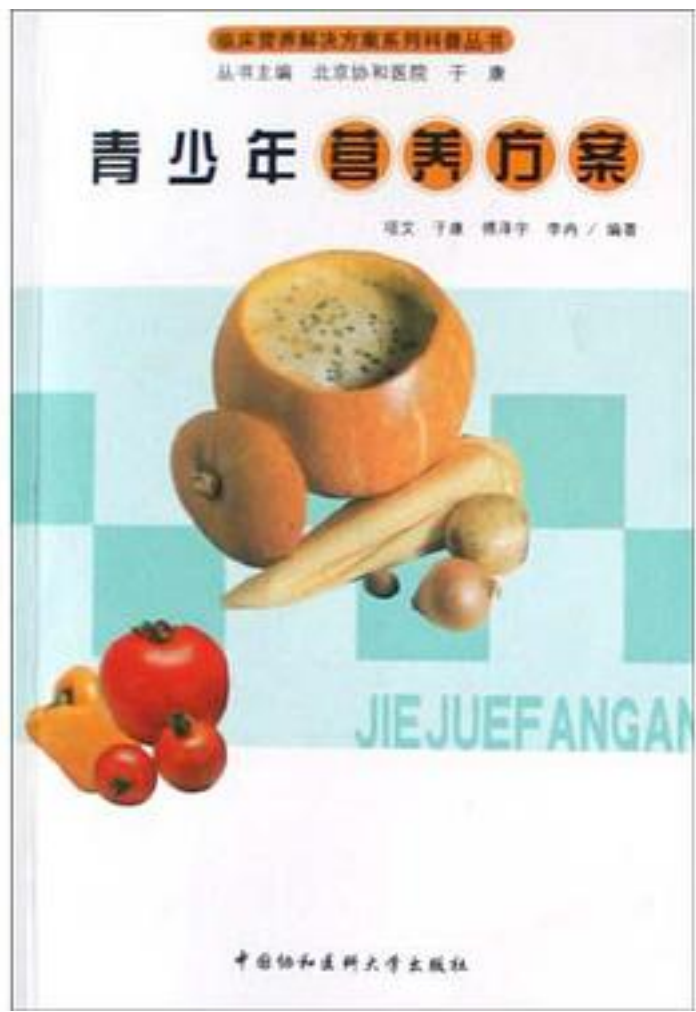


青少年营养方案



[青少年营养方案_下载链接1](#)

著者:项艾

出版者:中国协和医科大学出版社

出版时间:2005-4-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810726399

青少年的营养和膳食与成年人的最大不同之处在于，其能量和营养素的供给量在满足基

本生理需要的同时，还需满足生长发育的需要，其中包括身体和智力两方面成长的需要。

另一方面，众多证据表明，诸多成年人高发的慢性疾病，如肥胖症、糖尿病等，往往在青少年时期就“打下基础”；换言之，预防各类慢性疾病应从青少年时期开始。

再有，青少年时期正是一个人膳食模式和习惯形成的关键时期。很多实例表明，若等到中年后再纠正不良的饮食习惯往往事倍功半，效果不尽如人意；而从青少年时期接受健康教育、培养合理的饮食模式，往往受益终生。

本书正是基于上述三条，从营养学基础知识、青少年饮食模式、能量和营养素供给量标准、特殊时期（如考试期间、月经期等）饮食要求等各角度系统介绍了青少年合理营养的基本内容。我们希望也相信本书将为青少年健康成长提供有益的参考。

作者介绍:

目录: 一 了解一下营养

- 1 什么是营养
- 2 如何获得营养
- 3 什么是营养素
- 4 透视消化
- 5 热能的需求
- 6 神奇的蛋白质
- 7 最经济实惠的能源——糖
-

二 青少年的身心特点及营养需求

.....

三 饮食与常见的疾病预防

.....

四 特殊时期的饮食安排

.....

五 附录

.....

• • • • • (收起)

[青少年营养方案_下载链接1](#)

标签

评论

[青少年营养方案 下载链接1](#)

书评

[青少年营养方案 下载链接1](#)