

# 菜市场的 营养学：

青春期长高、  
健美、智力提升

饶月娟、杜秀容、陈柏方、欧于详 著

10~18岁  
青春期阶段  
身体调养圣经

权威的医疗团队

三大院所四大营养师和专业医师共同执笔

10大恼人症状——长不高？发育不良？性早熟？专业医师教你迎刃而解

18个实用Q&A——家有青春期孩子的父母共同困扰，本书给予最详细解答

60道安心营养餐——自己DIY最安心，食安有把关，权威营养师食谱教学

中国工信出版集团

电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 菜市场的 营养学：

青春期长高、  
健美、智力提升

饶月娟 杜秀容 陈柏方 欧于详 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,由台湾广厦有声图书有限公司授权电子工业出版社独家出版中文简体字版,未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。本著作限于中国大陆地区发行销售。

版权所有,侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字:01-2015-3997

### 图书在版编目(CIP)数据

菜市场的营养学:青春期长高、健美、智力提升 / 饶月娟等著. —北京:电子工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-121-26364-4

I. ①菜… II. ①饶… III. ①青少年—饮食营养学 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134077号

责任编辑:鄂卫华

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:710×1000 1/16 印张:15.75 字数:250千字

版次:2015年6月第1版

印次:2015年6月第1次印刷

定价:58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

## part 0 基础 观念篇

### 你的孩子进入青春期了吗？ 该如何判断

孩子开始发育了吗？爸妈一  
定要先知道的基础观念

- 该如何判断孩子已经开始发育向  
大人转型了呢 ..... 18
- 青春初期的孩子会有哪些明显  
变化 ..... 19
- 如何判断孩子已经进入  
青春期 ..... 19
- 男女生进入成长发育期的判断  
依据 ..... 19
- 男女生线性生长大不同 ..... 22
- 我的孩子有性早熟吗？该如何  
判断 ..... 23
- 青春期孩子应补充哪些营养 ... 23

## part 1 对症 应用篇

### 解决成长发育期所有恼人 问题

神啊！我该怎么帮孩子长  
更高

- 为什么我的孩子会矮人一截  
..... 26

基础  
观念

对症  
应用

营养  
剖析

超强  
实用

完整  
食疗

Q & A

# 目 录

8

- 营养不缺乏，成长发育就不会出现太大问题 ..... 26
- 听说过度减肥会长不高，这是真的吗 ..... 27
- 初潮报到后，再也长不高了吗 ..... 27
- 身高怎样才算正常呢 ..... 28
- 高人一等的困惑你也有吗 ..... 29
- 孩子有必要做骨龄检查吗？需要施打生长激素吗 ..... 29

## 让孩子高人一等的营养密码，父母赶快学起来

- 关键营养钙质 ..... 30
- 关键营养维生素 D ..... 30
- 关键营养维生素 C ..... 30
- 营养师推荐的好骨力食材 ..... 31
- 存钙保骨本，这些食物要少吃 ..... 33

## 小学二年级月经就报到？孩子性早熟到底该怎么办

- 爱吃炸鸡的孩子真的会性早熟吗 ..... 34

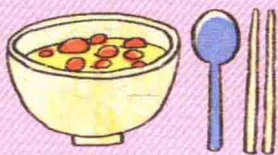
- 需不需要抑制性早熟的问题 ..... 35
- 女孩比男孩更容易发生性早熟，这是真的吗 ..... 35
- 影响性早熟的因素有哪些 ..... 36
- 营养师推荐的健康无负担食物 ..... 37
- 避免影响性征正常发育，这些食物要少吃 ..... 39

## 为什么孩子会性晚熟？发现性晚熟时该怎么补救

- 属于体质性晚熟的人只需观察 ..... 40
- 提防性晚熟的营养密码 ..... 41
- 营养师推荐的促进发育食材 ..... 42

## 孩子太胖该怎么办

- 为什么就是瘦不下来 ..... 44
- 脑瘤、肠胃功能出问题也是原因之一 ..... 44
- 体重怎样才算标准 ..... 44
- 孩子太胖了，到底该怎么办 ..... 45



- 长肉不长胖的营养密码 ..... 47
- 改变吃的顺序, 想饱足不困难, 三餐、加餐这样吃 ..... 47
- 营养师推荐的不发胖食材 ..... 49
- 不想养出胖孩子, 这些食物绝对要少吃 ..... 52
- 孩子的身材拉警报? 4 招必学的饮食关键 ..... 52

### 孩子过瘦, 怎么吃也吃不胖, 到底该怎么办

- 让孩子长高变壮的营养关键密码, 父母赶快学起来 ..... 55
- 营养师推荐的强壮食材 ..... 56
- 想要长肉变强壮吗? 这些食物要少吃 ..... 59

