

# 中小學生 營養與配餐

杜慧真 趙建民 主編



山東科學技術出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

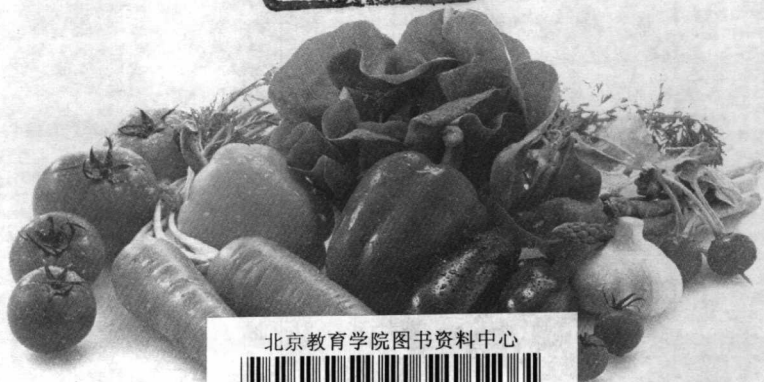


真惠

主編

# 中小學生 營養與配餐

杜慧真 趙建民 主編



北京教育學院圖書資料中心



0000157643

山東科學技術出版社

438492

## 图书在版编目(CIP)数据

中小學生營養與配餐 / 杜慧真, 趙建民主編. — 濟南:  
山東科學技術出版社, 2003  
ISBN 7-5331-3460-5

I. 中… II. ①杜… ②趙… III. ①中學生—營養  
衛生 ②小學生—營養衛生 ③中學生—食譜 ④小學生—食  
譜 IV. ①R153.2 ②TS972.166

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2003)第 037419 號

## 中小學生營養與配餐

杜慧真 趙建民 主編

---

出版者: 山東科學技術出版社

地址: 濟南市玉函路 16 號  
郵編: 250002 電話: (0531) 2065109  
網址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)  
電子郵件: [sdkj@jn-public.sd.cninfo.net](mailto:sdkj@jn-public.sd.cninfo.net)

發行者: 山東科學技術出版社

地址: 濟南市玉函路 16 號  
郵編: 250002 電話: (0531) 2020432

印刷者: 濟南申匯印務有限責任公司

地址: 濟南市王官莊 12 號  
郵編: 250022 電話: (0531) 7963341

---

開本: 850mm × 1168mm 1/32

印張: 10.25

字數: 218 千

版次: 2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印數: 1 - 4000

---

ISBN 7-5331-3460-5

R·1059

定價: 16.00 元

主 编 杜慧真 赵建民

副主编 浦 军 杜 萍 秦炳贞 杜乐真  
刘明霞

编写人员 (按姓氏笔划)

孙秀珍 刘明霞 杜惠珍 杜 萍  
杜乐真 赵建民 胡一潇 浦 军  
秦炳贞 程振倩

## 前 言

为了满足中小学生的营养与健康的需求,帮助家长更科学、更合理地安排中小学生的饮食结构,作者根据多年的实践经验,编写了《中小学生营养与配餐》一书。

本书是一本指导中小学生及家长饮食保健的科普性读物。该书将告诉你如何科学合理、经济实惠的选择食物,如何烹调 and 配制美味可口、营养平衡的膳食。对中小学生的生长发育特点与营养、考试期间的饮食安排、合理选择保健食品、饮食与药物、食品的烹调与营养卫生安全问题、常见病的饮食调养等方面,以及普遍存在的不科学的认识和做法等等,逐一进行了具体分析,指出了谬误的性质及危害,介绍了科学的道理及走出误区的方法,并列举了大量的食谱。语言通俗易懂,资料新颖实用,适合中小学生及家长阅读。



# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 一、中小学生的生长发育与营养 .....     | 1  |
| (一) 中小学生生长发育特点和营养 .....  | 1  |
| 中小学生正常的身高、体重是多少? .....   | 2  |
| 中小学生需要哪些营养素? .....       | 3  |
| 骨骼发育最需要哪些营养素? .....      | 4  |
| 智力发育最需要哪些营养素? .....      | 5  |
| 中国青少年严重缺乏的营养素有哪些? .....  | 6  |
| 中国青少年不缺的营养素有哪些? .....    | 7  |
| 小学生每天应该吃多少饭? .....       | 8  |
| 中学生每天应该吃多少饭? .....       | 8  |
| 均衡膳食包括哪些食物? .....        | 9  |
| 吃饭为何要定时定量? .....         | 10 |
| 为什么要让孩子适量吃些硬食? .....     | 11 |
| 经济条件差的家庭怎样给孩子安排饮食? ..... | 12 |
| 每天应该吃多少膳食纤维? .....       | 13 |
| 膳食纤维摄入过多有何副作用? .....     | 14 |
| 一天应喝多少水? .....           | 15 |
| 生长发育营养菜肴举例 .....         | 15 |
| (二) 青春期营养 .....          | 21 |
| 女孩子青春发育期什么时候开始? .....    | 21 |



