

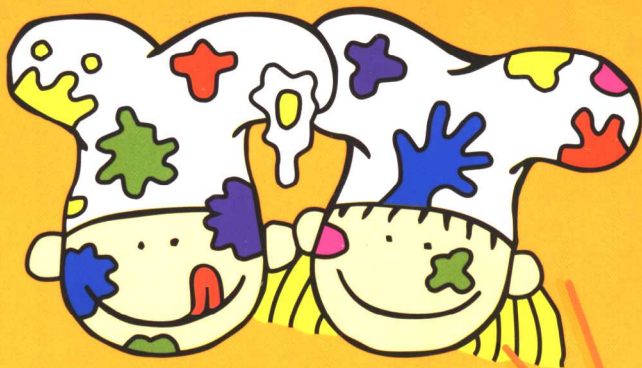
年 轻 父 母 育 儿 完 全 指 导

吃出一个 聪明宝宝



0—3岁婴幼儿饮食全程指南

吕岚 吕玫 著



权威的育儿专家
实用的科学方法

上海科学技术文献出版社

年轻父母育儿完全指导



吕 岚 吕 玫 著

吃出一个聪明宝宝

——0~3岁婴幼儿饮食全程指南



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出一个聪明宝宝: 0~3岁婴幼儿饮食全程指南/
吕岚, 吕玫著. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2004. 3

ISBN 7-5439-2276-2

I. 吃... II. ①吕... ②吕... III. 孕妇-合理营养
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007185 号

责任编辑: 张 树 陈云珍

封面设计: 华佳珺

吃出一个聪明宝宝

——0~3岁婴幼儿饮食全程指南

吕 岚 吕 玫 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.5 字数 92 000

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

印数: 1-7 000

ISBN 7-5439-2276-2/T·752

定价: 10.00元











目录

第一章 孕期 P1

第一节 孕妈咪饮食注意事项1

1. 不可忽视的微量元素1
2. 钙4
3. 叶酸4
4. 准妈妈和咖啡与茶8

第二节 孕期饮食与宝宝视力10

1. 孕期饮食与未来婴儿视力的关系10
2. 有利于婴儿视力发育的饮食12

第三节 有助于胎儿大脑发育的饮食14

1. 蛋白质15
2. 糖类15
3. 维生素15



第二章 主食

P17

第一节 接受主食的第一步——循序渐进三步断奶法17

1. 3~4个月,逐渐断母乳,用奶瓶17
2. 6~7个月断掉奶瓶19
3. 两岁之前,断掉奶嘴21

第二节 食物酸碱失衡会影响孩子的免疫力23

| | |
|---------------------------|----|
| 第三节 购买奶粉的知识手册 | 24 |
| 1. 奶粉的分类 | 25 |
| 2. 火眼金睛辨真伪 | 26 |
| 3. 优劣质奶粉的区分 | 27 |
| 4. 奶粉的常见缺陷和预防方法 | 28 |
| 5. 牛的疾病与奶粉 | 29 |
| 6. 好奶粉的几个条件 | 30 |
| 7. 宝宝需要高铁奶粉吗 | 31 |
| 第四节 断奶之后喝酸奶 | 33 |
| 1. 了解酸奶 | 33 |
| 2. 酸奶有益于宝宝的六大理由 | 34 |
| 3. 正确食用酸奶 | 35 |
| 4. 酸奶饮料不是酸奶 | 38 |
| 5. 酸豆奶 | 38 |
| 6. 小窍门：在家里给酸奶加味 | 38 |
| 第五节 海洋蔬菜，孩子健康成长的好伙伴 | 39 |
| 1. 氨基酸 | 40 |
| 2. 矿物质 | 41 |
| 3. 维生素 | 41 |
| 4. 糖类 | 42 |
| 第六节 给孩子吃安全的植物肉 | 44 |
| 1. 了解大豆 | 45 |
| 2. 食用大豆的科学方法 | 46 |

第三章 微量元素

P49

- 第一节 微量元素的科学备忘录49
- 第二节 几种重要的微量元素51
- 第三节 你会给孩子补铁吗57
 - 1. 为什么孩子易患缺铁性贫血呢?57
 - 2. 孩子患了缺铁性贫血有什么症状吗?58
 - 3. 如何预防孩子体内缺铁?59
 - 4. 为了孩子的健康,是否应该多给他补些铁呢?59
 - 5. 铁多了对身体有什么危害?60

第四章 零食副食

P65

- 第一节 为孩子科学选用饮料65
 - 1. 矿泉水不是普通饮料65
 - 2. 认识纯净水66
 - 3. 碳酸饮料66
 - 4. 果汁、果汁饮料与水果饮料67
 - 5. 最受推崇的是凉的白开水69
 - 6. 食用冰淇淋要适当71
- 第二节 透视巧克力72
 - 1. 关于巧克力的辩论72
 - 2. 巧克力的种类75



