

100,000,000

emmmm项目的话是我们自己想做

的, 之后完成后可以提交给一些比

赛之类的: 我们的最终目的是想做

一套帮助人们了解饮食摄入的解决

谢谢! 回答非常详细易懂! 还有几个问题就是想问问通过调整饮食来变健康相比于运动等其他方法忧点是什么;

然后像一天只吃两顿或者每餐吃得 很少或者以鸡胸肉代替正餐这种做 法对于青少年的健康是否合适; 怎样的做法才能在不伤害身体的情

怎样的做法才能在不伤害身体! 况下通过饮食来调节身体?

这次问题可能有点多,您有空回答 就可别影响到其他事!

1/6 21 48

鸡胸肉里面蛋白质比较丰富,属于 饱腹感比较强的食物,不过光用鸡 胸肉代替正餐,营养还是单一了, 而且光吃鸡胸肉会引起比较不好消 化的问题,一顿饭建议至少吃够 种食物,对中学生健康更有好处

最后一个问题,要看想调节身体什么问题了 🐸

1/6 21:55

不伤害身体的方式调节身体, 就是 用身体的"原材料/组成成分"去给 身体做补充, 比如说七大营养素就 是身体需要的"原材料"。摄入适量 不会对身体有任何伤害。举个例子 说, 如果这个学生便秘, 肠道不 好, 那就需要补充膳食纤维调节 也是身体本身需要的营养、那么相 应可以多摄入蔬菜、粗粮、以及补 充膳食纤维补充剂,对身体没有任 何伤害。如果中学生高血压, 那就 需要多补充不饱和脂肪酸(脂肪的 一种),也是身体本身就需要的营 养,能够帮助清洁血管,比如橄榄 油、山茶籽油等植物油,以及坚果 中富含不饱和脂肪酸...