## 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 男孩子青春发育期什么时候开始? .....    | 22 |
| 孩子蹿个儿时怎样安排饮食? .....      | 22 |
| 腿不直是因为缺钙吗? .....         | 23 |
| 什么样的饮食会使“青春痘”加重? .....   | 24 |
| 什么样的饮食会使“青春痘”减轻? .....   | 25 |
| 少年变声期如何调理饮食? .....       | 26 |
| 月经来潮前为何爱吃巧克力? .....      | 26 |
| 青春期痛经的饮食调理? .....        | 27 |
| 青春期贫血怎么办? .....          | 28 |
| 青春发育期为何要补铁? .....        | 28 |
| 严重缺铁性贫血时怎样补? .....       | 29 |
| 患有经前期综合征怎样调理饮食? .....    | 29 |
| 生长发育营养菜肴举例 .....         | 30 |
| (三)肥胖与消瘦 .....           | 36 |
| 学生肥胖是如何形成的? .....        | 36 |
| 肥胖能引起性早熟吗? .....         | 37 |
| 肥胖孩子不如家长高是什么原因呢? .....   | 38 |
| 如何纠正学生肥胖? .....          | 38 |
| 减掉1000克脂肪需要运动多长时间? ..... | 40 |
| 吃荤油会使人发胖吗? .....         | 40 |
| 为什么说营养过度影响发育? .....      | 41 |
| 为什么过量饮食促使大脑早衰? .....     | 42 |
| 哪些蔬菜减肥效果好? .....         | 43 |
| 为什么吃黄瓜能减肥呢? .....        | 43 |
| 孩子饥饿时不宜吃什么? .....        | 44 |
| 青春期女生为什么不能追求“骨感美”? ..... | 45 |
| 瘦孩子应当怎样吃? .....          | 46 |
| 中小學生为什么不宜使用减肥药减肥? .....  | 46 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 减肥强壮营养菜肴举例 .....            | 47 |
| (四) 零食与冷饮 .....             | 52 |
| 中小学生吃零食好不好? .....           | 52 |
| 哪些食物宜作为中小学生的零食? .....       | 53 |
| 哪些食物不宜作为中小学生的零食? .....      | 53 |
| 喝咖啡为什么会上瘾? .....            | 53 |
| 为什么中小学生喝白开水好? .....         | 54 |
| 巧克力和糖果会引起龋齿吗? .....         | 55 |
| 中小学生喝饮料过多为什么会造成食欲不振呢? ..... | 55 |
| 你了解坚果吗? .....               | 56 |
| 果汁能提供多少营养? .....            | 57 |
| 怎样吃水果效果好? .....             | 58 |
| 水果为什么不能代替蔬菜? .....          | 59 |
| 酸牛奶与乳酸饮料有什么区别? .....        | 60 |
| 一天吃多少水果为宜? .....            | 60 |
| 水果何时吃为宜? .....              | 61 |
| 青少年一天允许吃多少糖? .....          | 61 |
| 青少年为何不宜过食香肠? .....          | 62 |
| 为什么不宜让孩子常吃鱼干? .....         | 63 |
| 零食冷饮举例 .....                | 64 |
| (五) 运动与营养 .....             | 66 |
| 运动要补充哪些营养素? .....           | 66 |
| 运动时应喝盐水还是糖水? .....          | 68 |
| 运动时该喝多少水? .....             | 68 |
| 哪些食物适合运动前吃? .....           | 69 |
| 哪些食物适合运动后吃? .....           | 69 |
| 什么时候进食对运动最有益? .....         | 69 |
| 何种食物对运动和健身特别有益? .....       | 70 |



