

健康营养每个人系列 之

JIANKANGYINGYANG



中小學生



家庭营养顾问

ZHONGXIAOXUESHENG

JIATINGYINGYANGGUWEN

营养界泰斗全力推荐

荀晓霖 编著

资深高级营养医师

健康教育专家

北京市学生营养餐专家委员会营养专家倾情奉献

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



健康营养每个人系列之
JIANKANGYINGYANG

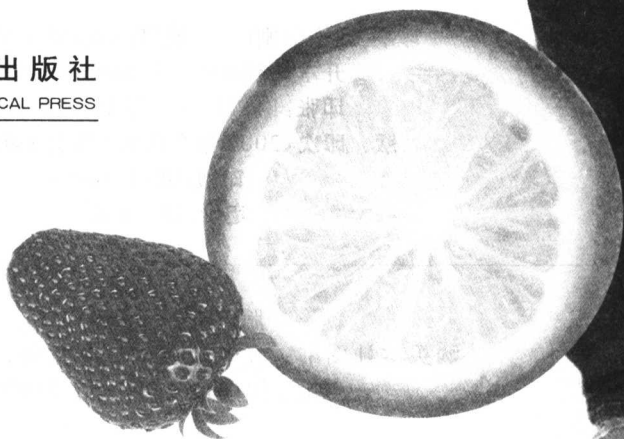
中小學生 家庭營養顧問

ZHONGXIAOXUESHENG
JIATINGYINGYANGGUWEN

荀曉霖 編 著

 人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

中小学生家庭营养顾问 / 荀晓霖编著. — 北京: 人民军医出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5091-0798-0

I. 中... II. 荀... III. 中小学生—合理营养—基本知识
②小学生—合理营养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054882 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 杨玉兰 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/16

印张: 14.75 字数: 218 千字

版、印次: 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

作者简介



荀晓霖 1965年出生，1990年获哈尔滨医科大学医学营养学硕士学位。现任北京军区总医院资深高级营养医师，兼任中国烹饪协会美食营养委员会专家委员、健康教育专家、北京市学生营养餐专家委员会营养专家、中国老年保健学会专家委员，并担任《食品安全与健康顾问》、《健康时报》、《北京青年报》等多家报纸、杂志的特约营养专家、营养顾问。在中央电视台《正大综艺》、《实话实说》、北京电视台、新浪网健康频道等媒体举办数百场健康教育讲座，宣讲和普及营养学知识。发表论文二十多篇，出版专业书籍十多部，发表科普文章数百篇，始终致力于健康营养事业的普及和推广。

健康营养每个人



系列丛书

● 中小学生家庭营养顾问 ●

ZHONGXIAOXUESHENG JIATING

YINGYANG GUWEN

● 职场女性营养攻略 ●

ZHICHANG NUXING YINGYANG GONGLUE

● 做个聪明的掌勺人 ●

ZUOGE CONGMING DE ZHANGSHAOREN

沿虚线剪下

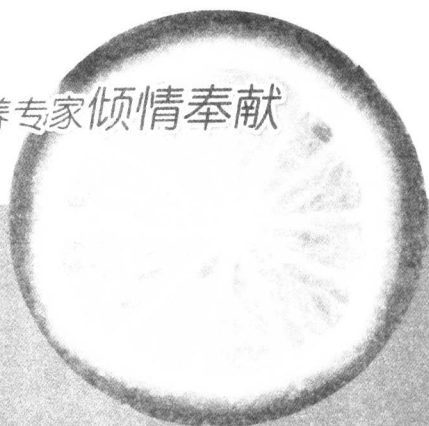
将获赠精美书签一枚

营养界泰斗全力推荐

资深高级营养师

健康教育专家

北京市学生营养餐专家委员会营养专家倾情奉献



内 容 提 要

现如今，人们的生活水平提高了，但是很多中小学生的营养状况却不容乐观。正在长身体的孩子们该怎样合理饮食，科学地摄取营养，不仅他们自己不清楚，大多数家长也都不很了解，无法给予孩子正确的帮助和指导。为此，作者从营养专家的责任感和使命感出发，急家长之所急，想家长之所想，选取了咨询中最为突出、最为典型的22例中小学生的营养问题，逐一分析，逐一解读，并提供了合理的解决办法和建议，指导家长和孩子走出营养迷雾和饮食误区。本书案例代表性强，解读深入透彻，说理令人信服，语言通俗易懂，是解决中小学生营养问题的必备读物。

