

# 《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

出版社：第1版(2004年1月1日)

作者：刘鸿锋编

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)