

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

图书基本信息

书名：<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

13位ISBN编号：9787122020185

10位ISBN编号：7122020185

出版时间：2008-3

出版时间：化学工业出版社

作者：席平 编

页数：223

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>

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

内容概要

中小學生時期是人生十分重要的階段，既是身體生長發育的高峰時期，又是接受科學文化知識，形成思想和性格的一個重要時期。

所以，中小學生的飲食和營養狀況應予特別關注。

父母要為孩子提供充足的營養和均衡的膳食，才能保證中小學生身體正常發育，為孩子的健康體魄奠定基礎。

本書結合中小學生的生理特點，詳細描述了中小學生飲食宜忌、生長發育與飲食調養、常見疾病與飲食防治方法等內容，是父母不可或缺的一本營養保健指導讀物。

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

作者简介

席平，国内知名的健康专家、营养顾问。
曾长期致力于中小学生健康知识的普及和推广。
出版专著5部，发表科普文章百余篇。

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

书籍目录

“好家长”饮食话题一 中小学生饮食宜忌 饮食习惯宜忌 宜心情舒畅 宜讲究卫生 宜晨起喝水 三餐宜有别 宜养成按正确顺序进食的习惯 宜在餐前一小时适量饮水 宜定时吃饭 宜食不过饱 宜细嚼慢咽 宜餐中、餐后欣赏音乐 宜在餐后摩腹 忌在电脑前就餐 餐前半小时内忌过多饮水 餐前忌吃冷饮 餐前和就餐时忌喝咖啡 餐前忌大量吃甜食 不宜用矮桌或蹲着、站立进餐 进餐时不宜说笑、打闹、唱歌 忌边看报或电视边吃饭 忌边吃饭边喝水 不宜吃过烫的饭菜 不宜常吃过冷的食物 不宜吃汤泡饭 餐后忌立即大声唱歌 餐后忌立即洗澡 餐后忌饮浓茶 餐后不宜放松裤带 餐后不宜立即看书读报 餐后不宜立即吃冷饮 餐后不宜立即刷牙 餐后不宜立即运动 餐后不宜立即睡觉 忌临睡前吃零食 不宜节食减肥 食物搭配宜忌 宜粗细搭配 宜干稀搭配 宜五味调和 宜荤素搭配 宜寒热适中 宜生熟搭配 食物相宜搭配 忌与牛奶搭配的食物 忌与鸡蛋搭配的食物 忌与胡萝卜搭配的食物 忌与螃蟹同食的食物 忌与海味搭配的食物 其他忌搭配的食物 食物食用宜忌 宜生吃的食物 宜带皮吃的食物 宜多吃的食物 宜常吃的食物 宜当零食吃的食物 忌生吃的食物 忌带皮吃的食物 忌多吃的食物 忌多吃的零食 忌空腹吃的食物 海产品忌隔夜凉吃 食物烹制宜忌 宜蒸煮的食物 宜焯水的食物 宜在烹饪时添加醋的食物 解冻食物宜尽快烹饪 不宜先勾芡再热炒 烹制肉类食物不宜过早放盐 油锅不宜烧得过热 忌在肉、骨烧煮中加冷水 炒鸡蛋忌放味精 忌食用反复炸过的油 冻肉不宜在高温下解冻 忌铝铁炊具混合 虾米不宜直接煮汤 活鱼不宜马上烹饪 饭菜不宜在一起加热 食物储藏宜忌 宜控制食物含水量 宜低温避光 宜减少通风 鸡蛋宜竖放保存 宜用不透明的容器盛装牛奶 忌共同保存的食物 忌用冰箱保存的食物 忌用塑料袋存放食物 忌用塑料桶装食用油 忌用暖水瓶盛装豆浆 忌用报纸包装食品 四季饮食宜忌 春季宜 夏季宜 秋季宜 冬季宜 春季忌 夏季忌 秋季忌 冬季忌 考前 考前宜保持饮食规律 宜多吃果蔬 饮食宜清淡 忌喝咖啡 忌大量吃补品 忌用饮料代替水 忌减主食 “好家长”饮食话题二 中小学生学习发育与饮食 “好家长”饮食话题三 中小学生常见病与饮食

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

章节摘录

“好家长”饮食话题— 中小学生饮食宜忌饮食习惯宜忌许多人在日常饮食方面长期存在着某些偏见和误区，更有一些人，由于单纯从个人的口味和爱好出发，缺少必要的指导，养成了很多不良的饮食习惯，从而在不知不觉中损害着自身的健康。

中小学生正是学习的时候，如果这一时期能够养成良好的饮食习惯，他们将受益一生。

宜心情舒畅吃饭时情绪好，食欲增强，血液循环良好，胃肠的消化功能强，免疫力增强；如在吃饭时情绪压抑和郁闷，在生气、紧张、哀伤、忧虑中进食，大脑皮质使消化腺体的正常分泌受到抑制，则会影响食欲，影响血液的正常循环，降低整个消化系统的功能，降低人的免疫力。

宜讲究卫生俗话说：“病从口入”，不少疾病是由于我们不注意饮食卫生，食入了病菌或寄生虫而引起的。

例如，如果吃了苍蝇叮过带有虫卵的食物，就会把蛔虫的虫卵吃进去，从而得蛔虫病。

还有其他人体寄生虫，如蛲虫、肝吸虫、姜片虫等，也可随食物进入人体而致病。

所以，饭前应洗手；食物应清洗；吃水果最好去皮，不去皮的话，一定要洗干净。

宜晨起喝水早晨起床后喝一杯凉开水，被人们称之为“复活水”。

因为人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，等于对体内各器官进行了一次清洗，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗死。

三餐宜有别早吃好，午吃饱，晚餐适量。

草率的早中餐、丰盛的晚餐，会使人患肥胖症的危险大大增加。

早餐和午餐以低糖低脂肪高蛋白为佳。

午餐食用鸡或鱼等高蛋白食物可使血液中充满氨基酸（包括酪氨酸），酪氨酸可通过血脑屏障，在大脑中转化为使头脑清醒的化学物质。

另一个能通过血脑屏障的关键营养物质是胆碱，它存在于鱼、肉、蛋黄、大豆制品、燕麦片、米、花生和山核桃中。

胆碱是脑神经递质乙酰胆碱的化学前体，在记忆中起主要作用。

晚餐以高碳水化合物（糖类）为佳。

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

编辑推荐

《给孩子的健康吃法(中小学生版)》由化学工业出版社出版。

<<给孩子的健康吃法中小学生版>>

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>