

<<青少年营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<青少年营养配餐>>

13位ISBN编号：9787502591755

10位ISBN编号：7502591753

出版时间：2006-9

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静波

页数：217

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>>

### 内容概要

近十年来的营养监测表明，我国青少年学生营养不良和营养过剩的问题相当突出。在经济较发达地区，与膳食相关的肥胖、心脏病、糖尿病、肿瘤等慢性疾病的发病率明显上升。本书针对青少年的生理特点和营养需求入手，设计并制作了各种配餐原则与食谱，包括近两百种菜肴的配方与制作方法。

本书针对青少年时期各个不同生长发育阶段，分别就其营养需求状况进行了介绍，其中包括小学生、中学生时期的营养需求，也包括青春发育期与参加体育运动时的营养需求，并对各个阶段与时期的食物选择与食谱制作进行了介绍。

另外，针对我国居民当中常见的营养缺乏症提出了一些预防性的食疗方法，希望能够给读者带来方便，以避免或减少此类营养性疾病的发生。

最后，根据青少年时期一些特殊的生理发育特点，向广大青少年介绍了一些常用滋补类食谱的制作，如补脑益智食谱、养眼明目食谱的制作等。

## &lt;&lt;青少年营养配餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 青少年生长发育概论第一节 青少年生长发育的一般规律一、生长发育的阶段性和连续性二、生长发育速度的不均衡性三、各系统生长模式的时间顺序性及协调性四、生长轨迹现象和生长关键期第二节 青春期生理特点一、青春期的基本概念二、青春期内分泌的变化三、青春期身体形态、功能和运动能力发育四、性发育第三节 青少年营养与发育一、碳水化合物与青少年发育二、蛋白质与青少年发育三、维生素与青少年发育四、矿物质与青少年发育第四节 青少年的营养评价一、常用的临床目测方法二、身高与体重比较方法三、营养指数测量方法第二章 配餐原料营养价值与分布特点第一节 谷类第二节 豆类第三节 蔬菜及水果第四节 肉类第五节 水产品(鱼类)第六节 奶类及其制品第七节 蛋类及其制品第三章 青少年的营养配餐第一节 青少年的营养原则一、平衡膳食的基本原则二、建立合理的膳食制度第二节 青少年的营养需求一、热量二、蛋白质三、脂肪四、糖类五、矿物质六、维生素七、水第三节 青少年的营养配餐一、食物的选择二、青少年一周营养配餐食谱举例三、食谱制作举例与食谱分析第四章 不同时期的营养配餐第一节 正常学习时期的营养配餐一、小学生的营养配餐二、中学生的营养配餐三、营养食谱举例与制作分析第二节 特殊时期的营养配餐一、考试前的营养配餐二、考试后的营养配餐三、考试期的营养配餐第三节 青春期的营养配餐一、青春期的营养配餐原则二、青春期的营养需求三、青春期营养配餐食谱四、食谱制作第四节 体育锻炼的营养配餐一、体育锻炼的营养原则二、体育锻炼的营养需求三、体育锻炼的一日营养配餐食谱举例四、食谱制作第五节 机体保健的营养配餐一、女生经期的营养配餐二、少女健美的营养配餐三、身体肥胖者的营养配餐四、身体瘦弱者的营养配餐第五章 营养缺乏病的预防及常见病的营养配餐第一节 佝偻病的营养配餐一、钙缺乏的危害二、富含钙的食物三、富含钙的食物对每日推荐摄入量的影响四、富钙营养配餐食谱举例五、常见食谱制作与搭配禁忌第二节 预防和治疗贫血的营养配餐一、铁缺乏的危害二、富含铁的食物三、富含铁的食物对每日推荐摄入量的影响四、富铁营养配餐食谱举例五、常用食谱制作第三节 保护视力的营养配餐一、维生素A缺乏的危害二、富含维生素A及胡萝卜素的食物三、富含维生素A及胡萝卜素的食物对每日推荐摄入量的影响四、富维生素A营养配餐食谱举例五、常用食谱制作第四节 甲状腺肿大与补充碘的营养配餐一、碘缺乏的危害二、富含碘的食物三、富含碘的食物对每日推荐摄入量的影响四、富碘营养配餐食谱举例五、常用食谱制作第五节 常用滋补营养餐的制作一、补脑益智食谱及制作二、考生夏季消暑食谱三、明目食谱及制作附录1 中国居民膳食指南附录2 食物成分表参考文献

