

<<少年成长营养餐>>

图书基本信息

书名：<<少年成长营养餐>>

13位ISBN编号：9787534541377

10位ISBN编号：7534541379

出版时间：2004-3

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：刘鸿锋编

页数：306

字数：250000

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>

<<少年成长营养餐>>

内容概要

吃出健康是我们每个人的心愿。

但如何合理膳食，才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、如何通过饮食调整，有针对性地提高人体某些营养素摄入量，这并非易事。

从食物中摄取多少营养素，包含着许多道理和学问。

本书通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个青少年朋友都生活得健康、快乐。

<<少年成长营养餐>>

书籍目录

第一篇 青少年成长营养指南 一、青少年膳食调配原则 二、各种营养素之间的关系 三、怎样进行食物的营养计算 四、营养与智力 五、营养与身高 六、营养与肥胖 七、青少年四季食谱 八、小学生的营养要求 九、中学生的营养要求 十、青少年菜肴的烹调要求 十一、青少年饮食的特点及注意要点
第二篇 青少年成长营养食谱 一、补钙食谱 二、益智食谱 三、考试食谱 四、减肥食谱 五、明目食谱 六、青春发育期食谱 七、变声期(去火)食谱 八、预防青春痘食谱

<<少年成长营养餐>>

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>