

<<成长的营养>>

图书基本信息

书名：<<成长的营养>>

13位ISBN编号：9787811166200

10位ISBN编号：7811166208

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：马冠生，胡小琪 主编

页数：88

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>

## <<成长的营养>>

### 内容概要

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

## <<成长的营养>>

### 作者简介

马冠生，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长，博士，研究员，博士生导师。

国家食物与营养咨询委员会委员，中国学生营养与健康促进会副会长兼秘书长，中国营养学会常务理事。

主要从事学生营养研究与营养实践推广工作，负责或参与38项科研项目。

发表论文150

## &lt;&lt;成长的营养&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 儿童少年生长发育的特点 学龄前儿童(4-6岁)生长发育有何特点？

儿童少年(7-17岁)的生长发育有何特点？

为什么说青春期非常重要？

什么是赶上生长(生长关键期)？

怎样判断孩子的身高体重是否正常？

附：身高体重图表使用说明第二篇 儿童少年的营养需要 为什么要保证儿童少年的能量摄入？

为什么儿童少年需要的优质蛋白质高于成年人？

为什么儿童少年要摄入适量的脂肪？

为什么儿童少年更要注意补充钙？

为什么儿童少年还需要注意维生素D的补充？

为什么儿童少年要注意预防缺铁性贫血？

怎样科学饮水？

## 第三篇 合理安排一天饮食 如何安排学龄前儿童的饮食？

“三餐两点”是怎么回事？

如何安排中小学生的饮食？

为什么一定要吃早餐？

不吃早餐对身体有哪些危害？

早餐与孩子的学习有关吗？

什么是“营养早餐”？

每个孩子都需要“课间加餐”吗？

何为“学生营养餐”？

为什么要倡导和推广“学生营养午餐”？

晚餐怎样安排？

孩子可以吃零食吗？

怎样为孩子选择零食？

零食该怎么吃(时间、多少、次数)？

为什么儿童不宜多吃果冻？

为什么要让孩子适当吃些粗粮？

为什么提倡孩子多吃鱼、虾等食物？

## 第四篇 怎样食用西式快餐和饮料？常吃西式快餐会引起肥胖吗？

最适合儿童少年的饮料是什么？

果汁有哪些益处？

过多饮用果汁对身体有害吗？

果蔬汁能代替新鲜蔬菜水果吗？

果汁和果汁饮料是一回事吗？

孩子常喝纯净水好吗？

夏季怎样选择饮料？

为什么孩子要少喝碳酸饮料？

为什么儿童不宜多喝营养型和功能型饮料？

儿童少年能喝酒吗？

## 第五篇 特殊时期的营养 如何爱护乳牙？

换牙期间应注意什么？

为什么出现乳牙滞留迟脱？

青春期要注意哪些营养问题？

脸上长“痘痘”时应怎样安排饮食？

## &lt;&lt;成长的营养&gt;&gt;

怎样安排复习考试期间的饮食？

第六篇 养成好的饮食习惯 为什么要从小培养良好的饮食习惯？

应该养成怎样的良好饮食习惯？

哪些原因容易导致儿童少年偏食？

如何纠正偏食？

如何纠正学龄前儿童边吃边玩的习惯？

为什么不宜边看电视边吃饭？

为什么不宜边吃饭边看书学习？

为什么不宜在吃饭时过问孩子的学习？

单侧咀嚼食物有哪些坏处？

为什么睡前不宜进食？

为什么饮食要清淡？

为什么要终生不“断奶”？

如何教孩子正确选购休闲食品？

第七篇 常见的饮食误区 荤菜比素菜营养价值更高吗？

越昂贵的食物越有营养吗？

“营养补品”可以代替日常饮食吗？

能“跟着广告走”吗？

用“食物奖励”的办法能让孩子取得好成绩吗？

用“进补”的办法能快速改善孩子的体弱多病吗？

“节食”就能很快“瘦身健美”吗？

吃饭速度快就表明消化能力强吗？

吃脂肪含量高的食物一定会有害身体健康吗？

“汤泡饭”简便又营养吗？

吃鸡蛋一定会引起胆固醇升高吗？

钙制剂的补钙效果比牛奶更快要好吗？

第八篇 营养与疾病 哪些食物有益于眼睛？

孩子睡梦中腿抽筋是怎么回事？

吃哪些食物可以预防缺铁性贫血？

儿童“异食癖”是怎么回事？

哪些食物有助于提高儿童对疾病的抵抗力？

儿童经常“烂嘴角”是怎么回事？

怎样安排超重、肥胖儿童的饮食？

如何调理血脂偏离儿童的饮食？

第九篇 常见问题及对策 孩子不爱吃蔬菜怎么办？

孩子不吃胡萝卜怎么办？

蔬菜生吃好还是熟吃好？

什么时候喝牛奶好？

喝牛奶“闹肚子”怎么办？

酸乳饮料和酸奶是一回事吗？

牛奶、豆浆、豆奶哪个更好？

烹调时必须严格按照“平衡膳食宝塔”做吗？

怎样防治儿童的“冰箱病”？

第十篇 爱心提示 吃哪些食物有助于孩子大脑发育？

儿童为什么不宜多吃罐头食品？

为什么要少吃腌制及熏制食品？

为什么要少吃方便面？

## <<成长的营养>>

为什么要少吃油条(饼)?  
节假日怎样安排孩子的饮食?

## &lt;&lt;成长的营养&gt;&gt;

## 章节摘录

与婴幼儿期相比，学龄前儿童的生长速度虽然减慢了，但大脑及神经系统却逐渐发育成熟，达成人脑重的86%-90%。

与成人相比，此期儿童的生长发育依然十分迅速，加上活泼好动，需要更多的营养。

但由于学龄前儿童的咀嚼和消化能力有限，还不能过早地进食家庭成人膳食，以免导致消化吸收紊乱，造成营养不良。

影响4-6岁儿童营养的因素较多，如偏食、挑食、贪吃零食而不好好吃正餐、咀嚼不充分、喜欢饮料而不喜欢饮用白开水等。

由于这个年龄的儿童具有好奇、喜欢模仿等特点而具有极大的可塑性。

因此，学龄前期是培养孩子从小养成良好生活习惯的重要时期。

儿童少年（7-17岁）的生长发育有何特点？儿童少年时期是由儿童发育到成年人的过渡时期，可分为学龄期（6-12岁）和少年期（13-17岁）。

儿童少年期是体格和智力发育的关键时期。

在这期间，儿童少年的身高和体重快速增长，体重每年可以增加2-2.5公斤，身高每年可以增加4-7.5厘米。

这个时期最大的特点，是出现了人的第二个生长发育高峰时期——青春期。

青春发育期开始的年龄有性别差异，女孩子比男孩子早，一般在10岁左右开始，17岁左右结束；男孩子在12岁前后开始，22岁左右结束。

同时，第二性征出现，生殖器官及内脏功能日益发育成熟，大脑的功能和心理的发育也进入高峰，身体各系统逐渐发育成熟，是人一生中最有活力的时期。

## <<成长的营养>>

### 编辑推荐

《成长的营养》由北京大学医学出版社出版。  
《营养科普系列丛书》中国营养学会倾情打造！  
权威、科学、实用！

<<成长的营养>>

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>