

<<青少年全程营养百科>>

图书基本信息

书名：<<青少年全程营养百科>>

13位ISBN编号：9787802431874

10位ISBN编号：7802431875

出版时间：2009-1

出版时间：航空工业

作者：阮剑//于珊珊//周小南

页数：201

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>

## 前言

营养是指人体通过向外界摄取各种食物，经消化吸收和新陈代谢，以维持机体生长、发育和各种生理功能的生物学过程。

而最佳营养学的方法久已有之。许多伟大的预言家都信奉这一点。

在公元390年，希波克拉底（古希腊的名医，被称为“医药之父”）曾说过：“让食物成为你的药物，而不要让药物成为你的食物。”

在20世纪初，爱迪生曾这样说过：“未来的医生不再给病人药物，而是引导病人关注人类结构、饮食的保养以及疾病的起因和预防。”

在1960年，这个时代的天才之一、两次诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林创造了“调整分子营养学”一词。

他认为通过向体内移入正确的（调整）分子，大多数疾病都可以被根除。

他说道：“最佳营养学将成为未来的医学。”

众所周知，“营养是健康之本”，青少年正处在不断的生长发育过程之中，必须不停地消耗热量和各种营养物质。

可是，在丰富的物质供应和琳琅满目的食物面前。

不少家长由于缺乏营养方面的知识，存在不少误区，容易跟着某些不正确的广告走，虽然付出了很大的经济代价，却收效甚微，甚至给孩子的健康成长带来了负面影响。如何给孩子补充生长发育所必需的各种营养素？

为了帮助青少年及其广大家长解除“困扰”，了解和正确掌握有关营养与健康方面的知识。

因此，我们编写了本书，目的在于告诉您如何通过最佳营养学让青少年达到充满活力的健康状态以及抵抗疾病的能力。

本书以通俗易懂的语言，从五方面阐述了营养饮食的重要性。

第一章，以生动、有趣的故事为主线，简单介绍了蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、膳食纤维等营养素对人体的重要作用，并为那些不当饮食带来的严重后果敲响警钟。

第二章，为不同年龄段的儿童及青少年制订健康饮食计划，并根据一年四季的不同特点，例举了大量易于操作的菜谱供读者朋友们参考。

第三章，从不同角度阐述了男孩、女孩在成长中遇到的烦恼以及如何通过正确的饮食来保证发育所需的各种营养素：对由于营养过剩与缺乏导致的常见发育不良现象进行了重点讲解，并提出解决方案。

第四章，探讨考试期间的饮食营养，详细介绍了一日三餐、夜宵加餐的具体食用方式。

同时，重点剖析了目前市场上的营养补品。

第五章，具体分析了早餐、零食、洋快餐、饮料及其他青少年常见的饮食问题。

在这一章中，你会对日常生活中使人困惑的很多饮食误区有一个全面、清新的了解。

综上所述，这是一本内容翔实、实用性较强的青少年饮食指导书籍。

方便广大家长给孩子营养配餐，便于计算孩子的营养是否充足及评价孩子的生长发育是否达标，及时调整饮食结构来补充所需营养，达到合理膳食、均衡营养的目的，从而保证孩子健康茁壮成长。

由于本书编者水平有限，缺点、错误在所难免。

请各位读者对发现之处给予及时纠正和谅解，我们将不胜感激！

## <<青少年全程营养百科>>

### 内容概要

青少年正处在不断的生长发育过程之中，他们大量地消耗着同时也在大量地补充着各种能量和营养，以建造自己日趋完善的体格。

为了帮助青少年及广大家长朋友们了解并正确掌握有关营养与健康方面的知识，编者特别委请营养学的专业人士编撰了此书。

本书分别从营养知识初了解、健康饮食计划、成长的烦恼、营养与压力、青少年常见饮食问题五个方面阐述了营养饮食的重要性，告诉读者如何通过最佳的方式让青少年养成健康的体魄、时刻充满活力。

为了方便广大家长给孩子营养配餐、便于计算孩子的营养是否充足及评价孩子的生长发育是否达标，及时调整饮食结构来补充所需营养，达到合理膳食、均衡营养的目的，书中还特别精心配制了多款营养餐并详细地指示出了各种营养指标，以期给读者提供一次全面、立体的健康营养指导。

## <<青少年全程营养百科>>

### 书籍目录

第1章 营养知识初了解 漫话营养 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 神奇的维生素 水是生命的依靠 被打入冷宫的膳食纤维第2章 健康饮食计划 第1节 健康饮食方案 合理膳食 养成良好膳食习惯 忌染恶习, 勿沾烟酒 食不过量, 天天运动 第2节 青少年四季饮食 春季饮食 夏季饮食 秋季饮食 冬季饮食 “蹿个儿”期间的营养 吸烟问题 “青春痘” 第3节 少女篇花样年华不可小觑 经期饮食 发育期间不宜盲目节食 女生丰胸美食 皮肤与营养 第3节 营养过剩与缺乏篇 肥胖 “少白头” 缺铁性贫血 近视眼 “身材矮小” 第二性征发育迟缓 骨骼发育不良 营养缺乏病症状及体征一览表第4章 营养与压力 第1节 复习考试期间的营养 考试期间的营养需求 考试期间的膳食指导 第2节 考试期间的膳食 考前适宜吃的食物 考前不宜吃的食物 需要注意的饮食误区 早餐的饮食安排 午餐的饮食安排 晚餐的饮食安排 夜宵的合理安排 改善考生睡眠 第3节 开始期间的营养补品 保健品选购 常见保健食品的功效成分 如何服用营养补充剂 健脑的部分食物第5章 青少年常见饮食问题 第1节 早餐问题 不吃早餐, 正确? 错误? 什么时间吃早餐最好? 青少年早餐原则 早餐营养, 丰富? 单一? 营养早餐教你做 第2节 零食问题 多吃零食有危害? 零食营养ABC 零食也分等级 什么时间吃零食? 零食选择小诀窍 第3节 洋快餐问题 洋快餐的真相 洋快餐不宜常食用 中式快餐更合适 快餐点餐须多想 第4节 饮料消费问题 可乐为什么不解渴? 常喝碳酸饮料的危害 饮料类型真不少 饮料选择有学问 青少年应该如何饮水 功能性饮料的选择 营养饮料教你做 第5节 其他问题 加餐 偏食 饮食禁忌附录

<<青少年全程营养百科>>

章节摘录

插图：

<<青少年全程营养百科>>

编辑推荐

《青少年全程营养百科》由航空工业出版社出版。

<<青少年全程营养百科>>

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>