



GEI HAIZI DE
JIANKANG CHIFA

给孩子的 健康吃法

——中小學生版

席平 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

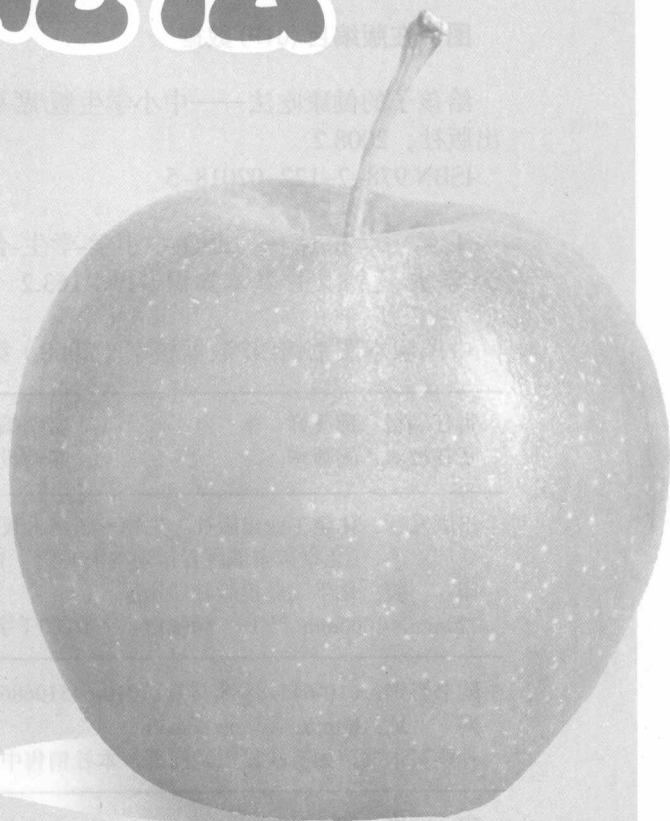


GEI HAIZI DE
JIANKANG CHIFA

给孩子的 健康吃法

——中小学生版

席平 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

中小學生時期是人生十分重要的階段，既是身體生長發育的高峰時期，又是接受科學文化知識，形成思想和性格的一個重要時期。所以，中小學生的飲食和營養狀況應予特別關注。父母要為孩子提供充足的營養和均衡的膳食，才能保證中小學生身體正常發育，為孩子的健康體魄奠定基礎。本書結合中小學生的生理特點，詳細描述了中小學生飲食宜忌、生長發育與飲食調養、常見疾病與飲食防治方法等內容，是父母不可或缺的一本營養保健指導讀物。

圖書在版編目(CIP)數據

給孩子的健康吃法——中小學生版/席平主編.—北京：化學工業出版社，2008.2

ISBN 978-7-122-02018-5

I.給… II.席… III.①中小學-學生-合理營養-基本知識②中小學-學生-營養衛生-基本知識 IV.R153.2

中國版本圖書館CIP數據核字(2008)第012397號

責任編輯：邱飛嬋 蔡 紅

文字編輯：高 霞

責任校對：陶燕華

裝幀設計：3A設計藝術工作室

出版發行：化學工業出版社 生物·醫藥出版分社

(北京市東城區青年湖南街13號 郵政編碼100011)

印 裝：化學工業出版社印刷廠

720mm×1000mm 1/16 印張15 字數280千字 2008年3月北京第1版第1次印刷

購書諮詢：010-64518888(傳真：010-64519686) 售後服務：010-64518899

網 址：<http://www.cip.com.cn>

凡購買本書，如有缺損質量問題，本社銷售中心負責調換。

定 價：27.00元

版權所有 違者必究

《给孩子的健康吃法——中小学生版》

编写人员

主 编 席 平

编 者 (以姓氏笔画为序)

于风莲	于国锋	于富荣	于富强	张文良
陈 刚	聂相民	倪伏娇	席 平	曹烈英
谢义勤	谢林英	谢毅萍		

写给中小学生家长的一封信 (代前言)

亲爱的中小学生家长们：
你们好！

中小学生时期是人生十分重要的阶段，他们就像是“八九点钟的太阳”，代表着家庭和国家的希望，谁都不会忽视他们。这一时期既是身体生长发育的一个高峰时期，又是接受科学文化知识、形成思想和性格的一个重要时期。但是许多家长更多地把时间和精力投入到孩子的学习上了，孩子的身体却往往被轻视或忽视。

