



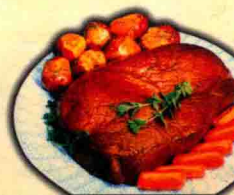
ZHONGGUOSHANIANERTONG  
JIANKANGCHENGZHANG  
BAIKEQUANSHU

中国少年儿童

# 健康 成长

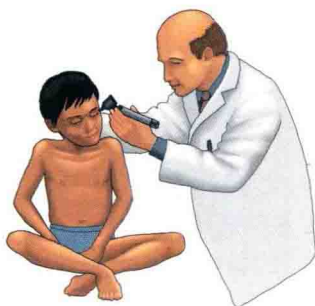
百科全书

◎ 中国民族摄影艺术出版社



# 中国少年儿童 健康成长百科全书

生活饮食



中国民族摄影艺术出版社

总 策 划: 杨建峰

责任编辑: 马郁翠

装帧设计: 李呈修

### 图书在版编目(CIP)数据

中国少年儿童健康成长百科全书/曾新平, 孟宪明,  
杨永胜编著. —北京: 中国民族摄影艺术出版社,  
2003.5

ISBN 7-80069-529-8

I. 中... II. ①曾...②孟...③杨... III. 少年儿童—  
保健 IV.R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029122 号

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

北京百花彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 1 次印刷

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 印张: 28 字数: 280 千字

印数: 0001 ~ 5000 套 定价: 380.00 元(全四卷)

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(编辑部电话: 64211752; 发行部电话: 64211754)





## 饮食与健康

### 饮食 8

食物/食物中的营养 8

肉类/素食/营养不良/科学饮食 9

### 健康饮食 10

早餐必吃/早餐食谱建议/午餐要吃饱/晚餐四忌/一日三餐好 10

吃饭要细嚼慢咽/增加纤维/预防消化不良/粗粮营养更丰富/久吃方便面不利增加营养 11

饮用牛奶须知/喝豆浆五忌/多吃葱、蒜有益健脑/海带营养丰富并可治病 12

要正确使用味精/鸡蛋不能生吃、多吃/蛋糕上插蜡烛是不卫生的/防止食物中毒 13

白开水是最好的饮料/多吃胡萝卜/理想的水果/吃鱼能让人聪明吗? 14

水果难以代替蔬菜/应少吃点心/吃菠菜能使人健壮吗?/红糖比白糖好吗? 15

### 营养素 16

蛋白质/蛋白质的质量/避免蛋白质的缺乏 16

饮食中的蛋白质/蛋白质的动物来源/蛋白质的植物来源/避免蛋白质摄入过量/豆腐中的蛋白质 17

脂肪/脂肪的重要作用/饱和脂肪/不饱和脂肪 18

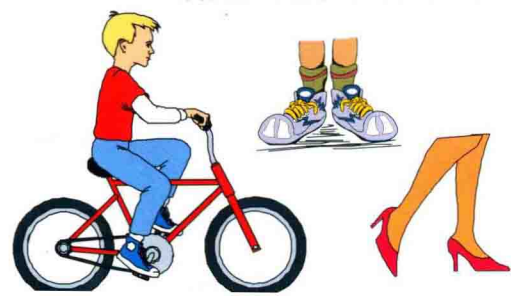
人体如何分解饮食中的脂肪?/控制脂肪的摄入/科学食用动植物油 19

碳水化合物/人体如何吸收碳水化合物?/糖与蜂蜜/糖的形成/非精制碳水化合物/谷类食品 20

纤维素/纤维素的作用/一天的纤维摄入/保证纤维素的摄入量/纤维素丰富的食物 21

维生素/维生素的作用/维生素A(视黄醇)/维生素A的功能/维生素C(抗坏血酸) 22

维生素C的功能/维生素D/维生素D的功能/维生素B/维生素B<sub>1</sub>(硫



# 目录



胺)/维生素B<sub>1</sub>的功能 23

维生素B<sub>2</sub>(核黄素)/维生素B<sub>2</sub>的功能/维生素B<sub>6</sub>(吡哆醇)/维生素B<sub>12</sub>(钴胺素)/维生素B<sub>12</sub>的功能 24

