

# 《中西医结合儿童保健与饮食（下册）》

## 图书基本信息

书名：《中西医结合儿童保健与饮食（下册）》

13位ISBN编号：9787806321751

10位ISBN编号：7806321756

出版时间：1997-09

出版社：广东经济出版社

作者：何广贤

页数：321

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

### 内容简介

本书根据儿童生长发育特点，运用中医饮食疗法的原则，结合现代营养学中有关儿童营养的知识，介绍以食物为原料，调配成方，对儿童进行保健。全书分上、下两册。上册内容主要介绍儿童的保健饮食，健脑益智食品，预防缺锌、缺铁等疾病的饮食配方，儿童期生长发育特点与营养。下册内容着重介绍儿童常见病的饮食宜忌、饮食疗法与常用食物的性味功能及应用。

本书上下册连成一体，内容丰富，防治结合，通俗易懂，配方实用，方法易行，是科学育儿和保障儿童健康成长的必备手册，可供家长和医务人员参考。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 概述

中医饮食疗法的特点

中医饮食疗法的作用

运用中医饮食疗法的原则

饮食卫生

保健食品的几种常用烹调方法

#### 第二章 儿童保健饮食

四季饮食调理

春季饮食调理

夏季饮食调理

秋季饮食调理

冬季饮食调理

春季精美食谱

夏季精美食谱

秋季精美食谱

冬季精美食谱

健脑益智的饮食调理

迎考期学生的保健及饮食调理

预防缺锌的饮食调理

预防缺铁性贫血的饮食调理

钙缺乏症的预防及饮食调理

预防缺碘的饮食调理

预防生活中铅中毒

预防佝偻病的饮食调理

预防扁桃腺炎的饮食调理

预防儿童屈光性视力减退的饮食调理

预防汗证的饮食调理

疝子的预防及饮食调理

肥胖症的预防及饮食调理

瘦弱儿童的饮食调理

预防龋齿

#### 第三章 儿童期生长发育特点及饮食调理

新生儿期生长发育特点与保健

新生儿常见的二种生理性症状

新生儿的饮食营养

增强新生儿的肺脾功能

婴儿期生长发育特点与保健

婴儿期生长发育的特点

婴儿期的饮食营养

一 以母乳为主

二 人工喂养

三 断奶

四 饮食调理

幼儿期生长发育特点与保健

幼儿期生长发育特点

幼儿期的饮食营养

- 一 幼儿每日所需的营养
- 二 食谱举例
- 三 饮食调理
- 学龄前期儿童生长发育特点与保健
- 学龄前期儿童生长发育特点
- 学龄前期儿童的饮食营养
- 一 学龄前期儿童宜养成良好的生活习惯和卫生习惯
- 二 学龄前期儿童每日所需的营养
- 三 食谱举例
- 四 饮食调理
- 学龄期儿童生长发育特点与保健
- 学龄期儿童生长发育特点
- 学龄期儿童的饮食营养
- 一 学龄期儿童每日所需的营养
- 二 食谱举例
- 三 饮食调理
- 第四章 儿童营养
- 儿童热能的需要
- 各类营养素的功能来源和缺乏症
- 一 水
- 二 蛋白质
- 三 脂肪
- 四 碳水化合物
- 五 矿物质
- 钙 磷 铁 锌
- 铜 钠与氯 钾
- 碘 镁 氟
- 六 维生素
- 维生素A 维生素B1
- 维生素B2 烟酸
- 叶酸 维生素B6
- 维生素B12 维生素C
- 维生素D 维生素E
- 维生素K
- 附：美容护肤的饮食及调理
- 皮肤结构与功能
- 皮肤结构
- 皮肤保养
- 护养皮肤 延缓老化
- 美容养生饮食
- 美容养生食谱
- 平补类
- 荔枝雪耳露 芝麻核桃糊
- 椰子煲鸡 牛奶鸡蛋羹
- 胡萝卜脊髓汤 黑芝麻糕
- 芝麻首乌汤 芝麻桑把茶
- 洋参炖燕窝 燕窝炖瘦肉
- 鱼翅水鸭汤 返老还童汤
- 燕窝椰汁露

首乌桑寄生鸡蛋茶

鲍鱼炖鸡 把子黄精茶

樱桃糕 葡萄汁

核桃 鲍鱼海参炖水鱼

雪蛤羔牛奶露

清润类

苹果玉竹瘦肉汤 红萝卜玉竹鱼头汤

养颜八宝粥 雪蛤羔炖瘦肉

灵芝鹌鹑蛋汤 红萝卜汁

冬虫草炖鸡 冬瓜苡米猪服汤

温补类

桂把茶 鹿茸炖鸡

莲藕养颜汤 人参炖鸡

当归补血汤 糯米酒酿煮鸡蛋

酒类

养颜鸡蛋酒 双桂花陈酒

# 《中西医结合儿童保健与饮食（下册）》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)