序

“民以食为天”，语出《汉书·酈食其传》，是中国老百姓最熟悉、最常说的一句话。“天”在古人的心目中地位尊崇，至高无上，把“食”比作“天”，可见“食”之于人是何其的重要。千百年来，“食为天”的内涵被不断地丰富和充实着，大致可理解为三层意思，即吃饱，吃好，吃得营养。物质匮乏的年代，人们不敢妄求珍馐美味，甚至连暖饱也成了一种奢望，一日的餐饭，若能充饥则别无他求了。当生活水平有所提高，物质比较丰富的时候，人们不再停留在求饱的阶段，对饮食的品位追求也逐渐提高了。不仅讲究食材的用料、烹调方法，更注重食物的色、香、味。随着经济的发展，更重要的是营养健康观念的深入人心，人们对“食”的消费变得更加谨慎，更加理智了。不仅要吃饱，吃好，更要吃得营养，吃得科学，希望通过饮食更充分地吸取食物中的营养，使它们为身体所用，为健康助力。

现在，我们的社会正处于经济迅猛发展，人们迫切需要了解科学的营养健康知识的阶段。十几年来，我国城乡居民的膳食营养状况有了显著的改善。食物趋向多样化，营养摄入更加均衡，营养不良患病率明显下降。这些成绩实乃可喜可贺，也值得我们营养工作者欢欣和骄傲。但是，我们也应该看到，我国居民的营

养水平比起一些发达国家还有较大的差距，营养工作还存在着比较多的不足。例如，我国居民在食物和营养搭配方面存在着以下两个问题：一，部分居民仍存在营养不足。一些贫困地区、边远地区、农村中低收入人群的微量营养素和蛋白质的供给量都不充足。二，营养过剩。城市和富裕地区的部分人群，由于生活条件好，脂肪和能量摄入量过高，罹患心脑血管疾病、糖尿病、结肠癌等慢性疾患的比例大大增加。总的来说，我国居民面临着营养缺乏与失衡的双重挑战，膳食模型及生活方式转变导致的慢性病频发已成为严重损害国民健康素质的重要社会问题。

由此看来，国民的营养水平仍需要进一步提高，营养健康观念仍需进一步普及和深入，我们营养工作者可谓任重而道远。可喜的是，在我们的队伍中有一大批优秀的人才，他们不仅精于业务，是营养学科的骨干，更富于医学工作者的责任感和使命感。他们通过各种途径和渠道，宣传推广营养知识，指导民众平衡膳食，合理营养，为全民身体素质的提高不遗余力地做着贡献。晓霖就是其中的一位佼佼者。她不仅在专业上成绩斐然，而且一直致力于营养知识的宣讲和普及工作，并发表和出版了许多优秀的作品。

《中小学生家庭营养顾问》是晓霖编著的、由人民军医出版社出版的“健康营养每个人”系列丛书中的一本，也是一本体裁新、份量重、影响大的好书。总括起来，该书有以下三个优点：1. 内容科学，选材典型。本书所列的22章，选取的都是少年儿童在成长过程中常出现的营养问题，也是长期萦绕在家长心头的困惑和隐忧。2. 体例新颖，适于阅读。书中的每一章都按照提出问题、分析问题和解决问题的思路来布局谋篇，先以生活中的切实案例导出实际的营养问题，然后就案例进行分析，进而推出恰当

的“食方”和科学恳切的“营养师叮咛”，最后为读者推荐简便易行的膳食食谱。纵观全篇，非常符合人们的思维习惯和接受过程。3. 语言通俗，引人入胜。本书既注重了科学语言的严谨准确，又兼顾了口语表达的通俗易懂，可以说是严谨而不古板，通俗而不流俗，丝毫不落一般医学科普图书语言晦涩、艰于理解的窠臼。掩卷唏嘘，我祝愿这本书能成为家长养育健康子女的好帮手、营养工作者进行实践的有力参考。

著名营养学家 李瑞芳

2007年2月于北京

前言

孩子是家长的寄托，是祖国的未来，是社会的希望。在他们身上，家长不会吝惜赞美的话语、美好的祝愿和不计回报的付出。可以说，为了孩子能成人成才，任何一位家长都可以尽其所能，倾其所有。然而，虽然很多孩子生活条件优越，社会和家长关爱备至，但却被发现存在诸多营养不良的迹象，诸如弱视、近视、不爱长个儿、指甲白斑、注意力不集中、脊柱弯曲、排便不畅等。虽然生活水平提高了，可中小学生营养不良和营养过剩的比例也明显增加了。不良的饮食习惯、失衡的饮食结构既损害了他们的健康，也为他们日后罹患心脏病、高血压、糖尿病和肝胆疾病等慢性病埋下了祸根，有的城市儿童肥胖率甚至达到了11%，出现了高血压、糖尿病等成人病低龄化的趋势。现代社会竞争日益激烈，拥有强健的体魄、良好的体质是制胜的根本条件，一个身体虚弱的孩子是无法在激烈的竞争中取得真正胜利的，也许他在比赛还没开始的时候就已经输在了起跑线上。

