

- ★ 300道家常菜、4周营养配餐举例
- ★ 青春期、考试期、锻炼期、生理期营养原则及食谱推荐
- ★ 全面防控青少年常见病
- ★ 真正的良药不在医院，而在厨房

营养专家指导丛书
专为中国青少年人群
制订的营养补充计划

青少年 这样吃才对

张靖◎编著

 防治贫血 ✓
控制肥胖 ✓
强健骨骼 ✓

 电子工业出版社
FOUNDED IN 1953
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

营养专家指导丛书
专为中国青少年人群
制订的营养补充计划

青少年 这样吃才对

张靖◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年这样吃才对 / 张靖编著 . —北京 : 电子工业出版社 , 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21303-8

I . ①青… II . ①张… III . ①青少年—保健—食谱—图解 IV . ① TS972.162-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197679 号

责任编辑：王 秀

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：14 字数：247 千字

版 次：2014 年 7 月第 1 版

印 次：2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价：45.00 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 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

营养专家指导丛书
专为中国青少年人群
制订的营养补充计划

青少年 这样吃才对

张靖◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Part 2

选对食物，轻松补充营养素



一、钙

1. 什么是钙 / 62
2. 钙的生理作用 / 62
3. 富含钙的食物 / 63
4. 补钙食谱推荐 / 64

鳕鱼油菜粥 / 花生莲藕猪骨汤 / 菠萝豆腐 / 芹菜瘦肉粥 / 黑豆煲鲤鱼 / 紫菜虾皮汤

二、铁

1. 什么是铁 / 68
2. 铁的生理作用 / 68
3. 富含铁的食物 / 68
4. 补铁食谱推荐 / 69

