第一图书网, tushu007.com

<<饮食篇-健康青春期>>

图书基本信息

书名：<<饮食篇-健康青春期>>

13位ISBN编号：9787801218070

10位ISBN编号：7801218078

出版时间：2006-7

出版时间：军事医学科学出版社

作者：商金龙

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

内容概要

青春期是身体和大脑发育的迅猛时期，是生长发育的关键阶段：体内新陈代谢的加快，使身体对各种营养物质的需要量也随之增加：饮食营养不仅有助于生长发育，也有助于提高智能。
因此，青少年应格外注意营养物质的吸收。
那么，父母应该怎样以均衡的饮食、正确的营养知识来帮助孩子完成从丑小鸭到天鹅的蜕变呢？
　本书以通俗的语言、新颖的体例、丰富的内容以及科学翔实的资料，分别从青少年必需的营养元素、合理膳食结构、帅哥美食法则、美少女饮食法则、健脑饮食指南、青春期保健饮食、青春期饮食宜忌、培养良好的饮食习惯等方面介绍了青春期应如何合理地摄入营养物质。
　这是一本不可不读的青春期指南图书，它不仅适合广大家庭普及健康营养科学知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。

<<饮食篇-健康青春期>>

书籍目录

第一章 青少年必需营养元素 一、水分 二、无机盐 三、糖分 四、脂肪 五、蛋白质 六、维生素 七、纤维素 八、矿物质第二章 青少年合理膳食结构 一、青少年饮食应多样化 二、饮食的方法要科学 三、青少年对营养的特殊需求 四、合理安排一日三餐 五、走进平衡膳食的宝塔 六、建立合理的膳食制度 七、课问加餐好处多 八、不同食物有不同营养 九、营养缺乏症的调理 十、少女发育期的饮食平衡 十一、青少年营养食谱第三章 美少女饮食法则 一、美少女丰胸美食 二、美少女健发饮食 三、少女美眉饮食 四、种皮肤类型的饮食 五、美丽容颜饮食 六、减肥瘦身饮食 七、美少女应少吃快餐 八、美少女不可只吃素食 九、美少女不可盲目节食第四章 帅哥美食法则 一、使你高大英俊的饮食 二、防治“少白头”的饮食 三、防治酒糟鼻的饮食 四、防治“痤疮”的饮食 五、根据性格调节饮食 六、根据血型调节饮食 七、使人情绪愉快的饮食 八、预防“食醉”第五章 健脑饮食指南 一、科学的健脑饮食 二、适合青少年的健脑食品 三、核桃的健脑功效 四、鱼头的健脑功效 五、茶的健脑功效 六、蜂王浆的健脑功效 七、桂圆的健脑功效 八、黄花菜的健脑功效 九、鸡蛋的健脑功效 十、苹果的健脑功效 十一、对大脑产生危害的食物 十二、消除疲劳的饮食第六章 青春期保健饮食 一、厌食症的饮食调理 二、青少年应注意饮食卫生 ……第七章 青春期饮食宜忌 第八章 培养良好的饮食习惯

章节摘录

书摘二、饮食的方法要科学　　人体的63%是由水构成的，另外还有22%的蛋白质、13%的脂肪以及2%的矿物质和维生素。
身体内的每一个分子都是由摄入的食物和水分构成的。
因此适量的优质食物有助f你保持健康和活力并免受疾病困扰。
　　现今的饮食已经无法保证人体摄入理想数量的营养物质，且无法达到理想的营养均衡。
尽管在人类历史上99%1~时问内没有发生多少整体上的变化，但是在过去数个世纪中，特别是最近的20年，我们开始摄入过多的饱和脂肪和糖分，而淀粉(合成碳水化合物)和多不饱和脂肪的摄入量则大大减少。
　　调查不断表明，即使那些深信自己的饮食已达到平衡的人们，也无法实现维生素、矿物质、必需脂肪和合成碳水化合物的理想摄入量。
在现代社会要做到这一点更不容易，因为食品的牛产与利润的获得是紧紧相连的，精制食物的保质期要长一些，这样就可以带来更多的利润，但同时所含的必需营养物质也更少。
食品业渐渐地使我们习惯了甜食。
食糖的销量很好，我们摄入的食糖越多，为稍淡的碳水化合物留下的空间越来越少，相反我们越来越依赖现成的食物，而牛产它们的公司更多关心的是他们自己的利润，而不是我们的健康。
　　进入21世纪，我国人民为了避免走饮食不科学的老路，减少肥胖症、糖尿病、心脏病、高血压和癌症等“富贵病”，营养学家提出要采用科学的饮食方法。
其要点是：　　(1)营养要平衡：摄取的各种营养素比例要恰当，摄入量与机体需要量保持平衡。
所需热能与热能来源配比半衡，氨基酸平衡，脂肪酸平衡，酸碱平衡，维生素平衡，无机盐(常量冗素及微量元素)平衡。
　　(2)食深色食品：一般深色、浓色的天然食品，营养价值高，所含维生素、微量元素、无机盐多，对人体有保健作用。
过多吃淡色天然食品，对人体健康不利，如淡色的蔬菜、糖(精制砂糖)、盐(精制的盐)、精面米等。
　　(3)品种要多样：任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养，因此小可偏食。
常规膳食每天须包括谷、薯类、动物性食物、大豆及其制品、蔬菜、水果等。
同一类食物也要经常变换不同的品种，还要与多品种的副食及零食结合混食。
　　(4)勿吃厚味：烧、烤、煎、炸等油腻食物，在人体中难于消化吸收，增加了胃肠的负手日，又破坏了天然风味。
过咸、过腻的食物是高血压、心血管疾病诱发凶素。
过甜的食品与肥胖症、糖尿病、心血管病有密切关系。
　　(5)食物搭配应科学：主食、副食和零食搭配合理，粗细粮结合。
糖类、脂肪和蛋白质的比例一般为58%、30%、12%，同时应十分重视，对微量元素和膳食纤维的摄取。
　　(6)天然无害：提倡吃天然食品，食物原料及生产制作食品的辅助材料，包括色素、香料、调味品及添DHTf~等，均应为天然物质，而不是人工化学合成物。
　　P36-37

编辑推荐

这是一本不可不读的青春期指南图书，它不仅适合广大家庭普及健康营养科学知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。
本书健康成长青春期系列丛书之一，青少年必需营养元素、青少年合理膳食结构、健脑饮食指南、青春期保健饮食……倾听专家及过来人的声音，解开青春期的迷惘、困惑与不安，本书，有了它，你的青春不再是孤独之旅，让我们为自己的青春做主！

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