

<<考生营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<考生营养与健康>>

13位ISBN编号：9787535754493

10位ISBN编号：753575449X

出版时间：2008-10

出版时间：湖南科技出版社

作者：黄芝蓉 主编

页数：243

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>

<<考生营养与健康>>

前言

一年一度的中考、高考，是青少年人生中的头等重要大事。

为了让自己的人生梦想得以实现，考生们克服严寒和酷暑的煎熬，个个争分夺秒、夜以继日，挑灯苦学。

此情此景，每一位学生家长更是看在眼里急在心里，恨不能使出三头六臂，为考生分挑重担。

因此，考生的营养更受到了家庭和社会的关注，很多家长惟恐考生营养不够，为其餐餐堆砌肉、鱼、鸡、鸭，有条件者甚至山珍海味，真是应有尽有。

商家们更是瞅准这一商机，大做补脑、健脑、营养保健品等文章，市面上各式各样的营养品、保健品也是琳琅满目，令人眼花缭乱。

很多家长更是热忱追捧，买回大量的营养品，管他缺的与不缺的，通通一顿乱补。

然而，很少有人知道，相应的营养品或保健品只对于缺乏这些营养素的人才可以发挥作用，而并不是人人都适合吃的。

因为，某些营养品或保健品所含营养素仅只有少数几种甚至是单一的。

按照营养学的观点，人体需要几十种营养素，且这几十种不同的营养素必须按照平衡比例供给，才能更好地发挥每一种营养素的生理功能，哪一种营养素供给过多了，就有可能影响另外一些营养素的吸收和利用。

因此，营养品也还需要因人施补，即缺什么就补什么，如果不分缺与不缺，盲目进补，则有可能该补的没有补，而不该补的又补了，这样反会导致缺少的营养素更缺，而不缺的营养素却会因为误补而导致过剩的情况——即越补营养越不均衡。

考生吃什么好呢？

这个答案其实很容易，就是用中国人的一句老话来回答：药补不如食补。

这是因为，食物中含有人体所需要的所有营养素，在我们吃进各种食物的同时，就能吃进人体所需要的全部的营养素。

况且，在中医学形成伊始，很多食物早就是其中的具有补益作用的药物，如古今医药文献中记载的有稻米、鸡蛋、牛奶、大枣、芝麻、山药、龙眼肉、百合、莲子、蜂蜜、畜禽肉和鱼虾类等，而且分别具有补气养血、滋阴补阳、健脾补肾、养心安神、清热生津等诸多功效。

反过来，目前市售的很多营养品也就是从我们最平常不过的食物中提取出来的，如蛋白质粉、氨基酸、DHA等，还有一些补品则直接是用多种食物加工而成的。

药物和补品可以长期不吃，但饮食缺一顿都不行。

因此，对于绝大多数考生来说：只要吃得合理，食物其实就是最好的补品。

大自然赐予人类的各种食物，样样都含有营养素，但每一种食物所含营养素都不相同。

正因为这样，五谷杂粮、肉鱼奶蛋、蔬菜水果，样样都要吃，而且吃少了不行，不吃更不行，但用科学的观点来说，吃多了也不行，吃偏了和吃得不科学还是不行。

有人说，这就奇了怪了，我们世世代代都按老祖宗传下来的吃法吃饭吃菜，吃出来了强大的民族，繁衍了世世代代中国居民，怎么就连吃饭吃菜都不会吃了呢？

这是因为，时代进步了，人民生活水平提高了，人们吃的观念也发生了很大的变化，即不但要吃饱、吃好，更重要的是要吃出健康。

这就是新的营养理念：吃饭也要讲究科学！

因为，现在早已不是那种民不聊生、食不果腹的时代了，人民生活物质丰富多彩。

除了传统的有鱼有肉、有鸡有鸭、有饭有蔬有果等传统食物外，还有一些我们的祖祖辈辈从来没有吃过、也从来没有见过甚至从来没有听说过的“进口”食物，都进入了寻常老百姓的餐桌。

正因为如此，人们对于吃也产生了新的困惑，那就是我们应该吃什么、吃多少、怎样吃，才能将这些丰裕的食物资源真正造福于人类，避免因“滥吃”而使大自然赐予的美食变成“食害”，也避免新时代的“病从口入”。

一些经济发达国家居民所共患的营养过剩的疾病，如肥胖、高血压、心血管疾病、糖尿病等，很多即是由滥用食物资源、食不得法所造成的，而这些疾病也正在成为全球生活条件优裕人群的致命杀手。

