

学生健康新顾问

XUESHENG JIANKANG XIN GUWEN

6

怎样吃出健康来（上）

李立秋 邱婧君 编



南海出版公司

學生健康新顧問

學生健康新顧問系列叢書



怎樣吃出健康來 (上)

李卓如、李卓賢 編



香港出版集團

学生健康新顾

怎样吃出健康来(上)

李立秋 邱婧君 编

南海出版公司

2005·海口

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃出健康来 / 李立秋, 邱婧君主编. —海口: 南海出版公司, 2005.3

(学生健康新顾问)

ISBN 7-5442-3042-2

I. 怎... II. ①李...②邱... III. 青少年—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018817 号

目 录

一、食物营养与进补	(1)
1. 青少年的保健食物	(1)
2. 食物营养素补益食谱举例	(13)
3. 什么是食物进补	(20)
二、青春期的饮食保健	(28)
1. 青春期的合理膳食	(28)
2. 青春期要注意膳食	(29)
3. 科学安排膳食	(31)
4. 少女青春期的合理饮食	(32)
5. 少女青春期节食的害处	(33)
6. 青春期饮食的具体要求	(34)
三、青少年饮食与健脑	(37)
1. 脑的发育特点	(37)
2. 具有健脑作用的营养素	(38)
3. 粮食类食品与脑内血清素的形成	(44)
4. 保障脑细胞结构完善 和功能灵敏的物质	(45)
5. 脑的饮食保健	(48)



6. 具有健脑作用的食物	(57)
7. 脑益智药膳	(70)
四、考试期青少年的饮食保健	(84)
1. 考试期青少年的饮食调理	(84)
2. 青少年考期的饮食保健	(88)

一、食物营养与进补

同学们可知道,吃是一门学问,吃得好能强壮身体,吃得不合理,反而会吃出病来,尤其对于正在长身体的青少年来说,意义更大。别以为多吃点总是好的,事实上,摄入与吸收不一定成正比,甚至常常是成反比。不少人一直认为,饮食越精,营养越高。其实,要保持身体健康,不一定要选择精细食物,粗茶淡饭也能吃出健康来。

1. 青少年的保健食物

(1) 蛋类

鸡蛋是青少年的理想食品。它的营养丰富、全面,所含的营养优于其他食品。

鸡蛋内含蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、生物素、维生素 A₁、维生素 B₂ 和铁、磷、钙、钾、镁、钠、硅等矿物质。鸡蛋的可食部分,占 16% 的是脂肪。这种脂肪呈乳化状态,存在于蛋黄中。因此,鸡蛋有利于消化和吸收。

卵磷脂、胆固醇和卵黄素对神经系统的发育有很



大好处,是青少年在青春期发育中特别需要的物质。鸡蛋的蛋黄中这类营养素占 50% 以上。

鸡蛋中的蛋白质是所有食物蛋白质中最好的一种,其量占全蛋的 12%。它特别包含青少年成长需要的卵白蛋白,而蛋黄中则有很多卵黄磷蛋白,这两种都是很完全的蛋白质。更奇妙的是,鸡蛋与大豆合着吃,可以大大提高大豆蛋白质的应用价值。

但鸡蛋中维生素 C 的含量极少。所以,吃鸡蛋时,应尽量配合吃蔬菜、水果,如蛋炒番茄、蛋炒韭菜、蛋炒花菜、蛋炒虾仁,这些都是比较理想的配菜方法。

有人认为鸡蛋内含胆固醇较高,能增高血脂导致血管硬化。但研究发现,蛋黄中含有十分丰富的卵磷脂,它是一种强乳化剂,能使胆固醇和脂肪保持悬浮状态,从而有利于其透过血管壁,为组织所利用,可使血中的胆固醇大量减少。科学家从鸡蛋中提取胆固醇粉,用于动脉功大于过,利多于弊。

有人喜欢吃生鸡蛋,但这种吃法不卫生也不科学。首先,生蛋里含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,抗生物素蛋白能够与生物素结合,不但把生物素变成人体无法吸收的物质,而且使食物中的维生素 B 失去效能。人体缺乏生物素,可引起食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症状。抗胰蛋白酶有碍蛋白质的