### 视力越来越差? 吃对营养, 100% 让视力恢复

- 推迟近视加深, 该怎么做 ..... 60
- 多吃富含胡萝卜素的蔬果, 可让视力恢复 ..... 61
- 养护灵魂之窗的 3 种营养关键密码 ..... 62
- 营养师推荐的好眼力食材 ..... 64

### 青春痘有如雨后春笋冒不完, 该怎么办

- 为什么会长青春痘 ..... 68
- 该如何洗脸才正确 ..... 69
- 这时候需要特别保养吗 ..... 69
- 要注意喔! 青春痘这样处理可是大错特错 ..... 70
- 不想变成大花脸, 这样处理才正确 ..... 70
- 不想让痘痘找上门? 这些食物要少吃 ..... 71
- 营养师推荐的抗痘净肤食材 ..... 72

### 胸部为什么会比别人小? 发育不良怎么办

- 太平公主吃药补有效吗 ..... 77
- 促进乳腺发育的 2 种营养关键密码 ..... 77
- 营养师推荐的丰胸食材 ..... 79

### 为什么会长白头发? 少年就白头, 到底该怎么办

- 维生素 B<sub>12</sub> 摄取不足也会引发白发 ..... 82

# 目 录

10

- 拔一根白发会长三根? 怎样可以有效改善 ..... 83
- 以生姜涂抹头皮有帮助吗 ..... 83
- 养出一头乌发的 4 种营养密码 ..... 84
- 想要顶上乌黑亮丽, 这些食物要少吃 ..... 84
- 营养师推荐的养发食材 ..... 85

## 为什么我的脸上会有这些斑斑点点

- 小黑痣的形成大多为体质因素居多 ..... 88
- 那些讨人厌的斑点、粉刺该怎么预防 ..... 89
- 可适度擦点维生素 C 的护肤品 ..... 89
- 击退斑点的 5 种营养密码 ..... 90
- 营养师推荐的无瑕美肤食材 ..... 91
- 很想远离斑点、养出嫩白肌? 这些食物要少吃 ..... 93

## part 2 营养 剖析篇

## 吃对营养, 才是为孩子健康把关的第一步

### 营养对了, 孩子自然而然就能长高、长壮

- 错误的营养观念严重影响生长发育 ..... 96
- 营养要怎么吃才不出错 ..... 97

### 热量对青春期的孩子为什么这么重要

- 6 大类食物热量和 3 大营养素含量 ..... 99
- 孩子每天摄取的热量足够吗 ..... 100
- BOX 什么是 BMI ..... 100
- BOX 摄取热量不足的 5 大元凶 ..... 102



- 营养师强力推荐——增加热量的营养组合 ..... 105
- 优质的热量该怎么补充 ..... 105

### 蛋白质对这个时期的孩子为什么这么重要

- 孩子每天摄取的蛋白质足够吗 ..... 106
- 优质的蛋白质该怎么补充 ..... 107

**Tips!** 聪明摄取蛋白质技巧 ..... 109

### 铁质对这个时期的孩子为什么这么重要

- 孩子每天摄取的铁质真的足够吗 ..... 110
- 优质的铁该怎么补充 ..... 111
- 疑惑大破解的高铁食物 ..... 111
- 聪明高铁饮食技巧大公开 ..... 111
- 营养师超推荐的高铁菜单 ..... 113

### 钙质对这个时期的孩子为什么这么重要

- 我的孩子每天摄取的钙质足够吗 ..... 114

- 优质的钙质该怎么补充 ..... 115
- 营养师超推荐的高钙菜单 ..... 115
- 聪明高钙饮食技巧大公开 ..... 115

### 锌对这个时期的孩子为什么这么重要

- 我的孩子每天摄取的锌足够吗 ..... 117
- 优质的锌该怎么补充 ..... 117

### 维生素对这时期的孩子为什么这么重要

- 复合维生素 B（水溶性维生素） ..... 119
- 维生素 A（脂溶性维生素）为什么这么重要 ..... 122
- 维生素 C（水溶性维生素）为什么这么重要 ..... 123
- 维生素 E（脂溶性维生素）为什么这么重要 ..... 123
- 维生素 D（脂溶性维生素）为什么这么重要 ..... 124

## part 3 超强 实用篇

## 有效解决成长发育期的疼痛问题，100% 提升体力与活力

### 发生乳房胀痛时该怎么办

- 为什么会乳房胀痛 ..... 126
- 家长该如何帮助孩子缓解 ..... 127
- 舒缓乳房胀痛的 3 种营养密码 ..... 128
- 营养师都说赞的食材 ..... 129
- 这些食物要少吃 ..... 131

