

中国知名妇幼保健专家团队联合推荐
新科学孕产养育知识书系



主编：何银洲

0~3岁宝宝营养

0~3 YEARS OLD BABY 枕边书
NUTRITION

打造21世纪誉满全球的最新，最全面，最实用的孕妈咪育儿经典！

引领孕、养、育界，一个闪亮的起点

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

全彩图文

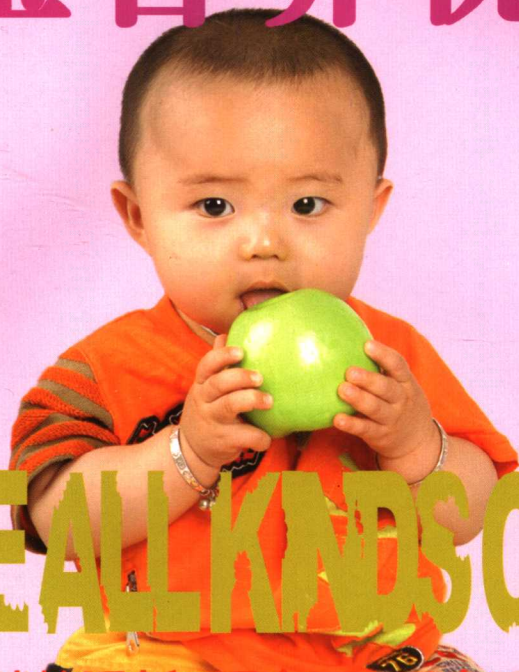
人民日报出版社

新科学孕产养育知识书系

0~3岁

宝宝营养枕边书

主编:何银州



INTROUBLE ALL KINDS OF SECTION

打造21世纪誉满全球的**最新,最全面,最实用的孕妈咪育儿经典!**

为了孩子,为了已婚女性顺利地**完成母亲的转变**,读完本书,掌握本书内容,并运用到实际中去,将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期,能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈!

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养枕边书/何银洲主编—北京:人民日报出版社,2007.7

(新科学孕产养育知识书系)

ISBN 978-7-80208-506-2

I.宝… II.何… III.婴幼儿-营养卫生-基本知识
IV.R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114907 号

宝宝营养枕边书

主 编: 何银洲

责任编辑: 陈先荣

封面设计: 北京文耕制版服务机构

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台路 2 号(邮编 100733)

发行热线: (010)65369529 65369527

编辑热线: (010)65363518

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 65 字 数 900 千字

印 数: 1—5000

印 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-506-2

定 价: 238.80 元



◀本书作者

何银洲：1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师、中医药大校客座教授。曾任北京军区总医院中医科副主任，兼任全军平衡针治疗培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副主任。曾获地方军队科技进步奖6项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1000余名，除擅长中医、推拿、正骨外，对妇科、儿科也有一定的研究和丰富经验。

副主编

张寿清，北京军区总院内科副主任，副主任医师

编委

邹宪力，北京军区总院妇科主任，副主任医师

谢苏娜，北京军区总院儿科主治医师

任平平，北京军区总院妇科医师



新手妈妈枕边书



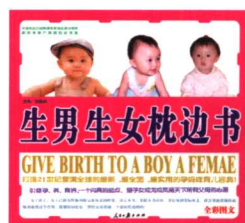
轻松育儿枕边书



怀孕百科枕边书



0~3岁宝宝营养枕边书



生男生女枕边书



孕妈妈营养保健枕边书

责任编辑: 陈先荣

出品公司: 北京世纪海创图书有限公司

销售热线: 010-84775461/62

网页支持: www.sjwh86.com.cn



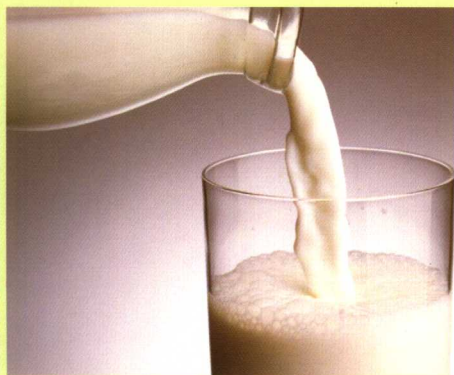
前言

这个世界并不缺少爱,而是缺少爱的正确方法。当我们初为人父母时,这种喜悦之情是难以言喻的。是的,我们亲手缔造了一个伟大的生命,同时也肩负起了养教之责。人们都说父母是孩子的第一任老师,但我还要说:其实父母也是孩子的终身老师!