3. 如何给孩子吃巧克力76

4. 怎样挑选巧克力76

第三节 膨化食品香甜的“秘密”
.....79

1. 膨化食品有优点80

2. 不可忽视的缺点80

3. 科学食用有方法81

第四节 小心!给宝宝吃果冻的
安全隐患84

1. 隐患一: 果冻里的添加剂85

2. 隐患二: 果冻的营养不够丰富86

3. 隐患三: 果冻并不安全87

4. 隐患四: 质量良莠不齐87

第五章 食品添加剂

P91

第一节 食品添加剂你了解多少91

1. 食品添加剂的范围及作用92

2. 食品添加剂的副作用94

第二节 食品中的色素与儿童健康96

1. 天然色素是“时尚”96

2. 合成色素对儿童的危害97

3. 色素与饮料98

第六章 把握具有神秘成长力量的五月 P100

- 第一节 五月的神秘成长力量100
- 第二节 五月的成长方案101
- 第三节 五月食谱参考104
- 第四节 加强户外活动105
- 第五节 别忘了防病107

第七章 选购食品窍门 P110

- 第一节 家禽家畜110
1. 鲜肉110
2. 猪肝111
3. 香肠111
4. 家禽112
5. 板鸭112
- 第二节 水产113
1. 鱼类113
2. 鲜虾113
3. 河蟹114
4. 甲鱼114
5. 虾皮114

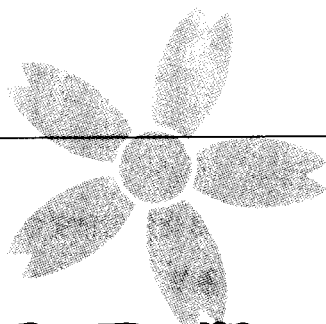


| | |
|---------------|-----|
| 6. 鱼翅 | 115 |
| 7. 海蜇 | 115 |
| 8. 鱼干 | 115 |
| 第三节 蛋类 | 116 |
| 1. 鲜蛋 | 116 |
| 2. 松花蛋 | 116 |
| 第四节 主食 | 117 |
| 1. 面粉 | 117 |
| 2. 大米 | 117 |
| 第五节 调味品 | 118 |
| 1. 花椒 | 118 |
| 2. 八角 | 118 |
| 3. 茴香 | 118 |
| 4. 醋 | 119 |
| 第六节 滋补品 | 119 |
| 1. 蜂蜜 | 119 |
| 2. 桂圆 | 120 |
| 3. 红枣 | 120 |

第八章 食品贮存与保鲜 P121

| | |
|--------------|-----|
| 第一节 蔬菜 | 121 |
| 1. 西红柿 | 121 |
| 2. 辣椒 | 122 |

| | |
|--------------------|-----|
| 3. 青椒 | 122 |
| 4. 红、青辣椒 | 122 |
| 5. 萝卜 | 122 |
| 6. 大白菜 | 123 |
| 7. 蒜黄、韭菜 | 123 |
| 8. 大蒜头 | 123 |
| 9. 洋葱 | 124 |
| 10. 生姜 | 124 |
| 第二节 肉食类 | 124 |
| 1. 巧用冰箱 | 124 |
| 2. 海产品 | 125 |
| 第三节 调味品与油 | 126 |
| 1. 酱油 | 126 |
| 2. 食用油 | 126 |
| 第四节 你家的冰箱安全吗 | 127 |
| 1. 冰箱冷食刺激肠胃 | 127 |
| 2. 冰箱病触目惊心 | 128 |
| 3. 聪明主妇要做的事 | 129 |



第一章 孕 期

每个准妈妈都希望能生下健康强壮的优生宝宝。而胎儿生长发育所需要的养分皆来自于准妈妈的供给,所以准妈妈对食物的选择与摄取,特别是生病时所服用的药物,都可能会直接影响胎儿的健康与成长。因此,准妈妈应格外注意饮食营养及勿擅自使用药物。



第一节 孕妈咪饮食注意事项

◎ 热量约增加 1.255 千焦耳(0.3 千卡)即一天应摄取 10.46 千焦耳(2.5 千卡)的热量。

◎ 应特别注意增加的营养成分:

1 不可忽视的微量元素

碘:碘是合成甲状腺激素的重要原料,碘缺乏必然导致甲状腺激素减少,造成胎儿发育期大脑皮质中主管语言、听觉和智

力的部分不能得到完全分化和发育。后果是婴儿出生后生长缓慢、反应迟钝、面容愚笨、头大、鼻梁下陷、舌外伸流涎,有的甚至聋哑或精神失常,成年后身高不足一米三。这种病状就是我们常说的“呆小病”。

患呆小病后,一般尚无特效的治疗方法,因此必须重视预防。缺碘地区的女性在怀孕以后,应多吃一些含碘较多的食物,并坚持食用加碘食盐。

锌: 研究证明,锌能参与人体核酸和蛋白质的代谢过程。缺锌将导致 DNA(脱氧核糖核酸)和含有金属的酶合成发生障碍。如果妇女在孕期缺锌,胚胎发育必然受到影响,形成先天畸形。畸形呈各式各样。资料表明,新生儿异常的产妇血锌含量都低于正常产妇。

为防止缺锌,女性在怀孕期间不应偏食。大多数食品中都含有一定量的锌,但以动物食品更为丰富。孕期还须戒酒,因为酒精会增加体内锌的消耗。



精会增加体内锌的消耗。

铜: 20 世纪 70 年代初期,人们发现一种能导致婴幼儿死亡的疾病,病儿以贫血为主要症状,常因精神异常、运动障碍和全身动脉血管迂曲而