

<<让饮食为考试加分>>

图书基本信息

书名：<<让饮食为考试加分>>

13位ISBN编号：9787030287489

10位ISBN编号：7030287487

出版时间：2010-10

出版时间：科学出版社

作者：邓琼芳

页数：220

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>

<<让饮食为考试加分>>

前言

中高考对于孩子的重要性不言而喻，考试的结果对孩子的未来也有着深远的影响。因此，可以认为在孩子即将参加中、高考的家庭中，孩子将成为全家重点保护对象。每个家长都希望能够尽自己最大努力帮助孩子做好备考工作，让孩子能够考出自己的最佳成绩。特别是在孩子的饮食上，家长往往费尽心思，以期保证孩子的营养补给，避免“后勤”问题拖了孩子备考的后腿。

家长的这个想法是正确的。合理的饮食不但可以保证考生的身体所需的各种营养素.而且还可以调理考生的身体，提高考生的备考状态。

可以说，科学的饮食能够为考生的成绩“加分”。

可是遗憾的是，大多数家长意识到了饮食对于考生的重要性，但却因为不懂得如何科学地为孩子配餐，结果不但没有让饮食成为考生备考的“帮手”.反而由于饮食问题影响了考生备考。

正因如此，我们策划了这本书.旨在帮助考生家长科学地为考生配餐，让饮食为自己孩子的考试加分。与此同时，本书还将帮助家长把好考生饮食的安全大关，不要让饮食问题耽误了考生的备考。为此，全书分为以下六部分。

<<让饮食为考试加分>>

内容概要

在应试教育制度下，成绩对于考生意义重大。

帮助考生备考，使考生考出理想的成绩，成了每位家长最迫切关心的事情。

为此，我们策划、编写了本书。

本书全方位地解读饮食与考生的身体状况、备考效率之间的联系，从考生自身所需的营养元素和考生膳食平衡等角度全方位地为考生制定出科学的饮食原则，指导考生饮食搭配。

本书不仅重视向考生家长阐释考生饮食的理论，更注重实际的可操作性。

本书在绝大多数章节里都精心地为考生设计饮食方案，旨在从实际操作的角度帮助考生家长为考生提供更科学的饮食，帮助考生提高考试效率，考出好成绩。

本书适合中、高考学生及家长阅读。

<<让饮食为考试加分>>

书籍目录

第一章 好成绩可以“吃”如来 考生需要充足的营养 考生食物的营养价值 考生的膳食平衡方略 考生用餐的总体原则 用饮食提升备考效率第二章 四季备考，“吃”出好身体 考生秋季备考的饮食原则 考生冬季备考的饮食原则 考生春季备考的饮食原则 考生夏季备考的饮食原则第三章 妙用饮食，调出“好”状态 缓解考生的精神压力 排解考生紧张的情绪 消除考生的精神疲劳 平息考生的焦躁易怒 走出情绪低落的死角 解除考生的睡眠问题第四章 决胜考场，“吃”出好状态 考前第七天，安全摆首位 考前第六天，营养要全面 考前第五天，多少要适宜 考前第四天，酸碱需平衡 考前第三天，忌暴饮暴食 考前第二天，清热去火很关键 考前一天，放松是关键 考试第一天，保持头脑清醒 考试第二天，保证体力充沛 考试第三天，重在清补健脾第五章 别让“嘴巴”耽误了考试 不良习惯坏处多 不宜食物须审慎 饮食不当影响大第六章 要想吃得好，原料要选好 杂粮瓜果细细挑 肉食蛋类看仔细 日常饮品把好关 采购调味品学问大

<<让饮食为考试加分>>

章节摘录

插图：并且多吃些凉性瓜果蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。

如苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等，都属于凉性瓜果。

西红柿、茄子、芹菜、生菜、芦笋等凉性蔬菜也在其类。

除了蔬菜水果，绿豆也是夏季的保健佳品。

中医认为，绿豆性味甘寒，具有清热解毒、消暑利尿之功效。

因此，在炎热的夏季，一碗绿豆汤往往可以令人神清气爽，一扫疲倦。

需要注意的是，在煮绿豆汤时，绿豆不宜煮得过久，以免使有机酸和维生素遭到破坏，使清热解毒的功效减弱。

此外，为了防暑降温，适当给考生吃些冷饮也是对考生身体有益的，但在吃冷饮时一定要注意以下几个方面。

1.忌食过多冷饮冷饮吃得过多会冲淡胃液，对考生的消化系统造成影响，特别是患有急性、慢性肠道疾病者，更应少吃或不吃。

2.忌在剧烈运动后吃大量冷饮人在刚进行完类似于爬楼梯这样的剧烈运动之后，体温会比平时高出不少。

在这时，胃肠道如受到大量冷饮的刺激，会出现腹痛、腹泻等急性胃肠道炎症。

3.忌吃不卫生的冷饮误食不洁冷饮，可引起胃肠道炎症、菌痢等严重疾病。

另外，在夏季，病原菌滋生蔓延速度极快，因此夏季也是人类肠道传染病多发的季节。

家长在这时应多给考生吃些具有“杀菌”作用的蔬菜，以预防疾病。

这类蔬菜包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、蒜苗等。

其中，大蒜是不折不扣的“杀菌能手”。

<<让饮食为考试加分>>

编辑推荐

《让饮食为考试加分》编辑推荐：吃出健康。

吃出状态。

吃出高分。

好成绩可以“吃”出来。

四季备考，“吃”出好身体。

妙用饮食，调出“好”状态。

决胜考场，“吃”出好状态 br 别让“嘴巴”耽误了考试 br 要想吃得好，原料要选好 br 合理饮食不但可以保证考生的身体对于各种营养的需求，而且还可以调理考生的身体，提高考生的备考状态。

可以说，科学的饮食能够为考生的成绩加分。

<<让饮食为考试加分>>

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>