

饮食



[饮食_下载链接1](#)

著者:杨宗蓉

出版者:科学人文出版分社

出版时间:2004-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030131362

《饮食:让过敏远离儿童》内容简介:产生过敏体质的因素为遗传、饮食及环境等。本

书针对过敏儿童的身体状况，不但提供了多种菜肴的造型及配色，还收录了许多新知识，并将难以理解的免疫机制以图片及浅显易懂的文字加以说明。对每一个过敏儿来说，都可借助《饮食:让过敏远离儿童》的饮食建议来预防日后过敏体质的形成和复发，特别是准妈妈们，在怀孕和哺乳期间改善饮食习惯，可以给宝宝的健康打下良好的基础。

作者介绍:

目录: 如何使用本书

第一章 是谁在搞鬼——找出过敏源

1 过敏是什么?

2 细数过敏症

3 过敏是从食物过敏开始的

4 吃出免疫力

第二章 远离过敏，从娘胎做起——妈妈篇

1 预防宝宝过敏，从计划怀孕做起

2 妈妈，怎么吃?

一 怀孕期

二 哺乳期

第三章 打造健壮小超人——婴幼儿

.....

第四章 成长不能从头来，许我健康的未来——学龄期

.....

..... (收起)

[饮食_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食_下载链接1](#)

书评

[饮食_下载链接1](#)