## &lt;&lt;青少年营养配餐&gt;&gt;

## 章节摘录

平衡膳食，就是指每天的饮食中，主、副食品各占比重的多少。是指我们每天饮食中，摄入的热量和各种营养素的量，以及总热量中脂肪、糖类、蛋白质所提供的热量分别占的比例。

食物搭配要多、远、杂。

多：就是食物品种越多越好，最好每天吃25种左右的食物。

远：就是一天内所吃食物的种属越远越好，要广泛，杂：指一天当中的食物要有一定量的粗粮。

在平衡膳食中做到搭配合理，才能达到营养均衡的效果。

在膳食平衡中坚持十大平衡理论： 主食与副食的平衡。

有人主张多食肉少吃粮，这不合养生之道。

有人要减肥，只吃主食，结果却适得其反，主食中多余的淀粉在体内会分解成葡萄糖，转化为脂肪储存起来。

呈酸性食物与呈碱性食物的平衡。

常见的呈酸性食物包括肉类、禽类、鱼虾类、米面及其制品；常见的呈碱性食物包括蔬菜、水果、豆类及其制品等。

如果能把酸碱食物搭配平衡，可以降低机体对胆固醇的摄取，也不会危害健康。

饥饿与饱食的平衡。

太饥则伤肠，太饱则伤胃。

如果是饥饱不均，造成偏食，影响胃肠功能，日久就会得慢性消化道疾病。

“精细与粗杂的平衡。

长期吃精米、精面，会导致B族维生素的缺乏，诱发疾病。

因此要搭配吃些五谷杂粮，食物搭配多样化才能使营养更全面。

寒与热的平衡。

食物也有寒性、热性、温性、凉性四性之别。

中医所谓“热者寒之，寒者热之”，就是要取得平衡的意思。

夏天炎热，喝碗清凉解暑的绿豆汤；冬天寒冷，就喝红小豆汤；受了外感风寒，回家吃碗放上葱花、辣椒的热汤面；吃寒性的螃蟹一定要吃些姜末，吃完还要喝杯红糖姜汤水；冬天吃涮肉，一定要搭些凉性的白菜、豆腐、粉丝等。

如果破坏了这种平衡必然伤身。

干与稀的平衡。

有些人吃饭只吃干食，不仅影响了肠胃吸收的效果，而且容易形成便秘。

而只吃稀的，容易造成维生素缺乏。

每餐有稀有干，吃着舒服，也易消化吸收。

摄人与排出的平衡。

摄人与排出的平衡是指吃进去饭菜的总热量，要与活动消耗的热量相等，各种营养素的摄入量也要与机体消耗平衡。

否则，每日吃进的食物营养过剩，日积月累，多余的热量及各种代谢产物，必然会在体内蓄积，从而对健康产生影响，易引起机体的慢性疾病的发生。

动与静的平衡。

动与静的平衡是指食前忌动、食后忌静。

情绪与食欲的平衡。

进餐前，要保持愉快的心情，使食欲旺盛，分泌较多的唾液，以利于消化。

进食的快慢与品味的平衡。

饮食的口味有时需要品出来，不能狼吞虎咽。

狼吞虎咽不利于消化吸收，一般含淀粉多的主食，需要1~2h才能消化，含蛋白质多的食物，需3h，含脂肪多的食物消化时间更长。

## <<青少年营养配餐>>

在我国青少年食物搭配选择上要做到多吃谷类，供给充足的能量；保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入；参加体力活动，避免盲目节食，以达到营养平衡，健康发育的目的。

P27-28

<<青少年营养配餐>>

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>