维生素K/少年儿童与维生素/如何保护蔬菜中的维生素?/缺乏维生素的症状/避免维生素过量 25

矿物质/钠/钙/钾 26

铁/如何预防缺铁性贫血?/镁/铜 27

锰/铅/铬/锌 28

硒/氟化物/碘 29

水/水的需要量/饮水的最佳时间/不渴也应饮水 30

晨起要坚持饮水/饭后不宜多饮水/科学饮水/剧烈运动后不宜过量饮水 31

### 主食和副食 32

谷类食物/面条不宜常吃/米饭与面包/吃面包的学问 32

水果/水果的种类/苹果/葡萄/柑桔 33

香蕉/梨/中华猕猴桃/西瓜 34

蔬菜/安全蔬菜/菠菜/胡萝卜 35

芹菜/大白菜/马铃薯/番茄/辣椒/茄子 36

肉类食物/水产食物/贝类食物/蛋类食物 37

果汁/适量饮汽水/不要常喝可乐型饮料/啤酒 38

茶/不要用沸水泡茶/饮茶要讲科学/咖啡 39



## 居室与健康

### 住宅卫生 40

寝食分离/居室湿度/居室温度 40

居室光线/居室灯光安排/居室内要有充足的阳光/居室要留有充分的空间/居室空气的流通 41

### 起居卫生 42

睡前要做好四件事/睡懒觉不利健康/不要蒙头睡觉/饱腹睡觉对健康有害 42

起床后不要立即叠被子/看完电视不要立即睡觉/睡前要用热水洗脚/

睡觉忌憋尿/强忍大便易伤身/洗澡不宜过勤 43

青少年不宜睡席梦思/枕头不宜过高/晚上睡觉要开窗户/棉被不宜太厚 44

### 居室的布置 45

怎样布置书房?/卧室的布置/客厅的设计/阳台的作用/不要封闭阳台 45

厨房的安排/搞好厨房卫生/厨房卫生 46

卫生间的打理/卫生间的卫生/地板的去污方法/清除地毯污迹的方法 47

### 居室装饰 48

合理安排挂饰/墙面挂饰/桌布的布置与装饰/自制装饰画 48

绿意盈室/窗台绿化/居室养花不宜过多/居室不宜养的植物 49

## 服饰化妆与健康



### 衣服与健康 50

衣服的保温作用/衣服能保护身体不受损伤/衣服应有利于生长发育 50

春秋服装的选择/夏季服装的选择/冬季服装的选择/服装与情绪 51

### 衣着卫生 52

你适合穿羽绒衣吗?/衣领不宜过高/常穿紧身裤不利于健康/腹带裤的负作用 52

穿裙子不当会引起关节炎/不宜紧勒腰带/正确选择内衣/不宜翻晒内衣裤/新买内衣应先洗后穿 53

青春期女孩严禁束胸/选择合适的乳罩/衣服的脏污和洗涤/重视内衣的洗涤 54

使用合适的洗涤剂/洗衣时衣服不宜久泡/不宜用开水冲洗洗涤剂/洗涤羽绒衣忌揉搓/印油忌用冷水洗 55

### 鞋袜的穿用 56

选择合适的鞋/儿童不宜过早穿皮鞋/少女迟点穿高跟鞋 56

旅游鞋不能久穿/如何选择袜子?/夏季不宜长时间穿长筒丝袜/穿用丝袜三原则/干裂脚不宜穿棉毛袜子 57

### 其他穿戴 58

冬天要戴好帽子/怎样选择帽子?/领带不宜勒得过紧/冬天不宜戴口罩防寒/围巾不宜当口罩用 58



儿童不宜配戴变色镜/你适合戴隐形眼镜吗?/看近物时不宜配戴近视镜/不宜长期戴隐形眼镜 59

## 美容与修饰 60

如何除去面部油脂?/正确使用洗面奶/预防痤疮/皮肤保养的卫生要求 60

不可经常使用指甲油/佩戴首饰要注意卫生/拔眉毛对眼睛不利/儿童不宜烫发 61



## 运动与健康



### 运动与保健 62

健康的身体在于运动/身体健康的要素/健康标准 62

常参加体育锻炼/运动需要循序渐进/选择运动的时间/运动要适量/运动需要坚持 63

运动需要顺应季节/运动前需要热身/运动后的整理调息 64

月经期的运动/运动与儿童/如何让儿童运动? 65

选择运动项目的原则/步行/赤脚走路可健身 66

跑步的益处/骑车健身/自行车车座不宜过高/女孩不宜骑男式自行车 67

跳绳/球类运动/游泳 68

