

临考加油站

考生

考生

天津科学技术出版社

主 编 齐玉梅

副主编 杜 智



四季

营养与膳食

临
考
加
油
站

考
生

四
季
营
养

与
膳
食

主 编 齐玉梅 副主编 杜智
天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

考生四季营养与膳食/齐玉梅主编. —天津:天津科学技术出版社, 2003.5
(临考加油站)
ISBN 7-5308-3399-5

I. 考... II. 齐... III. ①学生—营养卫生②学生—食谱 IV. ①R153.2②TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 101461 号

责任编辑:费晶玲

文稿编辑:费晶玲 张 萍

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 5 插页 2 字数 113 000

2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—2 000

定价:7.00 元



葱姜盐焗蟹

韭黄墨鱼仔



鸡蛋西红柿





白扒三丝鱼卷



西芹百合



鸡丝银针



鱼头豆腐汤

果蔬虾仁



酿馅日本豆腐





金牌蒜香骨



扒三蔬

编写人员名单

主 编 齐玉梅

副主编 杜 智

编 著 (按姓氏笔画排序)

王 昕 齐玉梅 许 晋

李 宾 陆 伟 张 明

张 葳 宋全芳 杜 智

杨 辉 饶志勇 赵天骄

梁宗艳



青少年——即学生群体，是国家的未来和希望。提高和保护这个群体的健康是一个重大的社会问题，与千家万户息息相关。

学生时段是人的一生中最辛苦的阶段，每天背着沉重的书包，披星而去，戴月而归，晚上还要挑灯夜战，在书山题海之中拼搏，其目的是迎战中考和高考。不同时期的升学考试，繁重的学习任务会给学生带来心理压力，或多或少地影响了正常的身心健康。

然而，青少年时期又是人生中生长发育的特殊时期。这个时期，各个器官逐渐发育成熟，思维能力活跃，记忆力最强，是一生中长身体、长知识最重要的阶段。青少年的生长速度、性成熟程度、学习能力、运动成绩和劳动效率，都与营养状况有着极为密切的联系。

目前，我国人民普遍缺乏营养知识，大多数人对饮食只有吃好、吃饱的概念；至于人体需要什么营养、各种食物中含有什么营养素、应当怎样搭配才能平衡膳食、怎样用膳才能保障健康、如何防治营养代谢性疾病等了解甚少。致使一些人认为，生活水平提高了，鱼、肉、禽、蛋可以不加限制地随便食用，多多益善，这就是营养。事实恰

恰相反。摄入过多的鱼、肉、禽、蛋会造成高血压、糖尿病、高血脂、动脉硬化、肥胖等疾病。一旦疾病形成,他们又害怕了,从一个极端走向另一个极端:把所有的鱼、肉、禽、蛋从膳食中去除,不敢食用,最终造成蛋白质严重缺乏。对于青少年,一种倾向是高热能、高蛋白的营养食品大量摄入,让孩子吃得越多越好,伴随着体重的增加,小胖墩一个个出现;另一种是追求高、精、尖补养食品,放着天然食品牛奶、鸡蛋不去享受,却一味追求“脑白金”“脑黄金”“忘不了”等补品。由于营养素摄入不全面,最后产生严重的营养不良,甚至还会使学生的脑功能受到影响,出现大脑疲劳、困倦、反应迟缓、记忆力减退等现象,从而影响了学习效果。

面对这些严重的社会问题,我们作为专业营养工作者,愿意为这个特定群体的健康服务,并做出努力。为此我们撰写此书,以问答形式,通俗易懂地将科学的营养知识向广大青少年宣传讲解,以帮助青少年及家长们在合理营养、平衡用膳方面获得及时、正确、科学的指导,使青少年朋友们在生长发育和学习任务最繁重的关键时期得以健康成长。

本书在编写过程,得到天津科学技术出版社的编辑费晶玲老师的指导和大力支持,在此表示感谢。

编 者



目录

人体需要的营养素	(1)
中学生每天需要多少能量	(2)
你知道碳水化合物的功能吗	(4)
青春期每天需要多少碳水化合物	(6)
你知道什么是“肠道清道夫”吗	(7)
脂肪的生理功能	(8)
脂肪的种类	(10)
青春期每天应摄入多少脂肪	(11)
你知道蛋白质对人体的作用吗	(12)
你知道什么是优质蛋白质吗	(13)
哪些食物中富含优质蛋白质	(15)
怎样应用蛋白质的互补作用	(16)
人体每天需要多少水	(17)
维生素对青春期健康成长有作用吗	(19)
维生素 C 是否越多越好	(22)
性质活泼的维生素 E 在烹调加工中应如何保存	(24)
口腔溃疡是因为缺乏维生素吗	(26)
维生素 B ₁ 会影响记忆力吗	(27)
矿物质——维护大脑功能、改善体内环境	(28)
微量元素铁和锌能增强记忆力吗	(30)





