

给孩子最好的食物



[给孩子最好的食物_下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:中国青年

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787500694441

《给孩子最好的食物(修订版)》内容简介：我又请她好好看看包装侧面的配料表（见下页）。第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠

剂、香精、色素。她看着我，不明白这些文字的意思。我说：按照国家规定，标在第一位的就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。其中不含有乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上去！），其酸味来自柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。

作者介绍：

目录: 序一：你给孩子吃了什么

序二：最难忘的味道

1 认识食品的朋友和敌人

有机食品：最放心的选择

有机食品PK绿色食品

有机食品是“贵族食品”吗？

怎么买到有机食品？

维生素：时髦保镖很实用

维生素怎样保护孩子健康？

维生素从哪里来？

怎样有效摄取维生素？

微量元素：小含量大功能

如何知道孩子缺乏哪种微量元素？

微量元素如何食补？

尴尬的朋友：食品添加剂知多少

防腐剂有多可怕？

能制造美妙口感的疏松剂会惹出多大的麻烦？

袋装食品中不能

吃的小纸袋里装的到底是什么？

潜伏的杀手：食品有害物质大曝光

发霉的大米花生和黄曲霉毒素、烤肉熏干和苯并芘、香肠鱼片和亚硝胺、薯条油饼和丙烯酰胺、粉丝凉粉和吊白块……司空见惯的食物中还潜藏着什么杀手？

它们藏身何处？

有什么危害？

如何预防？

“美丽”的误会：你会上食品标签的当吗？

酸奶饮料、儿童可乐、天然零食、植物奶油、美味素肉、植物蛋白饮品、营养麦片、奶精(植脂末)，它们的真实成分是什么？

有多少营养价值？

如何选择才是明智的？

超市大赢家：各种食物选购要点

给孩子买全麦面包还是丹麦面包？

什么蔬菜营养又安全？

排酸肉好在哪里？

怎样买到新鲜鸡蛋？

品种繁多的牛奶该怎么选？

买速冻食品不能光看保质期

2 看清美味零售的营养真相

该给孩子吃多少糖？

多吃糖有什么

危害？

哪些食物让孩子吃进去太多的糖？

该给孩子吃什么糖？

为什么木糖醇口香糖不引起龋齿？

无糖食品用了什么甜味剂?
葡萄糖、蔗糖、甜蜜素、阿斯巴甜、果糖、麦芽糖、低聚糖、糖醇类，孩子该吃哪种糖?

冰凉甜品如何选择
冰激凌、雪糕、冰棍、刨冰，它们的营养真相

苦夏的问题和对策

自制夏日

健康甜点

糕点面包如何选择?
曲奇、麻团、蛋塔、蛋糕、饼干，热量谁高谁低?

法式主食面包、吐司面包、
奶油面包、起酥面包，不同时段如何选择?

揭开饮料的真面目碳酸饮料(可乐、汽水)、果汁、茶饮料、乳饮料(草莓奶、酸酸乳)、
植物蛋白
白饮料(豆奶、椰汁)、矿泉水、纯净水、功能饮料，它们有什么营养价值和不良影响?

购买和饮用要点

远离膨化食品

3口膨化食品=1口脂肪

蛋白质不如馒头大饼

可能带来铝污染

3走出儿童饮食的困惑和误区

该给孩子喝什么奶?

什么样的产品才能称为“牛奶”?

鲜牛奶、消毒牛奶和灭菌牛奶有什么不同?

花生浆和豆浆能代替牛奶吗?

脱脂奶和全脂奶选哪一种?

酸奶和牛奶哪个好?

牛奶和酸奶能不能空腹喝?

一板奶片就是一杯好牛奶吗?

奶片到底是什么做的?

奶片和牛奶、酸奶、奶粉比较，哪一个营养价值更高?

奶片会不会引起孩子上火?

饿了吃奶片充饥可以吗?

奶片吃多少合适?

