便面—防腐剂—慢性自杀 NO.6 妈妈清楚孩子现在身体最需要什么营养吗 NO.7 营养过剩导致孩子吃出“性早熟”

第二章 饮食小习惯影响孩子大未来 NO.1 营养靠吃不靠补，乱补营养危害多 NO.2 妈妈对甜食情有独钟，孩子也会偏爱甜食 NO.3 孩子健康的首要任务是保护牙齿 NO.4 膨化食品铝超标，智力发育受阻 NO.5 不吃早餐容易诱发胆结石 NO.6 西式快餐是青少年糖尿病的主要发病因素 NO.7 孩子吃糖多了也会长不高 NO.8 买酸奶，喝酸奶，其中学问真不少 NO.9 对症喝水，水才能成为最好的药 NO.10 除了开胃，醋的其他功效你知道吗 NO.11 孩子的体质不同，要吃的水果也不同 NO.12 食物保鲜细节多 NO.13 有些零食，孩子吃点也无妨

第三章 孩子常见病的预防与营养食谱 NO.1 厌食预防与营养食谱 NO.2 感冒预防与营养食谱 NO.3 泄泻预防与营养食谱 NO.4 鼻出血预防与营养食谱 NO.5 呕吐预防与营养食谱 NO.6 咳嗽预防与营养食谱 NO.7 扁桃体发炎预防与营养食谱 NO.8 孩子“上火”预防与营养食谱 NO.9 孩子伤食预防与营养食谱 NO.10 孩子骨折预防与营养食谱 NO.11 水痘预防与营养食谱

第四章 如何为孩子选购安全食品 NO.1 奶粉背后：健康识别和选购奶粉 NO.2 练就火眼金睛：避免买到黑心食品 NO.3 安全选购的基础：“QS”标志食品 NO.4 安全选购的诀窍：巧妙辨识食品标签 NO.5 安全选购的关键：食品保质期 NO.6 选购蔬菜和水果有讲究 NO.7 如何选购绿色鸡蛋 NO.8 质量上乘的肉食让孩子健康成长 NO.9 给孩子选择保健品需慎重

第五章 科学搭配孩子吃得聪明又健康 NO.1 孩子健康饮食从搭配开始 NO.2 安全进补，避免阻碍孩子大脑发育的食物 NO.3 多吃蔬菜有利于孩子健康 NO.4 习惯大鱼大肉的孩子也需要萝卜白菜 NO.5 鱼肝油、钙片有助于孩子的健康成长 NO.6 补植物蛋白，别在豆浆里加鸡蛋 NO.7 健康喝茶，清热解毒，补泻兼备 NO.8 胖孩子减脂法宝——魔芋 NO.9 干果明目补脑，植物精华当之无愧

第六章 饮食DIY，亲手构建孩子的优质饮食方案 NO.1 美味DIY，饮食重组变着花样吃 NO.2 美味DIY：美味的苹果 NO.3 美味DIY：酸奶新吃法 NO.4 美味DIY：南瓜新吃法 NO.5 美味DIY：果蔬汁的新吃法 NO.6 美味DIY：孩子“补脑”新方案 NO.7 美味DIY：多铁饮食新方案 NO.8 美味DIY：富钙饮食新饮食 NO.9 美味DIY：长高个饮食大比拼

