

少年饮食与营养



《21世纪少年生活文库》
21 shí jì shào nián shēng huó wén kù

21世纪出版社
21 SHI JI CHU BAN

3.2-49



(赣)新登字第004号

红领巾书架

书 名: 少年饮食与营养
作 者: 刘冬生 陈学存 王喜彬 张幼敏 骆 岩
责任编辑: 邓 滨
封面设计: 黄宗湖
出 版 行: 21世纪出版社 (南昌市新魏路5号)
经 销: 各地新华书店
印 刷: 江西印刷公司
开 本: 787×960mm 1/32
印 张: 4.75
字 数: 8万
版 次: 1993年12月第1版第1次印刷
印 数: 1—3,000
定 价: 2.50元
ISBN 7—5391—0703—0/I·189

邮政编码: 330002

(21世纪版图书凡属印刷、装订错误请及时向承印厂调换)

内 容 提 要

本小册子是由几位长期从事营养研究的营养大夫编写的。书中系统介绍了青少年时期的饮食营养与保健知识。全书共分四个部分：第一部分介绍营养与健康的关系；第二部分介绍食物与营养的知识；第三部分介绍饮食与保健；第四部分介绍疾病与饮食。

本书还附有青少年体格发育的衡量数字表以及常见的食物营养成分表。

本书可供青少年阅读，以达普及营养与保健的知识；也可作为老师和家长的参考资料，使他们知道如何指导青少年渡过青春发育期，打下一生健康和幸福的基础。

《红领巾书架》

顾问：（以姓氏笔画为序）

王文才 吴运铎

杨沫 钟起煌

段火梅 黄庆米

黄定元 黄建盛

主编：熊向东

副主编：汪述荣 高学荣

编委：（以姓氏笔画为序）

万普梅 邓宗觉

沈火生 邱明生

张剑 龚瑞平

策划：林俊

●21世纪少年生活文库●

责任编辑：邓滨

XANB21/8

95
R153.2-49
1
2

目 录

一、健康之路.....	(1)
1. 营养与健康.....	(3)
2. 青春发育期的营养.....	(3)
青春发育期的特点.....	(3)
青春期的合理营养.....	(8)
二、食物与营养.....	(12)
1. 食品的一般知识.....	(12)
生存离不开食物.....	(12)
食物提供哪些营养素.....	(13)
食物需要加工保存.....	(25)
烹调大有学问.....	(26)
食物成分表.....	(28)
2. 食物分类及其营养效用.....	(29)
粮食在膳食中的贡献.....	(29)
吃粮食要合理搭配.....	(31)
多吃豆类有什么好处.....	(32)
五花八门的豆制品.....	(33)



C

194/81

• 1 •

深受人们欢迎的肉类食品.....	(33)
喝牛奶有什么好处.....	(35)
鸡蛋营养突出的特点.....	(36)
海龙王的家族——水产类.....	(37)
蔬菜类.....	(38)
水果类.....	(39)
五味俱全的调味品.....	(40)
饮料.....	(42)
3. 加工食品及风味小吃	(54)
方便食品和快餐.....	(54)
甜食及小食品.....	(56)
三、饮食与保健	(58)
1. 人人都在不断更新	(59)
吐故纳新.....	(59)
生命需要能量.....	(60)
没有火焰的燃烧.....	(62)
消化和吸收.....	(64)
2. 生长发育靠营养.....	(67)
人体的组织和人体成分.....	(68)
人体的生长发育.....	(69)
人体的体型.....	(70)
青春发育期与营养.....	(70)
3. 平衡膳食	(73)
人体所需的营养素.....	(74)