分解和人体的消化功能。其次,生鸡蛋的蛋白质结构致密,很大一部分不能被吸收。生鸡蛋还有特殊腥味,会引起中枢神经的抑制,使消化液分泌减少,导致食欲不振、消化不良等,所以应将鸡蛋煮熟再吃。

(2)大豆

大豆(黄豆)被誉称为“绿色的乳牛”或“植物肉”,是非常理想、营养价值极高的植物食品之一。

大多数人都和大豆有关系,对青少年来说,大豆非常有利于青春期发育。

从日常菜肴中的豆制品,如豆腐、油豆腐、千张(百页)、豆腐干、豆芽等,到豆奶、豆炼乳、豆乳粉、豆浆等制品,都离不开大豆。

蛋白质是青春发育的基础,而大豆却是植物中含蛋白质最丰富的食品。一般大豆中含蛋白质占 40%;品质好的,其蛋白质含量可达 50% 以上。大豆中脂肪的含量也较高,出油率达 20%。豆油是日常烹调中常用的食用油之一。大豆中还含有多种维生素,如维生素 A、维生素 B、维生素 D、维生素 E 等。矿物质的含量也很丰富,如钙、磷、铁等,尤其是铁,不但含量多,而且容易被人体吸收利用。每 500 克大豆含铁 55 毫克。而每人每天只需要 10 毫克左右的铁,青少年在青春发



育期中每天所需要的铁也只有 10~20 毫克。所以,食用大豆对患青春期贫血的青少年是非常有益的。

大豆中磷的含量也极其丰富,每 500 克含 2855 毫克。磷对大脑神经来说,是不可缺少的物质,尤其对正在智力发育中的青少年,更显得重要。

尽管大豆有丰富的营养,而且易被吸收和利用,但是食用方法很有讲究,食法不当反而有害。例如青少年常喜欢吃炒豆、爆豆或油余黄豆,如果吃多了,往往会使人感到肚子发胀。这是因为大豆中含有一种胰蛋白酶抑制素,起到妨碍人体内胰蛋白酶消化的作用。经过加工的豆制品,破坏了这类物质,所以就容易被消化了。

凡是食用大豆类食品时都应该烧熟煮透,否则容易引起食物中毒。在托儿所、幼儿园、学校等集体单位,曾发生多起饮用豆浆中毒事故,追查原因,原来是豆浆未烧熟煮透。因为生食物中含有“皂素”,这是一种有害物质。但通过烧熟煮透后即可将其破坏,所以对大豆类食品应在烧熟煮透后食用。

用大豆作原料可以加工制成百种以上的食品,通称为豆制品。豆制品是青少年爱吃的食品,例如豆腐,可以做成几十种菜肴;豆腐干又可和许多副食品搭配;用大豆发的豆芽,也很好吃。至于豆浆、豆奶更受青少



年欢迎,坚持每天喝一杯豆浆或豆奶,对青春发育和健康很有好处。

(3)水果类

水果是提供营养的理想食品,尤其是青少年,应坚持每天都吃水果。

水果是个庞大的家族,全世界有数万种。就拿苹果来说,我国就有 400 多个品种,但是值得推广和有食用价值的不过百余种,而比较闻名的并且普遍栽培的仅二三十种。苹果的产量为水果中第一,可以说是百果之冠。

苹果和其他水果一样,含有多营养成分,还有特殊的治疗作用。苹果既能止泻,又能通大便,这是因为苹果中含鞣酸、有机酸、果胶和丰富的纤维素等。苹果中酸类物质有收敛作用,果胶、纤维素有吸收细菌毒素的作用,所以能止泻;同时,有机酸也有刺激肠的作用,纤维素可促进肠蠕动,故可通大便,治疗便秘。

水果能促进青少年生长发育。一般水果含有较丰富的维生素 C,其中含量最多的是鲜枣、刺梨、猕猴桃、山楂、柑、橙、橘、柚和草莓等,而苹果、香蕉、梨、桃和西瓜等含维生素 C 并不多。水果是人体矿物质(如钙、铁、磷)的主要来源之一,其中钾的含量也很丰富。西