红糖黑米粥 / 西红柿炖牛肉 / 枸杞蒸葡萄 / 菠菜猪血汤 / 羊肉粳米粥 / 白菜猪肝汤 / 葡萄苹果汁

三、锌

1. 什么是锌 / 73
2. 锌的生理作用 / 73
3. 富含锌的食物 / 74
4. 补锌食谱推荐 / 75

牡蛎茼蒿炖豆腐 / 羊肝黄瓜炒饭 / 莲子蛋奶西米羹 / 豌豆萝卜烧鲜贝 / 葱爆牛肉

四、维生素 A

1. 什么是维生素A / 78
2. 维生素A的生理作用 / 78
3. 富含维生素A的食物 / 79
4. 补维生素A食谱推荐 / 79

蛋黄牛肉粥 / 果蔬牛肉羹 / 鸭肝胡萝卜粥 / 酸奶水果沙拉 / 迷你南瓜饼

五、B 族维生素

1. 什么是B族维生素 / 84
2. B族维生素的生理作用 / 85
3. 富含B族维生素的食物 / 88
4. 补B族维生素食谱推荐 / 89

桂圆红枣花生汤 / 玉米燕麦豆浆粥 / 鸡丝芹菜焖饭 / 辣白菜炒土豆 / 海带焖鲫鱼

六、膳食纤维

1. 什么是膳食纤维 / 93
2. 膳食纤维的生理作用 / 93
3. 富含膳食纤维的食物 / 94
4. 补膳食纤维食谱推荐 / 95

丝瓜苦瓜粥 / 什锦西葫芦 / 凉拌香椿黄豆芽 / 香蕉苹果酸奶沙拉 / 蜜枣柠檬瓜条 / 蚕豆拌南瓜 / 蒜拌空心菜



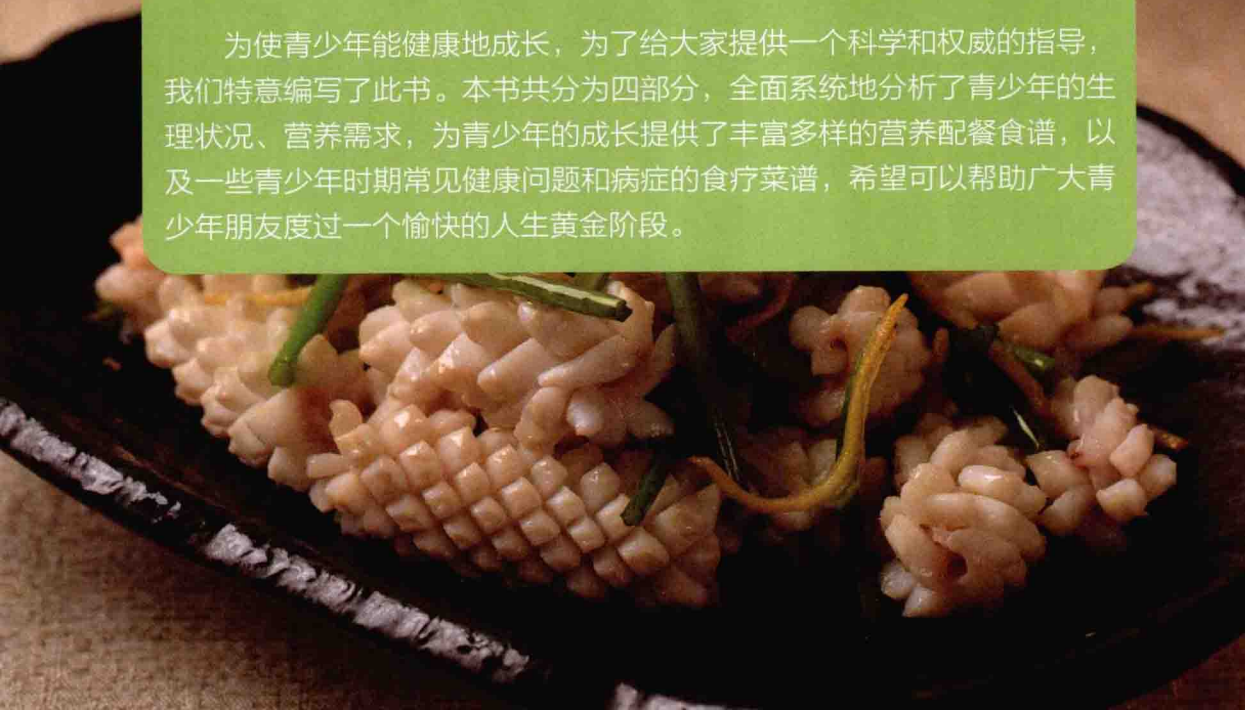
Preface 前言

随着社会的进步和科技的发展，人们在不断提高生活水平的时候，开始越来越关注生活质量和健康问题。温饱问题不再是人们追求的唯一目标，我们不仅要吃饱，还要吃好、吃出健康。

人从呱呱坠地开始，经过天真烂漫的童年，接下来便进入了朝气蓬勃的青少年时期，伟人曾经用“八九点钟的太阳”来形容青少年。由此可见，这是一个多么美好的人生阶段！生命的每个阶段都是美丽的，它们的美各不相同，却都需要精心呵护才能散发出迷人的魅力。我们的身体同样遵循这样的规律，不同的年龄段会面临不同的生理和健康问题，需要我们给予不同的呵护和关怀。

众所周知，青少年时期是人生当中非常关键的生长发育时期，青春期更是一个需要我们加倍关注的特殊阶段。青少年时期是一生中长身体、长知识的黄金时期。这一时期身体的各部位、各器官逐渐发育成熟。而生长速度、性成熟程度、学习能力、劳动效率等都与营养状况有着极为密切的关系。

为使青少年能健康地成长，为了给大家提供一个科学和权威的指导，我们特意编写了此书。本书共分为四部分，全面系统地分析了青少年的生理状况、营养需求，为青少年的成长提供了丰富多样的营养配餐食谱，以及一些青少年时期常见健康问题和病症的食疗菜谱，希望可以帮助广大青少年朋友度过一个愉快的人生黄金阶段。



