

<<美味餐桌系列>>

图书基本信息

书名：<<美味餐桌系列>>

13位ISBN编号：9787548408406

10位ISBN编号：7548408404

出版时间：2012-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：陈绪荣

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>

<<美味餐桌系列>>

内容概要

为使青少年能健康地成长，为了给大家提供一个科学和健康的饮食帮助，我们特意编写了《青少年成长餐桌》。

本书共分健脑益智食谱、护眼明目食谱、提高免疫力食谱、开胃健脾食谱、考生食谱、增高食谱、增重食谱、男孩增强体能食谱、女孩经期食谱等几部分，全面系统地分析了青少年的生理状况、营养需求，为青少年成长提供了丰富多样的营养配餐食谱，以及一些青少年时期常见的健康问题和病症的食疗食谱。

<<美味餐桌系列>>

书籍目录

健脑益智食谱
护眼明目食谱
提高免疫力食谱
开胃健脾食谱
考生食谱
增高食谱
增重食谱
男孩增强体能食谱
女孩经期食谱

章节摘录

版权页：插图：1 考前考生面对的压力 考生的心理压力是随着考试重要性的变化而变化的，例如中考和高考，这些能够影响考生前途命运的考试，会给考生造成非常大的心理负担，对考生的心理和生理都有比较大的影响，从而不利于考生的考前复习效率及考试成绩。

考生家长不应该一味地埋怨考生，不停地督促其努力学习，因为这样反而会使考生的心理压力变大。对于正处于非常时期的考生们来说，考试的压力已经很难承受了，再加上家长无形中施加的压力，会使考生透不过气，最终影响考试成绩。

所以家长一定注意尽量缓解考生的心理压力，尽可能减轻考生的紧张、抑郁、焦虑等心情，积极为考生减压，使考生心态平稳，考出好成绩。

2 如何应对考前精神紧张 考生在考试前经常会出现紧张焦虑的心情，据统计，人体在紧张和恐惧时常会出现肾上腺素分泌过旺的情况，从而导致血压升高、心率加快、思维受限等后果，致使考生不能正常备考，还会影响考试成绩。

考生可以通过一些减压方式来缓解这种紧张的情绪，例如，听听轻音乐，做做运动，保持充足的睡眠等，都可以起到一定的缓解作用。

在考场上，考生可以尽量深呼吸，暗示自己不要紧张，通过心理暗示的作用来缓解压力。

同样，考生的饮食营养要均衡，这样就可以通过补充缓解压力的营养素，使考生消除紧张的感觉。

3 消除考生的精神疲劳 考生常会因为精力消耗过大而产生疲劳感，甚至会出现头昏脑涨的感觉，这是由于大脑消耗养分过多而造成的大脑供氧不足，同时还伴有营养不足的现象，这样会使脑细胞无法进行高效率、高速度的思考。

对于考生来说，如果大脑长期处于疲劳状态，就很难实现高效率学习，影响考生的学习进度，只有保证考生高效的学习状态，才是科学有效的学习方法。

考生家长应该尽量帮助孩子缓解大脑疲劳，保证高效学习。

让孩子的大脑处于高度活跃状态。

以免考生经常处于疲劳状态，而没有成效。

4 走出考前异常情绪的死角 即将参加中考或者高考的考生经常会出现情绪低落现象。

这并不只是由于疲惫而引起的，靠单纯的休息是不能彻底解决的，这还有可能是由于压力、紧张等多种因素造成的。

情绪低落会使考生经常处于头昏、记忆力下降的状态。

较轻者会整天无精打采，重者甚至会出现抑郁，甚至产生轻生的念头，所以考生家长应该对这一现象给予足够的重视。

饮食是能够缓解情绪低落的一种方式，例如，甜食、糖类会缓解一些不安和焦虑的情绪，人们在沮丧、低落时如果摄入充足的营养，这种状况是会缓解的。

因为营养可以提高脑中的血清张力，使神经系统得到舒缓。

5 提高记忆饮食方案 卵磷脂是提高记忆力的主要决定因素。

长期食用含有丰富卵磷脂的食物，能够起到提高记忆力的作用。

水产品、蛋类、大豆类、坚果类食物中含有较丰富的卵磷脂，例如鱼头、蛋黄、豆浆、核桃等，经常食用这类食物能够有效提高记忆力。

除此之外，含有丰富铁元素的食物也能够起到一定的提高注意力的作用。

血红蛋白的主要成分是铁元素，而血红蛋白是氧的主要载体，所以，当血液中的铁元素供给充足时，大脑的氧供给就会充足，能够有效提高记忆力。

动物的肾脏和肝脏含有大量的铁元素，瘦肉、鸡、鱼、蛋黄、豆类、虾等也含有大量的铁元素；蔬菜中芹菜、油菜、芥菜、番茄、菠菜等也含有较多的铁元素；桃子、李子、红枣、葡萄干、樱桃、杏、核桃、海带、芝麻、红糖等也含有较多的铁，建议考生可以多吃一些这类的食物，有助于提高记忆力。

。

<<美味餐桌系列>>

编辑推荐

《美味餐桌系列:青少年成长餐桌》针对青少年的生理特点及营养需求,介绍多款营养食谱。九大类别,是青少年黄金成长阶段的理想选择,让青少年吃出好身体。

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>