人以食为天,诚然小宝宝更不例外。怎样让宝宝吃的健康,吃的强壮,吃的聪明,吃出美丽,相信这是每一对年轻父母的最大心愿!而本书正是针对0-3岁的宝宝而作。它从宝宝逐月营养食谱,推荐食谱、乳母泌奶食谱、宝宝断奶辅食食谱及营养素宝藏等方位全方面入手,详尽对宝宝所需营养进行了介绍,相信它定会让新手父母们爱不释手的……总之,它将圆您一个“营养王国”的育子梦!









PART 1 新手父母营养准备全攻略

- 科学的营养观念 2
- No.1 不让婴儿输在起跑线上 2
- No.2 新手妈咪孕期营养全补充 2
- No.3 新手妈咪营养禁忌 4

PART 2 1 月份宝宝营养全攻略

- 1 月份宝宝营养指南 8
- No.1 宝宝每日营养食谱 8
- No.2 宝宝推荐营养食谱 8
- No.3 乳母泌奶食谱 9
- 营养素宝藏 12
- No.1 餐桌上必不可少的猪肉 12
- No.2 人见人爱的菠菜 12
- No.3 每餐必不可少的大米 13
- No.4 水果之王——苹果 14

PART 3 2 月份宝宝营养全攻略

- 2 月份宝宝营养指南 16
- No.1 宝宝每日营养食谱 16
- No.2 宝宝推荐营养食谱 16
- No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 17
- 营养素宝藏 19
- No.1 强身健体的牛肉 19
- No.2 常被人们忽略的空心菜 19
- No.3 好吃不贵的小米 20
- No.4 你今天吃鸭梨了吗 21

PART 4 3 月份宝宝营养全攻略

- 3 月份宝宝营养指南 24
- No.1 宝宝每日营养食谱 24
- No.2 宝宝推荐营养食谱 25
- No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 25





营养素宝藏	28
No.1 鲜嫩可口的鸡肉	28
No.2 健康的绿色蔬菜——油菜	28
No.3 营养全面的小麦	29
No.4 为人们补充智慧的香蕉	30

PART 5 4 月份宝宝营养全攻略

4 月份宝宝营养指南	32
No.1 宝宝每日营养食谱	32
No.2 宝宝推荐营养食谱	32
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	33
营养素宝藏	36
No.1 营养丰富的鸡蛋	36
No.2 美容圣品——黄瓜	36
No.3 营养丰富的粗粮——玉米	37
No.4 使人长寿的水果——桃	38

PART 6 5 月份宝宝营养全攻略

5 月份宝宝营养指南	40
No.1 宝宝每日营养食谱	40
No.2 宝宝推荐营养食谱	40
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	41
营养素宝藏	43
No.1 健康营养的鲨鱼翅	43
No.2 使人通气的萝卜	43

No.3 具有“补血米”之称的黑米	44
No.4 果中皇后——草莓	45

PART 7 6 月份宝宝营养全攻略

6 月份宝宝营养指南	48
No.1 宝宝每日营养食谱	48
No.2 宝宝推荐营养食谱	49
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	49
营养素宝藏	52
No.1 众说纷纭话羊肉	52
No.2 易于消化吸收的红薯	52
No.3 多种小吃的原料——糯米	53
No.4 “瓜中之王”——哈密瓜	54

