

<<考前学生营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<考前学生营养食谱>>

13位ISBN编号：9787531716952

10位ISBN编号：753171695X

出版时间：2004-9-1

出版时间：北方文艺出版社

作者：李杰

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>

<<考前学生营养食谱>>

内容概要

本书根据学生实际需求，为其量身订做，调配出考前合理的营养食谱，以利于学生正常成长发育和潜力的最大发挥。

本书选用常见原材料，采用常用烹调技法，是新世纪家庭实用菜谱，新生活必备的健康营养指南。

<<考前学生营养食谱>>

书籍目录

考前学生营养餐 考前宜吃哪些食品？
考生最基本的健康食谱有哪些？
特殊体质考生温课期间应该吃什么？
核桃为什么能健脑？
吃鱼头为什么能健脑？
有助于改善睡眠的食物有哪些？
饮食为什么能影响人的情绪？
如何通过合理饮食减轻焦虑心理？
如何通过饮食保护视力？
常见的营养素缺乏病都有哪些？
如何做到科学饮水？
怎样做脑部按摩？
考生如何补钙？
考前应该怎样服用营养补充剂？
保健品是否吃得越多越好？
一天吃多少水果为宜？
怎样通过饮食补充钙？
怎样吃好早餐？
怎样预防维生素B2缺乏症？
怎样预防食物中毒？
科学用脑六要素 怎样纠正酸性体质？
喝酸牛奶有哪些好处？
为什么说吃鱼有益于健康？
适合夏天吃的食物有哪些？
为什么不宜吃过热的食物？
哪些食物会对大脑产生损害？
与视力有关的矿物元素有哪些？
如何选择合适的保健食品？
为什么说边吃边看书不好？
调节免疫功能的保健食品有哪些？
水果何时吃为宜？
为什么不能吃腐烂的果瓜？
急性腹泻时如何安排饮食？
小学生临考前应该怎样安排好饮食？
怎样安排好考生的午餐？
高三学生每天蛋白质摄入量多少为宜？
.....小学生考前营养餐初中生考前营养餐高中生考前营养餐

<<考前学生营养食谱>>

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>