

<<考生营养与配餐>>

图书基本信息

书名：<<考生营养与配餐>>

13位ISBN编号：9787501932122

10位ISBN编号：7501932123

出版时间：2001-05

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吴美云

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>

<<考生营养与配餐>>

内容概要

本书针对考试期间考生身体上出现的种种问题，从两方面进行论述和解答。

一方面从考生的营养需要，具体阐述应从哪些食物中摄取营养素，以及如何摄取最有利。

另一方面从考生普遍出现的用脑过度、眼疲劳和考试综合征等方面，提出如何应对，着重谈到考试期间的饮食具体安排。

本书的内容针对青年学生的考试饮食要求，具有广泛的适应性，不仅适合于高考学生，也适合于中考、中专考、中技考、成人考的学生。

<<考生营养与配餐>>

作者简介

吴美云，国际饭店营养分析室原高级工程师，现为中国学生营养促进会理事，北京学生营养餐研究中心专家组成员，多年来致力于学生营养餐的研究。
作者希望此书能给望子成龙的家长们以有益的启迪。

<<考生营养与配餐>>

书籍目录

一 合理营养 考生必备

- 1 蛋白质——生命的物质基础
- 2 脂肪——给大脑“加油”
- 3 碳水化合物——能量的主力军

二 考生膳食 科学作主

- 1 平衡膳食，健康保证
- 2 考生膳食搭配技巧
- 3 一日三餐，合理安排

三 饮食调理 考生补给站

- 1 益智健脑的营养素及其食物
- 2 如何保养大脑
- 3 养脑补脑健脑营养餐

四 考生营养餐精选食谱

- 1 素菜类
- 2 荤素菜类
- 3 豆制品

主要参考文献

<<考生营养与配餐>>

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>