

<<高考营养助加剂>>

图书基本信息

书名：<<高考营养助加剂>>

13位ISBN编号：9787509106617

10位ISBN编号：7509106613

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张揆一

页数：164

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>

<<高考营养助加剂>>

内容概要

作者从高考前学生的学习、生活及保健的需求出发，讲述了怎样养护大脑和改善智力，养护大脑、提高智力的食物和方法，并对考前的食谱安排、营养补给、防病健体，以及怎样放松考前紧张的心情，提出了建议。

该书融新科学、新成果、新方法于一体；目的明确，写法独特，文字通俗，针对性强。适合广大中学生，特别是高三学生、家长与老师阅读。

<<高考营养助加剂>>

书籍目录

一、大脑的五大营养与智力改善 (一) 复合糖类 (二) 必需脂肪酸与大脑 (三) 磷脂的强大功能 (四) 氨基酸不可缺少 (五) 维生素与矿物质能提高智商二、三类大脑问题的处方 (一) 提高智商的处方 (二) 增强记忆的处方 (三) 改善睡眠的处方三、全面养护好自己的大脑 (一) 运动是健脑的最佳选择 (二) 音乐健脑越来越引起重视 (三) 大脑是不能缺氧的 (四) 休息、睡眠与大脑保护 (五) 消除影响大脑健康的有害因素四、养护大脑的八种食物揭秘 (一) 多吃深绿色蔬菜和水果 (二) 鱼类使您漂亮、聪明、健康、长寿 (三) 保持认知能力的全麦制品和糙米 (四) 免疫系统的守护神——葱和蒜 (五) 鸡蛋的营养及吃法 (六) 豆类、豆制品的营养价值高 (七) 核桃、芝麻的益脑作用 (八) 水果的营养价值五、高考期间的营养补给 (一) 高考营养补充七原则 (二) 高考考生的保健食品 (三) 考前营养观念的误区 (四) 专家推荐高考营养配餐方案 (五) 高考考生的膳食安排 (六) 高考考生的特殊营养 (七) 有利于提高考生智力的饮食 (八) 高考期间营养问题解答 小贴士：WHO公布的全球十大垃圾食物六、高考考生的健脑食谱 (一) 高考食谱的原则与禁忌 (二) 高考食谱的食物选择 (三) 醒脑益智的高考食谱 (四) 高考食谱的专家方案 (五) 高考前的合理食谱 (六) 高考期间的食谱七、高考营养与疾病防治 (一) 身体突发疾病，不适怎么办 (二) 考生应如何面对心理问题 (三) 焦虑症的治疗与预防 (四) 抑郁症的原因、表现与防治 (五) 神经官能症与神经衰弱 (六) 失眠有哪些表现和危害 (七) 好眠无郁、万病不生八、如何替高考生“心灵”减压 (一) 高考生压力有哪些表现 (二) 应对高考生压力的办法 (三) 减压的食谱何其多 小贴士：向您推荐美味粥 小贴士：高考生心理调节小窍门

章节摘录

一、大脑的五大营养与智力改善 (二) 必需脂肪酸与大脑 11. 什么叫必需脂肪5酸 不
饱和脂肪酸即人体必需脂肪酸。

脂肪酸是脂肪的组成部分，是人体里必不可少的一种营养成分。

我们除了可以从食物当中得到脂肪酸之外，还可靠人体自身合成多种脂肪酸。

但是，有一类脂肪酸人体无法合成，只能从食物中获取，这就是必需脂肪酸。

必需脂肪酸包括两种：一是亚油酸，二是亚麻酸，两者是缺一不可的。

当人体摄入亚油酸过多，会表现为血黏稠度增加，容易引起血管痉挛；而亚麻酸在人体里能够降低血脂，舒张血管，起到消炎的作用。

可是由于目前人们在饮食上不够注意，已经造成了亚油酸、亚麻酸摄入的比例失调，从而给人体的健康带来危害。

亚油酸大多存在于食品当中，在植物油中的含量也较高，人体很容易摄入。

目前，城市居民对于亚油酸的摄入已经是过量了。

那么，应该怎样去减少亚油酸的摄入呢？

建议您在平时的生活当中，比如说炒菜的时候，稍微注意一下不要放那么多的油。

一般情况下，每人每天食用油最好不要超过25克，再加上其他谷类、豆类等食物，一天摄入脂肪总量不要超过70克为好。

亚麻酸在日常的食物中含量较少，人体普遍缺乏。

所以，增加亚麻酸的摄入势在必行。

怎样补充亚麻酸呢？

首先，海洋里的动物食品含亚麻酸的量比其他食物要高，所以您可以多吃一些海洋鱼类、海藻类及贝类来补充亚麻酸。

其次，您还可以多吃一些坚果类的食品，尤其是坚果类当中的核桃，是补充亚麻酸很不错的营养食品。

如果您严重缺乏亚麻酸的话，您还可以服用含有亚麻酸的保健品。

因为这些保健品针对性比较强，能使您尽快地补充亚麻酸。

最后，您还可以食用改良的鸡蛋。

因为这样的鸡蛋富含亚麻酸，而且鸡蛋也是我们平时饮食当中必不可少的食物，食用改良的鸡蛋来补充亚麻酸可以说是非常方便的。

.....

<<高考营养助加剂>>

编辑推荐

教您增强智力的饮食文案！
与您一起精心配制孩子的营养餐！
科学合理为孩子助力加油！
共同期待金榜题名！

<<高考营养助加剂>>

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>