

<<高考学生饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<高考学生饮食指南>>

13位ISBN编号：9787213037269

10位ISBN编号：7213037269

出版时间：2008-4

出版时间：陆文彬 浙江人民出版社 (2008-04出版)

作者：陆文彬 编

页数：138

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>

## <<高考学生饮食指南>>

### 内容概要

在实行应试教育的状况下，学生们为了考出理想的成绩，承受着极大的精神压力。“初考”、“中考”及“高考”（俗称“三考”），家长们紧张地为考生进行着“考前准备”，但也只能在饮食上当好“后勤”而已。

于是，有的买了大堆“补品”，希望子女吃得好一点，能够考出好成绩，真是可怜天下父母心。

学生应当怎样合理补充营养，家长们往往心中无数。

其实，家长们可以通过科学安排考生膳食来完成这种“补”。

为此，我们专门编著了这本《高考学生饮食指南》，希望考生们通过“食养”，获得充沛的精力，考出理想成绩。

书中论述了健脑与益智的关系，指出“脑”需要哪些营养成分，怎样选取益智食品，健脑为什么要补肾，怎样选择健脑的天然药材等。

因为学生迎考阶段历时较长，所以要提倡把健康饮食升华为健康美食，从而激发孩子们的食欲，通过饮食增强体质，使“食养”成为迎考的要素之一。

书中列“益智美食”155则，每则分述选料、制法、功能、分析，还安排了“一周食谱”和“临考三日强化食谱”。

为了正确进补，书中列有“走出高考的饮食误区”专篇，提示家长切莫重蹈覆辙。

《高考学生饮食指南》通俗易懂，深入浅出，突出科学性和实用性，是一本健康择食的指南性读物，应是高考学生家长必读之书。

## <<高考学生饮食指南>>

### 作者简介

陆文彬，从事中医临床、科研、教育40余年。

1996年被评为名中医。

擅长中医内、妇科疑难病、难治病的研究。

曾参与诸多医学著作的编撰。

对食疗(药膳)有深入的研究，出版有《老人吃什么》、《男人吃什么》、《女人吃什么》、《儿童吃什么》、《淮山药治百病》、《紫河车妙用》、《抗衰老菜谱》等专著。

深受读者欢迎。

## <<高考学生饮食指南>>

### 书籍目录

一、高考学生需要健脑知“脑”才能护“脑”。脑是信息贮存的“仓库”健脑使您增强记忆与健脑有关的营养素哪些营养素能够健脑不同年龄补给要有区分食物健脑的不同效能怎样选健脑食品食物的不同营养和健脑健脑食品选介天然药材与健脑中医对健脑的认识健脑天然药材选介二、壮体益智迎高考饮食调理补充大脑能量保障供给强身健体防止体质“酸化”防病健体的食材益智膳食的合理安排需要特别补充的营养益智的微量元素与食源三、健脑益智美食与制作烹制美食要掌握的技艺改进烹调增食欲常用烹饪方法简介健脑美食制作分类粮杂类乳浆类豆制品类蔬菜类水产类禽肉类畜肉类蛋类羹汤类拌菜类四、走出高考的饮食误区误区一：盲目信赖“益智”保健品误区二：凡是补药就有益误区三：吃“营养液”能保证营养误区四：吃得越多越好误区五：“悬梁刺股”与冷暖刺激法五、高考食谱巧安排

## <<高考学生饮食指南>>

### 章节摘录

一 高考学生需要健脑健脑能益智，是因为只有在大脑功能非常健全时，才能超强地发挥记忆能力，使得思维敏捷、反应灵活。

而当大脑在正常运行时，要消耗大量热能，所以需要随时、不断地补充脑所需要的多种营养成分。

当然，增加营养不单是为了健脑，同时也关系到整体的健康。

从营养学观点认识和分析，大脑所“消费”的营养，应该是非常“奢侈”的，而且与人体健康息息相关。

因为大脑需要既多又好的优质营养成分，如果不能满足其所需的营养，脑就会生病，并且可能影响全身，因为脑是人体生命的“总司令部”。

所以说给大脑补充特殊和大量的优质营养，既是提高智能的需要，也是保证健康的必须。

知“脑”才能护“脑”地球上自从有了人类，世界面貌发生了很大改观，文明程度也迅速得到提升。

因为人类有一个充满智慧的大脑，能够不断地进行科技发明，推动社会进步，从而改造人类自身的生存环境。

因此，人脑不仅能够统率人体的活动，更是创造人类文明、财富的源泉，脑对于个人和世界都非常重要。

当前，无论是高科技的战争，还是人们的日常生活，电脑几乎已渗透到社会生活的各个角落。

当我们看到电脑能以极其迅捷的速度，进行各种运作时，常为其神奇功能而感到震惊。

其实包括电脑在内的一切机器，都是人类智慧的结晶，是人类创造发明的，同时又必须在人的操纵控制下，才能完成各种任务。

所以人脑才真正是智慧的宝库，具有神奇而无限的功能。

## <<高考学生饮食指南>>

### 编辑推荐

《高考学生饮食指南》通俗易懂，深入浅出，突出科学性和实用性，是一本健康择食的指南性读物，应是高考学生家长必读之书。

<<高考学生饮食指南>>

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>