营养素的搭配比例.....	(81)
4. 体育锻炼、牙齿保健与营养	(83)
体育锻炼与营养.....	(83)
牙齿好坏靠营养.....	(84)
四、疾病与饮食	(87)
1. 营养缺乏性疾病及其预防	(87)
危害发展中国家儿童健康的	
头号凶手——营养不良.....	(87)
水溶性维生素缺乏症.....	(89)
脂溶性维生素缺乏症.....	(92)
矿物质缺乏症.....	(94)
2. 常见疾病的防治与饮食	(98)
发热与咳嗽是怎么回事.....	(98)
流感话饮食.....	(99)
“老慢气”也能治	(100)
“拉肚子”的病人与饮食.....	(101)
得了肝炎怎么办.....	(102)
夏日话中暑.....	(103)
青少年也有高血压吗.....	(104)
不要忽视低血压病.....	(105)
梦交与梦遗精可怕吗.....	(107)
与青春少女谈痛经.....	(108)
影响美容的蝴蝶斑.....	(109)
化妆品与皮肤保健.....	(110)

抽烟与饮酒都不好.....	(111)
附表:	
体格发育的衡量数字	(113)
常见食物成分表.....	(115)

一、健康之路

1. 营养与健康

我们每天都离不开食物。

食物是人类生长、发育和健康的保证。人类为了生存和繁衍后代，需要不断地从外界摄取各种各样的食物。它们要经过体内的消化、吸收和新陈代谢，才能够维持身体的生长、发育和各种生理功能。这一连串的过程就叫做营养，而研究这一过程的学问就叫做营养学。

营养学是造福人类的一门科学。对营养认识的过程就是人类健康不断增进的过程，也是人类寿命逐渐延长的过程。我国历代人民平均寿命的延长就是一个很好的例子：夏商时期是18岁，唐代是27岁，清代是33岁，解放前夕是35岁，解放后的1957年是57岁，1985年是69岁。从古代夏商时期到解放

前夕1948年的四千多年期间，人类的平均寿命才增加了17岁，而解放后从1949年到1957年，在短短的八年中，人均寿命都增加了22岁。这说明随着社会生产力的发展，人民物质生活水平不断的提高，饮食营养状况已有了大大改善。

1979年，世界卫生组织制定了实现“2000年人人享有卫生保健”的口号。在我国，1983年10月19～23日，中国营养学会在南京举行的“公共营养专题学术讨论会”上，来自全国各地的200多位营养专家，一致认为研究解决中小学生的营养问题，已成为我国目前当务之急。因为到21世纪，活跃在生产第一线的人，就是目前的中、小学生。如何做好这批人的营养工作，是关系到我们国家盛衰存亡的大事。

在全国人民万众一心大搞社会主义建设的时候，人们对吃的方面有了更高的要求。对于心理、生理正处在发育过程中的少年来说更是如此，所谓使人们吃得好，就是要吃得卫生、营养、方便、实惠。但目前，在现实日常生活中，我们有许多少年朋友对营养的普通知识还不够了解。其实，根据我国目前农副业生产的供应情况，只要我们按照营养科学的方法去处理，去计划，无论是儿童、青少年，甚至成人的营养问题，都是完全可以得到满足的。那么，为什么至今还存在一些营养不良的现象呢？这主要是由于人们对营养知识缺乏了解的缘

故。因此，我们应当大力开展对营养知识的普及和宣传工作，使更多的人尤其是少年朋友，懂得和了解一些营养方面的知识，使人人都能得到健康和幸福。

2. 青春发育期的营养

1. 青春发育期的特点

中学生所处的时期也叫做青春发育期，是由童年到达成年的过渡期。青春期的特征表现是一系列的形态、生理、生化、心理及行为的突变，尤其是生殖系统。少年青春期的健康与发育容易被忽视，尤其是在营养方面，人们总以为他（她）们健康比较好，问题不大。实际上这个时期少年身体上的发育非常迅速，如果营养跟不上，就会影响其发育，容易得病，例如贫血、结核病、肝炎、肾炎、心肌炎、月经紊乱、神经官能症等。在另一方面，如果饮食过度，又会产生肥胖病、糖尿病和高血压等。所以在此阶段，除了要进行适当的锻炼外，还必须掌握合理的营养，才能为今后的健康打下基础。

