

<<汗牛养生馆>>

图书基本信息

书名：<<汗牛养生馆>>

13位ISBN编号：9787218064512

10位ISBN编号：7218064515

出版时间：1970-1

出版时间：广东人民

作者：韦杨丽

页数：119

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>

<<汗牛养生馆>>

前言

营养是指从每日摄取食物中获得对身体有益的食物成分。

对负有繁重学习任务和承受一定学习压力的学生而言，营养问题尤为重要，因为学生正处于身体生长发育期和智力发展期，需要以营养为物质基础。

然而，目前学生营养却存在许多问题：处于生长、发育阶段的中小學生每日饮食中的热量、蛋白质、钙、锌、铁、维生素A、维生素B1、维生素C、维生素D3等微量营养素供给明显不足，如维生素A和胡萝卜素之和，中学生摄入量不足者占50%，钙也只有标准供给量的42%~61%，而且年龄越小供应越不足。

因此，中小学生的营养素缺乏问题必须引起重视。

近10年来，我国人民生活水平大幅度提高，食品资源极大丰富。

目前在中小学生营养膳食方面存在的两大问题是：营养不平衡与某些营养素摄取过多。

针对此现象，我们精心编制了这本《学生营养餐桌》。

本书以学生全面均衡营养为立足点，从益智补脑、养心安神、清热排毒、养眼明目、增强免疫力等方面入手，为家长们提供多道营养美食，配以精美的图片和全面的营养分析，为家长们提供科学的营养饮食建议，让孩子的营养餐桌绿灯常亮！

除《学生营养餐桌》外，本套儿童系列丛书还包括《新手妈咪育儿经》《0~1岁婴儿断奶》《1~3岁宝宝饮食》《3~6岁幼儿营养》《儿童饮食宜忌》《儿童补铁补血》《儿童钙锌同补》《儿童开胃健胃》《儿童对症食疗》，共十个分册。

从刚出生的宝宝到学龄儿童，从最初的母乳喂养到孩子饮食习惯的培养、特殊元素的补充，我们都倾情奉上，为你提供全方位的贴心的养育指导和营养建议，让你一书在手，轻松、科学育儿，愿你的孩子健康快乐成长！

<<汗牛养生馆>>

内容概要

孩子胃口好，妈妈大功劳胃，是食物消化的一个至关重要的器官，一个健康的胃是健康人生的保证。

因此，家长们，在给孩子准备美食的同时，多多关注孩子的胃吧！

近年来，由于膳食结构、饮食喂养方式等方面的原因，小儿厌食、偏食、挑食已经成为普遍现象，而且胃病也不再是大人的专利，而成为影响孩子身体健康的一大隐患。

针对这种现象，编者精心编制了这本《汗牛养生馆（第4季）038：儿童开胃健胃》。

<<汗牛养生馆>>

书籍目录

第一章 益智补脑好记忆12大营养素为大脑充电学生记忆力小讲堂海参珍珠汤黄豆煲猪蹄三色金针菇紫菜煎蛋饼凉拌佛手瓜银耳龙眼羹虾仁鸡腿菇生菜炖鳙鱼头桃仁人参炖鹌鹑鸡蛋煎猪脑蚝油芥蓝牛肉黄花菜炒百合正确吃零食也补脑第二章 减压安神好睡眠减压安神小讲堂黄花炒木耳天麻炖鸡莲子芝麻茶香菇扒小白菜清蒸鳊鱼百合芝麻煲猪心6种食物影响学生情绪灵芝小麦粥淮山核桃炖猪脑黄花菜炖蚌肉青榄炖响螺醋熘羊肉片枸杞翡翠豆腐镇静安神好食物第三章 清热排毒好身体清热排毒健康饮食绿豆西米粥苦瓜炒鸡蛋无花果雪梨煲猪肺蒲公英薏米解毒汤凉拌蒜味鸭西米猕猴桃糖水干锅萝卜鸭雪梨木瓜煲猪肺瘦肉皮蛋粥孩子上火怎么办牛肉炒百合海米烧冬瓜虾仁煮魔芋清味三合汤百合炒西芹红白小相会塘葛菜煲生鱼酸甜鱿鱼卷木瓜马蹄瘦肉汤6款适合孩子服用的清热排毒方第四章 养眼明目好视力孩子靓瞳营养素皮蛋浸苦瓜猪肝青菜汤椰香龟苓膏玉米萝卜排骨汤红绿炒羊肝松仁炒玉米胡萝卜炒鸭肝黑豆猪肝汤小心！