## 目 录

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 运动时需要服用维生素丸吗？ .....                      | 70 |
| 运动营养菜肴举例 .....                           | 71 |
| (六) 维生素 .....                            | 77 |
| 中国儿童、青少年严重缺乏的维生素有哪些？ .....               | 77 |
| 儿童、青少年为什么不宜再补充维生素 E 呢？ .....             | 78 |
| 维生素 A 有什么作用？ .....                       | 78 |
| 缺乏维生素 A 有哪些症状？ .....                     | 79 |
| 为什么缺乏维生素 A 会影响视力？ .....                  | 79 |
| 富含维生素 A 的食物有哪些？ .....                    | 80 |
| 怎样通过饮食补充维生素 A？ .....                     | 80 |
| 维生素 A 补充过量有什么危害？ .....                   | 81 |
| 维生素 D 有什么作用？ .....                       | 81 |
| 缺乏维生素 D 有哪些症状？ .....                     | 82 |
| 富含维生素 D 的食物有哪些？ .....                    | 82 |
| 怎样补充维生素 D？ .....                         | 82 |
| 维生素 D 补充过量有什么危害？ .....                   | 83 |
| 维生素 B <sub>1</sub> 有什么作用？ .....          | 83 |
| 缺乏维生素 B <sub>1</sub> 有哪些症状？ .....        | 84 |
| 富含维生素 B <sub>1</sub> 的食物有哪些？ .....       | 84 |
| 怎样通过饮食补充维生素 B <sub>1</sub> ？ .....       | 84 |
| 维生素 B <sub>2</sub> 有什么作用？ .....          | 85 |
| 缺乏维生素 B <sub>2</sub> 有哪些症状？ .....        | 85 |
| 为什么缺乏维生素 B <sub>2</sub> 、锌会发生口腔溃疡？ ..... | 86 |
| 富含维生素 B <sub>2</sub> 的食物有哪些？ .....       | 87 |
| 怎样通过饮食补充维生素 B <sub>2</sub> ？ .....       | 87 |
| 维生素 C 有什么作用？ .....                       | 88 |
| 缺乏维生素 C 有哪些症状？ .....                     | 88 |
| 富含维生素 C 的食物有哪些？ .....                    | 89 |



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 怎样通过饮食补充维生素 C? .....             | 89  |
| 哪些蔬菜含维生素 C 高? .....              | 90  |
| 哪些情况下需要补充维生素? .....              | 91  |
| 哪些营养素可提高身体的免疫力? .....            | 91  |
| 与美容有关的维生素有哪些? .....              | 92  |
| 与视力有关的维生素有哪些? .....              | 92  |
| 动物性食品的维生素在冰箱中有损失吗? .....         | 93  |
| 蔬菜、水果的维生素在冰箱中有损失吗? .....         | 94  |
| 如何保存蔬菜中的维生素? .....               | 95  |
| 为什么维生素要每天坚持补充, 间断补充会影响效果吗? ..... | 95  |
| 服用组合维生素还要同时服用其他维生素和矿物质吗? .....   | 95  |
| 维生素营养菜肴举例 .....                  | 96  |
| (七) 矿物质 .....                    | 101 |
| 中国儿童、青少年严重缺乏的矿物质有哪些? .....       | 101 |
| 钙的作用有哪些? .....                   | 102 |
| 缺乏钙有哪些症状? .....                  | 102 |
| 怎样通过饮食补充钙? .....                 | 103 |
| 富含钙的食物有哪些? .....                 | 104 |
| 钙补充过量有什么危害? .....                | 104 |
| 锌的作用有哪些? .....                   | 105 |
| 缺乏锌有哪些症状? .....                  | 106 |
| 富含锌的食物有哪些? .....                 | 106 |
| 怎样通过饮食补充锌? .....                 | 107 |
| 铁的作用有哪些? .....                   | 107 |
| 缺乏铁有哪些症状? .....                  | 107 |
| 富含铁的食物有哪些? .....                 | 108 |
| 怎样通过饮食补充铁? .....                 | 108 |
| 铁补充过量有什么危害? .....                | 109 |



