

<<现代青少年健康知识>>

图书基本信息

书名：<<现代青少年健康知识>>

13位ISBN编号：9787508274362

10位ISBN编号：7508274369

出版时间：2012-6

出版时间：金盾出版社

作者：马金城，杜捷夫 编

页数：153

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>

<<现代青少年健康知识>>

内容概要

《现代青少年健康知识》分为十六章，多层次地介绍了青少年健康保健方面的有关知识，包括青少年时期性器官养护与疾病防治，传染性疾病、癌症、冠心病、高血压病、肥胖的早期预防，计划生育知识，心理素质培养，幸福婚姻的选择，心理调适方法，合理饮食营养，预防近视眼等；并逐一揭示了吸烟、酗酒、毒品、网瘾对青少年身心健康的危害。适合青少年及其家长阅读，也可作为大学、中学健康教育用书。

<<现代青少年健康知识>>

书籍目录

第一章 阻挡传染病的突袭一、什么是传染性疾二、传染性疾病的传播途径三、传染性疾发病规律四、人体的防御体系五、认识几种常见的传染性疾第二章 筑起防癌万里长城一、了解癌症是如何发生的二、认识几种常见的癌症三、防癌的六大措施第三章 重视性器官养护与疾病预防一、男性生殖系统结构与功能二、男性生殖器官的养护三、女性生殖器官结构与功能四、女性月经周期的形成五、女性性器官的养护六、认识几种与性相关的疾第四章 计划生育才能国富民强一、怀孕的过程二、可供采用的避孕措施三、有关人工流产综合征第五章 肥胖危及青少年健康一、肥胖的定义二、肥胖的原因三、青少年肥胖的危害四、减肥的措施第六章 警惕冠心病低龄化危险趋势一、心血管的作用二、心血管疾病的危险因素三、心血管疾病的形成四、冠心病的表现形式五、心肌梗死的症状与急救第七章 提高心理素质应对不良心理刺激一、心理健康的定义与标准二、应对不良心理刺激的建议三、常见心理性疾病四、提高心理健康水平的措施第八章 步入幸福的婚姻殿堂一、如何寻找知心爱人.....第九章 合理饮食促进身体健康第十章 提防无声杀手高血压第十一章 缓解心理压力走向成功彼岸第十二章 吸烟是引发疾病的导火索第十三章 酗酒对青少年健康的影响第十四章 珍惜生命远离毒品第十五章 学生近视眼的防治第十六章 警惕掉进网瘾的深渊

章节摘录

第九章 合理饮食促进身体健康 一个人从呱呱落地到最后离开人世，每天都离不开食物。食物是提供人类营养的重要源泉。

要拥有健康的体魄，人就必须要有足够的营养。

每个人日进三餐，获得了哪些营养成分，如何吸取营养做到营养均衡，既不因营养不足而消瘦，又不因营养过剩而肥胖。

本章可以揭示这些奥秘，告诉大家营养对人的健康有哪些重要作用，如何做到合理营养。

一、人体营养的来源 汽车来往穿梭于大街小巷，给人们生活带来了极大的方便。汽车之所以能在公路上跑动，是因为汽油给它们提供了能源。

汽油燃烧推动汽车内燃机带动车轮而前行。

汽车行驶除了汽油作能源外，在汽车齿轮间还有润滑油起到保养作用。

人体所需的主要营养有七类：糖类、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素、食物性纤维和水。

糖类、脂肪、蛋白质的作用与汽油类似，称之为能源性营养物质，为人类活动提供能源。

维生素、无机盐、食物性纤维、水称之为保养性营养，在维护人体器官功能方面发挥主导作用。

1.碳水化合物 碳水化合物是糖类物质的雅称，它们主要由碳、氢、氧元素构成，氢、氧是水的主要元素，所以人们把糖类物质统称为碳水化合物。

碳水化合物是结构性称谓，糖是性质称谓，两者指的是一个东西。

糖类是人体主要能源物质，在日常活动中，碳水化合物是人的第一能源。

只有在糖不足条件下，才启动人体的候补能源储备物脂肪和蛋白质。

每克碳水化合物在“燃烧”时能产生4卡热能。

平均每个人每天大约需要2000卡的热能，其中60%是来源于碳水化合物，粗略估算每天大约有1200卡热能是由糖提供的。

糖如何转化为能量，这涉及人体内非常复杂的生化反应。

.....

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>