### 为什么会生理痛？该怎么办

- 当小女生经痛时，父母可以这样做 ..... 133
- 解除生理痛的 4 种营养密码 ..... 134
- 营养师推荐食材 ..... 135
- 这些食物要少吃 ..... 137

### 为什么会骨盆痛？该怎么办

- 减轻骨盆痛的营养密码 ..... 139
- 营养师推荐食材 ..... 140
- 这些食物要少吃 ..... 143

### 为什么会关节疼痛？发生疼痛怎么办

- 要注意哪些征兆或异状 ..... 145
- 这些食物要少吃 ..... 145
- 关节止痛的 3 种营养密码 ..... 146
- 营养师推荐食材 ..... 147

### 孩子为什么睡不好？有睡眠障碍该怎么办

- 原因一：梦游 ..... 149
- 原因二：睡眠呼吸中止 ..... 150
- 原因三：尿床 ..... 150
- 安定助眠的 5 种营养密码 ..... 151
- 营养师推荐食材 ..... 153
- 这些食物要少吃 ..... 154

### 为什么体能会越来越差？怎么补充体力

- 如何帮孩子增强体能 ..... 157

- 体力充沛的 5 种营养密码 ..... 158
- 这些食物要少吃 ..... 159
- 营养师推荐食材 ..... 160

### 保肝防毒怎么做？如何判断肝脏有问题

- 保护肝脏，这些食物要多吃... 164
- 脂肪肝也会出现在小孩身上 ..... 164
- 成长中的孩子如何保肝防毒 ..... 164
- 排毒护肝的 4 种营养密码 ..... 165
- 这些食物要少吃 ..... 166
- 营养师推荐食材 ..... 167

### 天天活力十足，顾好肾脏怎么做

- 出现哪些症状代表肾脏有问题 ..... 169
- 如何保持健康的肾脏功能 ..... 170
- 肾脏不失调的 2 种营养密码... 170
- 营养师推荐食材 ..... 171
- 这些食物要少吃 ..... 174

### 吃出好脑力，补脑、健脑该怎么做

- 怎么背也记不住，到底是哪里出了问题 ..... 175
- 营养摄取或生活习惯养成是关键 ..... 175
- 活化大脑的 5 种营养密码 ..... 176
- 营养师推荐食材 ..... 180
- 这些食物要少吃 ..... 182

## part 4 完整 食疗篇

## 想要孩子长高长壮？顺利转型成“大人”必备食谱大公开

### 摆脱矮冬瓜的命运！99% 的高个子这样吃

- 奶酪 ..... 184
- 焗烤西红柿吐司 ..... 186

# 目 录

14

|                |     |
|----------------|-----|
| 鲜菇奶酪炖饭·····    | 186 |
| ● 黑芝麻·····     | 187 |
| 高钙黑芝麻豆浆·····   | 188 |
| 补钙芝麻糊·····     | 188 |
| 芝麻牛蒡鸡片·····    | 188 |
| ● 小鱼干·····     | 189 |
| 时蔬炒小鱼干·····    | 190 |
| 味噌小鱼豆腐汤·····   | 190 |
| 发菜丸子汤·····     | 192 |
| ● 中医师推荐食疗····· | 194 |
| 养骨汤·····       | 194 |

## 拒让孩子当健忘族！ 99% 的好脑力这样吃

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ● 燕麦·····                   | 196 |
| 燕麦蔬果沙拉·····                 | 197 |
| 燕麦香蕉奶昔·····                 | 197 |
| ● 豆制品（豆腐、豆干）·····           | 198 |
| 香炒豆干·····                   | 199 |
| 豆香南瓜煎饼·····                 | 199 |
| ● 鲑鱼·····                   | 200 |
| 鲑鱼香松饭·····                  | 201 |
| 鲑鱼豆腐汤·····                  | 201 |
| ● 紫红色蔬果（蓝莓、苹果、櫻桃·····）····· | 202 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 鲜红蔬果汁·····     | 203 |
| 鸡绒果律·····      | 203 |
| ● 中医师推荐食疗····· | 204 |
| 健脑茶·····       | 204 |
| 核香紫米粥·····     | 204 |