微量元素碘对学生的生长发育和智力发育有影	
响吗	(31)
日常生活中如何减少营养素的丢失	(32)
青春期的发育特点是什么	(34)
增强记忆的食物有哪些	(36)
考生健脑益智的营养要求与禁忌	(37)
如何保养大脑	(39)
失眠与食疗方	(43)
健脑益智菜谱五例	(45)
保护眼睛,给自己一个清亮的世界	(50)
护眼食谱四例	(53)
青春期女生的经期营养	(55)
女生经期保健食谱六例	(57)
拉响“考前紧张综合征”的警报	(59)
青春期便秘的防治	(61)
神经性腹泻的饮食调理	(64)
怎样才能知道考生存在着营养不良	(66)
青春期考生应参照膳食宝塔安排一日三餐	(68)
考生一天应吃几顿饭	(71)
吃好早餐的重要性	(72)





考生如何选择饮料·····	(74)
青春的考生每天喝牛奶有必要吗·····	(77)
考生体重超重怎么办·····	(78)
考生四季膳食安排范例·····	(81)
考生春季饮食应注意的问题·····	(84)
春季营养食谱·····	(85)
考生夏季饮食应注意的问题·····	(95)
夏季营养食谱·····	(96)
考生秋季饮食应注意的问题·····	(106)
秋季营养食谱·····	(107)
考生冬季饮食应注意的问题·····	(117)
冬季营养食谱·····	(118)
家长为考生加强营养中的 SOS ·····	(128)
消除影响记忆的不利因素·····	(129)
考试焦虑的调适与治疗·····	(130)
考生的心理因素与消化系统疾病·····	(132)
常用食物成分表·····	(135)
常用食物中脂肪含量表·····	(142)
常用食物中胆固醇含量表·····	(143)



人体需要的营养素

营养与我们人类的生长、发育、健康和长寿息息相关。随着我国经济的高速发展,人民生活水平的大幅度提高,饮食的种类不断更新和增加。人们逐渐认识到营养对健康的重要作用,也渴望了解更多的营养知识,以便科学饮食,增强体质。特别是面临中、高考的学生们,他们是一个特殊的群体,更应该注意合理的营养,保证顺利地完 成学习和考试的任务。

食物的种类和品种很多,但基本都包含了人们已知的几大类营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、纤维素和水。营养素是一些维持机体正常生长发育及新陈代谢所必需的物质,必须从食物中供给。这些营养素中按其是否向机体提供能量,又可分为产能营养素和不产能营养素。产能营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物。其他营养素虽然不产生能量,但对维持人体健康是必不可少,而必须从食物中获得的。平衡膳食、合理搭配各种营养素是保障我们健康的必要物质基础。如果膳食中某些营养素过多或不足,均会影响人体正常的新陈代谢而损害健康。

人体为了生长、活动和疾病的康复,必须不断摄入食物,取得能量。能量的摄入与消耗应当保持平衡。处于青春期的考生能量的摄入应略多于消耗,以满足生长发育的需要。食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质在体内通过生物氧化提供能量,供给人体需要。

蛋白质是非常重要的一类营养素。它是构成机体的重要成分,参与机体的各种代谢,具有广泛的生理作用。

脂肪主要是作为身体中能量的储藏和细胞膜的成分。它还提供给我们必需脂肪酸。

碳水化合物是机体主要的、最经济的能量来源。它包括能消



化利用供能的碳水化合物,还包括了对身体具有重要作用的纤维素。

除了由碳、氢、氧、氮组成的有机化合物以外,人体需要的其他各种元素都称为矿物质。有些矿物质需要量很多,称为常量元素,包括钙、磷、镁等;有些矿物质需要量较少,称为微量元素,如铁、碘、铜、锌、硒等。它们都是构成机体组织的重要原料和组织成分,参与机体内环境的调节,维持神经、肌肉的正常功能。机体每天都要丢失一些矿物质,也必须从食物中获得补充。如果我们摄入多种食物,就可以从食物中获得足够的矿物质。矿物质的缺乏或过剩都会导致疾病的发生。

维生素参与人体许多重要的生理生化过程,与我们身体的健康关系极大。缺乏任何一种维生素都会出现疾病。目前已知的维生素有十几种,但人们至今仍然对维生素的种类和功能没有完全了解。

人们需要这么多的营养素,那么它们到底有哪些重要功能呢?我们每天需要多少营养素呢?下面就让我们一个一个来回答吧!

