

好宝宝启蒙挂图2



[好宝宝启蒙挂图2_下载链接1](#)

著者:蓝山

出版者:湖南少儿

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787535842411

《好宝宝启蒙挂图(2)》促进宝宝智力发育的6类食物：一、肉类：动物内脏及瘦肉，肉类含有优质蛋白质、不饱和脂肪酸及丰富的维生素和矿物质，对宝宝脑髓的发育有一定的促进作用，但要注意适量。二、水果：苹果、橘子和香蕉，水果含有多种维生素、无机盐和糖类等大脑必需的营养成分，而且含有丰富的锌，锌与增强宝宝的记忆力有密切的关系。

三、豆类及其制品

豆类及其制品含有丰富的蛋白质、脂肪、氨基酸、碳水化合物及维生素A、B，氨基酸中以谷氨酸含量最高，它是大脑赖以活动的物质基础。

四、坚果类：核桃、花生、杏仁、葵花子、松子

坚果含脂质丰富，含有对发挥大脑思维、记忆和智力活动有益的脑磷脂和胆固醇等，因此可以适量让宝宝吃些坚果类的食物。

五、蔬菜类：胡萝卜、西红柿、蘑菇

蔬菜含有丰富的蛋白质、维生素、无机盐、钙质和氨基酸等，其中蘑菇蛋白质的消化率高达88.3%，人体必需氨基酸含量占蘑菇蛋白氨基酸总量的38.3%。

六、海鲜类：鱼类、海带

鱼肉含球蛋白、白蛋白及大量不饱和脂肪酸，还含有丰富的钙、磷、铁及维生素等，适当摄取可增强宝宝的记忆力。

不利于宝宝智力发育的5类食物：

一、含铅食物：爆米花、松花蛋、啤酒

铅是脑细胞的一大“杀手”，食物中含铅量过高会损伤大脑，导致宝宝智力低下。

二、含铝食物：油条、粉丝

人体每天摄铝量不应超过60毫克，而50~100克的油条含铝量便会超过这个允许摄入量，会导致记忆力下

降。思维能力迟钝。

三、含过氧脂质的食物：煎炸、腌渍食品（熏鱼）、

烧鸭、烧鹅

如果长期从饮食中摄入过氧化脂，就会在体内积聚，使人体内某些代谢酶系统遭受损伤。导致大脑早衰或痴呆。

四、糖精、味精含量较多的食物：膨化食品、泡面

过量摄入糖精，会损害脑、肝等细胞组织，甚至会诱发膀胱癌。而周岁以内的宝宝食用过量味精，有引起

脑细胞坏死的可能。

五、过咸食物：咸菜、榨菜、咸肉、豆瓣酱

过多摄入盐分不仅会引起高血压、动脉硬化等，还损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长

期处于缺血缺氧状态，导致智力迟钝、记忆力下降，甚至过早老化。

促进宝宝视力发育的5类食物：

一、富维生素A的食物：猪肝、蛋黄、牛奶、胡萝卜、

菠菜、韭菜、青椒、红心白薯、橘子、柿子富含维生素A的食物，可预防结膜和角膜干燥。防治“干眼病”，增强眼睛对黑暗环境的适应能力。当人体严重缺乏维生素A时，容易患夜盲症。如果眼角膜干燥，容易被细菌侵入，发生溃疡，甚至造成穿孔、失明。

二、富维生素B2的食物：牛奶、干酪、瘦肉、蛋类、扁豆

维生素B，是保证眼睛、视网膜和角膜正常代谢和发育的营养素。

三、富钙食物：瘦肉、奶类、蛋类、豆类、鱼和虾、海带、蔬菜、橘、橙

0~3岁的宝宝每天需要400~800毫克的钙。如果缺钙，就会使神经肌肉兴奋性增高，眼肌处于高度紧张状态。增加眼球的压力，时间一久就会影响视力发育。

四、富铬食物：糙米、玉米、红糖

当人体中铬含量下降时。胰岛素的作用明显降低，血浆的渗透压上升，导致眼睛的晶状体和眼房内渗透压也发生变化，导致晶状体变凸，屈光度增加，从而造成弱视、近视。

五、碱性食物：苹果、柑橘、海带、豆角、青椒等新鲜蔬菜

人体内环境偏酸时，会使角膜、巩膜以及具有调节眼睛疲劳的睫状肌的弹性和抵抗力下降，容易形成近视和弱视。多吃碱性食物，可改善体内偏酸环境，减轻眼部疲劳。

不利于宝宝视力发育的4类食物：

一、甜食

几乎所有的宝宝都喜欢甜食，但研究显示，甜食可以助长近视眼的发展。这是因为甜食中的糖分在人体内代谢时需要消耗大量的维生素B1，如果糖分摄入过多，维生素B1就会相对不足。所以应该尽量少给宝宝吃甜食，或者吃甜食的同时补充一些含维生素B1的食物。

二、油炸食品

无论是油炸蔬菜还是油炸肉类，都对宝宝的视力发育有害。

三、大蒜

大蒜属于辛辣食品，对眼睛没有好处，如果长期大量吃大蒜，会损害宝宝的眼睛发育。特别是对于患眼病的宝宝，一定要禁食大蒜。

四、碳酸饮料

碳酸饮料会影响人体对钙质和维生素B1的吸收，使眼球壁的弹力减弱，瞳孔反应迟钝

作者介绍：

目录：

[好宝宝启蒙挂图2 下载链接1](#)

标签

评论

[好宝宝启蒙挂图2_下载链接1](#)

书评

[好宝宝启蒙挂图2_下载链接1](#)