武术运动/学习舞蹈/登山运动 69

### 运动与饮食 70

运动食物/运动饮料/运动补充剂/均衡饮食的好处 70

碳水化合物补充/晨练前要饮水/运动前后要饮水/比赛前的饮食 71

### 运动与卫生 72

正确把握运动量/防止中暑/锻炼后不宜过量吃冷饮 72

锻炼后不宜过量喝水/感冒的人不宜锻炼/忌在强烈的阳光下锻炼 73

冬季锻炼要注意保暖/大雾天不宜锻炼/锻炼时不宜用嘴呼吸/不宜租泳衣 74

体力劳动不能代替体育锻炼/交替运动有利健身/慎重参加惊险刺激的娱乐活动 75

### 运动的衣着与装备 76

衣服鞋袜要合适/选择合适的运动鞋/如何保管运动鞋? 76

头盔/救生衣/夜间安全/运动时不要佩戴饰物/护目镜 77



## 安全与健康



### 交通安全 78

交通标志/警告标志/禁令标志 78  
指路标志/指示标志/交通信号/辅助标志/交通标线 79

怎样看红绿灯?/自行车怎样通过交叉路口?/怎样识别交警的手势信号? 80

如何避让机动车?/遇到交通事故怎么办?/怎样做到安全乘车? 81

### 损伤与安全措施 82

气管堵塞/气管堵塞的应对措施/海姆里茨法/耳部受伤应对措施 82

耳内异物处理法/怎样处理眼内的异物?/鼻出血的处理 83

猫狗咬伤的应对措施/昆虫蛰伤的应对措施/毒蛇咬伤的应对措施 84

烧伤与烫伤/桔皮能治烧烫伤/烧伤处理方法/手外伤的处理方法 85

冻伤/冻伤预防与护理/触电的应对措施/怎样火境脱险? 86

扭伤应对措施/骨折/游泳要注意安全 87

### 护理安全 88

昏厥/昏厥的护理/休克/中暑与护理 88

气体中毒/酒精中毒/食物中毒/服药过量 89

### 水中安全 90

耳朵进水处理方法/落水自救/游泳遇险怎么办? 90

营救溺水者要注意安全/冰层落水自救 91

### 其他安全健康 92

灭火器的种类与用途/地震躲避/洪水中逃生 92

求救信号/躲避雷雨/煤气泄漏与应对措施/夜间方向辨别 93

## 习惯与健康

### 吃穿住行与健康 94

饮食不宜咸/吃饭时不宜喝水/儿童饮食有哪些不宜? 94

吃饭时不宜看电视/不宜吃太多的冷食/不宜常吃巧克力/吃饭时忌偏嚼 95

冬天不宜穿的确良衬衣/穿真丝织

物有利保健/穿亚麻织物有利健康/严冬穿衣不宜过多 96

衣物不宜混合洗/地面上不宜睡觉/冬季室温不宜太高 97

冬季房间要通风/不宜开灯睡觉/被褥应经常晾晒 98

不宜在室内饲养宠物/骑车的安全措施/雪天骑车的禁忌/乘车的禁忌 99

### 个人卫生与健康 100

冷水洗脸有利健康/不宜合用脸盆和毛巾/不宜天天洗头/不宜用冷水冲头 100

梳子不能公用/要适时洗澡/洗澡时不宜狠搓皮肤/睡觉前要洗脚 101

要经常修剪指甲/不宜常挖耳朵/打喷嚏时不宜捂嘴、捏鼻/讲究口腔卫生 102

牙齿卫生注意事项/选用保健牙刷/保持正确的刷牙方法/漱口水不宜太冷或太热 103

学习时要注意保护眼睛/不能用手揉眼睛/卧床看书不好/忌久坐沙发 104

不宜躺着看电视/大便时不宜看书报/不要随便吐唾液/冬天忌舔嘴唇/上飞机前的正确饮食 105

## 环境与健康



### 自然生态环境 106

生态系统的组成/生态平衡的建立 106

全球性环境污染/能源利用与热岛现象/现代城市的压力/衣食住行与化学世界 107

### 环境问题 108

大气污染/垃圾污染/土地荒漠化/水污染 108

土壤污染/臭氧层破坏/温室效应/酸雨 109

### 保护环境 110

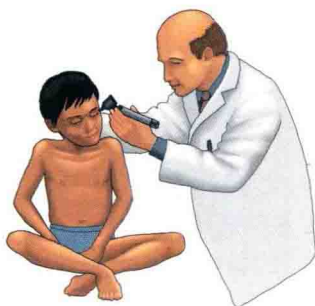
环境保护四部曲/建立自然保护区/合理开发利用自然资源/保护森林 110

保护珍贵的野生动物/我们怎样来保护环境? 111



