

<<汗牛养生馆>>

图书基本信息

书名：<<汗牛养生馆>>

13位ISBN编号：9787218068800

10位ISBN编号：7218068804

出版时间：2010-11

出版时间：广东人民

作者：韦杨丽//邹汝娟

页数：119

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>

## <<汗牛养生馆>>

### 前言

应考期间，考生要应对一堆的复习资料，学习任务和考试竞争的压力很大，使学生的身心时时面临着巨大的考验。

如何使考生以充沛的体力投入到紧张的复习迎考中，是家长十分关注的问题。

除了要科学地安排好学习活动和休息时间外，合理安排好每日膳食也是相当重要的。

临考期间，考生们身心处于高度紧张状态，体力和脑力消耗的能量成倍增长，再加上经常熬夜，身体抗病能力降低，很容易生病。

因此，补脑抗疲劳、减压安神等全面的营养保健支持非常重要。

在这本《应考族营养食谱》里，我们为你详尽地介绍了应考前后健脑益智、抵抗疲劳、减压安神的方法和膳食方案，你可以根据自己的需要进行选择。

此外，这本书里还收集了应考期间膳食方面容易遇到的问题，并列举了考试期间的饮食方案，帮助考生轻松应对考试。

除《应考族营养食谱》之外，本套营养系列丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。

从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

## <<汗牛养生馆>>

### 内容概要

《汗牛养生馆：开车族营养食谱》列举了开车族可能会被“缠上”的健康问题，并对此提出针对性的膳食调节，让您享受便利和自由的同时，也能为自己的健康“保驾护航”。

## &lt;&lt;汗牛养生馆&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 考生营养课堂 考试达人的营养需求 考试期间的饮食原则 考生饮食有“三不” 考试季节忌吃这些食物  
 Part 2 健脑抗疲劳饮食计划 考试期间健脑抗疲劳很关键 饮食抗疲劳原则 抗疲劳方法 攻略 健脑抗疲劳食物  
 排行榜 银耳 银耳鸡蓉托 鳝鱼 洋葱炒鳝片 青蒜 青蒜炒猪肝 苦瓜 苦瓜炒香肠 坚果类 健脑抗疲劳食谱 鸡腿  
 菇拌猪肚 莲子百合麦冬汤 天麻石决明猪脑汤 番茄煮黄豆 土豆焖牛腩 红烧甲鱼 黄花菜猪瘦肉汤 五味子淮  
 山安神汤 板栗烧鸡 百合银耳汤 平菇牛肉 玉兰炒鳝片 芡实豆腐鱼头汤  
 Part 3 减压安神 营养方案 应考时需要减压安神 减压安神食物排行榜 莲子 莲子猪心汤 木瓜 木瓜银耳煲鸭汤 酸枣 神经衰弱 多吃酸枣 百合 牛肉炒  
 百合 柏子仁 柏子仁炖猪心 减压安神食谱 天麻炖鸡 蜜枣 龙眼粥 紫菜牡蛎汤 芡实杞龙龟苓汤 百合芝麻煲猪  
 心 甘草大枣汤 豆豉酱猪心 灵芝小麦粥 干烧黄鱼 半夏小米山药汤 人参麦冬炖瘦肉 猪心枣仁汤 莲子百合粥  
 安神补脑汤 核桃仁墨鱼汤  
 Part 4 考试膳食 补益有讲究 考前饮食三忌 三需 考试前最好不要吃补品 补药 千万  
 不能过分追求“补” 考前膳食避免这些误区 考生膳食调整有原则  
 Part 5 一日膳食 巧安排 早餐 荷叶粥 番茄鸡蛋面 营养比萨 饼肉末油菜挂面 烧卖 芝麻包 午餐 土豆烧牛肉 木耳炒鸡蛋 香菇烧木瓜 滑菇黄脚鱼 小瓜炒  
 鸡丁 胡萝卜炒肉 晚餐 鲜蔬大荟萃 银耳龙眼羹 青菜蚕豆瓣 淮山菠菜汤 白果排骨汤 清蒸白鳝 加餐 南瓜粥 煎  
 牛肉饼 辽宁土豆饼 香甜玉米饼 水果银耳露 果仁煎南瓜饺 考试期间一日膳食举例方案一 早餐 鸡蛋泡馄饨  
 山东煎馅饼 午餐 牛肉炒菠菜 蒜香蒸麻虾 晚餐 青瓜炒鸡片 生菜炖胖头鱼 加餐 济南小蒸饺 煎青瓜饼 方案二  
 早餐 烩面 疙瘩香炸芝麻球 午餐 红枣炖鲶鱼 脯百花酿苦瓜 晚餐 黄花蒸肉饼 鲫鱼炖豆腐 加餐 玉米鹌鹑蛋  
 蛋皮卷 三丝

## 章节摘录

插图：脑足信息贮存的“仓库”大脑是学习记忆贮存知识的宝库，考试是检验大脑贮存知识的量，以及大脑综合应用知识的能力。

因此，膳食补充营养的主要对象就是脑。

考前要给人脑补足营养脑重占人体重量的2%，而供应大脑的血液却占心脏输出量的15%。

脑组织的代谢十分活跃，需要大量营养素的供给，但其不能贮存能量和更多的营养素。

要保持大脑良好的记忆和快捷的思维，首先必须供应充足的葡萄糖和氧。

同时，脑在安静状态下，耗氧量占全身耗氧量的20%~30%，三分之二的血糖用于脑活动的消耗，所以考生的血糖必须维持一定浓度，才能保证脑的需要。

另外，脑还需要氨基酸、维生素、微量元素等，脑组织自身不能合成，必须全部依靠食物供给。

因此，膳食的质量直接影响考生大脑的一切活动，也影响着一个人的行为、情绪和语言。

考生大脑和活动需要碳水化合物、蛋白质、维生素、无机盐和微量元素等主要参与供能。

维生素A与视觉有关；维生素D通过钙磷代谢，影响大脑的兴奋和抑制，表现思维的敏捷度；维生素B1、维生素B2和尼克酸参与糖、蛋白质的代谢，在精神高度紧张时，需要量急速增加，缺乏时可出现全身乏力、头晕、失眠、记忆力下降等现象，严重时精神抑郁、性格孤僻；维生素B12、叶酸缺乏，会出现记忆力下降、综合能力下降、情绪不稳定等症状。

同时，钙、磷、铁、锌也可影响大脑的功能。

因此，考试期间，考生的膳食应增加热量、优质蛋白质，注意补充各种维生素和无机盐，适量食用糖、甜食和蜂蜜，并注意补充水分。

一般以三餐为主，也可另加一两次点心。

### 编辑推荐

《应考族营养食谱》：膳食巧安排，轻松上考场，考试期间的营养摄入和膳食安排，对考生的临场发挥有着重要的影响。

家长们，别犯愁，营养学家教你合理安排膳食，让考生保持良好状态，轻松应对考试。

#### 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>