

初中生营养知识问答

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

全国农村义务教育学生营养改善计划领导小组办公室 编



中国人口出版社



初中生营养 知识问答

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 编
全国农村义务教育学生营养改善计划领导小组办公室



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

初中生营养知识问答/中国疾病预防控制中心营养与食品安全所,全国农村义务教育学生营养改善计划领导小组办公室编. —北京:中国人口出版社,2013.5

ISBN 978-7-5101-1695-7

I. ①初… II. ①中… ②全… III. ①初中生—营养卫生—问题解答 IV. ①R153.2-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第082285号

初中生营养知识问答

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
全国农村义务教育学生营养改善计划领导小组办公室 编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京朝阳印刷厂有限责任公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 3.625
字 数 150千字
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1695-7
定 价 12.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcsb.net
电子信箱 rkcsb@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

- | | | |
|-----|-----|-------------------------|
| 顾 问 | 陈春明 | 中国疾病预防控制中心 |
| | 葛可佑 | 中国营养学会 |
| | 李淑媛 | 解放军 306 医院 |
| | 蒋建平 | 国家学生饮用奶计划专家委员会 |
| | 陈孝曙 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| 主 任 | 王 宇 | 中国疾病预防控制中心 |
| | 孔灵芝 | 卫生部疾病预防控制局 |
| | 田祖荫 | 教育部财务司 |
| | 廖文科 | 教育部体育卫生与艺术教育司 |
| 副主任 | 梁晓峰 | 中国疾病预防控制中心 |
| | 吴良有 | 卫生部疾病预防控制局慢性病预防控制与营养管理处 |
| | 张 蕊 | 教育部体育卫生与艺术教育司卫生与健康教育处 |
| 主 编 | 马冠生 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| 副主编 | 胡小琪 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 刘爱玲 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 李 荔 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| 编 委 | 杜松明 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 张 倩 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 张 帆 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 刘佳心 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 潘 慧 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |
| | 徐海泉 | 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 |

序

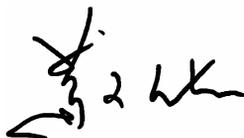
Xu

中小學生正處於長身體、長知識的關鍵時期，這個時期的營養對他們的生長發育尤為重要。為提高農村學生尤其是貧困地區和家庭經濟困難學生的健康水平，2011年11月，國務院頒布了〔2011〕54號文件，部署實施農村義務教育學生營養改善計劃（以下簡稱“學生營養改善計劃”），在試點地區農村義務教育階段學生中，中央財政按照每生每天3元的標準，為他們提供營養膳食補助。

但在此項計劃的實施中發現，不少地方的學生由於缺乏營養知識，出現“扔雞蛋、倒牛奶”等現象。這樣，既造成了極大的浪費，還阻礙了“學生營養改善計劃”工作的貫徹落實。更為重要的是，還影響了學生的健康成長。因此，必須要認真貫徹落實劉延東國務委員“積極開展營養教育，向學生、家長、教師和供餐人員普及營養科學知識，幫助他們形成科學的營養觀念和良好的飲食習慣”的指示，以及教育部部長袁貴仁“將營養健康教育納入課堂教學，落實國家教學計劃規定的營養健康教育時間”的講話精神，在學生及其家長和教職員工中廣泛開展營養健康知識的宣傳教育與普及。

本书以初中学生为对象,采用问答的形式,向他们传播基本的营养知识。通过“营养和生长发育”、“神奇的能量和营养素”等章节向他们介绍了营养与健康的关系;用“多彩的食物和健康的饮食行为”向他们介绍各种食物的“营养价值”、“日常饮食的注意事项”等。从另一个角度,还介绍了“营养不良的危害及如何预防”、“食品安全”和“个人卫生”等农村学生常见的问题,帮助他们从小养成健康的饮食行为和卫生习惯。

《初中生营养知识问答》通过答疑解惑的形式深入浅出、通俗易懂地为同学们解答了日常生活中的营养相关问题。实用性强,符合初中学生的阅读理解能力。本书的出版将为“学生营养改善计划”的贯彻落实提供有力的技术支持,有利于提高农村初中学生的营养知识水平,促进他们健康成长。