CONTENTS

目录

Part 1

均衡饮食，身体更强壮



一、青少年生理特点

1. 内分泌机制完善 / 12
2. 身高与体重激增 / 12
3. 大脑发育健全 / 12
4. 第二性征发育 / 12

二、青少年营养评价方法

1. 身高与体重比较方法 / 13
2. 营养指数测量方法 / 13

三、青少年营养原则

1. 优质蛋白质要充足 / 14
2. 补钙以促进骨骼发育 / 14
3. 食物营养全面均衡 / 14
4. 每天补充足量水分 / 15
5. 不可盲目食用补品 / 15

六、青少年营养食谱推荐

1. 主食 / 40

三鲜包 / 鸽肉粥 / 海带瘦肉粥 / 花生豆豆粥 / 鱼肉小米粥 / 猪肉鸡肝粥 / 香菇油菜虾仁粥 / 玉米火腿饼 / 家常菜肉粥 / 红薯糯米饼

2. 菜品 / 47

香芹拌黄豆 / 黑木耳炒猪肝 / 松仁河虾球 / 芹菜炒牛肉 / 豌豆炒兔丁 / 油菜烩猴头菇 / 三丁炒玉米 / 香菇鱼块 / 糖醋排骨 / 木瓜鲜果沙拉

3. 汤羹 / 53

豆香南瓜汤 / 冬瓜肉丸汤 / 蛋蓉玉米羹 / 豆腐丝瓜汤 / 清炖羊肉汤 / 鱼片香汤 / 西湖牛肉羹 / 三鲜鸡片汤 / 鲫鱼豆腐汤 / 冬瓜蛤蜊排骨汤

四、青少年食物选择

1. 谷物及杂粮 / 16
2. 畜禽及蛋奶 / 19
3. 水产品 / 23
4. 蔬菜 / 26
5. 水果 / 31
6. 豆类及坚果 / 34

五、青少年营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 / 37
2. 第二周食谱推荐 / 38
3. 第三周食谱推荐 / 38
4. 第四周食谱推荐 / 39



