

<<青少年营养食疗+益智增高>>

图书基本信息

书名：<<青少年营养食疗+益智增高>>

13位ISBN编号：9787546401218

10位ISBN编号：7546401216

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：陆伟瑛

页数：115

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>

<<青少年营养食疗+益智增高>>

前言

青少年时期是由儿童到成年人的必经阶段。

这个时期，不管是生理还是心理都发生了重大变化，身体外观的变化尤为明显。

青少年的膳食结构是否合理，是否能保证他们生长发育所必需的营养素的质和量，这些都关系到他们一生的体格和智力发展的大事。

青少年是人生变化最大的阶段之一，身体与智力发育快，身高、体重增长迅速，各器官需要的营养素较成人需求多。

长高是每个父母和孩子们都很关注的问题。

如何才能让你的孩子长得更高？

营养专家专门为你讲述了“高”人一等的秘密。

只要按照专家指点，保证他们摄取的营养素均衡，就会让你的孩子高于同龄人。

青少年自制力差容易形成偏食等不良饮食习惯，因此，需要特别呵护。

要想使你孩子的脑功能处于最佳的状态，就必须补给大脑充足的营养，使其得到适当的食物刺激，补充营养，增加其活力。

只有保证身体和大脑健康，才能在日常生活和学习中提高记忆力、注意力、想象力、创造力、反应能力、应考能力、接受能力、学习效率。

要防治疲劳症、健忘症、抑郁症、失眠症，就必须使大脑处于良好的状态。

青春期是特殊阶段，特殊时期的饮食必须要有所不同，尤其是处在青春期的女孩子。

如何让你的孩子在考试期间发挥出更好的水平？

除了平时的认真学习，考试期间临场发挥和饮食也是非常重要的。

青少年问题研究专家特别为处在青春期的孩子们制定了特别的营养护理标准。

培养青少年健康体魄的同时，要注意加强与他们的沟通，让身体和心智同步增长、成熟。

<<青少年营养食疗+益智增高>>

内容概要

食材搭配、烹制方法、营养构成与发育促进功效，逐一解析。
图文并茂，取材方便，完整展示操作步骤；最美味的富含钙、蛋白质的妈妈靓汤；超鲜活滋味，提供丰富锌和碘的水产美食；补充丰富维生素、成长不可或缺的可口素菜；开胃助消化的果汁、满足身体能量需要的主食..... 全面、均衡，补充青少年成长最急需的营养元素，培养青少年良好的饮食习惯，成就智力发育，掌握“高”人一等的制高点。
荤素搭配、饮食多样化、每天必须食用的各类物质、均衡的营养全面规划.....全面收录特殊时期的特殊食补方案考试前期、考试后期、男生青春期、女生青春期.....

<<青少年营养食疗+益智增高>>

书籍目录

第一部分 资讯篇家有儿女正发育 青少年生长发育特点 青少年的营养之道 合理膳食, 更好吸收有“智”不在年高 吃对食物, “智”在必得 饮食好习惯成就智力发育 谁是遏“智”的罪魁祸首 “高”人一等的秘密 维生素与身高的秘密 矿物质决定身高 饮食习惯控制制“高”点特殊时期特殊需求 考试期间的营养需求 青春期的营养需求

第二部分 菜例篇

1. 水产类香煎三文鱼虾仁脆白玉老醋蜇头萝卜丝煮鲫鱼砂锅鱼头炖鱼丸清炖鲤鱼美极能鱼红油甲鱼钵西兰花炒鲜鱿西湖醉鱼吊锅肥鱼肚红烧小鳊鱼干烧武昌鱼茄子焖鲈鱼红烧大钩翅美味茶香虾雪菜蒸带鱼金针鳝丝黄鳝丝炒茶树菇霸王鱼脯

2. 肉类农家小炒肉小炒猪月干蒜泥白肉鱼香肉丝鹌鹑蛋烧小排橙味炒腩肉竹笋炒腊肉荷香糯米骨姜葱肉片五香牛肉沙姜爽肚咕嚕肉香菜炒牛肉卤水鸭肾铁板黑椒牛仔骨羊肉扒菠菜板栗烧鸡百合炒鸡杂纸锅鸡脆骨香酥腰果排

3. 素菜类橙子凉瓜西芹百合炒腰果松仁玉米蒜泥黄瓜蜜汁莲藕小葱拌豆腐剁椒蒸芋头小炒丝瓜西红柿炒蛋蒜蓉蒸大白菜纸锅金针菇返沙芋头香油竹笋鲍汁萝卜丝鲍汁百灵菇清炒莴笋丝清炒土豆丝京葱烧木耳茄子豆角蒜蓉菠菜

4. 汤羹类猪骨玉米汤鲜山药筒骨煲排骨藕汤 牛肉莲子红枣汤花胶水鸭汤滑子菇鸡汤白菜煮豆腐人参炖鸡猪肉汤银耳炖木瓜虫草鸡肉炖老龟香菜鱼片皮蛋汤黄豆炖猪蹄芥菜豆腐汤萝卜羊肉汤

5. 主食类胡萝卜饺子荞麦包芹菜香椿酱炒饭皮蛋瘦肉粥葱油蛋饼

6. 果汁类桑葚汁苹果胡萝卜汁木瓜汁柳橙汁芒果汁

<<青少年营养食疗+益智增高>>

章节摘录

插图：青少年每天必需的各类食物：如粮食300~500克（高中时期男生要绝对保证每天有500克主食），肉、禽类100~200克，豆制品50~100克，蛋50~100克，蔬菜350-500克。

其他还应多吃水果和坚果类食品与海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物，每周也应选择食用。

青少年需要钙较多，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼（鱼骨可食）、骨头汤等，通过饮食来补充青少年“日长夜大”的骨骼所需要的钙。

保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜、水果的摄入。

蛋白质是构成与修补肌肉、血液、骨髓及身体各部组织的基本物质，并能形成抗体，增强身体抵抗力。

青少年正值发育期，对蛋白质需要的增加尤为突出，每日达80~90克，其中优质蛋白质应占40%~50%，所以膳食中应有足够的动物性食物和大豆类食物；维生素A、D、C和B族维生素及钙、磷、锌、铁等矿物质对青少年的体力及脑力发育具有重要的作用。

尤其钙的摄入，据全国营养调查资料表明，平均每人每日为341~374毫克，仅为供给量标准的38.9%~52.5%，所以膳食中不可缺少奶及奶类食品。

<<青少年营养食疗+益智增高>>

编辑推荐

《青少年营养食疗+益智增高》：近1000款营养食谱完整收录，水产类、肉类、素菜类、汤羹类、果汁、主食类……食材搭配、烹制方法、营养构成与功效全析全解。

亚洲营养协会专家推荐，中国青少年成长必须具备的营养攻略。

附赠VCD营养学名师专业讲座+食物就是最好的成长剂+益智、增高膳食秘诀大放送智力发育、身体长高、青春期、学习考试期……全面收录青少年特殊时期的食补方案。

为中国青少年量身打造 / 用食物打遣最有效的成长催化剂，让青少年更聪明，长得更高。

VCD保健营养师专业讲座：青少年怎么吃？

为什么？

全面解析；从青春期的生长发育特点入手，揭示青少年益智，长高最需营养；好的饮食习惯、均衡的营养搭配，才能让孩子又聪明又强壮并迅速长高；推荐最佳促发育营养食补方案。

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>