<<这样吃孩子最健康>>

章节摘录

第一章 确保食品安全是孩子健康饮食的第一步NO.1 孩子依然要喝牛奶，但是再不能随便喝为什么我们要让孩子喝牛奶？

众所周知，牛奶是最接近母乳的食物，是最理想的天然食品，人称“白色血液”。

它具有极高的营养价值。

随着人们生活水平的日益提高，牛奶已成为大家摄取营养的主要来源。

牛奶中含有最容易被孩子消化的乳糖和半乳糖。

牛奶中的矿物质和微量元素都是溶解状态，而且各种矿物质的含量比例，特别是钙、磷的比例比较合适，很容易被孩子消化吸收。

科学研究成果显示，牛奶中的某种成分可以让衰老的脂肪细胞“自我灭亡”。

牛奶还可以阻止孩子吸收食物中有毒的金属铅和镉。

同时，牛奶中酪氨酸能促进快乐激素——血清素的大量增长，有助于孩子增加幸福感和自信。

牛奶中的铁铜和卵磷脂能大大提高孩子大脑的工作效率，帮助孩子的学习和记忆。

钙元素大约占孩子孩子身体总能量的2%，成孩子身体内含钙总量约为1200克。

牛奶中的含钙量丰富，能增强骨骼和牙齿，使骨骼萎缩减少一半，每天饮用500g牛奶，就可补足每天对钙质需要的80%，常喝牛奶不用再补钙。

此外，牛奶中的微量元素能补充孩子身体的各种需要：镁能使心脏耐疲劳。

镁离子（ Mg^{2+} ）是维持神经、肌肉和心脏应激性的重要离子之一。

它具有镇静作用，例如孩子镁离子缺乏表现为无端的哭闹等。

同时，镁对心肌应激性具有抑制作用，又具有降低血压的作用。

此外，镁盐具有导泻作用。

让孩子吸收适量的镁有助于孩子的健康成长，减轻心脏的压力。

牛奶对孩子吸收镁离子有非常好的作用。

锌是孩子身体内数十种酶的主要成分，正常含量为2—3克。

锌还有促进淋巴细胞增殖和活动能力的作用，对维持上皮和黏膜组织正常、防御细菌、病毒侵入、促进伤口愈合及校正味觉失灵等均有妙用。

锌还与大脑发育和智力有关。

调查发现，聪明、学习好的孩子，体内含锌量均比愚钝者要高。

对于10岁以下的孩子，世界卫生组织建议每天应摄入10毫克的锌。

尤其在生长发育过程中的孩子，对锌的需求量比较大。

缺锌会降低机体的免疫水平，特别是呼吸道和消化道的抵抗力，使感染反复发作，进而又会引起孩子体质虚弱，加重多汗，从而形成了恶性循环。

牛奶不能随便喝奶粉事件曝光之前，父母贯彻“鲜奶是金”的理念，把牛奶当成宝，尽量给孩子更多的摄取。

大多数人们的理解是这样的：牛奶喝越多吸收的越好，补钙的程度的越高。

然而，奶粉事件曝光之后，许多父母如临大敌，牛奶也不敢随便喝了。

为什么不能随便喝？

牛奶的营养价值的确很高，但是也不能“随便”，简单地以为只要越多就越好。

喝牛奶也有很多讲究，不培养正确的饮食习惯可能会导致意想不到的恶果，这就是为什么牛奶不能随便喝的原因。

牛奶不宜久煮或加热次数过多。

牛奶在加热过程中会出现一系列反应，当煮沸后再继续加热，奶中的乳糖开始焦化，并逐渐分解为乳酸和少量的甲酸，维生素也被破坏，甚至使色、香、味都明显下降。

瓶装牛奶在加工过程中，已经杀菌消毒，所以饮用时不必再煮沸。

煮沸会使蛋白质变性，钙和磷酸盐等也会遭到破坏，失去营养价值。

所以热奶以刚沸为度，不宜长时间久煮。

<<这样吃孩子最健康>>

牛奶中忌加钙粉和其他添加剂。

许多父母在给小孩喝牛奶时加入钙粉，想当然以为这样就可以给小孩补充更多钙质。殊不知过多的钙离子，只会与OCK-和B-酪蛋白结合，使牛奶出现凝固现象。

另外，钙还会和牛奶中的其他蛋白结合产生沉淀，特别是加热时，沉淀会更加明显。因此，给小孩补钙，切忌在牛奶中加钙粉。

牛奶不宜过多冷饮。

牛奶不宜冰冻或放入热水瓶中保藏。

冰冻后，牛奶中的脂肪、蛋白质等物质都发生变化，解冻后营养价值也会随之下降。

冷牛奶会增加肠胃蠕动，容易引起小孩轻度腹泻。

贮存牛奶以3 左右为宜。

煮牛奶时不要加糖。

牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会生成果糖基赖氨酸。

这是一种有毒物质，不能消化吸收，会对小孩的身体产生危害。

所以，把牛奶和糖一起煮的做法是很不科学的。

如果小孩要喝热的甜牛奶，最好等牛奶煮开后再放糖。

鲜奶贵在自然。

现在市面上的奶制品中不乏高度加工后的牛奶产品，其营养价值不一定比鲜牛奶好。

这是因为经过多次加工后，牛奶中添加剂的含量增多，原奶的物质均衡被打破，小孩饮用后可能会产生不适。

饮用过期牛奶。

牛奶放置时间长了，会由于细菌的繁殖而变质，喝变质的牛奶，不但不会增加营养，反而会引起疾病。

因而，最好是取来牛奶后就喝。

牛奶喝法有讲究牛奶是最古老的天然饮料之一，直到今天，一直伴随人类的成长和繁衍。

它营养丰富，又容易消化吸收，它作为小孩成长的营养素来源和补充钙质的作用是毋庸置疑的，因而被大多数家庭所接受和喜爱。

不过，生活中很多父母对“牛奶”这个词语往往都存在着“偏见”，就在奶粉事件曝光之前，有多少父母把牛奶当成宝，每天能给自己的小孩喝多少就喝多少，误以为牛奶喝越多吸收得越好，补钙的程度越高，却殊不知牛奶过量也将引起诸多疾病。