中国营养学会名誉理事长葛可佑研究员

2012年12月

前言

Qian Yan

随着我国社会经济的发展,人民生活水平不断提高,儿童营养与健康状况有了很大改善。但由于经济发展不平衡等原因,农村地区,特别是贫困农村地区,营养不良和微量营养素缺乏依然是农村学生中普遍存在的问题。根据我们 2008 年、2009 年对中西部 13 个省、直辖市、自治区部分农村寄宿学生的调查发现,他们的膳食结构不合理,大多以谷类食物为主,新鲜蔬菜品种少,大豆及其制品、动物性食物摄入不足,出现蛋白质和微量营养素(如钙、铁、维生素 A、维生素 B₂、维生素 D 等)摄入不足,从而导致这些学生营养缺乏病的发病率较高,平均身高普遍低于城市同龄学生。

为提高农村学生尤其是贫困地区和家庭经济困难学生健康水平,2011 年 11 月 24 日,国务院办公厅颁布的《关于实施农村义务教育学生营养改善计划的意见》(国办发〔2011〕54 号),在全国 22 个省的 699 个县开展营养改善试点工作,为试点地区每位义务教育阶段学生提供营养膳食补助,每生每天 3 元(全年按在校时间 200 天计)。文中特别提出,要“加强营养教育。各地区和有关部门要充分利用各种宣传教育形式,向学

生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识,培养科学的营养观念和饮食习惯。”时任中共中央政治局委员、国务委员刘延东在部署实施全国农村义务教育学生营养改善计划电视电话会议的讲话中强调:“积极开展营养教育。向学生、家长、教师和供餐人员普及营养科学知识,帮助他们形成科学的营养观念和良好的饮食习惯。”教育部袁贵仁部长、鲁昕副部长也在多次讲话中要求将营养健康教育作为素质教育的重要内容。

本书根据教育部“中小学生健康教育指导纲要”,并结合学生常见的营养问题,介绍了初中生生长发育特点和营养需求、各类食物营养价值、健康饮食行为、食品安全和个人卫生等内容,供广大初中生、教师和家长学习营养知识参考使用。

本书在编写过程中,得到中国疾控中心营养与食品安全所闻芝梅研究员的审校,谨此表示感谢。由于编者水平所限,书中不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2012年12月

目 录

| | |
|------------------------------|---|
| 一、营养和生长发育····· | 1 |
| 1. 什么是健康? ····· | 1 |
| 2. 什么是营养? ····· | 1 |
| 3. 什么是合理营养? ····· | 2 |
| 4. 什么是生长发育? ····· | 2 |
| 5. 影响生长发育的因素有哪些? ····· | 3 |
| 6. 什么是青春期? ····· | 3 |
| 7. 男生和女生是否同时进入青春期? ····· | 4 |
| 8. 青春期身高和体重每年增长多少算正常? ····· | 4 |
| 9. 什么是“生长突增”? ····· | 5 |
| 10. 生长突增期的身高以什么样的速度增长? ····· | 5 |
| 11. 男生和女生的生长突增一样吗? ····· | 5 |
| 12. 生长突增速率决定成年后的身高吗? ····· | 6 |
| 13. 什么是“赶上生长”? ····· | 6 |
| 二、神奇的能量和营养素····· | 7 |
| 1. 人体需要哪些营养物质? ····· | 7 |
| 2. 人体为什么需要能量? ····· | 7 |
| 3. 哪些食物能产生能量? ····· | 8 |

4. 初中生每天需要多少能量? 8
5. 蛋白质在身体中起什么作用? 9
6. 初中生每天应从膳食中获得多少蛋白质? 9
7. 哪些食物富含蛋白质? 9
8. 蛋白质也分好坏吗? 10
9. 哪些食物富含优质蛋白质? 10
10. 有些高考生考前点滴氨基酸来补充营养,
这确实有用吗? 11
11. 为什么人体需要碳水化合物? 11
12. 碳水化合物就是我们平常吃的糖吗? 12
13. 哪些食物富含碳水化合物? 13
14. 谈“脂”色变,对吗? 13
15. 脂肪长什么样子,食物中的脂肪我们都能
看得见吗? 14
16. 哪些食物含有较多的脂肪? 14
17. 矿物质有什么作用? 14
18. 缺钙影响长个子吗? 15
19. 哪些食物含钙丰富? 16
20. 铁很重要吗? 16
21. 哪些食物含铁丰富? 16
22. “异食癖”是怎么回事? 17
23. 维生素有哪些? 17
24. 为什么人体需要维生素? 17
25. 有的人晚上看不清东西,这是由于身体缺乏
营养素吗? 18
26. 哪些食物富含维生素 A? 18