中学生每天需要多少能量

能量是物质运动的必要条件,所有的生物都需要能量来维持正常的生命活动。生物摄取食物,通过代谢过程吸收食物中的化学能并贮存起来。当机体需要时再由化学能转变成热能,保持体温、抵御寒冷;或再由热能转化为机械能,我们才能有各种各样的运动,如走、跑、吃饭、说话、学习、工作等。在所有转化过程中是遵循能量守恒定律的。要知道你自己每天需要消耗多少能量,首先让我们来了解一下人体能量消耗主要作用有哪些。

第一,维持基础代谢所需的能量,即维持基本的生命活动所需



的能量。其基本的生命活动主要是指呼吸、心跳、血液循环、食物的消化吸收与代谢、体内的正常生理活动、肝肾等重要器官的功能、腺体分泌以及大脑和神经系统的活动。这部分能量消耗约为 5 021 ~ 6 276 千焦左右。

第二,维持人体每天的体力活动需要。此部分是人体能量消耗的主要部分之一。当然每个人每天的活动量不一样,所消耗的能量也不一样。所以,这部分能量的变化与每个人的活动量和劳动强度有关。

第三,维持人体生长发育的需要。人体是由蛋白质、脂肪、糖、水、矿物质等组成,增长的部分也需要这些物质来补充。而蛋白质、糖和脂肪是三大供能营养素。处于生长发育期的人群非常需要这部分能量消耗,而成年人是不需要的。

第四,食物特殊动力作用。它是指人在进食时,食物的消化、吸收和代谢需要额外消耗的能量。这部分能量消耗平均占基础代谢所需能量的 10%,即 628 千焦左右,而且主要与食物的种类有关。一般来说,碳水化合物和脂肪代谢消耗能量少,而蛋白质代谢消耗能量多。

中学生正是身体发育的高峰时期,还要承担一定的学习任务 and 适度的体育锻炼。所以,中学生的能量消耗要比一般成年人高许多。因此,充足的能量和营养供给是保证身体正常发育、增强体质、获得知识的物质基础。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》的数据:14 ~ 18 岁的男孩每天应得到 12 133 千焦的能量,大约相当于 850 克的粮食或 2 600 克的鸡肉产生的热量;女孩应得到 10 042 千焦,相当于 700 克粮食或 2 150 克的鸡肉。当然,由于中学生每天活动量不一样,所需的能量应根据实际情况适当地调整。

营养素的摄入应当平衡,每天应补充充足的蛋白质、脂肪、糖、维生素和微量元素,这就要求我们在日常饮食生活当中,粮食、蔬菜、水果、肉类、豆类及其制品、奶、食用油等的搭配应合理。具体



摄入量的要求请参见后面相关部分的详细介绍。

你知道碳水化合物的功能吗

碳水化合物是自然界存在很多的一大类有机物质,是人类食物的主要成分之一。因为它们是由碳、氢、氧三种元素组成,故称为碳水化合物。小分子的碳水化合物有甜味,所以这一类物质又称为糖。糖可以直接代谢产生能量,糖的衍生物对机体有一定的重要性,糖和脂质或蛋白质的结合物也具有广泛的生理功用。

自然界中的碳水化合物可分为单糖、双糖、寡糖和多糖四类。

单糖是最简单的糖,如葡萄糖,可以直接吸收利用。

双糖由两个单糖组成,如我们常说的蔗糖、白糖和红糖就属于双糖。

寡糖由三到十个单糖组成,如大豆中的水苏糖和棉籽糖。

多糖是十个以上的单糖聚合而成的,包括淀粉和纤维素。

绝大多数食物都含有很多种营养素。含有碳水化合物较多的食物有谷类、薯类、蔬菜、水果、奶和糖等。谷类、薯类、豆类和一些根茎类的蔬菜主要含有淀粉和膳食纤维,蔬菜和水果有丰富的膳食纤维。水果中也有一些葡萄糖和果糖。奶中存在有乳糖,也是双糖的一种。它们都提供各种碳水化合物供给我们身体的需要。碳水化合物的生理功能有如下几个方面。

1. 提供能量

地球上一切生命需要的能量都来自太阳能,人类摄取各种食物是间接使用太阳能的过程,碳水化合物是光合作用的产物,其最终产物是二氧化碳和水。碳水化合物是人类机体最廉价和主要的能量来源,提供机体各种活动需要的能量。它可以满足组织细胞