瓜中含钾较多。一般水果含纤维素和果胶较多,这些物质虽不能被人的消化道吸收,但能促进肠蠕动,可防止便秘,还能减少胆固醇的吸收,从而降低血中胆固醇的含量。水果能促进消化液的分泌,有利于食物的消化。

食用水果的益处很多,但是并不是说吃水果毫无禁忌。每天吃水果要适量,不宜过多。如吃橘子过多,容易“上火”。因此一般水果食用量要控制在每天250~500克以内。

多数水果中的胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸以及其他矿物质的含量,远远低于绿叶蔬菜,只与浅色蔬菜相似。有些青少年或家长误认为水果的营养价值高于蔬菜,水果代替蔬菜的观点在某些人思想中仍存在,结果只吃水果,不吃蔬菜,然而这会引起营养不良。在冬、春季水果供应有困难的时候,蔬菜可以代替水果,丰富的蔬菜可为人体提供各种水溶性维生素和矿物质。

有些水果,如柿子、橘子、香蕉、甘蔗、荔枝和山楂等,是不宜空腹吃的。例如,柿子含有大量的柿胶酚、果胶、鞣酸、鞣红素等,它们容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块,这就是“胃柿石症”。水果的大量糖分和有机酸会刺激胃黏膜,使胃发胀、发闷、暖酸等,其他如



含糖的甘蔗和荔枝,空腹过多食用后,会引起高渗性昏迷等,有的还影响胃的功能,甚至引起胃痛、胃扩张等。

(4)蔬菜类

每人每天要吃 500 克的蔬菜,以保证维持人体健康的营养素的来源。7 ~ 10 岁的少年,每天要吃 300 ~ 400 克蔬菜;13 ~ 18 岁的青年,则每天要吃 500 克以上蔬菜。

家庭、食堂、饭店、宴会,甚至国宴都少不了蔬菜。许多人单吃荤菜往往会吃不下饭,可单有蔬菜却大都吃得很愉快,很舒服。

蔬菜可分为:叶菜类,如青菜、大白菜等;根茎类,如萝卜、土豆、大头菜等;鲜豆类,如豌豆、毛豆、四季豆(刀豆)等;茄果类,如辣椒、茄子、葫芦等;瓜类,如冬瓜、黄瓜、丝瓜等;菌藻类,如香菇、木耳等。

叶菜类主要向人体提供丰富的维生素 C,根茎类及瓜类相比之下要欠缺些。含维生素 C 较多的蔬菜有苜蓿(草头)、香菜、豌豆苗、甘蓝菜、辣椒、芥菜、塌棵菜、生菜、青菜、芥菜、萝卜等,其次为苋菜、藕、蒜苗、卷心菜、菠菜等。

绿色、黄色、红色蔬菜中含有较多的胡萝卜素。过



去,有人误认为胡萝卜素只限在胡萝卜内,其实,胡萝卜素除在胡萝卜中含量较丰富外,其他如苜蓿、小青菜、苋菜、菠菜、大蒜、莴苣(笋)叶、番茄等都含有丰富的胡萝卜素。

绿叶菜还向人体提供维生素 B_2 。据上海市调查有 50% 以上的青少年缺乏维生素 B_2 。其实蔬菜中如雪里蕻、塌棵菜、油菜、菠菜、毛豆中都含有较多的维生素 B_2 。

蔬菜还向人体提供钾、钠、镁、钙、铁等矿物质,由于蔬菜的进食量较多,所以提供给人体的矿物质仍占一定的比重。这些矿物质在体内被吸收,最终代谢产物是碱性的。而肉类等食物代谢产物是酸性的,因而吃蔬菜对保护人体正常酸碱度,对维持酸碱平衡起着重要作用。

青少年的膳食,一般听从学校、家庭的安排和支配,但是从掌握的营养知识中提出建议和要求,一定会得到学校和家长的支持,如根据季节和市场供应及价格浮动,提出和选择既有丰富营养又喜食的蔬菜。