中国孩子要吃“外国”奶酪吗?

奶酪是怎样做出来的?

奶酪营养几何?

怎么给孩子吃奶酪?

怎么吃玉米才既美味又健康?

甜的、糯的、黄的、白的、紫的，哪一种玉米更营养?

爆玉米花适不适合给孩子吃?

袋装玉米片和麦片相比哪一个营养价值高?

在洋快餐店吃玉米棒和蔬菜汤，是不是比吃汉堡或鸡腿更营养?

玉米沙拉怎么做?

玉米浓汤怎么做?

如何给孩子服用保健品

保健食品和普通食品或药品有什么不同?

几岁开始添加保健品合适?

什么样的孩子适合吃保健品?

怎样吃保健品更容易吸收?

服用保健品的原则如何让孩子吃出一口贝齿?

酸奶味道酸会毁坏牙齿吗?

骨头汤能补钙健齿吗?

绿叶蔬菜、芝麻酱、甜饮料、茶水、牛肉、粗粮，哪些才是健齿食品？
孩子和长辈的饮食碰碰车蛋白VS蛋黄、大米稀饭VS牛奶、酱菜和油条VS面包和奶酪，
还有虫草甲鱼

汤、怪味豆、蜜枣……三代同堂，如何协调老人和孩子的饮食需求？

4 轻松提高日常饮食品质的秘诀

大米：大米的优缺点和烹饪要诀

从淀粉、蛋白质、能量、过敏性来说大米的优点

从微量元素、酸碱平衡、

慢性疾病的预防来说大米的缺点

花样大米面面观

给孩子做米粥要点

粗粮：让孩子爱上粗粮的五大理由和对策

孩子为什么需要粗粮？

怎么让孩子爱吃粗粮？

粗粮食谱示例

蔬菜：选购、烹调和食用蔬菜的最佳方案

怎么买到最有益健康的蔬菜？

怎么做出最富于营养的蔬菜？

怎么让孩子快

乐地吃蔬菜？

水果：充分享用水果和果汁的技巧

为什么要多吃水果？

哪些水果的营养价值高？

选购水果的误区

吃水果的

注意事项

果汁和水果哪个好？

如何挑选果汁？

如何自制果蔬汁？

果仁：果仁营养大比拼和食用贴士

核桃、榛子、杏仁、松子、花生、瓜子、栗子、莲子，它们有何营养价值和保健作用？

怎么吃果仁才能扬长避短？

豆类：让孩子受益终身的健康美食

大豆家族、小豆家族、芸豆家族、绿豆、鲜豆类，它们的保健功效和食用方法有何不同？

豆类美食推荐

肉类：趋利避害巧吃肉

为什么孩子需要吃肉？

为什么不能放任孩子吃肉？

牛肉、羊肉、猪肉、鸡

肉、鸭肉，怎么给孩子选择肉食？

水产品：食用水产品的五大安全绝招

水产品得天独厚的营养优势

水产品不可忽视的危险成分

食用水产品的五大

安全绝招

5 三餐搭配和健康美食制作

吃好早餐有方法

春季生长饮食调理

秋季防病饮食调理

运动后饮食调理

补钙美味营养餐制作

爱心健康零食制作

午餐、晚餐六原则
夏季防暑饮食调理
冬季防肥饮食调理
补铁美味营养餐制作
补VA美味营养餐制作
后记：健康的根基须从小奠定
· · · · · (收起)

[给孩子最好的食物](#) [下载链接1](#)

标签

营养

育儿

给孩子最好的食物

食物营养

范志红

饮食

营养学

育儿类

评论

书本身是挺好的，但是我看的电子扫描版缺失了P151-199，以及P250以后的内容。

和作者之前的书算是一以贯之吧，提供了不少菜谱可供参考。

学习中。。

[给孩子最好的食物 下载链接1](#)

书评

[给孩子最好的食物 下载链接1](#)