27. 经常“烂嘴角”是什么原因? 19
28. 人体为什么需要维生素 D? 19
29. 获得维生素 D 的最好方法是什么? 20
30. 为什么说水也是人体必不可少的营养素? 20
31. 人体需要的营养物质从哪里来? 21
32. 可以通过钙片、锌片、维生素片等补充
营养物质吗? 21

三、多彩的食物 23

1. 食物各种各样,怎样进行分类? 23
2. 谷类有什么营养价值? 24
3. 大米、面粉是不是越白越好? 24
4. 什么是粗粮杂粮? 25
5. 为什么主食要“粗细搭配”? 26
6. 初中生每天该吃多少主食? 26
7. 动物性食物有什么营养? 26
8. 肉营养丰富,可以多吃吗? 27
9. 鱼虾类的营养价值更高吗? 27
10. 鸡蛋有什么营养价值? 28
11. 动物肝脏能吃吗? 28
12. 初中生每天应吃多少动物性食物? 28
13. 为什么说“一杯牛奶强壮一个民族”? 28
14. 豆类为什么被称为“植物肉”? 29
15. 豆浆为什么必须煮透才能喝? 29
16. 每天应吃多少豆类? 30
17. 蔬菜和水果有什么营养? 30

- 18. 不爱吃蔬菜,可以用水果代替吗? 31
- 19. 菌藻类有什么营养? 31
- 20. 每天应吃多少新鲜蔬菜和水果? 31
- 21. 花生、核桃等坚果有什么营养价值? 32
- 22. 纯能量食物除了能量,就没有其他营养价值吗? 32
- 23. 日常饮食要坚持什么原则? 33
- 24. 青春期饮食上需要特别注意什么? 33
- 25. 脸上长“痘痘”时饮食上要注意什么呢? 34
- 26. 复习考试期间的饮食与平时有什么不同? 35
- 27. 复习考试期间可适当多吃哪些食物? 35
- 28. 药店里有好多补脑品,可以吃吗? 36
- 29. 腹泻时应怎样安排饮食? 37
- 30. 感冒发烧时怎么安排饮食? 39

四、健康的饮食行为 40

- 1. 健康的饮食行为都包括哪些? 40
- 2. 什么时候吃早、午、晚餐比较合适? 40
- 3. 同学们一天要吃的食物怎样分配到三餐中? 41
- 4. 暴饮暴食有什么危害? 41
- 5. 许多女同学为了追求苗条,经常节食,这样做对吗? 42
- 6. 边玩边吃饭,边看电视边吃饭,会产生哪些不良影响? 42
- 7. 为什么每天都要吃早餐? 43
- 8. 经常不吃早餐对身体有什么危害? 44

9. 上午体育课时有个女同学晕倒了,怎么回事? 45
10. 不吃早餐会影响学习能力和学习成绩,
是不是有点危言耸听? 45
11. 什么是营养充足的早餐? 46
12. 你能只用两种食物,就配出营养充足的早餐吗?
..... 47
13. 营养学家能给同学们一周的早餐食谱范例吗? ... 47
14. 怎样才能吃好吃好午餐? 48
15. 晚餐应该吃多少? 48
16. 为什么我们要每天喝奶? 49
17. 初中生每天应该喝多少奶? 49
19. 如果喝奶不舒服怎么办? 50
20. 乳酸饮料是奶吗? 51
21. 有的同学晚上经常会腿疼,甚至出现抽筋,
这是怎么回事? 51
22. 为什么提倡喝白开水? 52
23. 每天应该喝多少水? 52
24. 饮水不足有什么危害? 53
25. 不渴就不用喝水,渴了再喝,这样做对吗? 53
26. 夏季如何补充水分? 53
27. 大量运动后如何补水? 54
28. 为什么说饮料是“甜蜜的陷阱”? 54
29. 碳酸饮料会产气,喝多了会把胃撑破吗? 55
30. 为什么不能常吃油条(饼)? 56
31. 为什么不能把方便面当正餐吃? 57
32. 吃得过咸对健康有什么影响? 58

