

《高考孩子怎么吃》

图书基本信息

书名：《高考孩子怎么吃》

13位ISBN编号：9787511241207

10位ISBN编号：7511241204

出版时间：2013-4

出版社：光明日报出版社

页数：271

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.tushu111.com

《高考孩子怎么吃》

内容概要

《高考孩子怎么吃》为望子成龙的你系统地讲授营养的奥妙，告诉你在备考阶段，如何给孩子合理搭配饮食，才能使孩子有更充沛的精力投入学习，进而让你的孩子也有机会荣膺“高考状元”之列。

《高考孩子怎么吃》

书籍目录

第一章 挥之不去的考前烦恼 考前压力大 考试内容总是记不住 考前无法进入正常状态 考前出现亚健康状态 考前眼睛近视程度急剧增加 考前复习心理疲劳 第二章 吃出来的爱因斯坦 吃出天才一点也不难 健脑益智怎么吃 多吃无用，要吃到点子上 健康心灵是吃出来的 素主荤辅好处多 第三章 大脑清醒才能考出好成绩 氧化物食物危害大 糖是大脑开发的隐形杀手 咖啡因能让你的大脑变迟钝 高考孩子要远离香烟 良好饮食习惯供给生活需要 大脑的保护伞——抗氧化物 人脑的麻醉剂——酒精 第四章 好精神考高分 睡眠给你好精神 从睡眠中发现问题 怎么吃出好睡眠 熬夜伤身又费力 莲子性平温和助睡眠 睡眠禁忌要牢记 调节睡眠的五个小方法 第五章 做过目不忘的天才 测一测大脑缺营养吗 带你探寻大脑记忆方法 复合碳水化合物的影响 胆碱，记忆力的基础物质 增强记忆力的几种食物 第六章 考前加固免疫墙 人体免疫力大集合 测测你的免疫力 水是人体健康的根本保证 排出毒素，一身轻松 矿物质排毒效果更佳 多食用排毒功效明显的食物 中毒后的自我救助法 酸奶廉价创造良好免疫力 豆浆是增强免疫力的天然激素 喝茶抗病功效好 考前吃巧克力是否有好处 不同体质考生吃什么 营养品虽好但不好吃 第七章 “智者”巧移“压力山” 解开压力的神秘面纱 / 120 头发给你发出的警报 / 123 运动饮料好喝坏处多 / 126 氨基酸的神奇功效 / 129 矿物质帮你轻松解压 / 131 高考饮食套餐大观 / 134 考前恐惧症食疗法 / 136 焦虑症的饮食疗法 / 138 百合清心除烦躁 / 141 失眠易怒常喝玫瑰花茶 / 143 第八章 突破防火墙，轻松过高考 快餐好吃别常吃 / 148 常吃炒货易上火 / 150 方便面救急易上火 / 152 考前千万别贪嘴 / 154 考前要喝几碗“高考汤” / 155 吃零食熬夜，火上浇油 / 157 冷饮灭火并非佳品 / 160 口服避孕药推迟月经需谨慎 / 162 荠菜祛火明目有奇效 / 164 西瓜祛火助高考 / 166 高考前消化不良吃什么 / 169 高考前出现神经衰弱吃什么 / 170 丝瓜祛火健脾胃 / 172 平民的祛火美食一茄子 / 174 第九章 轻松集中注意力 孩子为什么会注意力不集中 / 178 为什么孩子会坐不住 / 181 吃糖要控制好量 / 183 食物和维生素对孩子注意力的影响 / 185 磷脂才是孩子注意力的基础 / 187 脂肪酸的作用 / 190 第十章 三餐助高考 平衡膳食营养多 / 194 合理配餐易吸收 / 197 饭前也要好好准备 / 201 餐中十大注意事项 / 205 餐后宜与忌 / 210 细嚼慢咽好处多 / 214 吃好早餐益处多 / 219 早餐吃好才能学习好 / 222 营养搭配午餐 / 228 晚餐科学帮助大 / 230 考前饮食宜忌大放送 / 232 清淡饮食助力高考 / 234 第十一章 好身体帮你过关斩将 选好食物，避免病从口入 / 238 依时吃，定量吃 / 243 吃饭不宜过饱 / 248 食物过敏引发的问题 / 251 易过敏食物要远离 / 254 过敏和其他症状的不同之处 / 260 食物搭配不当会中毒 / 263 日常饮食中的拒毒方法 / 268

《高考孩子怎么吃》

章节摘录

版权页： 武昌李女士的儿子蒋同学今年高三，临近高考的几个月，全家人都处在一种精神紧绷的状态。为了让儿子有一个好的状态、考个好的成绩，李女士左思右想之后就去药店给儿子挑选营养品了。经过精挑细选，她为儿子带回了大量的维生素C、维生素E等具有增强抵抗力的保健品。这些都是为了避免儿子在高考期间出现感冒的症状才购买的。因此，李女士每天都要督促儿子吃近十粒的保健丸。结果到了5月底，儿子非但没有拥有健康的身体，反而出现了感冒、腹泻的症状，李女士情急之下连忙送儿子去了医院。医生检查之后，给出了这样的结论：蒋同学是由于吃了过多的营养素，自身吸收不了而造成体内大量营养素的沉积，最终出现了腹泻、感冒、发烧的症状。在医生的建议下，蒋同学留在医院打了将近一周的吊瓶。专家点评 某知名内科主任针对蒋同学的这种状况给出了解释：保健品并不是万能的，并不是所有的考生都适合在考前进行“火补特补”，保健品能否起到相应的保健作用还需要看考生的个人体质。考生和家长不要盲目地相信和期待那些标榜提神醒脑的产品会带来神奇的效果，如果考生的体质无法吸收、适应的话，就会导致腹泻、过敏、感冒上火等病症，出现这样的情况反面会适得其反，造成不必要的担忧。如果确实是想给孩子吃一些补脑方面的保健食品或者保健药品，一定妥注意适量，千万不要滥用，要有一定的度。药品和保健品存在本质上的差异，如何正确地将二者区分开未，对考生家长来说是尤为重要的。下面是几点介绍药品和保健食品的主要不同之处：1.内涵不同 药品主要用于疾病的预防和治疗；保健食品则具有特定保健功能或者主要是用作补充维生素和矿物质的食品。2.功效不同 药品具有严格的适应症状，而且还百临床研完证明的疗效；保健食品主要是用作调节机体功能，并没百明确的治疗作用。3.审批原则不同 药品统一实行文号管理。获得单独的批准文号的药品，才允许进行生产。一般来说，新药要想获得批准，就必须首先立项通过，国家食品药品监督管理局同意立项后，在特定动物身上进行试验，以便进行药理学研究、药效学研完和毒理研究，在初步分析药品可以百效治疗疾病且无明显毒副作用和不良反应的情况下，上报国家食品药品监督管理局，然后指定第三方医院开始临床研究，经过三期的临床试验和对照试验，证实这种新药能够有效治疗病症，并无明显的毒副作用、不良反应，然后才能获得国家食品药品监督管理局的批准生产，最后才能进行对这种新药的正式生产。

《高考孩子怎么吃》

编辑推荐

《高考孩子怎么吃》告诉你，如何给备战高考的孩子搭配饮食！合理的营养，加上孩子的勤奋，定能考进理想的学府！

《高考孩子怎么吃》

精彩短评

1、书的内容还不错，挺有指导意义的。送货慢了点，不过还是附有发票。

《高考孩子怎么吃》

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.tushu111.com