牛奶的喝法是大有讲究的。

但是现在许多家庭对于怎样喝牛奶还存在着误区，主要有哪些误区呢？

1.牛奶的质量与其稠度成正比牛奶越稠越好？

那可不一定。

灭菌和均质过的牛奶，看起来较稀，但其营养价值不比看起来更黏稠的牛奶低。

而在加了水的牛奶中再放一种增稠剂，牛奶可以变稠，但营养却降低了。

专家认为，天然牛奶的香度和浓度都是一定的，而当前市面上的牛奶普遍比较香，且浓度很高，这并不是因为企业选择了高品质的奶源，而主要是因为牛奶加工中添加了香精、增稠剂，或者直接用奶粉还原成牛奶。

这种做法相当普遍，但这并非鲜牛奶，其营养价值也远不及原始牛奶。

因此，牛奶的好坏，重要的是看它的指标含量是否符合国家标准。

标准纯牛奶应该是颜色略带乳黄色，有挂杯现象，但不会太持久。

一般纯牛奶的蛋白质含量在3克/毫升左右，脂肪含量在3.3克左右。

所以买牛奶的时需看一下成分标识，不能单纯从黏稠度来判断。

2.奶皮应扔掉煮牛奶时会看到一层奶皮，很多父母会将其丢掉，这是很大的浪费。

奶皮中含有脂肪和丰富的维生素A，对小孩眼睛很有好处。

3.用纯牛奶喂养婴儿小孩处于婴幼儿时期，如果母乳不够的话，牛奶就是他们的主要营养来源。

可太纯的牛奶却会给婴儿带来危害。

<<这样吃孩子最健康>>

纯牛奶中所含蛋白质是母乳的3倍，婴儿无法完全消化和吸收，会引起腹泻。

所以在给婴儿喝牛奶的时候要兑些水和糖，一般是每毫升牛奶加5克左右的糖和20%左右的水。

4.摄入牛奶越多越好处于婴儿时期的孩子，如果持续过量饮奶，就可能导致肥胖。

而为了供养这些脂肪，宝宝的心脏、肝脏和肾脏就必须对过量的营养进行处理，而不能得到休息。

5.牛奶服药并非一举两得有一个很普遍的认知误区在于，用有营养的东西给孩子送服药物肯定有好处，例如牛奶，其实这是极端错误的。

事实上，不仅不应该用牛奶服药，在服药前后各工一2小时内都最好不要喝牛奶。

这是因为牛奶中的钙与镁会与药物产生化学反应，生成非水溶性物质，这不仅降低了药效，还可能对身体造成危害。

同时，牛奶还会抑制身体对药物的吸收。

6.在其他产品中添加牛奶在其他产品例如果汁，米饭或者热巧克力中添加牛奶似乎是很普遍的做法，但其实这种做法很不科学。

在果汁中加牛奶，尽管口味上很不错，但是果酸遇到牛奶中的蛋白质，就会使蛋白质变性，从而降低蛋白质的营养价值。

牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白，当牛奶的酸碱度在4.6以下时，大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀，难以消化吸收，严重的还可能导致腹泻。

所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

牛奶中含有维生素A，而米饭主要以淀粉为主，会破坏维生素A。

如果摄取维生素A不足，会使婴幼儿发育迟缓，体弱多病。

对于市面上一些广告宣传的把牛奶和巧克力浸泡在一起吃的做法，营养专家指出这是不科学的。

牛奶加巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸生成“草酸钙”，会导致缺钙、腹泻、小孩发育迟缓、毛发干枯，还容易导致骨折和尿路结石。

7.牛奶不宜久煮牛奶不宜久煮，否则会使一些不耐热的营养物质被破坏。

牛奶煮沸后，不宜保温存放，应立即饮用。

这是因为牛奶中的细菌在温度适宜时，每20分钟就可繁殖一代，3—4小时即可使牛奶腐败。

饮用这种表面上无变化的牛奶，可诱发腹痛、腹泻和胃肠炎等。

<<这样吃孩子最健康>>

编辑推荐

《这样吃,孩子最健康》介绍了：健康营养与美食“达人”，梓晴为孩子倾力打造饮食钻石方案。爱孩子的父母一定会看的书，吃对了，孩子才能“高”人一等。

您还在为的饮食健康发愁吗？

翻开此书，便知食物如何搭配，对孩子最有营养！

您还在为食物是否安全感到不安吗？

看完此书，食品安全知识将了如指掌，不再疑惑！

<<这样吃孩子最健康>>

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>