PART 8 7 月份宝宝营养全攻略

7 月份宝宝营养指南	56
No.1 宝宝每日营养食谱	56
No.2 宝宝推荐营养食谱	56
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	57
营养素宝藏	58
No.1 筵席上品——蹄筋	58
No.2 既是粮食又是蔬菜的土豆	58
No.3 具有高营养的食品——燕麦	59
No.4 能补充维生素 B 的杏(杏仁)	60



PART 9 8月份宝宝营养全攻略

8月份宝宝营养指南	62
No.1 宝宝每日营养食谱	62
No.2 宝宝推荐营养食谱	62
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	63
营养素宝藏	65
No.1 鸭肉的营养	65
No.2 藕是补铁良品	66
No.3 芡实的药用价值	66
No.4 天然维生素丸——大枣	67
No.5 我国特产水果——杨梅	68

PART 10 9月份宝宝营养全攻略

9月份宝宝营养指南	70
No.1 宝宝每日营养食谱	70
No.2 宝宝推荐营养食谱	71
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	72
营养素宝藏	74
No.1 蛋白质的最好来源——兔肉	74
No.2 蔬菜中的水果——西红柿	74
No.3 营养极高的薏米	75
No.4 有益心脏健康的水果之王——柿子	76

PART 11 10月份宝宝营养全攻略

10月份宝宝营养指南	78
------------------	----

No.1 宝宝每日营养食谱	78
No.2 宝宝推荐营养食谱	78
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	79

营养素宝藏	80
No.1 补充营养必不可少的狗肉	80
No.2 营养丰富的紫色蔬菜——茄子	80
No.3 消炎粮食——荞麦	81
No.4 果中佳品——荔枝	82

PART 12 11月份宝宝营养全攻略

11月份宝宝营养指南	84
No.1 宝宝每日营养食谱	84
No.2 宝宝推荐营养食谱	84
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	85

营养素宝藏	87
No.1 山珍海味之燕窝	87
No.2 辣出营养来——青椒	87
No.3 济世之良谷——绿豆	88
No.4 维C之王——猕猴桃	89

PART 13 12月份宝宝营养全攻略

12月份宝宝营养指南	92
No.1 宝宝每日营养食谱	92
No.2 宝宝推荐营养食谱	92
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	93



