

<<青春发育与饮食营养>>

图书基本信息

书名：<<青春发育与饮食营养>>

13位ISBN编号：9787801783127

10位ISBN编号：7801783123

出版时间：2006-1

出版时间：华龄

作者：徐敬武

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>

<<青春发育与饮食营养>>

书籍目录

生长发育篇中小学生时期的身体特点 一、青春期的形体变化 二、儿童青少年身体素质发育 三、骨骼发育特点及卫生 四、呼吸系统发育特点及卫生 五、消化系统发育特点及卫生 六、内分泌系统发育特点及卫生 七、生殖系统发育特点及卫生 (一)儿童生殖器官的构造和发育 (二)青春期的第二性征发育 (三)生殖器官的异常发育 八、免疫系统的发育特点及卫生 (一)免疫系统的组成及任务 (二)免疫器官的发育特点 (三)免疫细胞与免疫球蛋白 九、神经系统的发育特点及卫生 (一)神经系统的组成 (二)儿童青少年的智力发展 (三)大脑皮层的机能特点与用脑艺术 十、感觉器官的发育特点及卫生 (一)视觉器官的组成 (二)听觉器官 (三)保护听力防止听觉损伤 营养知识篇中小学时期的饮食营养 一、中小学生的饮食营养特点 二、营养与儿童青少年生长发育 三、营养与智力发育 四、营养与抗病能力 五、人体所需的各种营养素 (一)生命能源—碳水化合物 碳水化合物的分类 碳水化合物的功能 碳水化合物消化、储存与利用 (二)热能 (三)生命的物质基础—蛋白质 蛋白质与儿童生长发育和智力发育 不同年龄对蛋白质需求量 人体必需的氨基酸 氨基酸的互补作用 (四)人体内的能源库—脂肪 (五)调节生理活动的重要物质—维生素 维生素的发现经过 维生素与健康 (六)无机盐与微量元素 无机盐、微量元素的生理功效 钙与骨骼发育 铁与贫血 锌与生长发育 碘与甲状腺肿大 硒与健康 氟与牙齿 其他无机盐、微量元素 膳食平衡篇树立正确饮食观,建立合理的膳食结构 一、饮食营养贵在平衡 二、要合理搭配各种食物 三、膳食中的酸碱平衡 四、一日三餐安排要合理 五、要注意饮水 饮食有节篇饮食有节,养成良好的饮食习惯 一、饮食有节的方方面面 (一)进食要定时定量 (二)“食宜专致”与“食宜细缓” (三)食宜暖食不过饱 (四)食后忌卧饭后缓行 二、轻松地愉快地进餐 (一)情绪与消化功能 (二)营造良好轻松的就餐氛围 三、吃好早饭再上学 四、复习考试期间要加强营养 五、甜食、糖果不宜吃得太多 六、过多食用油炸食品有害健康 七、不要在街头加工爆米花吃 八、盐不可吃得太多 九、果汁、饮料不能代替正常饮水 十、食用冷饮要适度 十一、小学生不要搞减肥活动 十二、儿童青少年不要饮酒 十三、盲目节食与神经性厌食症 十四、走出“洋快餐”的误区 十五、夏季更要注意营养 十六、吸烟之害 (一)惊人的烟毒 (二)吸烟与疾病 (三)吸烟对青少年健康的危害 营养失衡篇营养缺乏与营养过剩 一、儿童蛋白质与热量营养不良 二、儿童肥胖症 (一)如何确定儿童青少年是否肥胖 (二)促使儿童肥胖的各种因素 (三)儿童肥胖的危害 (四)肥胖症的预防 三、缺铁性贫血 四、维生素A缺乏症 五、维生素D缺乏与佝偻病 六、硫胺素缺乏症 七、核黄素缺乏症 八、怎样防止营养素流失 预防食物中毒篇学校常见食物中毒及预防 一、沙门氏菌属食物中毒 二、海产品带来的食物中毒 三、剩饭引起的葡萄球菌肠毒素食物中毒 四、臭鱼烂虾引起的变形杆菌食物中毒 五、肉毒梭菌毒素食物中毒 六、亚硝酸盐中毒 七、苦杏仁与氰甙中毒 八、马铃薯中毒 九、四季豆中毒 十、河豚鱼中毒 十一、霉变甘蔗中毒 十二、假白酒引起的甲醇中毒 十三、黄曲霉毒素中毒 附:关于蔬菜的农药残留问题 食品篇食品的营养及保健功效 一、谷类食品的营养价值 二、大豆的营养与保健功效 三、肉类食品的营养与保健功效 四、禽蛋的营养与保健功效 五、奶、奶制品的营养及保健功效 六、水产品的营养及保健功效 七、蔬菜的营养与保健功效 八、果品的营养与保健功效 主要参考文献