## 拒让孩子满脸豆花，去除脸上痘痘这样吃

|                |     |
|----------------|-----|
| ● 绿豆·····      | 205 |
| 绿豆麦角汤·····     | 206 |
| 绿豆粥·····       | 206 |
| ● 薏仁·····      | 207 |
| 薏仁汤·····       | 208 |
| 昆布薏仁粥·····     | 208 |
| ● 银耳·····      | 209 |
| 红枣炖银耳·····     | 210 |
| 甘薯银耳汤·····     | 210 |
| ● 木瓜·····      | 211 |
| 木瓜牛奶·····      | 212 |
| 蔬果饮·····       | 212 |
| ● 贝类海鲜·····    | 213 |
| 蛤蜊蒸蛋·····      | 214 |
| 牡蛎山药汤·····     | 214 |
| ● 中医师推荐食疗····· | 215 |
| 美颜茶·····       | 215 |

## 拒当肝苦人，99% 好肝这样吃

- 蚬 ..... 216
- 味噌蚬汤 ..... 217
- 蒜味护肝蚬汤 ..... 217
- 石莲花 ..... 218
- 甜菜根石莲花汁 ..... 219
- 梅香石莲花 ..... 219
- 甘薯 ..... 220
- 甘薯苹果酸奶 ..... 221
- 甘薯姜汤 ..... 221
- 中医师推荐食疗 ..... 222
- 红枣枸杞茶 ..... 222
- 紫菜 / 海带 ..... 223
- 山药海带汤 ..... 224
- 紫菜手卷 ..... 224
- 黑木耳 ..... 225
- 木耳炒米粉 ..... 226
- 凉拌木耳 ..... 226
- 中医师推荐食疗 ..... 227
- 黑豆仁粥 ..... 227

## 拒让孩子当肉肉一族，99% 的窈窕这样吃

- 生菜 ..... 228

- 和风沙拉生菜卷 ..... 229
- 日式酱汁生菜 ..... 229
- 冬瓜 ..... 230
- 冬瓜汤 ..... 231
- 凉拌冬瓜 ..... 231
- 中医师推荐食疗 ..... 232
- 轻身茶 ..... 232
- 薏仁糙米饭 ..... 232

## 不想让孩子当太平公主，胸部UP 这样吃

- 山药 ..... 233
- 山药奶酪蛋 ..... 234
- 山药鲜果奶昔 ..... 234
- 鱼类海鲜 ..... 235
- 翠绿鲢鱼汤 ..... 236
- 带鱼汤 ..... 236
- 鸡蛋 ..... 237
- 鸡蛋豆腐 ..... 238
- 蛋香奶布丁 ..... 238

# 目 录

16

## part 5 问题 解决篇

## 家有青春期的孩子，百万父母 都想问的问题&解决方案

### 解惑篇

- 孩子总是弯腰驼背，该怎么办 ..... 240
- 当孩子身体第二性征开始出现时，是不是需要食补 ..... 241
- 孩子有狐臭，该怎么办 ..... 241

### 小女生常见的青春期问题

- 乳房为什么会长大 ..... 242
- 两边乳房不一样大，怎么办 ..... 242
- 如何让胸部更健美 ..... 243
- 为什么我的月经不是一个月来一次 ..... 244
- 为什么我的分泌物这么多 ..... 244
- 为什么我也有喉结 ..... 245

### 小男生常见的青春期问题

- 每天都梦遗，这样是正常的吗 ..... 246

- 书上说阴茎长短很重要，到底几厘米才算正常 ..... 247
- 为什么我的声音越来越难听 ..... 247
- “自慰”是正常现象吗 ..... 247

### 养骨篇

- 青春期的孩子多多运动准没错，越多越好吗 ..... 249
- 补钙有益生长，所以需要给孩子吃钙片吗 ..... 249
- 该怎么选择民间的养骨汤方 ..... 250
- 民间的养骨汤方越早让孩子喝越好吗 ..... 250
- 父母身材矮小，孩子的身材也绝对不会太高吗 ..... 251

# 菜市场的 营养学：

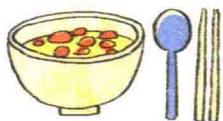
青春期长高、  
健美、智力提升

饶月娟 杜秀容 陈柏方 欧于详 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



# 落实健康饮食原则， 就能拥有青春活力

身为小儿科医师，担负 18 岁以前孩子的医疗护理，让我面对许多孩子成长的疑难杂症，了然天下父母心：殷殷切切只为了孩子要高人一等、身体强魄，不能输在起跑线、不放过任何可以成长茁壮的妙方。

在养育孩子的过程中，细心照料的父母总会对每个儿童的成长阶段细数家珍。繁忙的日子总是过得很快，骤然回首不免惊叹孩子的童年、青春期稍纵即逝。

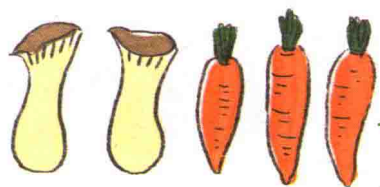
而青春期是生理、心理、情绪、社会与认知上变化显著的一个时期，常被认为是混乱的阶段或是不可理喻的时期，同时也是儿童期演变至成年人的必经之路，营养素需求超过生命体任何时期的需要。