- 33. 每天如何吃盐比较合适? 58
- 34. 同学们能吃零食吗? 58
- 35. 哪些食物可作为零食? 59
- 36. 哪些食物不适合作为零食? 60
- 37. 如何看营养标签选买食物? 60
- 38. 什么时候不可以吃零食? 61
- 39. 为什么同学们不能吸烟? 64
- 40. 吸烟是一个很酷的行为吗? 65
- 41. 同学们为什么不能饮酒? 65
- 42. 为什么同学们从小就要养成健康的饮食习惯? ... 66

五、营养不良的危害和预防 67

- 1. 什么是营养不良? 67
- 2. 哪些人容易发生营养不良? 67
- 3. 初中生常出现哪些营养问题? 67
- 4. 同学们怎么知道自己是不是营养不良呢? 68
- 5. 怎样判断自己是不是消瘦? 69
- 6. 怎样判断自己是不是身材矮小或生长迟滞? 70
- 7. 如何预防消瘦和生长迟缓? 71
- 8. 什么是缺铁性贫血? 71
- 9. 怎样判断自己是否贫血? 71
- 10. 如何预防缺铁性贫血? 72
- 11. 肥胖对同学们的身心健康有什么影响? 72
- 12. 如何判断自己是否超重、肥胖? 73
- 13. 哪些人容易发生肥胖? 74
- 14. 怎样才能不肥胖? 75

六、食品安全和个人卫生 77

1. 什么是食物中毒? 77
2. 如何预防食物中毒? 77
3. 选购食品要注意哪些问题? 78
4. 变质、霉变的食物能吃吗? 79
5. 发芽的土豆能吃吗? 79
6. 为什么不能吃街边小摊上的食物? 79
7. 腌制熏制食物为什么要少吃? 80
8. 生水、井水能直接饮用吗? 80
9. 为什么饭前便后要洗手? 80
10. 如何正确洗手? 81
11. 餐具应怎么清洗? 82
12. 环境卫生也和健康有关吗? 83

七、真真假假考考你 84

1. 中学生需要的能量和营养素比成年人都要多,
这是真的吗? 84
2. 女生比男生需要更多的铁,这是真的吗? 84
3. 补钙最好的方法是吃钙片,这是真的吗? 85
4. 不花钱,晒晒太阳就可补维生素 D,这是真的吗?
..... 85
5. 蛋清的营养价值比蛋黄高,这是真的吗? 86
6. 吃核桃能补脑,这是真的吗? 86
7. 深色蔬菜比浅色蔬菜营养价值高,这是真的吗? ... 86
8. 价格贵的食物营养价值就高,这是真的吗? 87

| | |
|---|-----------|
| 9. 不吃早餐容易造成肥胖,这是真的吗? | 88 |
| 10. 肥胖的人营养过剩,所以不存在营养素缺乏的情况,这是真的吗? | 88 |
| 11. 青春期后个子不再长了,就不用再喝牛奶了,这是真的吗? | 89 |
| 附录 1 中国居民膳食指南 | 91 |
| 附录 2 中国居民平衡膳食宝塔 | 92 |
| 附录 3 营养健康知识自我测评 | 93 |

一、营养和生长发育

1. 什么是健康？

世界卫生组织(WHO)1999年给健康下了一个定义：健康是指身体、心理和社会适应三个方面全都良好的一种状态，而不仅仅是没有生病或体质强壮。

也就是说，一个人是否健康，不能只看他(她)是不是不生病，还要看他(她)的心理状态怎么样，遇到心烦或不顺心的事情时会不会尽快地调整好自己的心态。同时，还要看他(她)会不会与人交流和沟通，到了一个新的学习环境中能不能很快地和同学打成一片，并做出较好的成绩来。

2. 什么是营养？

营养是一个专业术语，它的科学定义是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足机体生理需要的生物学过程。这里的“营养”与我们平常说“鸡蛋很有营养”中的“营养”不同，它是指一个过程，

