第一图书网, tushu007.com

<<青少年营养计划>>

图书基本信息

书名：<<青少年营养计划>>

13位ISBN编号：9787506753623

10位ISBN编号：7506753626

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

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

内容概要

《青少年营养计划》涉及多种营养食物，提供了实用的营养饮食。
希望家长能从《青少年营养计划》中，获得比较科学、全面的营养知识，给孩子提供合理的营养，预防孩子出癌营养不良和营荞过剩，维护好孩子的健康。

<<青少年营养计划>>

书籍目录

第一章青少年营养原则及评价 青少年的营养原则 青少年的营养评价 第二章青少年生理、心理特点及营养需求 青少年的生理特点006 青少年的心理特点007 青少年的营养需求——营养 健康六大“ 护卫 ”009 肉丝炒蛋010 香菇虾仁011 炸鸡排011 八宝豆腐012 皮蛋瘦肉粥012 五香海带丝014 家常海参015 腰果虾仁015 核桃芝麻羹016 八宝饭018 番茄土豆饼018 胡萝卜色拉020 芒果鸡柳021 洋葱炒猪肝021 金丝菠菜022 香煎南瓜饼022 胡萝卜猪肝汤023 成蛋黄焗玉米024 浇汁鲈鱼024 花生拌菠菜025 橄榄莴苣025 花生芝麻糊026 土豆炖牛肉029 鸡丝芹菜焖饭030 西红柿炒鸡蛋030 苹果芹菜沙拉031 香蕉红薯饼031 鸡块烧雪梨032 桂圆银耳莲子汤032 萝卜丝鲫鱼汤033 素炒木樨韭菜033 黄焖羊肉034 肉丝炒苦瓜035 油焖白菜心036 荷花青椒036 柠檬鸡肝037 山楂水037 水果沙拉038 熘翡翠片038 冬瓜排骨汤040 莲藕花生猪骨汤041 香菇油菜041 雪里蕻炖豆腐042 紫菜蛋花汤042 海米冬瓜043 黑豆煲鲤鱼043 韭菜炒河虾044 鸡血汤045 西红柿炖牛腩045 红豆黑米粥046 菠萝葡萄羹046 炝木耳鸡片047 菠菜牛丸汤047 牡蛎萝卜汤048 香蒜鲜贝049 酱爆猪肝049 虾米花蛤蒸蛋羹050 油菜金针菇050 西兰花炸牛排份饭051 杂粮煎饼052 凉拌黑木耳053 香菇炒丝瓜053 什锦瓜丝054 干煸四季豆054 燕麦红薯粥055 第三章青少年饮食与健康 让孩子变得更聪明——饮食 与健脑058 黑豆红枣枸杞汤060 鲍鱼鸽蛋060 松鼠桂鱼061 墨鱼山药062 益智羹062 茯苓胖头鱼063 补脑益智饮063 桑椹饮064 茉莉竹荪汤064 一品海参064 山药桂圆粥065 冰糖湘莲066 给孩子一个高挑的身材——饮食与身高066 猪骨菠菜汤068 鸡肝猪腿黄芪汤069 糖醋红曲排骨069 黄金苹果070 蟹肉烧豆腐070 腐竹银芽黑木耳071 羊骨红枣糯米粥071 牛奶蛋黄汤072 河虾炒鸡蛋072 猪肝鸡蛋粥073 牡蛎肉汤073 睡出健康来——饮食与睡眠073 银耳百合莲子羹077 山药炖兔078 山莲煨鸡078 参枣糯饭079 绿豆百合粥079 白鸭冬瓜煲080 核桃茯苓粥080 远志莲子羹081 百合麦米小米粥081 牛奶鸡菌汤082 小麦黑豆夜交藤汤082 …… 第四章青少年不同时期的营养方案 第五章青少年常见疾病食疗防治

章节摘录

版权页： （1）基础代谢消耗能量。
中学生基础代谢消耗的能量与成人相仿。
（2）食物的特殊动力作用消耗能量。
食物的特殊动力作用约占总能量的10%。
（3）劳动消耗大量能量。
劳动包括体力劳动和脑力劳动。
体力劳动是消耗能量的主要形式，体力劳动强度越大，消耗能量越多。
中学生体力活动较多，所以能量消耗多，故应加强能量的供给。
另外，不能忽视脑力劳动对能量的消耗，中学生学习负担较重，脑力劳动强度大，消耗能量多。
因此，中学生的能量供给应高于成年人。
（4）生长发育消耗能量。
生长新的组织需要消耗能量。
中学生正是生长发育旺盛阶段，所以需要的能量较儿童时期应大大增加，否则将影响其生长发育。
上述几个方面的总和就是总的能量需要。
如果能量较长时间供给不足，初期机体尚可代偿，进一步发展下去，可出现体重下降，生长速度变慢，学习能力低下等；长期供给过多时，容易引起肥胖症。
2.需要大量蛋白质 中学生不仅需要蛋白质补充损耗，而且还要用于生长，故对蛋白质的需要量相对较高。
人体每天合成的蛋白质数量远远大于由食物摄入的蛋白质量，表明体内的蛋白质分解后所产生的大部分氨基酸仍然用于蛋白质的再合成。
随着年龄的增加，人体对蛋白质和必需氨基酸的需要量都呈下降趋势，且必需氨基酸下降的幅度相对较大。
3.需要适量的糖类 膳食中糖类摄人不足可导致能量不足，体内蛋白质合成减少，机体生长发育迟缓，体重减轻；如果糖类摄入过多，蛋白质不足时，则肌肉发育差，出现泥膏样体质或水肿，免疫能力降低。
糖类是人类的朋友，需要适量的摄入，但如果摄取过量，也会影响健康。
如食用过量食用糖会造成龋齿；用糖过量也会造成骨折。
其原因是过多地吃糖，使体内产生大量的酮酸、乳酸等酸性物质，必然影响体内酸碱平衡，长期下去要消耗大量的钙、镁、钠等碱性物质，造成骨质疏松，容易发生骨折：摄入糖类过多又容易肥胖；另外，癌症、冠心病、糖尿病等病症的发生，与其膳食中进食糖类过多有一定关系。
4.需要足量的脂肪 中学生正处于生长发育旺盛期，需要的能量相对高于成人。
膳食中供给足量的脂肪，可缩小食物的体积，减轻肠胃负担。

编辑推荐

《青少年营养计划》中身体素质极大地影响着孩子的未来，而决定孩子身体素质的关键又是什么呢？这就在饮食营养上。
给孩子提供足够他们身体成长发育所需要的营养，让他们韵身体素质达到最好状态，这是每个父母都不能忽视的重要问题。

第一图书网, tushu007.com

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