(5) 鱼类

鱼是有益的健康食品,是青少年促进智力的食物。

日本共同报社报道了美国脑化学研究所一位教授



麦克·克罗夫特提出的研究成果:日本的儿童比欧美儿童聪明、智商高,探究其原因是日本人自古以来就爱吃鱼。日本儿童在接受教育之前的智商,就比其他国家的儿童高,这主要是他们从以鱼类为主的水产品中摄取了称为二十二碳六烯酸(DHA)的物质。这种物质可促使大脑逐渐发达,增强大脑的思维、判断、记忆的功能。因此,吃鱼对人类的进化具有重要的作用。

中小学时期的青少年,机体生长和青春发育进入了关键性时期,也是接受各种信息最旺盛的时期。虽然在青少年时,大脑神经元的量已不再增加,但是大脑神经元的突触可以生长发育,在外界环境和各种信息的反复刺激下,突触不断延长,能促使记忆功能不断增强。二十二碳六烯酸便是这个增强的物质基础之一。所以,营养学家希望青少年在青春发育期更要经常食用鱼肉、鱼油、鱼脑,以摄取丰富的二十二碳六烯酸,以充分供应大脑的营养需要。

二十二碳六烯酸比植物中所含的不饱和脂肪酸的不饱和度更高。这种高度不饱和脂肪酸只有鱼类、贝类肉中存在,人体不能合成,因此,只能从鱼类、贝类的肉中摄取。

二十二碳六烯酸能提高智力商数(简称智商),它的秘密就在于营养大脑神经细胞。



人的记忆和智力的强弱,与大脑神经元中的突触多少有关。突触是大脑中的一个神经元同另一个神经元间接接触的桥梁,一个神经元的胞体(简称神经细胞)有数十万个突触,好像葱根上生长的须,神经系统的各种信息,就是借这些根须在各个神经元间传递的。

二十二碳六烯酸是突触必需摄取的重要营养物质之一,也是线粒体的组成部分。突触是传递信息的公路,线粒体是脑神经元提供能源的仓库,可见二十二碳六烯酸对大脑的作用何等重要。

青少年在青春发育期中,每周最好能有 3~5 餐鱼或其他水产品。每次能有 250 克以上的量,这将对生长发育乃至智力的发展都大有裨益。

(6)粮食类

提起营养,似乎都会想到禽、鱼、肉、蛋、奶这些副食品,其实粮食是主食,是提供人体能量的基础物质。

祖国医学早就对营养有所研究,提出“五谷为养,五果为助,五菜为充,五畜为益”的膳食制配原则,介绍了谷、果、畜、菜的作用,并把谷(粮食)列为首位。

稻谷又名水稻,盛产于我国南方各省,现在东北各省也扩大种植。稻谷脱皮后为食用大米(有的叫粳米或籼米),是我国主要农作物之一。根据播种收获时



节,大米也有叫早粳、晚粳的,根据产地有叫东北大米、无锡粳米等。

稻米为五谷之一,含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 A、维生素 E、纤维素和矿物质(钙、磷、铁等)。米粒中各种营养成分分布是不均匀的,除了淀粉外,其他营养成分大多藏在米粒的胚芽和外膜里面。米粒越精白、越碎,胚芽和外膜被碾去的就越多,损失就越大。国家标准要求每 500 克糙米中要含维生素 B₁ 20 毫克。而精米只含 0.65 毫克,又白又碎的米只含 0.44 毫克。所以精白米的营养不如糙米营养好。如果经常以精白米为主食,常会引起维生素 B₁ 缺乏症——脚气病,严重的有两腿发麻、发软和肿胀症状,甚至影响走路。

面粉是由小麦加工研磨而成的。小麦的营养比大米好,如大米的蛋白质含量为 7%,而小麦中为 10.7%。如果青少年每天吃 500 克粮食,吃大米可获得蛋白质 36.5 克,而吃面粉者可得蛋白质 53.5 克。所以,大米与面粉搭配来吃最好。

面类也是主要食品之一,过去北方人喜欢吃面食,现在南方人也开始爱吃面食。面条、馒头、面包、糕饼等,都是面粉的制成品。

小麦内的营养有淀粉、蛋白质、糖类、脂肪、维生素