第一图书网, tushu007.com

<<学生营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<学生营养与健康>>

13位ISBN编号：9787563424108

10位ISBN编号：7563424105

出版时间：2008-5

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬，赵莲芳，施春艳，许妍姬　编

页数：156

字数：105000

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

内容概要

本书系统地介绍了学生时期生长发育特点及其与营养的关系，运用中国传统医学的理论阐述了不同季节学生饮食调理方法，针对目前学生普遍存在的特殊生理状况及亚健康状态如失眠、疲劳、贫血、视疲劳、肥胖、青春痘、感冒、痛经、便秘等提出了饮食调理原则、一周的标准食谱以及行之有效的中医食疗方法。
对参加各类考试的考生，分析了营养需求，提出了饮食调理原则，针对考试前和考试期间提供了详细的食补方法，并提供了考生最后冲刺和考试期间的营养食谱，家长们只要看到这本书就能做出清香可口的考生饭菜。
本书还配有较多的精美图片，使读者更容易理解其内容。

作者简介

韩春姬，女，理学博士，教授，1960年1月24日生。
1983年毕业于白求恩医科大学公共卫生专业本科后，一直从事营养与食品卫生学教学和科研工作。
1991年获得卫生毒理学硕士学位，2005年获得生理学博士学位。
现任延边大学基础医学院预防医学教研部主任、保健食品研究室主任，兼任中

<<学生营养与健康>>

书籍目录

前言第一章 学生生长发育与营养的关系　学生的生长发育特点　1.生长发育的阶段性和程序性　2.生长发育速度不均衡，呈波浪式　3.各系统生长模式的时间顺序性与统一协调性　4.生长轨迹现象和生长关键期　学生的营养与生长发育　1.碳水化合物与学生的发育　2.蛋白质与学生的发育　3.脂肪与学生的发育　4.维生素与学生的发育　5.矿物质与学生的发育　学生的膳食指南　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.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.吃新鲜卫生的食物　10.三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食　11.吃富含铁和维生素C的食物　12.每天进行充足的户外活动　13.不抽烟、不饮酒第二章 不同季节的营养调理方法　不同季节人体的生理变化　人体对不同季节敏感的脏器　阴阳平衡是人体健康的精髓　食物的“ 性 ”和“ 味 ”　按不同体质合理饮食第三章 考生营养需求和饮食调理第四章 饮食误区第五章 学生特殊状况下的营养调理

章节摘录

第一章 学生生长发育与营养的关系学生的生长发育特点学生的生长发育可分为6～12岁的童年期（小学生前）和13～19岁的青春发育期（初、高中学生期）。
这两个时期正是学生体格和智力发育的关键时期，身高和体重的增长速度快，第二性征出现，生殖器官及内脏功能逐渐发育成熟，行为和习惯也在这个时期逐渐发展和形成，大脑的机能和心理的发育也进入高峤。
这是人生中最有活力的时期。
在此期间，学生的生长发育有以下几个特点：

编辑推荐

《学生营养与健康》：学生家长必知的健康细节。
携手健康攀越高峰。

第一图书网, tushu007.com

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