营养素宝藏 95

No.1 大家要多吃鱿鱼 95

No.2 护牙食品——芋头 96

No.3 豆中之王——黄豆 96

No.4 健康清剂——菠萝 97

PART 14 13 月份宝宝营养全攻略

13 月份宝宝营养指南 100

No.1 宝宝每日营养食谱 100

No.2 宝宝推荐营养食谱 100

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 100

营养素宝藏 102

No.1 被人们忽略的驴肉 102

No.2 有“菜中之王”之称的白菜 102

No.3 营养丰富的红小豆 103

No.4 长寿食品——山楂 104

PART 15 14 月份宝宝营养全攻略

14 月份宝宝营养指南 106

No.1 宝宝每日营养食谱 106

No.2 宝宝推荐营养食谱 106

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 107

营养素宝藏 110

No.1 动物人参——鹌鹑肉(鹌鹑蛋) 110

No.2 魔力食品——魔芋 110

No.3 豆中的上品——豇豆 111

No.4 水果之皇——木瓜 112

PART 16 15 月份宝宝营养全攻略

15 月份宝宝营养指南 114

No.1 宝宝每日营养食谱 114

No.2 宝宝推荐营养食谱 114

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 115

营养素宝藏 116

No.1 甜血食物——鸽肉(鸽蛋) 116

No.2 碧玉菜——莴笋 116

No.3 营养之王——豆腐 117

No.4 益母果——柠檬 118

PART 17 16 月份宝宝营养全攻略

16 月份宝宝营养指南 120

No.1 宝宝每日营养食谱 120

No.2 宝宝推荐营养食谱 120

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 121

营养素宝藏 122

No.1 滋补的野鸡肉 122

No.2 健康蔬菜——绿豆芽 122

No.3 食物中的君子——莲子 123

No.4 默默无闻的无花果 124



PART 18 17 月份宝宝营养全攻略

17 月份宝宝营养指南 126

No.1 宝宝每日营养食谱 126

No.2 宝宝推荐营养食谱 126

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 127

营养素宝藏 128

No.1 名贵食疗珍禽——乌鸡 128

No.2 如意菜——黄豆芽 128

No.3 使菜肴更加美味的色拉油 129

No.4 形似琵琶的水果——枇杷 130

PART 19 18 月份宝宝营养全攻略

18 月份宝宝营养指南 132

No.1 宝宝每日营养食谱 132

No.2 宝宝推荐营养食谱 132

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 133

营养素宝藏 136

No.1 蕴含丰富营养的蛇肉 136

No.2 美味无比的竹笋 136

No.3 黄金乳品——奶酪 137

No.4 开胃食物——杨桃 138

PART 20 19 月份宝宝营养全攻略

19 月份宝宝营养指南 140

No.1 宝宝每日营养食谱 140

No.2 宝宝推荐营养食谱 140

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 141

营养素宝藏 142

No.1 能增强免疫力的蚕蛹 142

No.2 补钙佳品——木耳菜 143

No.3 百味之王——盐 143

No.4 热带果王——榴莲 144

PART 21 20 月份宝宝营养全攻略

20 月份宝宝营养指南 146

No.1 宝宝每日营养食谱 146

No.2 宝宝推荐营养食谱 146

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 147

营养素宝藏 149

No.1 大补元气的田鸡肉 149

No.2 补充维生素 C 的苜蓝 149

No.3 调出营养来——大、小茴香 150

PART 22 21 月份宝宝营养全攻略

21 月份宝宝营养指南 152

No.1 宝宝每日营养食谱 152

No.2 宝宝推荐营养食谱 152

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 153



营养素宝藏	154
No.1 低胆固醇食品——蜗牛	154
No.2 绿色蔬菜——芥蓝	154
No.3 健康的调味品——食醋	155
No.4 百果第一枝——樱桃	156

PART 23 22 月份宝宝营养全攻略

22 月份宝宝营养指南	158
No.1 宝宝每日营养食谱	158
No.2 宝宝推荐营养食谱	158
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	159
营养素宝藏	160
No.1 海味“人参”——海参	160
No.2 菜中之王——圆白菜	160
No.3 芳香营养的花生油	161
No.4 长寿水果——金橘	162

PART 24 23 月份宝宝营养全攻略

23 月份宝宝营养指南	164
No.1 宝宝每日营养食谱	164
No.2 宝宝推荐营养食谱	164
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	164
营养素宝藏	166
No.1 长寿菜——海带	166
No.2 降血脂的韭菜	166

No.3 常吃的动物性油——猪油、牛油、 奶油	167
No.4 多子的食品——石榴	168

PART 25 24 月份宝宝营养全攻略

24 月份宝宝营养指南	170
No.1 宝宝每日营养食谱	170
No.2 宝宝推荐营养食谱	170
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	170
营养素宝藏	172
No.1 可以吃的藻类——紫菜	172
No.2 养心安神的蔬菜——茼蒿	172
No.3 中国调料之首——花椒	173
No.4 天堂之果——橄榄	174

PART 26 25 月份宝宝营养全攻略

25 月份宝宝营养指南	176
No.1 宝宝每日营养食谱	176
No.2 宝宝推荐营养食谱	176
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	177
营养素宝藏	178
No.1 宴会佳肴——海蜇	178
No.2 君子菜——苦瓜	178
No.3 香料调味品——桂皮	179
No.4 含有丰富脂肪油的榧子	180