这些药物损害孩子的视力干烧黄鱼萝卜烧牛肉碧波煮鱼片上汤浸苋菜山楂枸杞饮菜椒爆鹌鹑怎样保护孩子的视力吃对食物可明目第五章 增强身体免疫力增强孩子免疫力的8种方法肉丝炒黄瓜当归鸡蛋羹洋参冬瓜煲水鸭蒜薹炒肉丝灵芝蹄筋汤鸡肾西兰花猪肝炒洋葱胡萝卜丝炒肉丝能增强孩子免疫力的食物罗汉果杏仁煲鸡翅南瓜排骨汤金银花粥桑枝绿豆鸡肉汤尖椒炒大肠黄豆木瓜汤百合蜂蜜汤莲藕猪肚汤增强孩子免疫力，悉心养护有妙招考试营养餐早餐方案午餐方案一午餐方案二晚餐方案加餐方案

章节摘录

- 1.脂肪充足的脂肪可使头脑更健全、更有活力，在培养良好头脑的材料中，无论怎样强调脂肪的重要性都不过分。
对大脑的发育尤为重要是多不饱和脂肪酸以及构成大脑细胞膜结构的磷脂。
母乳中含有大量的DHA(二十二碳六烯酸)，这是一种大脑发育必不可少的必需脂肪酸，如果在孩子出生后采用母乳喂养，那么，他长到五六岁时便可以表现出较高的智商。
日常饮食中含DHA最多的是深海鱼类，同时鱼肉中还富含磷脂，深海鱼类含有健脑作用最优良的脂肪。
- 2.维生素C维生素C是仅次于脂肪的健脑营养素，维生素C在促进脑细胞结构的坚固、消除脑细胞结构的松弛和紧缩方面起着相当重要的作用。
维生素C不足，易使脑细胞的结构松弛和紧缩，导致大脑功能低下。
充足的维生素C可使大脑功能更灵活、更敏锐，它有提高智商和对抗精神疲劳的作用。
维生素C广泛地存在于新鲜蔬菜和时令水果中；还要记得：孕育新生命的地方(常常是处于生命现象的最旺盛期)，也是维生素C的含量最多的地方，如豆类种子的芽、萝卜长出的新芽以及鱼籽、虾籽、蟹籽等等都含有大量的维生素C，鱼脑也是动物体内富含维生素C的部位。
- 3.钙一个人是否能充分地发挥其能力，主要取决于他是否有持久而集中的注意力。
钙质是能够使孩子们行为稳重并且具有良好注意力的营养素。
脑神经里钙的总含量的多与少，将会影响一个人一生的脑功能状况。
钙质能控制脑神经的异常兴奋，使注意力集中并保证大脑顽强地工作，防止人陷入酸性易疲劳的体质(当血液的酸性程度相当严重时，甚至还会使脑神经机能停滞、意识丧失)。
所以，要多吃牛奶、酸奶、奶酪、鱼虾、豆类及豆制品、虾皮、海带、蔬菜等含钙丰富的食物。
- 4.铁铁缺乏可引起心理活动和智力发育的损害及行为改变，铁缺乏(尚未出现贫血时的缺乏)还可损害儿童的认知能力，而且以后补足铁质，也难以恢复。
因此，要给孩子多吃含铁食物(动物肝脏、动物血、木耳等)，以保证铁元素的充足供给。
- 5.锌人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%，如果食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，这将直接影响脑神经激素，使记忆力、理解力下降。
所以，要给孩子多吃富含锌的食物，如肝脏、贝壳类、鱼、牡蛎、瘦肉、罐装鱼、硬奶酪、粗营养食物、坚果、蛋和豆类等。
- 6.铜铜是大脑的“益友”。
铜与锌、铁等一样，都是大脑神经递质的重要成分。
如果摄取不足，可致神经系统失调，大脑功能发生障碍。
铜缺乏将使脑细胞中的色素氧化酶减少，活力下降，从而使记忆力衰退、思维紊乱、反应迟钝，甚至步态不稳、运动失常等。
一个健康灵活的大脑，是离不开铜元素这个“益友”的。
增加富含铜元素食物的摄入是有效补铜的方法，如多吃动物肝脏、虾、豆类、鲜肉、果仁等。
- 7.磷磷是大脑生理活动必不可少的无机盐。
磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的主要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动。
体内含磷正常则可使人反应灵活、记忆力强、思维敏捷。
如果身体缺少磷，则会导致人的智力明显下降。
所以，要给孩子多吃含磷的食物，如鸡蛋、动物肝脏、花生、鱼干、海带、虾、比目鱼等。
- 8.糖神经和脑细胞的运作必须靠糖来产生能量。
糖是提供脑持续活力的“燃料”。
由于中国人的膳食中55%~65%都含糖，所以糖是不必额外补充的健脑食物，只是要注意多吃五谷杂粮、粗粮，少吃精白米面、精制糖就可以了，因为精制米面、精制糖食用过多会使脑进入过度疲劳状态，有些人因此会患上神经衰弱或自闭症或抑郁症。

<<汗牛养生馆>>

P6-8

<<汗牛养生馆>>

编辑推荐

《汗牛养生馆(第4季):学生营养餐桌》由广东人民出版社出版。

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>