

<<健康体魄>>

图书基本信息

书名：<<健康体魄>>

13位ISBN编号：9787533158927

10位ISBN编号：753315892X

出版时间：2012-6

出版时间：山东科学技术出版社

作者：杜慧真 等主编

页数：272

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>

## <<健康体魄>>

### 内容概要

《健康体魄：从学生时代开始》深入浅出地介绍了蛋白质、脂肪等营养素对人体的重要作用，为不同年龄段的儿童及青少年制订健康饮食计划，从不同角度阐述了男孩、女孩在成长中遇到的问题以及如何通过正确的饮食来保证发育所需的各种营养素，探讨考试期间、患病期间的饮食营养，还具体分析了性早熟、矮小症、近视、睡眠与营养；零食、保健品、四季进补及其他青少年常见的饮食问题。

告诉读者如何通过最佳的方式让青少年养成健康的体魄，时刻充满活力。

为了方便广大家长给孩子营养配餐、计算孩子的营养是否充足及评价孩子的生长发育是否达标，及时调整饮食结构来补充所需营养，达到合理膳食、均衡营养的目的，书中还特别精心配制了多款营养餐，以期给读者提供一次全面、立体的营养指导。

<<健康体检>>

作者简介

杜慧真，山东省千佛山医院主任营养师。

中华中医药学会营养与药膳专家委员会常务理事。

中国医师协会营养医师专业委员会委员。

中国临床营养专业委员会委员、山东营养学会副理事长、副秘书长，山东临床营养专业委员会副主任，山东省卫生厅临床营养质量控制中心副主任。

山东卫生保健协会理事。

济南营养学会副理事长。

从事临床营养工作30余年，擅长各种疾病的营养治疗，尤其是与营养、生活方式有关病症的饮食调理。

。

<<健康体魄>>

书籍目录

- 第一篇 中小学生的生长发育与营养
- 第二篇 饮食与性早熟
- 第三篇 补钙
- 第四篇 矮小症
- 第五篇 近视与营养
- 第六篇 睡眠与健康
- 第七篇 青春痘与饮食
- 第八篇 保健食品
- 第九篇 零食
- 第十篇 食品安全与健康
- 第十一篇 四季饮食进补
- 第十二篇 考试期间的饮食安排
- 第十三篇 常见病饮食调养
- 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：智力发育需要的营养素 学龄儿童正处于智力开发的关键时期，婴儿出生时脑重约为成人脑重的25%，6周岁时已达1200克，为成人脑重的90%，7~12岁期间虽然仅增重10%，但脑细胞的结构和功能却进入复杂的成熟过程。

因此，学龄儿童这一时期的饮食是智力开发的关键时期。

智力与营养的关系是十分密切的，营养素能够直接影响大脑，从而影响人的智力水平的高低。

1.脂类食物是儿童智力的物质基础 脂类在脑组织中含最多，作用最大。

脑细胞的50%—60%是由脂类中的类脂构成的，最重要的是磷脂和胆碱，在人体内会变成极为重要的信息传递物质——乙酰胆碱，具有传递神经细胞信息，增强大脑记忆力的功能。

富含卵磷脂和胆碱的食物有动物的肝、脑、蛋黄及鱼类，大豆、花生含量也较高，其中大豆磷脂既廉价易得又很可贵。

另外，国内外的研究还发现，多不饱和脂肪酸如花生四烯酸（AA）、二十二碳六烯酸（DHA）与学习、记忆能力密切相关，在维持正常脑功能方面发挥重要作用。

2.蛋白质是儿童智力的源泉 蛋白质是脑细胞的主要成分之一，约占脑重量的30%~50%。

大脑的兴奋和抑制以及儿童发挥记忆力、思考、语言和运动能力也是依靠蛋白质的作用来完成。

富含优质蛋白质的食物主要有肉类、蛋类、奶类、豆类和谷类，但是考虑到学龄儿童对蛋白质的消化率和利用率等因素，以奶类、蛋类和鱼类为首选。

<<健康体魄>>

编辑推荐

<<健康体魄>>

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>