

《青少年营养配餐方案》

图书基本信息

书名：《青少年营养配餐方案》

13位ISBN编号：9787121121340

10位ISBN编号：7121121344

出版时间：2010-10

出版社：电子工业

作者：熊苗//魏立军

页数：246

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

《青少年营养配餐方案》

内容概要

《青少年营养配餐方案(双色)》主要内容包括：特别的营养给特别的你——青春期所需营养素、均衡饮食，健康学习双丰收——青少年营养配餐概论、正确地饮食是成功的一半——特殊时期营养搭配、要青春不要疾病——青少年常见病营养配餐等。

《青少年营养配餐方案》

作者简介

熊苗，女，国家高级营养讲师，营养咨询和健康教育专家，中国营养联盟理事、特约记者，北京电视台《快乐生活一点通》栏目营养嘉宾，北京人民广播电台文艺广播《吃喝玩乐》栏目嘉宾，营养堂首席营养传播官，光线传媒《健康宝典》栏目嘉宾，常年坚持下社区、进机关、到学校、上媒体等进行营养公益宣教，百余次赴全国大中小城市巡讲营养健康理念。个人编著作品有《北京奥运公益读本》、《健康食物搭配450例》、《美丽俏佳人——都市女性完美保养》、《饮食决定生老病死：别让错误的营养观念害了你》等。

魏立军 高级营养配餐师，国家高级面点师，国家中级烹调师，中国餐饮业高级职业经理人，陕西省十佳烹饪师，曾获得第三届东方美食国际烹饪大赛金牌，国家机关“为十七大做贡献”比赛团体金奖，陕西省首届绿色环保烹饪比赛特金奖，同时有多个菜点获得金奖和绿色食品称号等，在《糖尿病天地》、《家庭保健》、《健康时报》等杂志发表过多篇文章，参与编写了《经典家常菜》健康烹饪书籍。

《青少年营养配餐方案》

书籍目录

第一章 特别的营养给特别的你——青春期所需营养素 第一节 钙 第二节 铁 第三节 锌 第四节 维生素a 第五节 b族维生素 第六节 膳食纤维第二章 均衡饮食，健康学习双丰收——青少年营养配餐概论 第一节 青少年生理特征 第二节 青少年营养评价方法 第三节 青少年营养原则 第四节 青少年食物选择 第五节 青少年营养配餐食谱推荐 第六节 青少年营养食谱第三章 正确地饮食是成功的一半——特殊时期营养搭配 第四节 考试期间营养配餐方案 第五节 锻炼期间营养配餐方案 第六节 女性生理期营养配餐方案第四章 要青春不要疾病——青少年常见病营养配餐 第一节 口腔溃疡 第二节 贫血 第三节 近视 第四节 用脑过度 第五节 便秘 第六节 上网综合征 第七节 肥胖

《青少年营养配餐方案》

章节摘录

插图：青春期的生长发育导致这一时期身体所需能量增加，能量供给应高于成人。碳水化合物、脂肪和蛋白质可以为身体提供能量，其中碳水化合物是最经济和广泛的能量来源，身体每天需要的能量有60%由碳水化合物来提供。脂肪也是人体能量的一大来源，能量集中且可随时分解。蛋白质虽然也可以供给能量，但是它还有着更重要的生理功能，因此通过蛋白质补充的能量有限。2.丰富的蛋白质随着青春期的到来，我们的肌肉、骨骼和各个器官都开始快速地生长发育，这就要求日常饮食供给更多更优质的蛋白质，否则生理和智力发育都会受到影响甚至阻碍，表现出个子矮小、发育缓慢、免疫力低下等症状。同时，要注意增加食物中优质蛋白质的供给，猪肉、牛肉、鸡肉、豆腐、鸡蛋、鱼类都含有丰富的优质蛋白质，可以作为日常饮食供给青少年食用。3.钙、铁、磷、锌钙是组成人体骨骼和牙齿的主要矿物质，具有促进骨骼和牙齿发育，保护骨骼健康的作用。青春期骨骼发育迅速，需要大量的钙质补充，一旦缺乏会导致发育缓慢，此外还会影响成年后的骨骼健康，增加罹患骨质疏松症的风险。

《青少年营养配餐方案》

编辑推荐

《青少年营养配餐方案(双色)》：教会中国父母合理搭配各种营养素，均衡饮食需补充营养儿女身体好。青少年时期是人生当中非常关键的生长发育时期，青春期的发育过程更是一个需要我们倍加关注的特殊阶段。青少年时期是一生中长身体、长知识的黄金时期，这一时期身体的各部位、各器官逐渐发育成熟，而生长速度、性成熟程度、学习能力、学习效率都与营养状况有极为密切的关系。

《青少年营养配餐方案》

精彩短评

- 1、里面的配餐是针对青少年的，很实用
- 2、此书的内容较丰富，但纸质较粗糙。总体来说还行。
- 3、给孩子搭配用餐的一本书，内容挺不错的！！
- 4、很好，很实用。还有健康卡！
- 5、孩子14岁了，正在长身体，格外需要营养。比较了好多本，最后买了这本书，感觉很有用！有针对性的食物，以及营养说明，还有对应的菜谱。真的很不错。
- 6、太普通了，知识含量低，菜谱有一些，作为大众关键教我们原理，营养学精髓没有教到，我们不知道如何运用，失望极了，书还老贵！

《青少年营养配餐方案》

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