父母希望子女长大成人后体质良好，智力、体力、能力样样强；孩子什么时候开始第二性征？如何不错过长高的时机？儿子要精壮高大，女儿要身材曼妙！学业成绩一级棒！种种的企盼除了受基因的影响、良好的教育之外，健康的饮食与正确的营养也扮演着举足轻重的角色。

本书通过小儿科、皮肤科、眼科、中医科多位专业医师为成长相关问题解惑，营养师团队则提供了食物与营养的建议、简易美味的食谱示范，让家中即将进入青春期的子女的父母拥有完全攻略的营养宝典，从此不再伤透脑筋、不必手忙脚乱。推荐此书给大家，希望通过此书的介绍分享能够让父母与青少年们欣然度过恼人的青春期！



台北市立联合医院忠孝院区院长  
黄碧桃



作者序

## 实时守护青春少年的 营养与健康

为人父母者总是希望孩子健康聪明，从计划怀孕开始，钻研优生优育、注重好胎教；当孩子出生了，不论牙牙学语或是踉跄步行，就怕落于人后，呵护着、宝贝着，要孩子成长茁壮、高人一等！虽然说孩子的内在比外表更重要，个子小志气可不一定小，但是假如能内外兼优，相信也是所有父母的期盼。

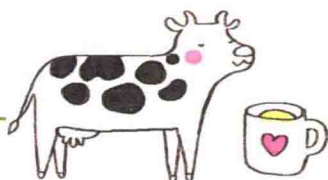
暂且不论发育是否受遗传条件的局限，能有足够的睡眠、适当运动，以及充足、正确的营养更是孩子在成长期必要的条件。感谢父母对我的养育及照顾，让我健康平安度过青春期。但过去年轻的我心中不免有个小小的遗憾：如果青春期可以朝更多方向下功夫，也许我还可以长得再高一些呢！

回首过去，这才惊觉我的孩子们已经都七足岁了，约莫两年后，他们就要步入青春期，举凡青春期何时开始？有哪些生理特征？该注意的营养需求、疼痛问题、健康饮食等议题都是身为母亲的我所关切的。通过出版社的企划，咨询请教多位医师的专业意见，本人和其他三位营养师合作撰写了本书，将关键重要的青春期营养相关知识整理成册，提醒自己守护孩子的青春岁月不要错失良机。同时也提供给读者一起分享，让所有的父母都能为家中的青少年打造健康体质。

台北市立联合医院仁爱院区营养师

饒月娟





## 确保健康， 才是青少年最宝贵的资产



任职营养师已逾二十余载，过去接触到的慢性病人多属中老年族群，但是近年来常有年纪轻轻即罹患脂肪肝、高血脂症、糖尿病或肾脏病等正值青春期的青少年患者前来就诊。当我看到这些年轻病人时每每内心冲击，不忍其青春的体魄日后将伴随着慢性病痛的折磨，因此经常语重心长、叨叨不已，希望能纠正一颗不受羁绊的心。欣慰的是，借助不断地循序卫生教导确实可以修正积习已久的习性。

身为一名青春学子的母亲，我经常观察年轻族群的动态，借以多方面了解青少年的生活型态。下班途中看着莘莘学子忙碌于赶场赴学，手上一包包咸酥鸡、葱油饼；炎炎夏日时人手一杯高热量饮品；或是假日群聚于快餐店，满满一桌子的汉堡、鸡块、薯条、冰淇淋；抑或烧烤店前大排长龙的年轻人。这些场景的背后可想而知的是过多的热量与盐份，正在戕害刚步入成年孩子的细胞。

近年来更发觉市售高油、高盐食品不断推陈出新，原本已是高热量的食品还能变本加厉的油上加油，设计出乎意料的创新口味。许多色彩缤纷、香味四溢的食品背后的真面目是层出不穷的食品添加物。而许多食品更常借助偶像明星的大力推广挑起年轻人尝新的味蕾挑战。

我衷心希望借助此书能使读者们正视青春期均衡饮食的重要性。在此也要呼吁现代父母即使再忙碌，为了下一代的健康，建议自制简易餐点，提供子女健康的饮食，减少青年学子外食的机会。青少年如能于步入成年之初建立优质的饮食生活型态，可谓一辈子受用无穷！

台北市立联合医院仁爱院区营养师

陳柏方