中小学生的饮食大多都是由学校和父母来提供的，每一位父母都尽可能地为孩子增加营养，生怕他们饿着或者吃不好。所以对于家长来说，怎样为孩子提供健康的饮食就成了重要的工作。

如今，生活水平提高了，很多中小学生的饮食状况却不容乐观。正在长身体的孩子该怎样合理饮食，怎样科学地摄取营养，他们自己不清楚，大多数家长也不十分了解，无法给予孩子正确的帮助和指导。

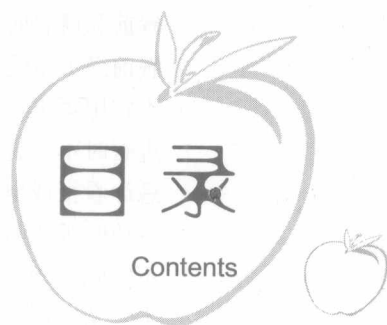
每个人都应该有选择性地食用一些对自己身体有益的食物。为了孩子们的健康，首先要了解每天吃的食物都含哪些成分，吃了之后会对我们的身体有哪方面的帮助。而现实生活中，许多人盲目地食用一些自己认为最有营养的食物，缘木求鱼，南辕北辙，最终让身体健康状况每况愈下。豆浆和鸡蛋可以一起食用吗？吃什么能缓解考生们的紧张情绪？为什么孩子变成了“小胖子”？为什么孩子学习不好？为什么孩子早熟？为什么孩子吃了7颗银杏就中毒了……你们有过这样的疑惑吗？

为此，我们从健康专家、营养顾问的责任感和使命感出发，急家长之所急，想家长之所想，选取最为突出、最为典型的一些中小学生的饮食健康问题，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和饮食误区。

为了孩子，为了健康，让我们共同做个“好家长”！

席平

2007年11月



“好家长”饮食话题一

中 小 学 生 饮 食 宜 忌

饮 食 习 惯 宜 忌

宜心情舒畅·····	2
宜讲究卫生·····	2
宜晨起喝水·····	2
三餐宜有别·····	2
宜养成按正确顺序进食的习惯·····	3
宜在餐前一小时适量饮水·····	3
宜定时吃饭·····	3
宜食不过饱·····	4
宜细嚼慢咽·····	4
宜餐中、餐后欣赏音乐·····	4
宜在餐后摩腹·····	4
忌在电脑前就餐·····	5
餐前半小时内忌过多饮水·····	5
餐前忌吃冷饮·····	5

餐前和就餐时忌喝咖啡	5
餐前忌大量吃甜食	6
不宜用矮桌或蹲着、站立进餐	6
进餐时不宜说笑、打闹、唱歌	6
忌边看报或电视边吃饭	6
忌边吃饭边喝水	7
不宜吃过烫的饭菜	7
不宜常吃过冷的食物	7
不宜吃汤泡饭	7
餐后忌立即大声唱歌	8
餐后忌立即洗澡	8
餐后忌饮浓茶	8
餐后不宜放松裤带	8
餐后不宜立即看书读报	9
餐后不宜立即吃冷饮	9
餐后不宜立即刷牙	9
餐后不宜立即运动	9
餐后不宜立即睡觉	9
忌临睡前吃零食	9
不宜节食减肥	10

食物搭配宜忌

宜粗细搭配	10
宜干稀搭配	11
宜五味调和	11
宜荤素搭配	12
宜寒热适中	12
宜生熟搭配	13
食物相宜搭配	13
忌与牛奶搭配的食物	15
忌与鸡蛋搭配的食物	16
忌与胡萝卜搭配的食物	16
忌与螃蟹同食的食物	17

忌与海味搭配的食物	17
其他忌搭配的食物	17

食物食用宜忌

宜生吃的食物	18
宜带皮吃的食物	18
宜多吃的食物	19
宜常吃的食物	20
宜当零食吃的食物	20
忌生吃的食物	21
忌带皮吃的食物	23
忌多吃的食物	23
忌多吃的零食	25
忌空腹吃的食物	27
海产品忌隔夜凉吃	28