# 中国少年儿童 健康成长百科全书

## 生活饮食



总策划: 杨建峰

责任编辑: 马郁翠

装帧设计: 李呈修

**图书在版编目(CIP)数据**

中国少年儿童健康成长百科全书/曾新平, 孟宪明,  
杨永胜编著. —北京: 中国民族摄影艺术出版社,  
2003.5

ISBN 7-80069-529-8

I. 中... II. ①曾...②孟...③杨... III. 少年儿童—  
保健 IV.R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029122 号

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

北京百花彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 1 次印刷

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 印张: 28 字数: 280 千字

印数: 0001 ~ 5000 套 定价: 380.00 元(全四卷)

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(编辑部电话: 64211752; 发行部电话: 64211754)



# 前言

少年儿童是祖国的未来，也是每位家长的精神寄托和希望。自己的孩子结实健康、活泼可爱，是所有父母的第一愿望。健康的生活饮食习惯、完善的医疗卫生和保健措施、多姿多彩的文娱体育活动、综合素质的全面提高是少年儿童健康成长的几个重要环节。为此我们特地组织了有关专家学者集思广益、细致入微地编写了这套图文并茂、特点鲜明、生动有趣的《中国少年儿童健康成长百科全书》，希望能为孩子们的健康成长尽一份薄力，提供一份帮助。

人体膳食的营养平衡，是人体健康的保障和基础。生活饮食卷以人体需要的各种营养元素、怎样获得这些营养、良好饮食习惯的保持和培养等方面作了全面细致的介绍，可使小朋友在摄取营养时做到更丰富、更平衡，以维护身体的正常发育。另外，在良好的居住环境、健康的服饰、运动与健康、正确的生活习惯、环境与健康等方面，我们也作了科学而生动的介绍，内容详实而全面。

健康的身体是一切创造力的源头。保持和提高少年儿童的生理健康水平能为他们将来获得强健的体魄和事业取得成功提供有利的条件和保证。生理健康卷主要针对少年儿童各成长期的卫生保健问题、人体的生理结构及功能、常见疾病的防治、日常生活中的保健措施和心理疾病的症状及治疗等方面作了较为详尽的剖析和阐述，如果孩子们掌握了这些方面的初步知识，就可以帮助他们较为轻松地、有目的地预防和应对各类常见疾病和心理疾病，时刻保持健康旺盛的生命力。

少年儿童正处于生长发育的起步和趋向成熟阶段，体育娱乐卷中详细有趣的竞技体育知识、科学合理的体育锻炼活动、有益于身体健康的室外体育游戏与娱乐活动，能丰富、拓宽孩子们的视野，体坛传奇人物的英雄事迹能给予他们生活的激情和前进的动力，并最大限度地激发他们投身体育运动的兴趣。如果在这方面对他们加以科学正确的引导，他们一定会因运动而健壮、健康，充满生命的活力，也会因此而养成持之以恒锻炼身体，主动参加各种体育娱乐活动的好习惯，为将来参与社会工作打下良好的身体基础。

少年儿童健康成长不仅仅要求其身体要健康，同时心理也要保持健康。为此，在综合素质卷里，我们将向读者介绍诸如道德教育、理想培养、团队精神、心理健康、挫折教育、交际能力等方面的内容，以便与前三部分的生活保健知识结合起来，形成一个有机的整体。这样，孩子们在获得丰富的生理、生活知识，练就良好体格的时候，也能从思想上得到锻炼和提高，建立正确的世界观和人生观，塑造适应社会环境和时代潮流的完美人格。