作为一名长期从事临床营养工作的医务工作者，我接触过许多因营养不均衡而罹患疾病的小患者，也接触到了多种多样关于中小学生饮食营养方面的问题和现象。从家长们渴望、求助的眼神

中，从一位医者的责任感出发，我觉得有责任为改善中小学生的营养健康状况，普及营养知识做些事情。为此，我针对咨询中比较典型的22例中小学生营养问题，编撰成这本《中小学生家庭营养顾问》，从实际咨询的营养案例切入，做了深入细致的分析，提供了切实具体的解决办法和科学合理的建议，希望借此为广大中小学生及其家长指点迷津。

我觉得，所谓医者不仅仅是治病救人，更有责任和义务宣传医学常识，传播健康的营养理念，使健康的观念走进千家万户，深入人心，进而从根本上减少疾病的发生，减轻看病的负担，提升全社会的人口素质。宣传健康是一项大工程，需要很多的人力、物力和财力，也需要方方面面力量的配合，不是一朝一夕可以完成的。与之相比，一本书的力量显得微不足道，但只要它能帮助学生和家长多了解些营养知识，走出营养误区，有意识地增强体质，其目的就达到了。

编者

2007年3月

目 录

一、早餐不可少，怎样吃才更科学 / 01

“一日之计在于晨。”一顿营养丰富的早餐，不仅可以补充前一夜消耗的能量，更能为学生们一天的学习和活动加油充电，使他们体力充足，精力充沛，充实地度过一个又一个求知的日子。那么，早餐吃些什么好，怎样吃更科学呢？请听荀大夫为您解读科学的早餐。

二、午餐很丰盛，怎样吃才更营养 / 13

早餐必不可少，午餐也应该别有风味。在结束了一上午紧张的学习和活动后，学生们更需要一顿口味美好、色香俱佳的午餐来补充体力。午餐吃些什么，究竟该怎样搭配？这可是家长们最关心的一个问题。

三、晚餐很精美，怎样吃才更合理 / 25

一桌丰盛的菜肴、几句关心的话语，是身为家长的您给孩子最温暖的关爱。然而，在这温馨的晚餐时光，您精心准备的丰盛精美的饭菜是否是最营养的，是否是最科学的呢？

四、孩子不长个儿，究竟为什么 / 32

人们常说：“孩子像小苗，一天一个样”，可是有的孩子却偏偏不爱长。这不仅让孩子感到自卑，也给家长带来了很大的心理压力。如果排除遗传方面的原因，身为家长的您想到过饮食和营养的因素吗？

五、聪明头脑吃出来 / 44

聪明的头脑是天生的吗？不完全是，遗传因素固然重要，但后天的营养更起着决定作用。如何打造聪明头脑，该给孩子吃些什么？请听苟大夫解读饮食和营养如何健脑的奥秘。

六、备考倒计时，营养全方位 / 56

6月是特殊的月份，因为中考和高考都在这个月举行；6月是美好的月份，每个日子都升腾着学子们火焰般的希望和憧憬；6月是辛苦的月份，每个日子都映衬着他们勤奋和辛劳的身影。在备考倒计时的时候，明智的家长该怎样为孩子调配饮食，增强营养，减压充电呢？

七、警惕美味饮料带来健康隐患 / 69

甜也好，酸也好，每一种味道都浓缩了果实的精华，散发着自然的气息，然而，果汁虽然美味，但过量摄取仍会给身体健康带来隐患。为什么呢？相信您会从下面的文字中得到满意的答复和重要的启示。

八、吃水果的误区 / 78

红彤彤的苹果、黄澄澄的杏、香喷喷的哈密瓜、甜丝丝的梨，色彩缤纷、风味各异的水果不仅使我们的生活绚烂多彩，有滋有味，更为促进我们的身体健康立下了汗马功劳。然而，吃水果也存在着这样或那样的误区，怎样才能吃得科学，吃出健康？

九、油炸食品该怎样吃 / 89

虽然人们都已经知道油炸食品是披着漂亮外衣的健康杀手，已被列为“十大垃圾食品”之一，但它香酥甜美的风味仍然让人垂涎欲滴，尤其是孩子们更对其爱不释手，难挡诱惑。是不是一定要把油炸食品从餐桌上彻底赶走呢？其实不必，只要正确对待油炸食品，做到趋利避害，即可尽享美味。

