

<<儿童、青少年营养指导>>

图书基本信息

书名：<<儿童、青少年营养指导>>

13位ISBN编号：9787218049106

10位ISBN编号：7218049109

出版时间：2005-5

出版时间：广东人民出版社

作者：蒋卓勤

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>

<<儿童、青少年营养指导>>

内容概要

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。

是故有“民以食为天”之说。

现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。

轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。

就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997的制定了《中国居民膳食指南》。

它是科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。

丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。

希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

<<儿童、青少年营养指导>>

书籍目录

儿童的营养需要与食物 一、儿童需要哪些营养素？

二、儿童是否需要营养补充剂？

三、儿童期易缺乏的营养素及其食物来源 四、儿童日常食物的营养特点 五、儿童最好的膳食——平衡膳食 六、儿童平衡膳食的基本要求 七、如何预防儿童为不良的饮食行为？

八、自小养成良好的饮食习惯 九、儿童喝饮料有学问 烹调对食物营养和安全的影响 幼儿和学龄前儿童的营养与膳食 一、幼儿（2-3岁）体格发育的规律与营养 二、幼儿（2-3岁）大脑（智力）发育的规律与营养 三、幼儿（2-3岁）消化系统发育的规律与营养 四、如何安排幼儿（2-3岁）的膳食？

五、幼儿（2-3岁）每日需要吃多少食物？

六、幼儿（2-3岁）一年四季食谱举例 七、学龄前儿童（4-6岁）生长发育的规律与营养 八、如何安排学龄前儿童（4-6岁）的膳食？

九、学龄前儿童（4-6岁）每日需要吃多少食物？

十、学龄前儿童（4-6岁）一年四季食谱举例 中小学生的营养与膳食 一、小学生生长发育的规律与营养 二、小学生每天应吃多少食物？

三、小学生的膳食指南 四、小学生一年四季食谱举例 五、中学生生长发育的规律与营养 六、中学生每日应吃多少食物？

七、中学生的膳食指南 八、中学生一年四季食谱举例 九、如何安排儿童、青少年运动期间的饮食？

十、学生考试前是否需要“补脑”？

十一、学生在备考期如何安排饮食？

十二、合理饮食有助于舒缓考生的精神压力 十三、合理饮食有助于改善考生睡眠 儿童常见的饮食与营养问题……患病儿童的饮食调配

<<儿童、青少年营养指导>>

媒体关注与评论

书评合理营养不过饱，保持体重别超标；适当运动不可少，一切活动莫过劳；戒烟少酒听劝告，生活习惯要学好；无病预防须记牢，有病就医要及早。

——本丛书顾问 王敏清 开展高强度宣传教育，使卫生工作者和各类人群都能掌握健康进食的要求，以达到健康长寿的目的。

——本丛书顾问 陈孝曙 只要按照《膳食指南》原则合理调配，即使是普通食物也完全可以达到防病健身、延年益寿的目的。

——本丛书编委会主任 顾景范 预防重于治疗，加强合理营养和平衡膳食的宣传教育是主要任务。

——本丛书顾问 周温珍

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>