

<<中高考膳食ABC>>

图书基本信息

书名：<<中高考膳食ABC>>

13位ISBN编号：9787802315334

10位ISBN编号：7802315336

出版时间：2009-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘格，王浩 编著

页数：185

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>

<<中高考膳食ABC>>

前言

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？

少了不足。

多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地安排饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

<<中高考膳食ABC>>

内容概要

民以食为天。

饮食问题，大有学问。

本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明实用，可操作性强。

告诉您怎么吃更营养、更健康，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

<<中高考膳食ABC>>

书籍目录

中高考饮食知识 考生膳食基本原则——兼顾平衡，注重多样化 考生饮食十四字秘诀 科学早期的要点
早餐吃些什么好 盲目服用保健品不可取 食谱的编制原则 临考安排膳食的小技巧 考试三天膳食安排
小技巧 “考生菜谱”三大误区 考前饮食“三忌” 考试准备期间饮食“三需” 考前适宜的食物 考生
不宜的食物 饮料和水果的选用 几种重要的微量元素 不可为了节省时间狼吞虎咽 饮水的重要性 用饮
食化解压力的方法 煮豆浆需要注意的问题 如何根据季节变化安排饮食 喝汤有利于健康的原因 需要
小心食用的水果 中高考饮食问答 学生临考前吃不下饭怎么办？

考前失眠、健忘，饮食上有什好办法？

孩子总感觉眼睛疲劳视力下降怎么办？

边吃饭边看书对健康有益吗？

哪些食品对缓解情结有作用？

考生熬夜吃什么最适宜呢？

怎样给孩子熬好米粥？

牛奶可以与糖同煮吗？

鸡蛋怎么吃合理？

中高考期间考生该喝什么？

.....备考期间一日餐谱临考膳食方案应考膳食方案药膳调养

<<中高考膳食ABC>>

章节摘录

插图：中高考饮食知识考生膳食基本原则——兼顾平衡，注重多样化

1. 吃够主食，保证大脑能源的充足供给。血糖的主要来源是粮食和谷物，如面包、馒头、米饭、面条等。

如果不能保证充足的主食供应，会导致大脑中葡萄糖缺乏，大脑的兴奋性下降，从而导致学习效率降低。

2. 摄入足量的肉、蛋、豆、奶。足够肉蛋奶豆类食物能够保证人体所必需的足量蛋白质。

蛋白质中的赖氨酸有增强记忆力的作用，并且这类食物可以提供卵磷脂和胆碱，卵磷脂是构成神经组织和脑代谢的重要物质；胆碱是乙酰胆碱的前身，乙酰胆碱有增强大脑记忆力的作用。

每日一个蛋，两杯奶，三两肉或鱼，四两豆腐，可基本满足学生一日蛋白质的需要。

3. 摄入适量脂肪。脂肪能够帮助增强记忆力。

脂肪中含有大脑记忆功能和活动必需的物质——磷脂和胆固醇，适当吃含有脂肪成分的食物，如奶类、蛋类、动物肝脏、瘦肉、花生和核桃等，有助于学习效率的提高，还可促进身体发育。

4. 营养全面，饮食均衡。新鲜的蔬菜、水果等可提供丰富的维生素、矿物质，尤其是绿色或橙黄色蔬菜和水果，这些食物中含有丰富的胡萝卜素、核黄素、硫胺素等，可缓解疲劳，提高学习效率。

后记

民以食为天，中国人向来重视吃这件事。

简简单单一个“吃”字，却大有学问。

在物质条件不断丰富的今天，人们早已不再满足于吃得饱、吃得香，而是讲究科学饮食，注重吃得好，吃得健康。

本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明易学，可操作性强。

其实改变不健康的饮食习惯并没有想象中的那么难，只要做个有心人，掌握了科学的饮食原则，你也可以是营养专家。

想远离病痛，活得精彩吗，那就从阅读本书做起，从今天的科学营养早餐开始吧。

本书在编写过程中，征引了一些报刊、网络的资料，由于时间关系，未能与原作者一一联络，在此特向有关人士表示衷心的感谢，并请各位看到此书与我们联系，以便酬谢。

<<中高考膳食ABC>>

编辑推荐

《中高考膳食ABC》由中国中医药出版社出版。

<<中高考膳食ABC>>

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>