食物烹制宜忌

宜蒸煮的食物	29
宜焯水的食物	29
宜在烹饪时添加醋的食物	30
解冻食物宜尽快烹饪	30
不宜先勾芡再热炒	31
烹制肉类食物不宜过早放盐	31
油锅不宜烧得过热	31
忌在肉、骨烧煮中加冷水	31
炒鸡蛋忌放味精	31
忌食用反复炸过的油	31
冻肉不宜在高温下解冻	31
忌铝铁炊具混合	32
虾米不宜直接煮汤	32
活鱼不宜马上烹饪	32
饭菜不宜在一起加热	32

食物储藏宜忌

宜控制食物含水量	33
宜低温避光	33
宜减少通风	33
鸡蛋宜竖放保存	33
宜用不透明的容器盛装牛奶	34
忌共同保存的食物	34
忌用冰箱保存的食物	34
忌用塑料袋存放食物	35
忌用塑料桶装食用油	36
忌用暖水瓶盛装豆浆	36
忌用报纸包装食品	36

四季饮食宜忌

春季宜	37
夏季宜	37
秋季宜	38
冬季宜	39
春季忌	40
夏季忌	40
秋季忌	41
冬季忌	42

考前饮食宜忌

考前宜保持饮食规律	43
宜多吃果蔬	43
饮食宜清淡	43
忌喝咖啡	44
忌大量吃补品	44
忌用饮料代替水	44
忌减主食	44



中小學生生长发育与饮食

这样吃，可促进大脑发育

饮食原则	48
主要食物介绍	49
推荐食谱	50

这样吃，可提高注意力

饮食原则	51
主要食物介绍	52
推荐食谱	53

这样吃，可提高记忆力

饮食原则	54
主要食物介绍	55
推荐食谱	57

这样吃，可提高思维力

饮食原则	58
主要食物介绍	59
推荐食谱	60

这样吃，可提高免疫力

饮食原则	61
主要食物介绍	62
推荐食谱	63

这样吃，可促进青春期发育

饮食原则	64
------	----

主要食物介绍	66
推荐食谱	68

这样吃，可防治体质虚弱

饮食原则	69
主要食物介绍	70
推荐食谱	70

这样吃，可防治中小学生肥胖

饮食原则	71
主要食物介绍	73
推荐食谱	74

这样吃，可防治性早熟

饮食原则	75
主要食物介绍	76
推荐食谱	77



“好家长”饮食话题三

中小学生常见病与饮食

这样吃，可防治痤疮

病症介绍	80
饮食防治方法	81
主要食物介绍	82
推荐食谱	84

这样吃，可防治脊柱弯曲异常

病症介绍	87
饮食防治方法	88

主要食物介绍·····	89
推荐食谱·····	91

这样吃，可防治近视

病症介绍·····	94
饮食防治方法·····	95
主要食物介绍·····	97
推荐食谱·····	99

这样吃，可防治少女月经疾病

病症介绍·····	102
饮食防治方法·····	102
主要食物介绍·····	104
推荐食谱·····	106

这样吃，可防治青春期抑郁症

病症介绍·····	108
饮食防治方法·····	110
主要食物介绍·····	110
推荐食谱·····	112

这样吃，可防治睡眠失调

病症介绍·····	115
饮食防治方法·····	117
主要食物介绍·····	117
推荐食谱·····	119

这样吃，可防治运动损伤

病症介绍·····	122
饮食防治方法·····	123
主要食物介绍·····	124
推荐食谱·····	126

这样吃，可防治青春期高血压

病症介绍	128
饮食防治方法	130
主要食物介绍	130
推荐食谱	132

这样吃，可防治青春期缺铁性贫血

病症介绍	136
饮食防治方法	137
主要食物介绍	138
推荐食谱	140

这样吃，可防治青春期焦虑症

病症介绍	143
饮食防治方法	144
主要食物介绍	145
推荐食谱	147

这样吃，可防治胃溃疡

病症介绍	150
饮食防治方法	150
主要食物介绍	151
推荐食谱	153

这样吃，可防治鼻炎

病症介绍	156
饮食防治方法	157
主要食物介绍	158
推荐食谱	159