PART 27 26 月份宝宝营养全攻略

26 月份宝宝营养指南 182

No.1 宝宝每日营养食谱 182

No.2 宝宝推荐营养食谱 182

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 182

营养素宝藏 184

No.1 鲜美可口的鲤鱼 184

No.2 女人菜——丝瓜 184

No.3 抗氧化的食品——芝麻 185

No.4 益智食品——核桃 186

PART 28 27 月份宝宝营养全攻略

27 月份宝宝营养指南 188

No.1 宝宝每日营养食谱 188

No.2 宝宝推荐营养食谱 188

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 188

营养素宝藏 190

No.1 鲫鱼可常吃 190

No.2 具有中国特色的食品——南瓜 190

No.3 复合调味料——咖喱 191

No.4 外来的水果——葡萄 192

PART 29 28 月份宝宝营养全攻略

28 月份宝宝营养指南 194

No.1 宝宝每日营养食谱 194

No.2 宝宝推荐营养食谱 194

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 194

营养素宝藏 196

No.1 肉嫩汤美的草鱼 196

No.2 植物皇后——香菇 196

No.3 为健康护航的食品——姜 197

No.4 疗疾佳果——橙子 198

PART 30 29 月份宝宝营养全攻略

29 月份宝宝营养指南 200

No.1 宝宝每日营养食谱 200

No.2 宝宝推荐营养食谱 200

No.3 供宝宝选择的其他营养食谱 201

营养素宝藏 204

No.1 中国四大家鱼之一——胖头鱼 204

No.2 素中之荤——草菇 204

No.3 营养丰富的调味品——胡椒 205

No.4 瓜中之王——西瓜 206

PART 31 30 月份宝宝营养全攻略

30 月份宝宝营养指南 208

No.1 宝宝每日营养食谱 208

No.2 宝宝推荐营养食谱 208



营养素宝藏	210
No.1 肥美的鳕鱼	210
No.2 补磷食品——鸡枞	210
No.3 催人泪下的调味品——芥末	211
No.4 民间圣果——桑椹	212

PART 32 31 月份宝宝营养全攻略

31 月份宝宝营养指南	214
No.1 宝宝每日营养食谱	214
No.2 宝宝推荐营养食谱	214
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	214
营养素宝藏	216
No.1 益智食品——平鱼	216
No.2 营养价值极高的木耳	216
No.3 你吃过菜籽油吗	217
No.4 热带水果——椰子	218

PART 33 32 月份宝宝营养全攻略

32 月份宝宝营养指南	220
No.1 宝宝每日营养食谱	220
No.2 宝宝推荐营养食谱	220
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	221
营养素宝藏	222
No.1 补硒食品——黄鱼	222
No.2 提高人体免疫力的食品——口蘑 ...	222

No.3 老人的牛奶——蜂蜜	223
No.4 热带水果之王——芒果	224

PART 34 33 月份宝宝营养全攻略

33 月份宝宝营养指南	226
No.1 宝宝每日营养食谱	226
No.2 宝宝推荐营养食谱	226
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	227
营养素宝藏	228
No.1 世界名贵鱼——三文鱼	228
No.2 清香四溢的香菜	228
No.3 液体黄金——橄榄油	229
No.4 健脑食品龙眼	230

PART 35 34 月份宝宝营养全攻略

34 月份宝宝营养指南	232
No.1 宝宝每日营养食谱	232
No.2 宝宝推荐营养食谱	232
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	233
营养素宝藏	234
No.1 开胃的营养食品——鲑鱼	234
No.2 山菜之王——蕨菜	234
No.3 精神兴奋剂——巧克力	235
No.4 抗衰老的食品——枸杞	235



PART 36 35 月份宝宝营养全攻略

35 月份宝宝营养指南	238
No.1 宝宝每日营养食谱	238
No.2 宝宝推荐营养食谱	238
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	238
营养素宝藏	240
No.1 补镁食品——带鱼	240
No.2 一物多用的食品——豌豆	240
No.3 有“素中之荤”之称的花生	241
No.4 具有食疗功效的火龙果	242

PART 37 36 月份宝宝营养全攻略

36 月份宝宝营养指南	244
No.1 宝宝每日营养食谱	244
No.2 宝宝推荐营养食谱	244
No.3 供宝宝选择的其他营养食谱	245
营养素宝藏	247
No.1 长寿食品——甲鱼	247
No.2 益智菇——金针菇	247
No.3 必不可少的调味品——食糖	248
No.4 果中皇后——山竹	249