<<考生营养与健康>>

青少年一代正处于长智力、长身体的关键时期，他们吃得科学与否，直接影响到他们目前的智力和体格的发育，也影响他们一生的体质和健康。

因此，处于青少年时期的考生，应在吃饱和吃得可口的基础上，更要科学合理的营养，让他们拥有比上代人更聪明的头脑，也拥有比上辈人更强壮的体魄。

其实，考生复习和考试期间，并不在于餐餐大鱼大肉，也不在于堆砌高档；营养品。

除了食物中容易缺乏的某些营养素和某些身体素质比较差的一些考生需要在医生或营养专业人员的指导下供给某些营养素之外，合理的饮食才是他们最好的营养品。

请牢记本书给您的忠告：平衡膳食是考生最科学合理的营养供给途径。

但平衡膳食说起来容易，真做起来还有很多我们需要了解的知识。

有些人可能做得一手好饭好菜，也能使考生和家人吃得舒服、吃得津津有味，但按照营养学的观点却可能未必科学、合理。

为了帮助各位家长掌握相关的知识，安排既营养合理又花样丰富、还是考生喜爱的膳食，我们根据平衡膳食、合理营养的原则，按考生生长发育特点和营养需要特点，设计了考生四季营养食谱。

本书共分四篇。

第一篇营养素篇，介绍了人体所需营养素的种类，并对直接影响青少年生长发育的和容易缺乏的营养素的生理功能及其来源进行了重点介绍，这些营养素包括三大能量营养素，矿物质中的钙、铁、锌、碘、硒，维生素类，以及类维生素中的牛磺酸和肉碱等。

第二篇成长篇，介绍了青少年生长发育特点及心理特点，并对其营养需要进行了介绍。

第三篇食物篇。

介绍了谷、豆、畜禽肉、禽蛋、鱼虾贝、奶和奶制品、蔬菜、菌藻、果品等类食物的营养特点，并对部分食物的营养功效进行了介绍。

第四篇食谱篇，针对四季人体不同生理特点和食物不同性能，对考生不同季节的食谱进行了精心编制，每季代表性地安排1周食谱，每一天的三餐食物既有定量又不死板，在每天的食谱之后还对主要菜谱的制作方法和功效特点进行了介绍。

本食谱的特点是，将考生所吃的食物进行了合理搭配和量化，使考生膳食除了主食以外，在1周之内基本做到食物不同样、品种不重复，不但可以解决考生吃什么、吃多少的问题，也能使考生的食物花品种更丰富，营养供给更平衡合理。

我们衷心希望，本书能在一定程度上为家长合理地安排考生膳食提供帮助，更希望每一位考生在合理营养的支持下，能发挥最佳考试水平，考出理想的成绩，同时拥有健康强壮的体魄。

我们也期待热心的读者对本书提出宝贵的改进建议。

<<考生营养与健康>>

内容概要

本书共分四篇。

第一篇营养素篇，介绍了人体所需营养素的种类，并对直接影响青少年生长发育的和容易缺乏的营养素的生理功能及其来源进行了重点介绍，这些营养素包括三大能量营养素，矿物质中的钙、铁、锌、碘、硒，维生素类，以及类维生素中的牛磺酸和肉碱等。

第二篇成长篇，介绍了青少年生长发育特点及心理特点，并对其营养需要进行了介绍。

第三篇食物篇。

介绍了谷、豆、畜禽肉、禽蛋、鱼虾贝、奶和奶制品、蔬菜、菌藻、果品等类食物的营养特点，并对部分食物的营养功效进行了介绍。

第四篇食谱篇，针对四季人体不同生理特点和食物不同性能，对考生不同季节的食谱进行了精心编制，每季代表性地安排1周食谱，每一天的三餐食物既有定量又不死板，在每天的食谱之后还对主要菜谱的制作方法和功效特点进行了介绍。

本食谱的特点是，将考生所吃的食物进行了合理搭配和量化，使考生膳食除了主食以外，在1周之内基本做到食物不同样、品种不重复，不但可以解决考生吃什么、吃多少的问题，也能使考生的食物花品种更丰富，营养供给更平衡合理。