健康是人类共同的追求，让少年儿童在当今日新月异的社会中健康成长也是天下父母的共同心愿。希望我们这套科学实用的《中国少年儿童健康成长百科全书》能为中国每一位少年儿童在成长过程中提供有益的帮助，同时也恳请各位读者在阅读之余提出宝贵的批评意见。

编者

2003年3月







# 怎样阅读本书

《中国少年儿童健康成长百科全书》以《生活饮食》开卷，然后沿《生理健康》、《体育娱乐》、《综合素质》次第展开，脉络清晰地阐述了少年儿童在健康成长，直至成为高素质的人才过程中所要掌握的基本生理卫生知识和在学习生活中应注意的各类问题。本书特点鲜明、知识丰富、色彩鲜艳、图文并茂、浅显易懂、生动有趣，能较好地促使他们从小养成相信科学，以科学的态度对待自身及在成长过程中所遇到的各类问题的好习惯。下面以《生活饮食》为例进行阅读说明。



知识点是全书最基本的知识单元，有些主知识点中又设有若干个小的知识点。

知识门类的划分会为小读者的阅读和查找带来方便。



精美的彩图直观鲜明，能使读者加深了解各类知识。



页码

色块的应用主要是为了起到优化版面结构的作用，同时色块内相关的文字有的带有小知识的性质，能进一步拓展孩子们的知识面。

中国少年儿童健康成长百科全书

### 碳水化合物

碳水化合物主要有三种：糖、淀粉和纤维，是人体主要的营养元素。糖和淀粉具有很高的能量价值，而纤维则对内脏有益，可帮助消化。所有碳水化合物都是由碳、氢和氧原子组成的，只是化学结构各不相同。最基本的碳水化合物是糖，称为简单碳水化合物。糖类包括葡萄糖、果糖（水果、蔬菜和蜂蜜中的糖）、乳糖（牛奶所含的糖）和麦芽糖（发芽的谷物所含的糖）及蔗糖（食糖）。

#### 人体如何吸收碳水化合物？

人们所食用的各种糖类大都被人转化成了葡萄糖，而葡萄糖在体内经过氧化，生出了我们的生命赖以正常运转的能量。人体所有组织、器官均需要葡萄糖。如肌肉活动，尤其是神经活动几乎都靠葡萄糖氧化供能。因为葡萄糖可以不经过消化直接为人体所吸收，所以医学临床上常常注射葡萄糖液来补充热量。被人体吸收的碳水化合物主要来源于谷类和根茎类食品，如粮食、白薯、马铃薯等。它们所含的主要成分是淀粉，淀粉在体内经水解变成葡萄糖被体内所吸收。



淀粉由有一长串糖分子构成的，存在于玉米、马铃薯和多数水果中。

#### 糖与蜂蜜

许多人认为蜂蜜比糖有益，其实事实并非如此。蜂蜜是葡萄糖和果糖的混合物，与普通糖一样，蜂蜜会很快被吸收进入血液，并对人体产生与糖类似的作用。尽管蜂蜜被视为保健食品，但它仅含微量维生素和矿物质，因此除了提供热量外，蜂蜜的营养价值是微不足道的。同样重量的蜂蜜（100克），所含的热量为288千卡，比糖低（394千卡），因为蜂蜜中有1/4是水。



人体所需要的糖主要是由食物中的糖和淀粉来提供

#### 糖的形成

糖在生物界分布极广，几乎所有的动物、植物、微生物内都含有，尤以植物界最多，约占80%左右。人和动物不能像植物那样“生产”糖，主要由食物来提供。糖主要是由碳、氢、氧组成，分为单糖、双糖、多糖。人体每时每刻都需要能量消耗，而人体能量主要是糖。人体食用的淀粉和糖都以单糖的形式进入血液，过多的葡萄糖会以糖原形式储存于肌肉或肝脏内，或转化为脂肪。

#### 谷类食品

谷类主要包括大米、小麦、玉米、小米和高粱。谷类中的糖主要来自淀粉，含量约为70%~80%，此外还有少量的纤维素、半纤维素和可溶性糖，蛋白质含量只有8%~12%。由于谷粒外层蛋白质含量较高，因此加工的谷物蛋白质损失较大，而且所含的氨基酸也不够完全。



