

<<中小学生健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册>>

13位ISBN编号：9787117156196

10位ISBN编号：7117156198

出版时间：2012-6

出版单位：人民卫生出版社

作者：张卫东 等主编

页数：258

字数：137000

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：<http://www.tushu007.com>

<<中小学生健康手册>>

内容概要

本书共分八章，分别从饮食养护大脑、提高成绩的饮食方法、饮食调出好状态、复习期间饮食、考试期间饮食、饮食不良习惯、患病考生的饮食调配、营养食谱等方面进行了阐述。旨在说明：食物才是考生最好的营养品。语言亲切，行文流畅，适合中小学生学习理解。

<<中小学生健康手册>>

书籍目录

- 第一章 考生营养，全面养护好自己的大脑
- 第二章 提高成绩，妙用饮食吃出好成绩
- 第三章 考生心理，饮食调出好状态
- 第四章 复习期间，营养饮食莫大意
- 第五章 考试期间，营养补给不可少
- 第六章 不良习惯，别让嘴巴耽误了考试
- 第七章 疾病防治，患病考生的饮食调配
- 第八章 营养食谱，考生健康饮食方案

章节摘录

考生的早餐食物要以“少而精”为标准，在主食上可以选择馒头、花卷、米粥、面包等，能给考生大脑提供血糖，保证考生的基本能量。

摄入一定量的蛋白质也很重要，但不要太多，鸡蛋或者牛奶就能满足所需蛋白质。

一般来说，我们平时的早餐很少有蔬菜和水果，其实，早餐吃一些水果和蔬菜是很不错的选择。

一方面水果和蔬菜属于碱性食物，能缓解人体疲劳；另一方面，水果和蔬菜富含维生素，还有钾、镁等矿物质，是一种高纤维食物，能促进考生食欲，预防便秘。

如果考生早餐吃凉拌菜或者水果会有肠胃方面的不适，可以选择在上午十点到十点半这段时间吃，既能解决空腹感，还能促进胃液分泌。

4.多吃绿色蔬菜和黄色水果。

绿色蔬菜和黄色水果含有丰富的维生素和植物纤维，维生素C可以软化血管，还能促进人的味觉神经，调节人体内的酸碱平衡，使人保持充沛的体力，减缓疲劳。

植物纤维能增进肠胃蠕动，促进消化。

绿色蔬菜有菠菜、油菜、小白菜、芹菜、韭菜等，黄色水果有香蕉、芒果、木瓜、橙子等。

但是，蔬菜和水果所具备的营养价值不完全相同，不能互相代替。

.....

<<中小学生健康手册>>

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:<http://www.tushu007.com>