## 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 什么是非血红素铁? .....         | 110 |
| 什么是血红素铁? .....          | 110 |
| 与视力有关的矿物元素有哪些? .....    | 111 |
| 矿物质营养菜肴举例 .....         | 111 |
| (八)牛乳与牛乳制品 .....        | 116 |
| 喝牛奶的误区在哪里? .....        | 116 |
| 牛奶应该何时喝? .....          | 117 |
| 一天该喝几袋奶? .....          | 118 |
| 为什么说牛奶是最好的天然补钙食品? ..... | 118 |
| 怎样为孩子选择牛乳制品? .....      | 119 |
| 哪些人不宜喝牛奶? .....         | 120 |
| 牛奶中加多少糖为宜? .....        | 120 |
| 为什么牛奶不宜与糖同煮? .....      | 121 |
| 孩子不耐受牛奶怎么办? .....       | 121 |
| 喝牛奶好还是喝奶粉好? .....       | 121 |
| 青少年喝羊奶或羊奶粉好不好? .....    | 122 |
| 喝酸牛奶有什么好处? .....        | 122 |
| 酸牛奶为什么不宜加热喝? .....      | 123 |
| 为什么说乳酸菌饮料代替牛奶不好? .....  | 123 |
| 如何为孩子挑选奶粉? .....        | 124 |
| 孩子为何不宜喝脱脂奶? .....       | 125 |
| (九)不良饮食习惯与嗜好 .....      | 125 |
| 为什么不宜吃过热的食物? .....      | 125 |
| 为什么不宜吃汤泡饭? .....        | 126 |
| 为什么说蹲着吃饭不好? .....       | 126 |
| 为什么说过量食醋并非有益? .....     | 127 |
| 为什么说偏嗜辣椒对身体不好? .....    | 127 |
| 为什么至少要给孩子吃方便面? .....    | 128 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 为什么不宜给孩子常吃油炸、烧烤食品？ .....  | 129 |
| 为什么说高蛋白食品并不是吃得越多越好？ ..... | 130 |
| 为什么说暴饮暴食会危害健康？ .....      | 131 |
| 吃鸡蛋不吃蛋黄对不对？ .....         | 132 |
| 中小学生吸烟有什么危害？ .....        | 133 |
| 中小学生饮酒有什么危害？ .....        | 134 |
| 怎样纠正孩子偏食？ .....           | 135 |
| 孩子素食为什么不好？ .....          | 136 |
| 为什么食物要荤素搭配？ .....         | 137 |
| (十)关于洋快餐 .....            | 138 |
| 你知道一份洋快餐能量有多高吗？ .....     | 138 |
| 中小学生为什么不宜常吃快餐？ .....      | 139 |
| 去快餐店就餐时如何点菜？ .....        | 140 |
| 二、考试期间的营养配餐 .....         | 141 |
| 考试前宜吃哪些食品？ .....          | 141 |
| 考试前不宜过食的食品有哪些？ .....      | 142 |
| 哪些食物适合做早餐？ .....          | 142 |
| 早餐食谱怎样安排？ .....           | 143 |
| 午餐食谱怎样安排？ .....           | 143 |
| 晚餐食谱怎样安排？ .....           | 144 |
| 宵夜食谱怎样安排？ .....           | 145 |
| 如何选择维生素和矿物质补充剂？ .....     | 146 |
| 考试前如何服用营养补充剂？ .....       | 146 |
| 身体疲劳时吃啥好？ .....           | 147 |
| 服用健脑补品会使孩子变聪明吗？ .....     | 148 |
| 为什么卵磷脂能增强记忆力？ .....       | 149 |
| 哪些食物会损伤大脑？ .....          | 150 |
| 哪些食物有助于改善睡眠？ .....        | 151 |