<<考生营养与健康>>

书籍目录

营养素篇 一、营养素——人类生存的物质基础 (一) 人体需要哪些营养素 (二) 营养素对人体有哪些作用 二、能量——生命活动的原动力 (一) 能量有什么作用 (二) 人体所需能量是怎样计算的 (三) 人体所需能量从哪里来 三、蛋白质——没有蛋白质就没有生命 (一) 蛋白质是什么东西 (二) 蛋白质有哪些主要生理功能 (三) 必需氨基酸与优质蛋白质 (四) 蛋白质越多对人体越好吗 (五) 考生每天需要多少蛋白质 (六) 蛋白质来源于哪些食物 四、脂类——高能量物质 (一) 脂类是怎样分类的 (二) 脂类有哪些主要生理功能 (三) DHA为什么对人体重要 (四) 胆固醇是好脂肪还是坏脂肪 (五) “洋快餐”为何多次卷入反式脂肪酸官司 (六) 何种油脂更有利于人体健康 (七) 考生每天摄入多少脂肪为宜 五、碳水化合物——不只是提供能量 (一) 我们常吃的碳水化合物有哪些 (二) 碳水化合物有哪些主要生理功能 (三) 为什么复台糖类供能更优于单糖类 (四) 碳水化合物来源于哪些食物 (五) 考生每天需要多少碳水化合物 六、矿物质——量少神通大 (一) 矿物质概说 (二) 钙——骨骼和牙齿的重要组成成分 (三) 铁——构成红细胞的重要原料 (四) 锌——促进生长发育和性成熟的元素 (五) 碘——通过甲状腺素作用体现功能 (六) 硒——具有强大的抗氧化功能 七、维生素——两大家族 (一) 维生素概说 (二) 维生素A——暗视力的捍卫者 (三) 维生素D——调节钙和磷代谢的物质 (四) 维生素B1——粗粮中含量最丰富 (五) 维生素B2——怕光的营养素 (六) 烟酸——抗癞皮病因子 (七) 叶酸加维生素B12——预防贫血和心血管疾病的发生 (八) 胆碱——能增强记忆力的营养素 (九) 维生素C——抗坏血病因子 八、类维生素——其功能不可轻视 (一) 牛磺酸——最先从牛的胆汁中发现 (二) 肉碱——帮助脂肪燃烧的物质 九、膳食纤维——“第七营养素” (一) 膳食纤维具有哪些保健功效 (二) 人体应摄入多少膳食纤维

成长篇 一、青少年生理——生长发育第二高峰 二、考生心理——最容易出现问题 三、考生营养——最值得关注食物篇 一、食物——包含所有营养素 二、谷类——碳水化合物的主要来源 三、豆类——蛋白食物 四、畜禽肉——“血肉有情之品” 五、禽蛋——氨基酸模式最合理 六、鱼虾贝类——富含DHA和牛磺酸 七、牛奶——“强壮民族”的食物 八、蔬菜——根据颜色辨营养 九、菌藻类——美味的保健食物 十、果品——水果和坚果营养有异

食谱篇 一、食谱原则 二、春季食谱 三、夏季食谱 四、秋季食谱 五、冬季食谱 六、考试期间食谱参考文献

章节摘录

随着身体发育的猛增，青少年时期身体的各个器官结构和功能也逐渐地完善与成熟。

神经系统（1）神经系统的发育：青少年时期，脑细胞的数量和体积都已相当于成人的大脑，脑的形态发育也基本完成，脑的重量也接近于成人。

脑细胞的功能与活动已比较成熟，其兴奋和抑制过程基本达到平衡，智力发展处于黄金时期，对外界事物的接受能力和理解、记忆力均明显增强。

但考试期间因学习的负担重、压力大，容易造成脑力疲劳，故大脑对各种营养素的需要量增加。

（2）促进神经功能需要哪些营养素：碳水化合物是神经细胞活动的主要能量来源，淀粉等多糖类在体内分解成为葡萄糖后，即成为脑细胞活动的重要能源。

因此，每天应供给考生足够的谷类和薯类食物，以保证碳水化合物的需要，并同时补充足够的维生素B₁和维生素B₆。

等，以促进碳水化合物的代谢。

蛋白质是构成细胞、组织和器官的主要材料，同样也是维持神经细胞功能的重要物质。

脂类也是神经系统不可缺少的营养素，在脑细胞中，磷脂含量为17%-20%，磷脂可促进脑细胞活力。DHA也是人脑细胞的主要组成成分，其对脑细胞的分裂增殖、神经传导功能都起着极为重要的作用。牛磺酸和胆碱、钙、镁、碘、铁、锌、铜、维生素B₁、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、叶酸等也是神经细胞的重要营养物质，对于维护神经系统正常功能都有重要作用。

上述物质如果摄入不足，将会导致脑细胞功能障碍，神经细胞轴突的传递速度减慢，神经网络的维持也受到影响，结果就会导致脑功能障碍，思维和记忆能力降低，且容易造成脑力疲劳，从而影响学习效率。

<<考生营养与健康>>

编辑推荐

《考生营养与健康》由湖南科学技术出版社出版。

您想了解孩子复习考试期间怎样吃才更合理吗？

您想让您的孩子拥有健康强壮的体魄、更聪明的头脑吗？

您希望您的孩子发挥更好的考试水平、考出更理想的成绩吗？

1.食物多样，谷类为主，粗细搭配2.多吃蔬菜、水果和薯类3.每天吃奶类、大豆或其制品4.经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉5.减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食6.食不过量，天天运动，保持健康体重7.三餐分配要合理，零食要适当8.每天足量饮水，合理选择饮料9.如饮酒应限量10.吃新鲜卫生的食物

<<考生营养与健康>>

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>