

《考生营养与健康》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535754493

编辑推荐

您想了解孩子复习考试期间怎样吃才更合理吗？

您想让您的孩子拥有健康强壮的体魄、更聪明的头脑吗？

您希望您的孩子发挥更好的考试水平、考出更理想的成绩吗？

内容简介

本书共分四篇。第一篇营养素篇，介绍了人体所需营养素的种类，并对直接影响青少年生长发育的和容易缺乏的营养素的生理功能及其来源进行了重点介绍，这些营养素包括三大能量营养素，矿物质中的钙、铁、锌、碘、硒，维生素类，以及类维生素中的牛磺酸和肉碱等。第二篇成长篇，介绍了青少年生长发育特点及心理特点，并对其营养需要进行了介绍。第三篇食物篇。介绍了谷、豆、畜禽肉、禽蛋、鱼虾贝、奶和奶制品、蔬菜、菌藻、果品等类食物的营养特点，并对部分食物的营养功效进行了介绍。第四篇食谱篇，针对四季人体不同生理特点和食物不同性能，对考生不同季节的食谱进行了精心编制，每季代表性地安排1周食谱，每一天的三餐食物既有定量又不死板，在每天的食谱之后还对主要菜谱的制作方法和功效特点进行了介绍。

本食谱的特点是，将考生所吃的食物进行了合理搭配和量化，使考生膳食除了主食以外，在1周之内基本做到食物不同样、品种不重复，不但可以解决考生吃什么、吃多少的问题，也能使考生的食物花样品种更丰富，营养供给更平衡合理。

目录

营养素篇

一、营养素——人类生存的物质基础

(一) 人体需要哪些营养素

(二) 营养素对人体有哪些作用

二、能量——生命活动的原动力

(一) 能量有什么作用

(二) 人体所需能量是怎样计算的

(三) 人体所需能量从哪里来

三、蛋白质——没有蛋白质就没有生命

(一) 蛋白质是什么东西

(二) 蛋白质有哪些主要生理功能

(三) 必需氨基酸与优质蛋白质

(四) 蛋白质越多对人体越好吗

(五) 考生每天需要多少蛋白质

(六) 蛋白质来源于哪些食物

四、脂类——高能量物质

(一) 脂类是怎样分类的

(二) 脂类有哪些主要生理功能

(三) DHA为什么对人体重要

(四) 胆固醇是好脂肪还是坏脂肪

(五) “洋快餐”为何多次卷入反式脂肪酸官司

(六) 何种油脂更有利于人体健康

(七) 考生每天摄入多少脂肪为宜

五、碳水化合物——不只是提供能量

(一) 我们常吃的碳水化合物有哪些

(二) 碳水化合物有哪些主要生理功能

(三) 为什么复台糖类供能更优于单糖类

(四) 碳水化合物来源于哪些食物

(五) 考生每天需要多少碳水化合物

六、矿物质——量少神通大

(一) 矿物质概说

(二) 钙——骨骼和牙齿的重要组成成分

(三) 铁——构成红细胞的重要原料

(四) 锌——促进生长发育和性成熟的元素

(五) 碘——通过甲状腺素作用体现功能

(六) 硒——具有强大的抗氧化功能

七、维生素——两大家族

(一) 维生素概说

(二) 维生素A——暗视力的捍卫者

(三) 维生素D——调节钙和磷代谢的物质

(四) 维生素B1——粗粮中含量最丰富

(五) 维生素B2——怕光的营养素

(六) 烟酸——抗癞皮病因子

(七) 叶酸加维生素B12——预防贫血和心血管疾病的发生

(八) 胆碱——能增强记忆力的营养素

(九) 维生素C——抗坏血病因子

八、类维生素——其功能不可轻视

(一) 牛磺酸——最先从牛的胆汁中发现

(二) 肉碱——帮助脂肪燃烧的物质

九、膳食纤维——“第七营养素”

(一) 膳食纤维具有哪些保健功效

(二) 人体应摄入多少膳食纤维

成长篇

一、青少年生理——生长发育第二高峰

二、考生心理——最容易出现问题

三、考生营养——最值得关注

食物篇

- 一、食物——包含所有营养素
- 二、谷类——碳水化合物的主要来源
- 三、豆类——蛋白食物
- 四、畜禽肉——“血肉有情之品”
- 五、禽蛋——氨基酸模式最合理
- 六、鱼虾贝类——富含DHA和牛磺酸
- 七、牛奶——“强壮民族”的食物
- 八、蔬菜——根据颜色辨营养
- 九、菌藻类——美味的保健食品
- 十、果品——水果和坚果营养有异

食谱篇

- 一、食谱原则
- 二、春季食谱
- 三、夏季食谱
- 四、秋季食谱
- 五、冬季食谱
- 六、考试期间食谱

参考文献

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)