青春发育期是发育迅速达到高峰的时期，也是性成熟阶段，是决定一生的体格、心理和智力发展

的关键时期。10~14岁是身体各器官发育最迅速阶段，从15~20岁发育逐渐缓慢下来。青春发育期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育程度都有很大的个体差异。不仅在男女之间、种族之间存在差异，而且同性别、同种族之间也有所不同。一般说来，女孩比男孩的青春发育期开始约早两年。概括起来，青春发育期的特点有下列几个方面：

(1) 内分泌变化引起身体的骤变

为什么人类在青春发育期会出现一个发育速度的突然加快的阶段呢？这主要是由于受到一系列内分泌影响的结果。首先是由于我们脑中的下丘脑部位所分泌的促性腺激素量的增加；随后，促黄体生成激素、促肾上腺素和生长激素的分泌量也增加。在这些激素的作用下，促使儿童的身高、体重、以及身体各部位迅速发育。同时也刺激了性器官和性腺激素的分泌，因而出现了第二性征，也引起了青春发育期一系列生长发育的特征出现。青春期到来以后，从生殖器官来说，男性包括阴茎、睾丸、附睾、精索和输精管等；女性包括阴户、阴道、卵巢、子宫和输卵管等逐渐成熟。第二性征，就是除了性器官以外的男女青年在身体各方面表现出来的生理现象，例如男子喉结突出、声调变粗、长出胡子、腋毛；女子乳房增大，月经来潮等都相继出现。

(2) 形态发育

这个时期，身高、体重、肩宽、骨盆等形态在快速发育，9~10岁，女性发育较快，14~16岁时，男性发育较快。身高突增阶段是上、下肢增长比脊柱增长快；体重增长高峰不显著，但增长的时间长，幅度较大；皮下脂肪和肌肉开始加速发育，使女青年显得丰满，男青年显得壮实。体格形态的发育受营养状况的影响是很明显的。

青年人谁都希望发育成熟后，有一个自己满意好看的体形。像男孩子就比女孩更关心他们自己的身高，因为它会引起女性的注意，它象征着威望。个体的发育虽然因素很多，但是合理的营养是非常重要的。最好的例子就是改善了营养，能使孩子长得高，长得健康。女孩子则喜欢自己苗条些，因为男孩子喜欢苗条的女子。但是为了获得苗条的身材而缩衣节食，吃得太少会引起各种营养素的缺乏，影响健康。因此，女孩子为了保持苗条的体形，绝不能一味节食，而应注意到足够的营养补充和经常性的体育锻炼。

青少年时期造成营养不良的原因，首先是热量不足。这是因为现在许多大中城市的中学生的活动量大，功课重，每天清晨时刻就离开了家，要到晚上很晚才能回家，常常不能很好地和家里人一同吃饭。而许多少年朋友大多不晓得食物的营养价值，

往往随便对付吃点东西；尤其女同学，一般都喜欢吃零食，又多有偏食的习惯，结果造成营养不良。目前中、小学生的体格发育较差，普遍存在着缺铁、缺钙、缺锌等，就是由于这方面的原因所造成的。

(3) 性器官和性机能的发育

少年在青春发育阶段，性器官逐步发育成熟，并且伴有性机能的出现，此时男性和女性在各种机能方面也都产生了很大的差别，表现在体力和各项生理、生化指标方面，例如血压、脉搏、体温、血红蛋白、红细胞、肺活量、握力等都不同。到17~20岁，男性的一切数值都比女性高。因此同年龄组的男女少年，对各种营养素的需要却不相同。若在这阶段不注意饮食与营养，就有可能推迟发育期，还会引起各种疾病，例如贫血、结核病、甲状腺肿以及骨骼发育异常等。

有部分青少年，由于缺乏生理卫生常识，往往把青春期出现的一些生理现象，例如男性遗精（多在睡梦时精液自动由尿道流出），女性月经初潮（第一次来月经），认为是病态，由此产生恐惧心理，害羞害怕，这是不必要的。男性一般一周遗精一次，属于正常现象，如果一周数次或一夜数次才为病态。防治办法，首先要解除精神负担，抛弃过多性幻想，加强体育锻炼，不要俯卧睡觉，避免性器