这样吃，可防治甲状腺肿大

病症介绍	161
------	-----

饮食防治方法.....	162
主要食物介绍.....	163
推荐食谱.....	165

这样吃，可防治昏厥

病症介绍.....	167
饮食防治方法.....	168
主要食物介绍.....	169
推荐食谱.....	171

这样吃，可防治少白头

病症介绍.....	173
饮食防治方法.....	174
主要食物介绍.....	175
推荐食谱.....	176

这样吃，可防治颈椎病

病症介绍.....	179
饮食防治方法.....	180
主要食物介绍.....	181
推荐食谱.....	182

这样吃，可防治关节炎

病症介绍.....	184
饮食防治方法.....	185
主要食物介绍.....	186
推荐食谱.....	187

这样吃，可防治多动症

病症介绍.....	189
饮食防治方法.....	191
主要食物介绍.....	192
推荐食谱.....	193



这样吃，可防治食物过敏

病症介绍.....	196
可能导致过敏的食物.....	198
饮食防治方法.....	199
主要食物介绍.....	201
推荐食谱.....	203

这样吃，可防治支气管炎

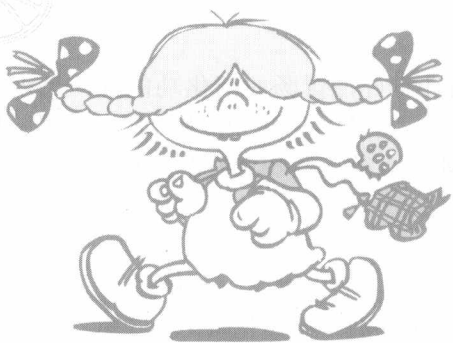
病症介绍.....	205
饮食防治方法.....	206
主要食物介绍.....	207
推荐食谱.....	208

这样吃，可防治心肌炎

病症介绍.....	210
饮食防治方法.....	213
主要食物介绍.....	214
推荐食谱.....	216

这样吃，可防治夜遗尿

病症介绍.....	217
饮食防治方法.....	219
主要食物介绍.....	220
推荐食谱.....	222



“好家长”

饮食话题一

中小學生飲食宜忌



饮食习惯宜忌

许多人在日常饮食方面长期存在着某些偏见和误区，更有一些人，由于单纯从个人的口味和爱好出发，缺少必要的指导，养成了很多不良的饮食习惯，从而在不知不觉中损害着自身的健康。中小學生正是学习的时候，如果这一时期能够养成良好的饮食习惯，他们将受益一生。



宜心情舒畅

吃饭时情绪好，食欲增强，血液循环良好，胃肠的消化功能强，免疫力增强；如在吃饭时情绪压抑和郁闷，在生气、紧张、哀伤、忧虑中进食，大脑皮质使消化腺体的正常分泌受到抑制，则会影响食欲，影响血液的正常循环，降低整个消化系统的功能，降低人的免疫力。



宜讲究卫生

俗话说：“病从口入”，不少疾病是由于我们不注意饮食卫生，食入了病菌或寄生虫而引起的。例如，如果吃了苍蝇叮过带有虫卵的食物，就会把蛔虫的虫卵吃进去，从而得蛔虫病。还有其他人体寄生虫，如蛲虫、肝吸虫、姜片虫等，也可随食物进入人体而致病。所以，饭前应洗手；食物应清洗；吃水果最好去皮，不去皮的话，一定要洗干净。



宜晨起喝水

早晨起床后喝一杯凉开水，被人们称之为“复活水”。因为人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，等于对体内各器官进行了一次清洗，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗死。



三餐宜有别

早吃好，午吃饱，晚餐适量。草率的早中餐、丰盛的晚餐，会使人患肥胖症的危险大大增加。早餐和午餐以低糖低脂肪高蛋白为佳。午餐食用鸡或鱼等高蛋白食物可使血液中充满氨基酸（包括酪氨酸），酪氨酸可通过血脑屏障，在大脑中转化为使头脑清醒的化学物质。另一个能通过血脑屏障的关键营养物质是胆碱，它存在于鱼、肉、蛋黄、大豆制品、燕麦片、米、花生和山核桃中。胆碱是脑神经递质乙酰胆碱的化学前体，在记忆中起主要作用。晚餐以高碳水化合物（糖类）为佳。