第一图书网, tushu007.com

<<青少年营养方案>>

图书基本信息

书名：<<青少年营养方案>>

13位ISBN编号：9787810726399

10位ISBN编号：7810726390

出版时间：2005-4-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：项艾

页数：163

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

青少年的营养和膳食与成年人的最大不同之处在于，其能量和营养素的供给量在满足基本生理需要的同时，还需满足生长发育的需要，其中包括身体和智力两方面成长的需要。
　另一方面，众多证据表明，诸多成年人高发的慢性疾病，如肥胖症、糖尿病等，往往在青少年时期就“打下基础”；换言之，预防各类慢性疾病应从青少年时期开始。
　再有，青少年时期正是一个人膳食模式和习惯形成的关键时期。
很多实例表明，若等到中年后再纠正不良的饮食习惯往往事倍功半，效果不尽如人意；而从青少年时期接受健康教育、培养合理的饮食模式，往往受益终生。
　本书正是基于上述三条，从营养学基础知识、青少年饮食模式、能量和营养素供给量标准、特殊时期（如考试期间、月经期等）饮食要求等各角度系统介绍了青少年合理营养的基本内容。
我们希望也相信本书将为青少年健康成长提供有益的参考。

<<青少年营养方案>>

书籍目录

了解一下营养 什么是营养？
如何获得营养？
营养素的种类与功能？
什么是营养素 透视消化 热能的需求 神奇的蛋白质 经济实惠的能源——糖 最“耐用”的能源——脂肪 维生素的奥秘 人体的元素组成 生命的钥匙——必需微量元素 营养家族新成员——膳食纤维 是非难定胆固醇 看似平常的营养素——水 什么是全面平衡的营养摄入？
青少年的身心特点及营养需求 小学生需要哪些营养？
如何安排小学生的饮食？
课间加餐的有多重要？
食用菌类对小学生的好处 过“补”的坏处有哪些？
小学生不宜常吃果冻 小学生的牙齿保健 多吃糖易导致小学生近视 小学生女烧时不宜吃鸡 小学生不应常吃零食 菜谱推荐 吃的选择 合理的膳食结构 强身健脑好方法 “健”与“减”饮食与常见的疾病预防 神经性厌食 消化性溃疡 肝炎 心血管疾病 贫血 骨质疏松 糖尿病 饮食防癌特殊时期的饮食安排 如何安排考生的饮食 各类营养素对考生的功用 科学膳食搭配的几点建议 益智健脑的食物 女生经期的调养 运动员的营养与膳食 运动员的饮水和饮料 运动员在减体重期的饮食和营养 青少年运动员营养的特点是什么附录 附录1 常见食物蛋白质含量 附录2 常见食物脂肪含量 附录3 常见食物碳水化合物含量 附录4 常见食物膳食纤维含量表 附录5 常见食物含钾量 附录6 常见食物含铁量 附录7 常见食物中的含水量 附录8 中国居民膳食能量推荐摄入量 附录9 中国居民膳食蛋白质适宜摄入量 附录10 中国居民膳食脂肪适宜摄入量 附录11 中国居民膳食钙适宜摄入量 附录12 中国居民膳食磷适宜摄入量 附录13 中国居民膳食钾适宜摄入量 附录14 中国居民膳食钠适宜摄入量 附录15 常见食物的酸碱性表

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