

<<考生四季营养与膳食>>

图书基本信息

书名：<<考生四季营养与膳食>>

13位ISBN编号：9787530833995

10位ISBN编号：7530833995

出版时间：2003-05-01

出版时间：天津科学技术出版社

作者：齐玉梅

页数：143

字数：113000

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>

<<考生四季营养与膳食>>

内容概要

目前,我国人民普遍缺乏营养知识,大多数人对饮食只有吃好、吃饱的概念;至于人体需要什么营养、各种食物中含有什么营养素、应当怎样搭配才能平衡膳食、怎样用膳才能保障健康、如何防治营养代谢性疾病等了解甚少。

致使一些人认为,生活水平提高了,鱼、肉、禽、蛋可以不加限制地随便食用,多多益善,这就是营养。

事实恰恰相反。

摄入过多的鱼、肉、禽、蛋会造成高血压、糖尿病、高血脂、动脉硬化、肥胖等疾病。

一旦疾病形成,他们又害怕了,从一个极端走向另一个极端:把所有的鱼、肉、禽、蛋从膳食中去除,不敢食用,最终造成蛋白质严重缺乏。

对于青少年,一种倾向是高热能、高蛋白的营养食品大量摄入,让孩子吃得越多越好,伴随着体重的增加,小胖墩一个个出现;另一种是追求高、精、尖补养食品,放着天然食品物奶、鸡蛋不去享受,却一味追求“脑白金”“脑黄金”“忘不了”等补品。

由于营养素摄入不全面,最后产生严重的营养不良,甚至还会使学生的脑功能受到影响,出现大脑疲劳、困倦、反应迟缓、记忆力减退等现象,从而影响了学习效果。

面对这些严重的社会问题,我们作为专业营养工作者,愿意为这个特定群体的健康服务,并做出努力。

这此我们撰写此书,以问答形式,通俗易懂地将科学的营养知识向广大青少年宣传讲解,以帮助青少年及家长们在合理营养、平衡用膳方面获得及时、正确、科学的指导,使青少年朋友们在生长发育和学习任务最繁重的关键时期得以健康成长。

<<考生四季营养与膳食>>

书籍目录

人体需要的营养素中学生每天需要多少能量你知道碳水化合物的功能吗青春期每天需要多少碳水化合物你知道什么是“肠道清道夫”吗脂肪的生量功能脂肪的生理功能脂肪的种类青春期每天应摄入多少脂肪你知道蛋白质对人体的作用吗你知道什么是优质蛋白质吗哪些食物中富含优质蛋白质怎样应用蛋白质的互补作用人体每天需要多少水维生素对青春期健康成长有作用吗维生素C是否越多越好性质活泼的维生素E在烹调加工中应如何保存口腔溃疡是因为缺乏维生素吗维生素B1会影响记忆力吗矿物质——维护大脑功能、改善体内环境微量元素铁和锌能增强记忆力吗微量元素碘对学生的生长发育和智力发育有影响吗日常生活中如何减少营养的丢失青春期的发育特点是什么增强记忆的食物有哪些考生健脑益智的营养要求与禁忌如何保养大脑失眠与食疗方健脑益智菜谱五例保护眼睛，给自己一个清亮的世界护眼食谱四例青春期女生的经期营养.....

<<考生四季营养与膳食>>

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>