## 目 录

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 核桃为什么能健脑? .....           | 152        |
| 吃鱼头为什么能健脑? .....          | 153        |
| 孩子不愿意吃饭有哪些原因? .....       | 153        |
| 怎样科学饮茶? .....             | 154        |
| 怎样科学饮咖啡? .....            | 155        |
| 中学生喝咖啡好不好? .....          | 156        |
| 山珍海味是最好的蛋白质吗? .....       | 157        |
| 为什么说边吃饭边看书不好? .....       | 158        |
| 如何通过合理饮食减轻焦虑? .....       | 159        |
| 为什么说常吃鳗鱼智商高? .....        | 160        |
| 为什么不能吃生拌活海参? .....        | 161        |
| 海参营养菜肴举例 .....            | 162        |
| 高考前应补充哪些维生素? .....        | 163        |
| 为什么人的精神状态会影响食物的消化率? ..... | 164        |
| 考试后期的饮食如何安排? .....        | 165        |
| 考试期间的营养菜肴举例 .....         | 166        |
| 考试期间的营养面点举例 .....         | 171        |
| <b>三、合理选择保健食品 .....</b>   | <b>180</b> |
| 什么是保健食品? .....            | 180        |
| 常见保健食品的功效成分有哪些? .....     | 181        |
| 如何给孩子选择合适的保健食品? .....     | 182        |
| 具有调节免疫功能的保健食品有哪些? .....   | 183        |
| 如何给孩子正确选择鱼油保健品? .....     | 184        |
| 如何选择钙保健品? .....           | 185        |
| 胶原蛋白能使你白净美丽吗? .....       | 185        |
| 氨基酸补充剂有何作用? .....         | 186        |
| 保健品是否吃得越多越好? .....        | 187        |
| 美发食物有哪些? .....            | 188        |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 西洋参与人参有什么区别？ .....           | 188        |
| 益智健脑营养菜肴举例 .....             | 189        |
| <b>四、食品的烹调与营养 .....</b>      | <b>195</b> |
| 怎样使孩子不爱吃的菜营养又可口？ .....       | 195        |
| 怎样烹调钙吸收好？ .....              | 196        |
| 怎样烹调碘盐的食用效率高？ .....          | 197        |
| 不同的烹调方法对蔬菜中维生素有何影响？ .....    | 197        |
| 动物内脏为何不宜炒着吃？ .....           | 198        |
| 为什么炒菜时不宜放过多的油？ .....         | 199        |
| 如何选购最好的植物油？ .....            | 200        |
| 为什么要经常给孩子吃点海带和紫菜？ .....      | 201        |
| 猪肉皮有营养吗？ .....               | 202        |
| 蔬菜中含有哪些自由基清除剂？ .....         | 202        |
| 为何挑选胡萝卜要注意“三红一细”？ .....      | 203        |
| 为什么萝卜宜生吃？ .....              | 204        |
| 吃胡萝卜有哪些好处？ .....             | 205        |
| 日常饮食中的碳水化合物有哪些？ .....        | 205        |
| 为什么说碳水化合物是人的主要供热营养素？ .....   | 206        |
| 蜂蜜比糖有益健康吗？ .....             | 207        |
| 为什么大家总认为糖对健康无益？ .....        | 208        |
| 为什么吃鱼有益于健康？ .....            | 208        |
| 玉米面的营养不如白面吗？ .....           | 209        |
| 绿豆有何食疗作用？ .....              | 210        |
| 火腿为何呈红色？ .....               | 211        |
| 怎样为孩子选择肉类？ .....             | 211        |
| 为什么节日期间要多给孩子吃些蔬菜？ .....      | 212        |
| 为什么不能用维生素 C 药片代替蔬菜、水果？ ..... | 213        |
| 一天吃多少大蒜为宜？ .....             | 214        |



## 目 录

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 常吃大蒜有什么好处？ .....          | 214 |
| 吃酱油、醋等有色调味品会使会肤变黑吗？ ..... | 215 |
| 罐头食品有没有营养？ .....          | 215 |
| 什么是食物的酸碱平衡？ .....         | 216 |
| 炒菜何时放盐和味精好？ .....         | 217 |
| 你了解家畜内脏和杂碎吗？ .....        | 217 |
| 为什么说食物的品种吃得越多越好？ .....    | 218 |
| 经常去餐馆者怎样选择有益于健康的菜肴？ ..... | 219 |
| 一天吃多少盐为宜？ .....           | 220 |
| 怎样阅读食物标签中的钠含量？ .....      | 220 |
| 味精中的钠含量有多少？ .....         | 220 |