官受刺激等，遗精病就会好转。必要时还可以到医院诊治，不要难为情。月经是子宫内膜在卵巢激素的作用下，周期性脱落而发生的子宫出血现象。一般一个月来一次，所以叫做月经。来月经的头几个月，时间上可能提前或推后，这都属于正常现象，是由于刚进入青春期卵巢功能还不完善的缘故。

还有少数男女青年有一种不良的习惯——手淫。手淫就是当性冲动时用手去摩擦外生殖器，以引起一时性的快感。青春期性冲动、性幻想以及黄色书刊等，是引起手淫的重要原因。手淫使脑中中枢神经反复兴奋，时间长了可以导致头晕、头痛、精神萎靡不振、记忆力减退等神经衰弱症状。结婚以后可能造成“阳痿”（阴茎不能勃起）或“早泄”（过早排精）。女性手淫会把手上的致病细菌带进阴道，以致引起子宫出血而导致月经不调或痛经，外生殖器感染发炎等疾病。因此要加强有益于身心健康的思想意识的培养和体育锻炼，生活起居要有规律，才能克服手淫的恶习。

青春期有一部分男女青年的面部还会长出痤疮，又叫做“青春美丽痘”。这是由于皮肤内油脂分泌过多所引起的，千万不要用手去挤压，以免引起严重感染。一般可在医生的指导下口服抗菌素药物，经常用中性肥皂水洗脸，尽量少吃油腻和带刺激性的食物，这样对防治痤疮有一定的作用。此外，男青年不要用手拔胡子，以免引起细菌的感

染；女青年不要束胸紧腰，以免影响胸部发育和血液循环，引起身体发育不良。

(4) 智力和心理的发育

在青春期阶段，脑重量的增加是有限的，但是大脑皮层的机能与结构则有迅速的发育。在13~14岁时，脑电波表现出一个飞跃的现象，这说明是机能上的成熟，是智力发育的重要阶段。此时，反射、感觉、记忆及思维能力在不断扩大和加深。

2.青春期的合理营养

少年在青春期身体发育阶段，对各种营养素的需要都是很高的。对热、蛋白质、维生素A、硫胺素（维生素B₁）、核黄素（维生素B₂）、尼克酸（维生素PP）、碘和钙与铁的需要也是很高的。因此合理的营养是青春发育期的物质基础。根据这个阶段的形态、机能、智力发育迅速以及男女有别的特点，提出下列合理营养的原则。

(1) 热能

青春发育期的体格发育极为迅速，18岁的青年要比10岁以前的儿童身高平均增长约28~30厘米，体重平均增长约20~23公斤。此时期的青少年食欲旺盛，对食物的摄取量猛增，所摄入的热量（以千

卡为计算单位)基本上与发育速度和活动量所消耗的热量相适应。因此一般不会因摄入热量过多而发胖。

一克的蛋白质和一克的碳水化合物,在人体内都能产生4个千卡的热量,而一克脂肪在人体内则能产生9个千卡的热量。我们计算所摄入的热量就是根据所吃食物中所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物的量来计算的。所以13~15岁的男、女青少年每日的热能需要量分别为2400千卡和2300千卡,16~18岁男、女青少年分别为2800千卡和2400千卡,否则就会因热量不足而出现疲劳、消瘦、抵抗力降低等现象,从而影响学习和劳动效率。

(2) 蛋白质

蛋白质在青少年的营养中极为重要,蛋白质摄入不足会引起生长发育的迟缓,以及因抵抗力的降低而产生疾病。这是因为蛋白质供给不足时会影响肌肉蛋白质的合成与更新,而使肌肉萎缩和体格消瘦;蛋白质缺少还会使免疫球蛋白合成减少,对传染病的抵抗力下降。

膳食中蛋白质的供给量和热量要有一定的比例,就是蛋白质所产生的热量要占总热量的12%~15%才行。由于我国膳食中蛋白质的质量和利用率都较低,所以蛋白质的供给量要更充足些,一般按每公斤体重1.6~1.9克来计算,男青少年每日为