yes 31.6



1/

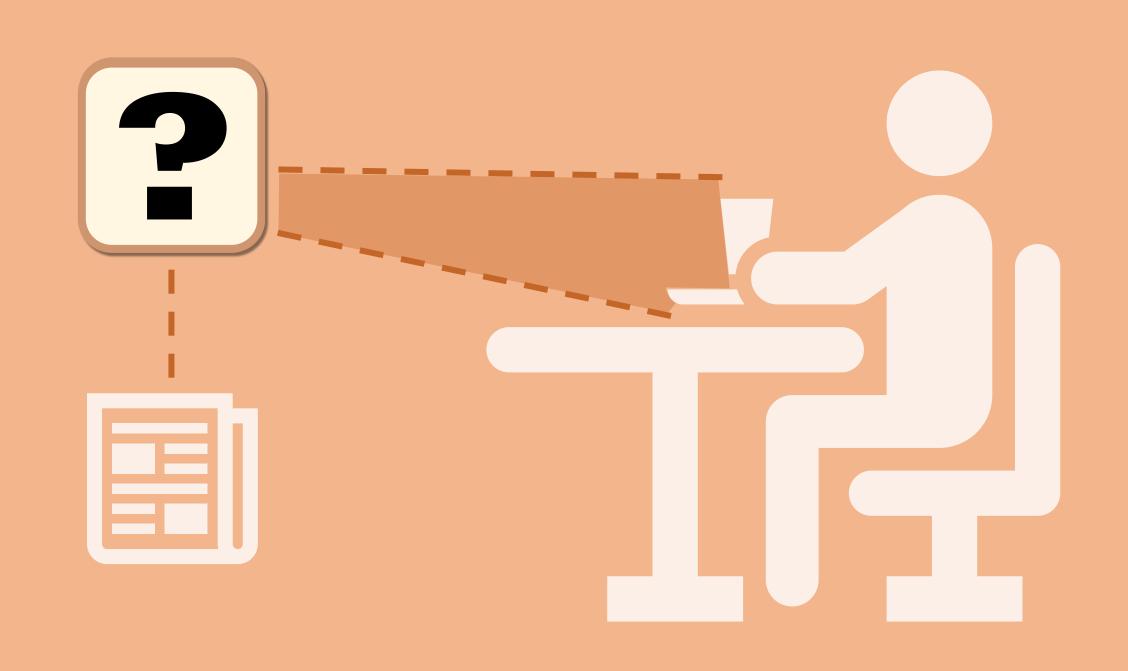
Dietitian

- -Expensive
- -Underemployed

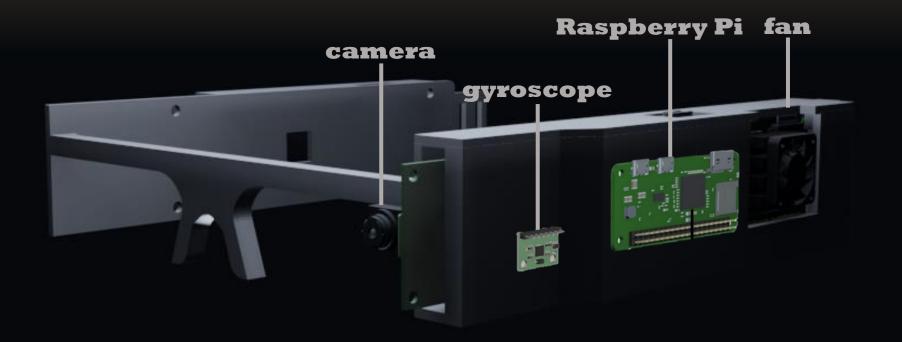
Phone applications

- -Inaccurate
 - -unpopular
- -Manual

-not focused







CALGLASS

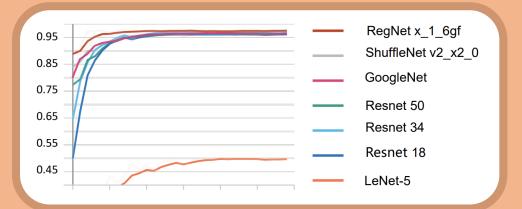




YOLO

(You Only Look Once)









晚上好! Good Evening!

这顿饭的目标是摄入500~700 千卡路里。你可以根据你的活动水平或者个人情况来增加卡路里。

For this meal, aim for **500~700 KiloCalories** each day. You can increase the calories here based on your activity level or your personal situation.

一般来说,女性每日推荐的卡路里摄入量为2000千卡路里,男性为 2500千卡路里。

但如果你想减肥,我们建议你每天摄入1200到1800卡路里。

Generally, the recommended daily calorie intake is 2,000 lkilocalories a day for women and 2,500 for men.

But if you want to lose weight, we recommed you to intake 1500 and 1500 kilocalories per day.

水果Fruit

"Orange"

"47KiloCal

'48KiloCal per 100g"







b) 羊肉串



c) 红烧猪肉



d) 哈密瓜



d) 酸菜鱼



e) 苹果

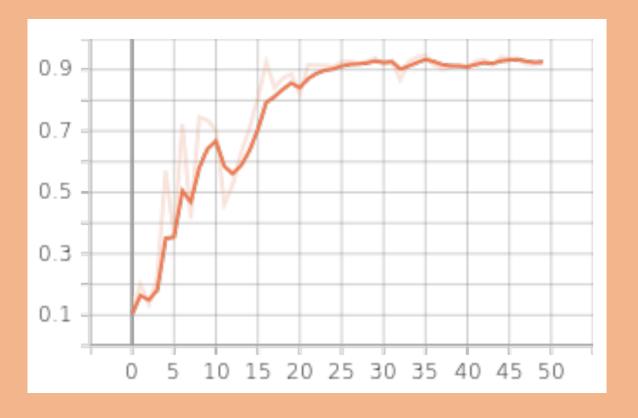


f) 肉夹馍



g) 清炒菜花





Intelligent health menu

Fashion

Practical test

Future Vision

Application development

Body condition monitoring