

<<青少年营养配餐方案>>

图书基本信息

书名：<<青少年营养配餐方案>>

13位ISBN编号：9787121121340

10位ISBN编号：7121121344

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业

作者：熊苗//魏立军

页数：246

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>

<<青少年营养配餐方案>>

内容概要

本书在讲解青少年营养理论的基础上，给出了青少年食谱，并且针对当前青少年最常见的病症提出了营养方案。

全书共分四章，第一章主要讲青春期孩子的营养素需求；第二章讲青少年的营养配餐知识，并推荐一个月的食谱，以供读者参考；第三章主要讲青少年在特殊时期的营养配餐，如青春期、考试期间、女性生理期等；第四章主要讲青少年时期常见病的营养配餐方案。

本书内容实用，文字精练，并配有精美的图片，既可作为父母了解孩子日常营养需求的读物，也可为中小学食堂营养配餐的提供参考。

<<青少年营养配餐方案>>

作者简介

熊苗，高级营养保健师，国家公共营养师，中国营养联盟首席营养文化传播官，多家营养师培训机构的营养学课程讲师。

荣获2008年度中国优秀营养师——公益服务奖，2009年度中国营养健康教育行业——优秀营养师奖，首届全国食品安全知识大赛第二名。

担任北京人民广播电台体育频道

<<青少年营养配餐方案>>

书籍目录

第一章 特别的营养给特别的你——青春期所需营养素 第一节 钙 第二节 铁 第三节 锌
第四节 维生素a 第五节 b族维生素 第六节 膳食纤维 第二章 均衡饮食, 健康学习双丰收
——青少年营养配餐概论 第一节 青少年生理特征 第二节 青少年营养评价方法 第三节 青
少年营养原则 第四节 青少年食物选择 第五节 青少年营养配餐食谱推荐 第六节 青少年营
养食谱 第三章 正确地饮食是成功的一半——特殊时期营养搭配 第一节 小学生营养配餐方案
第二节 中学生营养配餐方案 第三节 青春期营养配餐方案 第四节 考试期间营养配餐方案
第五节 锻炼期间营养配餐方案 第六节 女性生理期营养配餐方案 第四章 要青春不要疾病——
青少年常见病营养配餐 第一节 口腔溃疡 第二节 贫血 第三节 近视 第四节 用脑过度
第五节 便秘 第六节 上网综合征 第七节 肥胖

<<青少年营养配餐方案>>

章节摘录

插图：青春期的生长发育导致这一时期身体所需能量增加，能量供给应高于成人。

碳水化合物、脂肪和蛋白质可以为身体提供能量，其中碳水化合物是最经济和广泛的能量来源，身体每天需要的能量有60%由碳水化合物来提供。

脂肪也是人体能量的一大来源，能量集中且可随时分解。

蛋白质虽然也可以供给能量，但是它还有着更重要的生理功能，因此通过蛋白质补充的能量有限。

2.丰富的蛋白质随着青春期的到来，我们的肌肉、骨骼和各个器官都开始快速地生长发育，这就要求日常饮食供给更多更优质的蛋白质，否则生理和智力发育都会受到影响甚至阻碍，表现出个子矮小、发育缓慢、免疫力低下等症状。

同时，要注意增加食物中优质蛋白质的供给，猪肉、牛肉、鸡肉、豆腐、鸡蛋、鱼类都含有丰富的优质蛋白质，可以作为日常饮食供给青少年食用。

3.钙、铁、磷、锌钙是组成人体骨骼和牙齿的主要矿物质，具有促进骨骼和牙齿发育，保护骨骼健康的作用。

青春期骨骼发育迅速，需要大量的钙质补充，一旦缺乏会导致发育缓慢，此外还会影响成年后的骨骼健康，增加罹患骨质疏松症的风险。

<<青少年营养配餐方案>>

编辑推荐

《青少年营养配餐方案(双色)》：教会中国父母合理搭配各种营养素，均衡饮食需补充营养儿女身体好。

青少年时期是人生当中非常关键的生长发育时期，青春期的发育过程更是一个需要我们倍加关注的特殊阶段。

青少年时期是一生中长身体、长知识的黄金时期，这一时期身体的各部位、各器官逐渐发育成熟，而生长速度、性成熟程度、学习能力、学习效率都与营养状况有极为密切的关系。

<<青少年营养配餐方案>>

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>