Part 2

选对食物，轻松补充营养素



一、钙

1. 什么是钙 / 62
2. 钙的生理作用 / 62
3. 富含钙的食物 / 63
4. 补钙食谱推荐 / 64

鳝丝油菜粥 / 花生莲藕猪骨汤 / 菠萝豆腐 / 芹菜瘦肉粥 / 黑豆煲鲤鱼 / 紫菜虾皮汤

二、铁

1. 什么是铁 / 68
2. 铁的生理作用 / 68
3. 富含铁的食物 / 68
4. 补铁食谱推荐 / 69

红糖黑米粥 / 西红柿炖牛肉 / 枸杞蒸葡萄 / 菠菜猪血汤 / 羊肉粳米粥 / 白菜猪肝汤 / 葡萄苹果汁

三、锌

1. 什么是锌 / 73
2. 锌的生理作用 / 73
3. 富含锌的食物 / 74
4. 补锌食谱推荐 / 75

牡蛎茼蒿炖豆腐 / 羊肝黄瓜炒饭 / 莲子蛋奶西米羹 / 豌豆萝卜烧鲜贝 / 葱焗牛肉

四、维生素 A

1. 什么是维生素A / 78
2. 维生素A的生理作用 / 78
3. 富含维生素A的食物 / 79
4. 补维生素A食谱推荐 / 79

蛋黄牛肉粥 / 果蔬牛肉羹 / 鸭肝胡萝卜粥 / 酸奶水果沙拉 / 迷你南瓜饼

五、B 族维生素

1. 什么是B族维生素 / 84
2. B族维生素的生理作用 / 85
3. 富含B族维生素的食物 / 88
4. 补B族维生素食谱推荐 / 89

桂圆红枣花生汤 / 玉米燕麦豆浆粥 / 鸡丝芹菜焖饭 / 辣白菜炒土豆 / 海带焖鲫鱼

六、膳食纤维

1. 什么是膳食纤维 / 93
2. 膳食纤维的生理作用 / 93
3. 富含膳食纤维的食物 / 94
4. 补膳食纤维食谱推荐 / 95

丝瓜苦瓜粥 / 什锦西葫芦 / 凉拌香椿黄豆芽 / 香蕉苹果酸奶沙拉 / 蜜枣柠檬瓜条 / 蚕豆拌南瓜 / 蒜拌空心菜



Part 3

特殊时期，膳食营养巧搭配



一、小学生营养饮食

1. 小学生每日营养需求 / 102
2. 小学生合理膳食原则 / 103
3. 小学生营养食谱推荐 / 104

西红柿虾仁饺 / 双果奶汁 / 栗子黄焖鸡 / 茄味鸭梨烩肉 / 西芹炒鳕鱼 / 豆瓣鲤鱼 / 火龙果炒虾仁

二、中学生营养饮食

1. 中学生每日营养需求 / 111
2. 中学生合理膳食原则 / 111
3. 中学生营养食谱推荐 / 113

淡奶鲫鱼汤 / 芹菜拌海蜇皮 / 煎蒸带鱼 / 枣笋炖兔肉 / 黄豆排骨汤 / 滑炒鱼丝 / 豆腐酿肉 / 泡椒牛肉丝 / 冬瓜烩羊肉丸

三、青春期营养饮食

1. 青春期每日营养需求 / 119
2. 青春期合理膳食原则 / 120
3. 青春期营养食谱推荐 / 122

核桃虾仁粥 / 什锦鸡丁盖浇饭 / 扒香菇鹌鹑蛋 / 黄瓜荸荠炆鸡肝 / 冬瓜玉米排骨汤 / 牡蛎拌菠菜 / 猪肝蛋黄粥 / 滑蛋炒牛肉 / 鲜蘑蒸土鸡 / 干烧草鱼头

四、考试期间营养饮食

1. 考试期间每日营养需求 / 129
2. 考试期间合理膳食原则 / 130
3. 考试期间营养食谱推荐 / 132

红枣豆米粥 / 肉片熘茄子 / 红薯烩玉米 / 猪肝菠菜粥 / 虾皮拌菠菜 / 银耳拌豆芽 / 黄瓜拌腐竹 / 肝片鸡蛋羹 / 西蓝花炒牛肉 / 美味鱼头汤

五、锻炼期间营养饮食

1. 锻炼期间每日营养需求 / 138
2. 锻炼期间合理膳食原则 / 139
3. 锻炼期间营养食谱推荐 / 140

蚕豆炖牛肉 / 香蕉炒虾仁 / 西红柿羊肉汤 / 蛤蚧菠菜炒蛋 / 牛奶香蕉糊 / 洋葱金枪鱼炒蛋 / 银鱼蒸蛋 / 芫爆肝丝 / 土豆小炒肉

六、女性生理期营养饮食

1. 女性生理期每日营养需求 / 147
2. 女性生理期合理膳食原则 / 147
3. 女性生理期营养食谱推荐 / 149

芹菜炒猪肝 / 桂圆红枣粥 / 红豆粥 / 红糖姜汤 / 阿胶粥 / 白汁牛肉 / 红枣菠菜粥 / 红枣乌鸡汤



六、用脑过度

1. 什么是用脑过度 / 203
2. 用脑过度的病因 / 203
3. 用脑过度与营养需要 / 203
4. 防治用脑过度日常食物选择 / 205
5. 防治用脑过度营养食谱推荐 / 207

黄花蛋汤 / 核桃芝麻百合粥 / 芝麻榛仁饼 / 时蔬豆腐脑 / 三文鱼油菜粥 / 南瓜果仁汤 / 榨菜蒸鱼块 / 香脆银鱼 / 金针菇烩松仁 / 鸡蛋玉米饼

七、上网综合征

1. 什么是上网综合征 / 215
2. 上网综合征的病因 / 215
3. 上网综合征与营养需要 / 215
4. 防治上网综合征日常食物选择 / 217
5. 防治上网综合征营养食谱推荐 / 219