谷类食品是人们最主要的食品来源

全麦面粉比精制面粉更有营养

#### 非精制碳水化合物

制造商在制造精制的碳水化合物过程中，会除去食物中大部分的纤维，并造成维生素和矿物质等营养成分的流失。而谷物的蛋白质、矿物质和维生素都含在表皮内，集中于胚芽周围，因此米面加工得越细，其营养成分就丢失得越多。因此，我们在日常生活中应该多选择未被精制的碳水化合物，少吃精制食品——尤其是添加糖的食品，这样才会有利于健康。

#### 纤维

纤维素是由平行、连续细胞壁的纤维素，又称粗糙食物中的皮和肉、蔬菜中坚韧的纤维酶所分解，因而在经过胃腸纤维酶没有营养和热能的价的一部分，对人体健康有益。

食物中的纤维素的细胞壁中心纤维酶分解

#### 保证纤维

为了确保每日摄入的纤维，种简单的方式改善饮食：

1. 多吃新鲜水果和蔬菜。
2. 以水果取代果汁。
3. 蔬菜不要烹煮过度，有皮。
4. 水果和蔬菜的皮，如果先洗干净。
5. 以全谷类食品，全麦面包。
6. 切记莴笋的叶子，以部位要多。

新鲜水果和蔬菜等食物含纤维丰富

第一卷《生活饮食》 主要通过对科学饮食的讲解，为少年儿童在健康成长中提供科学、合理的饮食，同时兼顾了生活中的居住、穿戴、运动、个人习惯、安全、环境等与健康的关系。







图注是对知识点的重要补充，能帮助读者理解各种图片的内容。

书眉

中国少年儿童健康成长百科全书

### 纤维素的作用

纤维对于维持身体健康，有着举足轻重的作用。它通过增加粪便的排泄，促进体内废物有效地通过肠道。纤维也可以从邻近的血管中吸收水分，以软化粪便。高纤维食物容易产生饱腹感，而且热量低，因此有助于减轻体重。摄取纤维素太少会导致便秘，引进痔疮和其他肠道疾病。纤维还可以调整从肠道到血液营养的吸收，特别是减少对脂肪的吸收，纤维也可以慢慢降低胆固醇的含量。

### 一天的纤维摄入

下面建议的食物组合，可以供应青少年每日25克的纤维。



饮食纤维总量25克

### 纤维素丰富的食物

下表所列都是含纤维素丰富的食物，每100克食物的纤维素含量排列如下。

| 食物       | 纤维素含量<br>(每100克食物中的含量) |
|----------|------------------------|
| 苹果、香蕉和草莓 | 2克                     |
| 生葱或花椰菜   | 3.5克                   |
| 水煮小扁豆    | 3.5克                   |
| 芹菜       | 5克                     |
| 甜玉米      | 6克                     |
| 葡萄干      | 7克                     |
| 谷类面包     | 7克                     |
| 罐装烤豆     | 7克                     |
| 水煮蔬菜     | 7克                     |
| 豌豆       | 7克                     |
| 花生酱      | 7克                     |
| 梅干       | 14克                    |
| 杏仁       | 14克                    |
| 去核干杏菜    | 24克                    |
| 未加工麦麸    | 44克                    |

本卷主题



21

图表的运用能使各种事物或知识更加直观，并在清晰的对比中加深孩子们的印象。



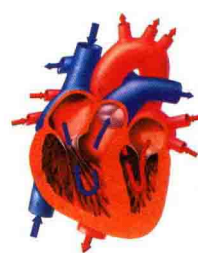
第二卷《生理健康》阐明了人体的生理结构和少年儿童各成长期的生理、心理特点，为他们应对各种常见疾病和心理疾病提供了多种预防治疗办法。