十、吃好吃巧防近视 / 97

“身子要坐正，眼睛要平视！”“不能躺着看书！”“不要长时间看电视！”虽然您一遍又一遍地叮咛，一次又一次地嘱咐，可是孩子的眼睛却一天比一天糟糕。您是否知道，孩子近视也和饮食密切相关，营养不足会直接影响到视力的健康。

十一、合理饮食，实现“小胖墩儿”的瘦身梦 / 107

“肥胖”是现代人不愿面对却又无法回避的尴尬问题，对于心理承受能力还不够强大的孩子来说，更是一种巨大的压力。其实，身为家长的您，可以借助合理饮食的力量，帮他实现瘦身秀体之梦。

十二、豆蔻少女容易缺乏什么营养 / 121

款式新颖的连衣裙、娇俏可人的芭比娃娃、闪亮耀眼的头花，这些几乎是每个女孩梦寐以求的东西，也是家长们爱女之心的殷切表达，然而同她们健康成长所需要的营养相比，这些却显得那么无关紧要。您真的爱您的女儿吗？爱她，就关注她所需要的营养和她的健康成长吧！

十三、为苗条，蔬菜女孩痛失健康 / 131

有这样一类女孩，她们为了拥有苗条的身段，忍痛割舍了喜爱的肉、鱼、蛋、奶，而只对蔬菜表现出特殊的青睐。她们有一个时髦的称呼“蔬菜女孩”……

十四、让饮食帮你轻松“战痘” / 140

成长是快乐的，也是幸福的，然而，脸上悄然出现的小痘痘却让少女的美丽和自信大打折扣。其实，不必焦虑，也不必烦恼，正确的饮食可以帮助青春期的同学战胜小痘痘的困扰。

十五、为什么多吃瘦肉，多吃蛋，缺铁性贫血仍不断 / 149

人们常说：“世界不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”无视身边值得珍惜的东西不能不说是一种遗憾，同样，许多人在健康观上也存在这样的遗憾。随着生活水平的提高，很多时候，人们不是没有条件补充营养，而是缺少正确补充营养的认识和知识。

十六、指甲为何现“白斑” / 157

指甲是身体健康的“晴雨表”，它的状态可以直接反映人的体质。为什么有些孩子在成长的过程中，指甲上经常长出一些小块的白色斑点呢？这是正常的生理现象，还是身体缺乏某种营养素的预警？

十七、天然食物疗法战胜腹泻 / 165

“闹肚子”不仅使人精疲力竭，更会影响营养的吸收，尤其是长期的慢性腹泻更会侵蚀身体健康。究竟腹泻是怎么回事，该如何应对，除了药物治疗，还有没有更安全有效的方法？

十八、什么方法解除便秘之苦最安全、最有效 / 170

导致便秘的原因很多，治疗便秘的方法也很多，但很多都是兵行险招儿，虽能解一时之痛，最终却贻害深重。那么，什么方法是最安全、最有效的呢？相信，从本章中您一定会有丰富的收获。

十九、炎炎夏季如何食疗防中暑 / 180

炎炎夏季不仅送来了绿树浓荫、缕缕荷香、瓜甜果熟，也送来了令人头晕目眩、痛苦难当的中暑。预防中暑，除了使用一些必要的防暑用具和药品，更要从饮食上加以防范。本章里，荀大夫教给您如何以饮食防中暑。

二十、如何应对如影随形的感冒 / 190

感冒事小，危害很大，它不但损害机体的抵抗力，还能引起一些并发症，严重的甚至威胁生命。怎样摆脱感冒如影随形，怎样远离感冒？请听荀大夫给您解读营养预防感冒的奥秘。

二十一、小小少年的高血压 / 198

“小小少年，很少烦恼，眼望四周阳光照……”这是一首至今仍萦绕在许多家长耳畔的歌。成长是那样的美好，青春是那样值得骄傲，然而，随着生活条件的逐步改善，一些小小少年的烦恼确实增加了，如罹患高血压使他们的生活不再阳光普照。

二十二、翩翩少年为何罹患胃炎 / 209

成长的过程可以有痛苦，它可能是一点失意、一些落寞，可能是一次失败，也可能是一次挫折，但绝不应该是身体的病痛，尤其是胃炎的折磨。但是，有许多翩翩少年正在经受着胃炎之苦。为什么小小年纪就罹患胃炎，他们该怎么办？