## 五、食品的卫生与安全 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 常见食物中毒的原因有哪些？ .....      | 221 |
| 贝类为什么容易引起食物中毒？ .....     | 222 |
| 为什么剩饭剩菜要彻底加热后才可食用？ ..... | 222 |
| 为什么发了芽的土豆不能吃？ .....      | 223 |
| 为什么有哈喇味的食油不能吃？ .....     | 224 |
| 为什么不能吃腐烂的瓜果？ .....       | 225 |
| 为什么螃蟹不宜用水煮？ .....        | 226 |
| 为什么畸形的食物不能吃？ .....       | 227 |
| 食物相克是真的吗？ .....          | 227 |
| 为什么粉丝不宜多吃？ .....         | 229 |
| 为什么吃火锅时食物不能涮得太嫩？ .....   | 229 |
| 为什么吃芸豆会引起中毒？ .....       | 230 |
| 为什么豆浆要煮沸后再喝？ .....       | 231 |
| 贪食荔枝为何会患“荔枝病”？ .....     | 231 |
| 腰果过敏怎么办？ .....           | 232 |
| 菠萝过敏是怎么回事？ .....         | 233 |
| 如何清除蔬菜、水果上的残留农药？ .....   | 234 |
| 蔬菜施用农药后多久可采食？ .....      | 235 |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 哪些蔬菜农药污染少？ .....            | 235        |
| 哪些蔬菜化学污染少？ .....            | 236        |
| 什么是转基因食品？ .....             | 236        |
| 转基因食品安全吗？ .....             | 237        |
| 为什么动物肝脏不宜多吃？ .....          | 239        |
| 为什么臭豆腐不宜多吃？ .....           | 239        |
| <b>六、药物与饮食</b> .....        | <b>240</b> |
| 服药期间饮食如何安排？ .....           | 240        |
| 服中药时饮食有哪些禁忌？ .....          | 241        |
| 服药与吃饭时间有何关系？ .....          | 242        |
| 哪些食物会降低药物的疗效？ .....         | 243        |
| 哪些食物会增强药物的效果？ .....         | 243        |
| 为什么久服抗生素时要喝点酸奶？ .....       | 244        |
| 服用抗霉菌药物时应多吃哪些食物？ .....      | 245        |
| 服哪些药时不宜饮茶？ .....            | 245        |
| 哪些药物不宜用果汁冲服？ .....          | 246        |
| 哪些药物不宜用牛奶冲服？ .....          | 246        |
| <b>七、中小学生常见病的饮食调养</b> ..... | <b>247</b> |
| 发烧孩子的饮食怎样安排？ .....          | 247        |
| 患慢性胃炎时怎样安排饮食？ .....         | 249        |
| 经常肠胃胀气者怎样吃？ .....           | 250        |
| 孩子患气管炎时饮食怎样安排？ .....        | 251        |
| 患肺炎时饮食如何安排？ .....           | 252        |
| 孩子便秘时怎样安排饮食？ .....          | 252        |
| 急性腹泻时饮食如何安排？ .....          | 253        |
| 慢性腹泻时饮食如何安排？ .....          | 254        |
| 患急性肾炎时饮食如何安排？ .....         | 255        |
| 患慢性肾炎时饮食如何安排？ .....         | 256        |
| 扁桃体摘除术后怎样安排饮食？ .....        | 257        |
| 患痔疮时如何安排饮食？ .....           | 257        |
| 患多动症的儿童饮食怎样安排？ .....        | 258        |



## 目 录

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 季节性抑郁吃啥好? .....           | 259        |
| 鼻窦炎患者怎样调理饮食? .....        | 260        |
| 咽炎咳嗽时宜吃哪些水果? .....        | 261        |
| 偏头痛与饮食有关吗? .....          | 262        |
| 龋齿的形成与饮食有关吗? .....        | 263        |
| 怎样吃才能预防和治疗龋齿? .....       | 263        |
| 吃糖过多会引起哪些疾病? .....        | 264        |
| 头皮屑过多饮食如何调理? .....        | 265        |
| 头发枯黄分叉饮食如何调理? .....       | 265        |
| 脱发饮食如何调理? .....           | 266        |
| 少白头宜多吃哪些食物? .....         | 266        |
| 口臭时怎样安排饮食? .....          | 267        |
| 哪些食物可以提高身体的免疫力? .....     | 267        |
| 怎样通过合理膳食来预防“非典” .....     | 268        |
| <b>八、中小学生的膳食与进补 .....</b> | <b>270</b> |
| 学龄儿童如何膳食? .....           | 270        |
| 青少年如何膳食? .....            | 271        |
| 什么是食物进补? .....            | 272        |
| 食物进补有哪些特点? .....          | 274        |
| 什么时间进补最佳? .....           | 275        |
| 四季食补有什么特点? .....          | 277        |
| 什么是清补、平补与温补? .....        | 278        |
| 什么是虚不受补? .....            | 279        |
| 什么样的青少年适合进补? .....        | 280        |
| 女学生适合进补哪些食物? .....        | 280        |
| 食补、药补有什么区别? .....         | 281        |
| 中小學生适合怎样进补? .....         | 281        |
| <b>九、中小学生常用药膳食品 .....</b> | <b>283</b> |
| 什么是保健类药膳食品? .....         | 283        |
| 什么是预防类药膳食品? .....         | 298        |
| 什么是治疗类药膳食品? .....         | 303        |