安神糯米粥 / 鸡杂四季豆 / 木瓜鲜奶汁 / 五香猪心 / 什锦圆白菜 / 玉米烩花菜 / 番茄鱿鱼条 / 莲子百合鸡蛋煲 / 菠萝西红柿汁



Part 4

防治疾病，饮食调理并不难



一、贫血

1. 什么是贫血 / 156
2. 贫血的病因 / 156
3. 贫血与营养需要 / 157
4. 防治贫血日常食物选择 / 158
5. 防治贫血营养食谱推荐 / 160

黑米红枣粥 / 茄子焖黄豆 / 羊肝火腿汤 / 鸭血汤 / 牛肉蒸饭 / 羊肉冬瓜汤 / 猪血油菜汤

二、近视

1. 什么是近视 / 165
2. 近视的病因 / 165
3. 近视与营养需要 / 166
4. 防治近视日常食物选择 / 167
5. 防治近视营养食谱推荐 / 170

羊肝焖黄鳝 / 羊肝胡萝卜粥 / 枸杞玉兰炒肉丝 / 鱿鱼蛤蜊粥 / 枸杞醪糟酿蛋 / 黄花菜肉粥 / 玉米浓汤 / 西芹牛肉粥 / 菊花决明子粥 / 胡萝卜柠檬汁

三、便秘

1. 什么是便秘 / 176
2. 便秘的病因 / 176
3. 便秘与营养需要 / 177

4. 防治便秘日常食物选择 / 178
5. 防治便秘营养食谱推荐 / 180

红薯粥 / 南瓜山药粥 / 豆香糙米羹 / 芦笋冬瓜羹 / 凉拌芹菜 / 苹果燕麦粥 / 黑木耳烩黄瓜 / 双果酸奶沙拉 / 玉米花菜汤

四、肥胖

1. 什么是肥胖 / 185
2. 肥胖的病因 / 185
3. 肥胖与营养需要 / 186
4. 防治肥胖日常食物选择 / 187
5. 防治肥胖营养食谱推荐 / 189

山药小米粥 / 瘦身蔬菜锅 / 双瓜魔芋汤 / 竹笋银耳汤 / 腌拌黄瓜条 / 多味绿豆芽 / 海带黄豆汤 / 清炖萝卜汤

五、口腔溃疡

1. 什么是口腔溃疡 / 193
2. 口腔溃疡的病因 / 193
3. 口腔溃疡与营养需要 / 194
4. 防治口腔溃疡日常食物选择 / 194
5. 防治口腔溃疡营养食谱推荐 / 196

冰糖荸荠 / 果汁白菜心 / 苦瓜豆腐汤 / 爽口蛋黄粥 / 海带绿豆粥 / 马齿苋拌豆芽 / 海带茄子汤 / 芝麻拌苦瓜 / 西红柿草莓汁 / 菠萝芹菜汁







Part 1

均衡饮食，身体更强壮

俗话说：“民以食为天”，一日三餐是生活中不可缺少的一部分。健康的饮食能提供人体生长、生存所需要的基本营养，让人们拥有强健的身体、充沛的精力、健康的人生，对于处在生长发育时期的青少年来说尤为重要。那么，如何才能做到健康饮食呢？到底哪些食物更有利于我们健康成长呢？一日三餐都该吃些什么呢？健康又靠什么来守护呢？这真是一门很深的学问。

一、青少年生理特点

1. 内分泌机制完善

青少年时期，人体外在的各种变化都有赖于内分泌系统的完善，青少年呈现出的各种生理变化必须有体内激素的参与才能发生。没有生长素的作用，就不会有身高和体重的增长；没有促性腺素的参与，生殖系统就不会发育成熟。

2. 身高与体重激增

青少年时期，身高增长和体重增加是人体外在最显著的变化。一般来讲，这一时期身高会增长28 ~ 30厘米，体重会增加20 ~ 30千克，基本上达到成人的身高和体重标准。



3. 大脑发育健全

儿童脑的重量和体积已经与成人相近，青少年的大脑发育主要体现在质量的突破以及功能的完善上。这一时期脑神经纤维变粗变长，髓鞘化、脑神经分化机能达到成人水平。与此同时，随着社会活动和阅历的不断增长，青少年大脑的内部结构和机能迅速发展，表现出记忆、理解和思维能力飞速发展的特征。

