

<<学生考试食谱>>

图书基本信息

书名：<<学生考试食谱>>

13位ISBN编号：9787807242680

10位ISBN编号：780724268X

出版时间：2008-8

出版时间：京华出版社

作者：于千禾

页数：216

字数：200000

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>

## <<学生考试食谱>>

### 内容概要

行千里路，需要体能，主要是碳水化合物；读万卷书，需要全能，占人体重量2%的大脑，所消耗能量却占20%以上！

“望子成龙”乃天下父母良苦之心。

当父母们从胎教，不，就算从学前班开始替孩子张罗学习的外在的一切，或者心急地指望孩子能在短时间内成才时，可否换一种思路想一想这样的问题：与其给汽车增添内饰，闪亮喷漆，指望能超载远行，何不增加其动力呢？

## &lt;&lt;学生考试食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 营养基础篇 一、青少年所需营养的特点 二、青少年的营养需要 (一) 蛋白质 (二) 脂肪 (三) 糖类 (四) 矿物质 1. 钙 2. 铁 3. 锌 4. 碘 5. 铜 6. 锰 7. 铬 (五) 维生素 1. 维生素A 2. 维生素B1 3. 维生素B2 4. 维生素C 5. 维生素D 6. 维生素E 7. 维生素K 8. 维生素B6 9. 维生素B12 (六) 水 (七) 纤维素 (八) 热能 三、膳食要平衡、多样化 四、青少年的营养评价 五、考生的饮食策略 (一) 考生的饮食原则 1. 注意均衡营养 2. 要有足够的营养 3. 保证足够的蛋白质 4. 适当摄取脂肪可增强记忆 5. 要有好胃口 6. 适当补充辛香和酸味的 7. 自备饮料最安全 8. 血压过低时吃点盐 9. 三餐巧安排 10. 不要盲目依赖保健品 (二) 临考前的饮食安排 (三) 考前的饮食搭配 (四) 考前早餐的配制 (五) 考前午餐的配制 (六) 考前晚餐的配制 (七) 考前进补的是与非 第二章 健康成长篇 一、健康成长的基本食物 (一) 蔬菜 1. 白菜 2. 韭菜 3. 萝卜 4. 黑木耳 ..... 第三章 益智健脑篇 第四章 身心调节篇 第五章 防病治病篇

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>