

<<小嘴巴吃出大健康>>

图书基本信息

书名：<<小嘴巴吃出大健康>>

13位ISBN编号：9787511303585

10位ISBN编号：7511303587

出版时间：2010-5

出版时间：中国华侨

作者：张宝庭

页数：230

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>

## <<小嘴巴吃出大健康>>

### 前言

随着社会的发展和人们生活水平的提高，除了一日三餐之外，零食逐渐成为人们生活中不可或缺的一分子。

如今，它已不仅仅只是孩子们的最爱，中年人、老年人也逐渐加入到这一庞大的队伍中来，放眼望去，在每个学生的书包里、每个家庭的食品柜中、每个老年人的餐桌上都会出现零食的身影。

但是，一提到零食，很多人总是又爱又怕，爱它方便易食美味可口，为身体补充能量，但又怕一不留神被它搞得脂肪上身，看看身边的一些大胖子，大都喜爱往嘴巴里塞大把大把的零食，他们的身体糟糕透了，既难看又不健康，我们宁愿不吃零食也不要自己变成这个样子！

零食固然容易让人变得肥胖，身体失去健康，但是，那是因为不合理的食用方法所致，如果每天都大嚼垃圾零食，甚至把零食当饭吃，身体怎能不肥胖，身体又怎能健康？

其实，零食于健康而言，是一把双刃剑，零食吃好了不仅对健康无害，还具有很多功效，比如健脑益智、苗条瘦身、驻颜美容、强身健体、清热去火、益寿延年等。

在日常生活中，由于种种原因造成我们的身体营养供给不足，如早餐吃不好、工作太忙来不及吃饭、食欲不振吃得少、熬夜加班的白领一族，活动量较大、生长发育较快的儿童和青少年，以及少食多餐、身体较弱的老年人，零食都能起到很好的辅助作用。

## <<小嘴巴吃出大健康>>

### 内容概要

本书按照一年四季的顺序，针对每个季节中儿童、少年、男性、女性、老年人做了细致的划分，科学分析了四季中每种人群的生理特点和饮食养生技巧，然后为其量身定制了有益健康的各种零食，在深入分析了每种零食的营养价值、特殊功效、食用特点的同时，为各位提供了一个科学、权威的零食食用方案。

## <<小嘴巴吃出大健康>>

### 作者简介

张宝庭，男，汉族，中国共产党党员，1965年2月生，北京人，高级技师，国家级评委、国家级裁判员、中国药膳研究会理事、中国药膳大师、高级营养师、中国烹饪大师。曾多次在中国药膳大赛等知名赛事中担任监理长、裁判员等职务。

曾获得国家职业技能竞赛裁判员、国家餐饮业

## <<小嘴巴吃出大健康>>

### 书籍目录

第一章 春暖花开，零食吃什么 第一节 春季零食养生原理 第二节 儿童：生长发育黄金季节，零食放进书包来 1.春季儿童的生理和饮食特点 2.健脑益智零食让孩子更聪明 3.护脾健胃零食助孩子成长 4.营养零食巧补充，孩子更健康 5.春季儿童零食注意事项 第三节 青春期少年：零食解春困，上课好听讲 1.春季少年的生理和饮食特点 2.醒脑提神零食让少年学习成绩节节高 3.强身健体零食让少年身体更健美 4.特殊养护零食，呵护少女青春期健康 5.春季少年零食注意事项 第四节 男人：一年之计在于春，零食来助力 1.春季男性的生理和饮食特点 2.壮阳助性零食让男人春季养精蓄锐 3.提神强身零食让男人轻松解春乏 4.男人压力大，春季零食巧减压 5.春季男性零食注意事项 第五节 女人：烂漫春季，零食伴随春的遐想 1.春季女性的生理和饮食特点 2.驻颜美容零食让女人如春花般盛开 3.减肥健体零食打造女人妖娆身材 4.更年期女性，春季零食来呵护 5.贴心零食，上班族女性包里的秘密 6.春季女性零食注意事项 第六节 老年人：养阳养肝零食为健康护航 1.春季老年人的生理和饮食特点 2.人老易孤独，春天零食吃出好情绪 3.延年益寿零食，春季里吃出强壮好身体 4.不同病患老人，春季零食不同选择 5.春季老年人零食注意事项第二章 炎炎夏日，巧借零食驱暑热第三章 秋高气爽，零食带来愉悦好心情第四章 数九寒冬，御寒零食味道美第五章 教你几招，明明白白吃零食附录：《中国儿童青少年零食消费指南》推荐零食

## <<小嘴巴吃出大健康>>

### 章节摘录

第一章 春暖花开，零食吃什么 第一节 春季零食养生原理 春回大地的时节，天地万物都呈现出欣欣向荣的自然景象，在这个生机勃勃的季节里，如何有针对性的顺应气候特点及对人体的影响，选择适当零食，需要掌握以下几个原则： 合理搭配，防病保健 春季是历代养生家最为重视的季节，因为从中医的角度来说，这个季节阳气生发，生机盎然，但同时又是各种病菌和微生物复苏繁殖的季节，因此也是疾病流行的好时机。

因此，春季里，在一日三餐的基础上，应搭配合理零食，使人的体质得到改善，增强人体免疫力，提高抗病能力，从而预防疾病的发生。

气候依然寒冷的早春时节，人体为了御寒需要消耗一定的能量来维持基础体温，因此，高热量的零食一定要注意补充，除了在日常饮食中留意之外，零食的选择上也要以补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、豆制品等为主，因为这些食品中含有丰富的蛋氨酸，可以增强人的耐寒能力。

另外，黄豆、花生、核桃、乳制品等，也有助于补充身体的能量。

.....

<<小嘴巴吃出大健康>>

编辑推荐

中国药膳研究会理事，中国药膳大师，高级营养师，中国烹饪大师张宝庭解密零食养生中的大学问。

<<小嘴巴吃出大健康>>

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>