4. 第二性征发育

青春期是生殖系统成熟的时期，随着性激素和肾上腺素分泌的不断增长、性机能的成熟，青少年开始出现第二性征发育。男性表现为肌肉发达、骨骼变硬、胡须变黑、喉结突出、声音变粗而浑厚、睾丸和阴茎变大、阴毛和腋毛长出、精液分泌，女性则表现为皮下脂肪增厚、乳房隆起变大、月经初潮、阴毛和腋毛长出、臀部变圆、髋部变宽、子宫及卵巢逐步发育。

二、青少年营养评价方法

1. 身高与体重比较方法

原理

此方法是基于一定的身高应有相应的体重的原则，根据身高来推算出标准体重，并以此为依据来判断个体的营养状况。

公式

男性标准体重 = (身高 - 100) × 0.9

女性标准体重 = (身高 - 105) × 0.92

注：身高的单位为厘米，标准体重的单位为千克。

实际体重低于标准体重10% ~ 20%视为瘦，低于20%则为严重消瘦。

实际体重超过标准体重10% ~ 20%视为过重，超过20%则为肥胖。

2. 营养指数测量方法

原理

此方法是根据人体体重和身高的比例关系来评价个体的营养状况。

公式

$$\text{营养指数} = \frac{\sqrt[3]{10 \times \text{体重}(\text{kg})}}{\text{坐高}} \times 10$$

注：

指数在91 ~ 100之间表示营养良好；

指数在85 ~ 90之间表示营养中等；

指数在76 ~ 84之间表示轻度营养不良；

指数在65 ~ 75之间表示中度营养不良；

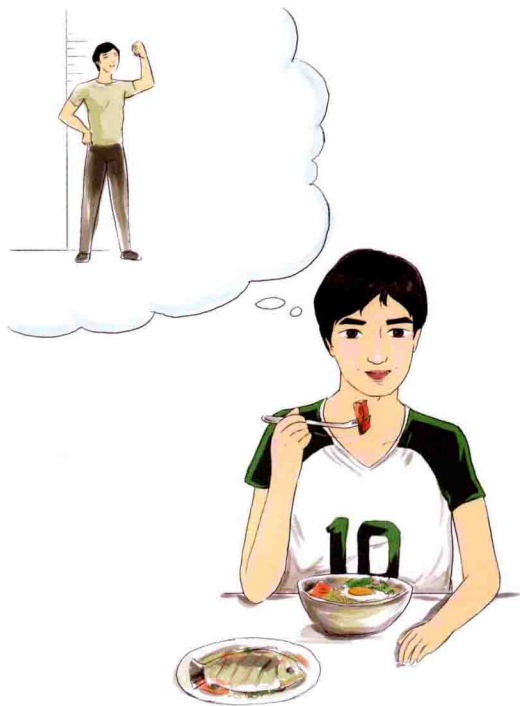
指数低于65表示重度营养不良。



三、青少年营养原则

1. 优质蛋白质要充足

青少年时期是人生的第二个发育高峰，所需的蛋白质远远超过成年人的需求量。提供给青少年的蛋白质不仅要求数量充足，而且质量要上乘，动物性食品和豆类等优质蛋白质每天的供给量最好达到50%。同时，胶原蛋白和黏蛋白对骨骼的发育也起着重大的作用，青少年的食物中同样需要注意这些营养素的补充，猪蹄、肉皮、鱼类都是其良好来源。



2. 补钙以促进骨骼发育

钙质是骨骼和牙齿的重要组成部分，骨骼的健康和身高的增长与钙质补充是否充足有直接的关系。青少年时期是决定身高的重要时期，因此，日常饮食中必须为他们补充足够的钙质。各种奶制品、排骨、虾皮、鸡蛋、鱼类、豆制品中都含有丰富的钙质，可以多给青少年食用。

3. 食物营养全面均衡

日常食物的供应应该与身体的生理需要相匹配，营养不良与营养过剩都是极端错误的。很多家长为了让青少年长得高大结实，一味地给孩子提供动物性