<<青春发育与饮食营养>>

章节摘录

书摘十一、中小學生不要搞減肥活動 俗話說“女大十八變”。

女孩兒進入青春發育期後，形態和機能都在發生着巨大改變。

這個時期，不僅內臟各個系統機能日趨成熟，而且隨着第二性徵的出現，形態也在明顯地變化着，在身高、體重突飛猛長的同时，皮下脂肪也在不斷增加，使得體態逐漸丰满起來。

面對青春發育期的這些快速變化，一些敏感的姑娘，由於心理發育跟不上身體發育，往往茫然不知所措，害怕如此發展下去會不得了，影響以後的形態美。

因而不敢吃、不敢喝，有的甚至悄悄在搞減食活動，認為只要少吃些就能防止發胖。

殊不知，這種做法不僅達不到預期的效果，時間久了還會損害健康，影響發育，甚至給以後身體和智力發展造成不良後果。

建築高樓大廈，打好根基很重要，人體的“基本建設”也是如此。

青春發育期階段正是長身體的關鍵時刻，需要足夠的營養物質去“奠基”和“建設”身體才能長得壯，發育得好。

反之生長發育就會受到影響，甚至停滯。

值得注意的是，如果兒童生長階段嚴重營養不足，即使長大以後給予再多的營養，也難以補救已造成的後果。

人在生長發育中，細胞增長、組織更新修復都要靠蛋白質去完成。

如果這個階段人為地造成營養不良——減食，蛋白質攝入量達不到身體需求量，身體就只好動用體內的組織蛋白，這樣便會造成體內氮的負平衡，不僅生長發育受阻，還會使身體的免疫能力下降引起疾病。

青少年時期活潑好動，除了工作、學習外，還要參加文體活動。

再加上這時期的代謝旺盛，能量消耗大，對營養需求要高於成年人。

每天攝取的热能，除了支付工作、學習和各種活動消耗外，還要拿出15%左右供生長發育使用。

16~19歲的姑娘，每天大約需要2700千卡熱量(按體重50公斤計)，如果再加上體育活動、家務勞動等消耗，則不應低於3000千卡。

3000千卡的热能要吃多少食物才能够呢?按照目前我国的饮食结构粗略计算一下，首先要吃粮食300-400克，还要在副食中保证50克肉类或蛋类，50克豆制品和500克左右的绿叶蔬菜。

有条件时，能增加一鱼和水果就更好了。

如果饭量小，吃不了那么多粮食，应该提高副食质量和数量。

爱美之心人人有之。

怎样才能达到形体美呢?正确的途径还是靠塑造和锻炼，根据自己特点有计划地做健美操，通过体育活动消除多余脂肪。

减食饿肚子虽然能暂时求得窈窕身姿，但不是真正的健美。

营养不良，消瘦了，脸儿白白的(贫血面容)，这些实际上是病态“美”。

美，要建立在健康基础上，失去了健康，美也就不存在了。

胖与瘦是相对而言的。

判断一个人是否胖，是以生理学标准为依据的。

现在常用的标准是以身高来定正常体重的范围，只要体重在正常范围内，就不能算胖，体重超过正常10%-20%为轻度胖。

对青少年来说，即便是比标准体重重一些，只要不是过于肥胖，也属于正常范围。

因为随着生长发育不断变化，过一段时间后，身高体重比值还会发生改变的。

P117-118

<<青春发育与饮食营养>>

编辑推荐

本书是一本有关儿童青少年的饮食营养保健读物，从儿童青少年的身体发育特点谈起，对儿童青少年的饮食营养特点、膳食平衡、养成良好的饮食习惯，以及学生易患的营养缺乏症、儿童肥胖症等，也将全面系统地加以介绍，是家长、教师和儿童青少年工作者的良师益友。

<<青春发育与饮食营养>>

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>