

<<高中生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高中生健康教育>>

13位ISBN编号：9787560147017

10位ISBN编号：7560147011

出版时间：2009-09-01

出版时间：吉林大学出版社

作者：程晓军 编

页数：206

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>

<<高中生健康教育>>

内容概要

了解中国居民膳食指南，了解常见食物的选购知识，进一步了解预防艾滋病基本知识，正确对待艾滋病病毒感染者和患者；学会正确处理人际关系，培养有效的交流能力，掌握缓解压力等基本的心理调适技能；进一步了解青春期保健知识，认识婚前性行为对身心健康的危害，树立健康文明的性观念和性道德。

<<高中生健康教育>>

书籍目录

第一章 养成良好的习惯第一节 关于健康食品第二节 重视食品标签第三节 正确选购食品第二章 营养与健康第一节 饮食如何搭配更有营养第二节 膳食指南第三节 四季饮食第三章 疾病预防第一节 艾滋病基本常识第二节 艾滋病的流行趋势第三节 艾滋病的危害第四节 艾滋病的治疗第五节 艾滋病的预防第六节 关爱艾滋群体第七节 无偿献血的知识第四章 心理健康第一节 合理的宣泄和倾诉第二节 人际交往常识第三节 早恋的心理对策及分析第四节 其他心理健康常识第五章 青春期保健第一节 热爱生活珍爱生命第二节 青春期常见的发育异常第三节 青少年婚前性行为第六章 安全应急与避险第一节 网络交友的危险性第二节 远离网络色情第三节 警惕网络游戏暴力第四节 其他网络相关安全问题

<<高中生健康教育>>

章节摘录

4.夏季如何选购冷饮 冷食类：包括冰棒、雪糕、冰淇淋、冰块等。

冷饮不仅能消暑降温，还含有乳、蛋、糖及淀粉等营养物质，有一定的营养价值。但正是因为这个特征，它也容易滋生细菌，在制作和销售过程中更容易被细菌感染。

冰淇淋：好冰淇淋具有清凉细腻，绵甜适口的特点，个香型品有种特有的香气，呈均匀一致的乳白色或与其花色品种相一致的均匀色泽，无直径超过1.5cm的孔洞，无冻结紧固现象。

雪糕：好雪糕具有与其品种固有色一致的均匀色泽，组织细腻，乳化完全，形态完整，冻结紧固，无外来杂质、冰晶、空头、油点，杆棒正而不断，没有任何不良气味，口感清凉爽快。

冰棒：好冰棒整体颜色一致均匀，冻结坚实，形态完整，棱角清楚，无外来杂质，无断杆。口感没有咬不动的冰块感觉。

饮料类：包括汽水、果蔬汁、矿泉水等。

汽水：好汽水色泽纯正，无沉淀物及肉眼看得见的杂质；瓶口严密，无漏气、漏液现象。汽水的液面与瓶口距离在2~6cm之间。

瓶外包装完整清楚。

无不相关的气味，CO₂：含量充足。

果汁：是果实的汁液兑入不同量的水和糖制成的饮料。

品质好的应有天然色泽，具有其品种特有的香味。

澄清果汁澄清透明，无混浊；混浊果汁均匀一致，无沉淀和杂质，封口严密，无漏液。

矿泉水：好的矿泉水一般采用无毒塑料瓶包装，瓶外标志内容完整清晰，印刷品质优良。水体洁净，无色透明，无悬浮物和沉淀物，不黏稠，无异味。

个别品种带有其特有的微咸味。

5.选购牛奶注意事项 牛奶是营养丰富的食品，条件允许的情况下，不管儿童、青壮年或老年人，都应经常食用。

然而，牛奶并非简单一喝就能产生营养价值，饮用牛奶，很有讲究。

如果饮用不当，不但影响营养吸收，还可能影响健康。

现就如何选购牛奶提出几条参考意见：（1）食品标识，举足轻重。

（2）在选择牛奶之前，要看包装是否完整，并仔细阅读包装说明。

一要看成分，否则就不知牛奶的含奶量，也难以判断其真伪。

二要看生产日期、保质期和保存条件。

如果不按条件保存，即使在保质期内也有可能变质。

三要看生产厂名、地址和产品批准文号，以防假冒伪劣产品混杂其中。

四要看内在，鲜奶如出现沉淀、结块或怪味现象，说明已经变质，不可食用。

6.如何鉴别酸奶的质量 合格的酸奶凝块均匀、细腻、无气泡，表面会有少量的乳清析出，呈乳白色或淡黄色，气味清香并且具有弹性，呈凝块状。

搅拌型酸奶由于添加的配料不同，会出现不同色泽。

变质的酸奶，有的不凝块，呈流质状态；有的酸味过浓或有酒精发酵味；有的冒气泡，有一股霉味，有的颜色变深黄或发绿。

生产中，酸奶出现品质问题（不凝固或凝块不紧密、脆弱、乳清分离、稀汤状）的原因很多，影响酸奶品质的主要因素有以下几个：在原料奶中掺水，干物质不足。

掺水达15%时，酸奶凝块会漂在乳清中。

原料奶凝固的能力降低，酸奶凝块脆弱或呈稀汤状。

以注射过抗生素牛的牛奶生产酸奶会导致酸奶不凝，乳液发甜。

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>