第三卷《体育娱乐》着重讲述了竞技体育方面的知识及锻炼娱乐的方法，能够在最大程度上提高孩子们投身体育运动的积极性。



第四卷《综合素质》着重讲述了道德教育、树立理想、团队精神、心理健康、挫折教育、创新思维、学习方法、艺术修养、人际交往等知识，以期全面提高中小学生的综合素质。







## 饮食与健康

### 饮食 8

食物/食物中的营养 8

肉类/素食/营养不良/科学饮食 9

### 健康饮食 10

早餐必吃/早餐食谱建议/午餐要吃饱/晚餐四忌/一日三餐好 10

吃饭要细嚼慢咽/增加纤维/预防消化不良/粗粮营养更丰富/久吃方便面不利增加营养 11

饮用牛奶须知/喝豆浆五忌/多吃葱、蒜有益健脑/海带营养丰富并可治病 12

要正确使用味精/鸡蛋不能生吃、多吃/蛋糕上插蜡烛是不卫生的/防止食物中毒 13

白开水是最好的饮料/多吃胡萝卜/理想的水果/吃鱼能让人聪明吗? 14

水果难以代替蔬菜/应少吃点心/吃菠菜能使人健壮吗?/红糖比白糖好吗? 15

### 营养素 16

蛋白质/蛋白质的质量/避免蛋白质的缺乏 16

饮食中的蛋白质/蛋白质的动物来源/蛋白质的植物来源/避免蛋白质摄入过量/豆腐中的蛋白质 17

脂肪/脂肪的重要作用/饱和脂肪/不饱和脂肪 18

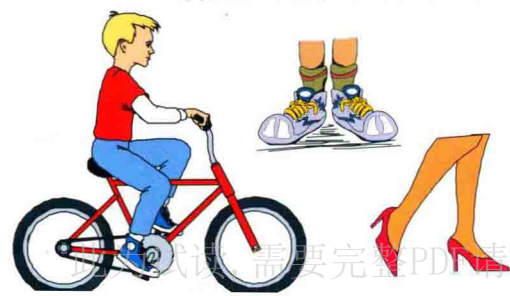
人体如何分解饮食中的脂肪?/控制脂肪的摄入/科学食用动植物油脂 19

碳水化合物/人体如何吸收碳水化合物?/糖与蜂蜜/糖的形成/非精制碳水化合物/谷类食品 20

纤维素/纤维素的作用/一天的纤维摄入/保证纤维素的摄入量/纤维素丰富的食物 21

维生素/维生素的作用/维生素A(视黄醇)/维生素A的功能/维生素C(抗坏血酸) 22

维生素C的功能/维生素D/维生素D的功能/维生素B/维生素B<sub>1</sub>(硫



# 目录



胺)/维生素B<sub>1</sub>的功能 23

维生素B<sub>2</sub>(核黄素)/维生素B<sub>2</sub>的功能/维生素B<sub>6</sub>(吡哆醇)/维生素B<sub>12</sub>(钴胺素)/维生素B<sub>12</sub>的功能 24

维生素K/少年儿童与维生素/如何保护蔬菜中的维生素?/缺乏维生素的症状/避免维生素过量 25

矿物质/钠/钙/钾 26

铁/如何预防缺铁性贫血?/镁/铜 27

锰/铅/铬/锌 28

硒/氟化物/碘 29

水/水的需要量/饮水的最佳时间/不渴也应饮水 30

晨起要坚持饮水/饭后不宜多饮水/科学饮水/剧烈运动后不宜过量饮水 31

### 主食和副食 32

谷类食物/面条不宜常吃/米饭与面包/吃面包的学问 32

水果/水果的种类/苹果/葡萄/柑桔 33

香蕉/梨/中华猕猴桃/西瓜 34

蔬菜/安全蔬菜/菠菜/胡萝卜 35

芹菜/大白菜/马铃薯/番茄/辣椒/茄子 36

肉类食物/水产食物/贝类食物/蛋类食物 37

果汁/适量饮汽水/不要常喝可乐型饮料/啤酒 38

茶/不要用沸水泡茶/饮茶要讲科学/咖啡 39



## 居室与健康

### 住宅卫生 40

寝食分离/居室湿度/居室温度 40

居室光线/居室灯光安排/居室内要有充足的阳光/居室要留有充分的空间/居室空气的流通 41

### 起居卫生 42

睡前要做好四件事/睡懒觉不利健康/不要蒙头睡觉/饱腹睡觉对健康有害 42

起床后不要立即叠被子/看完电视不要立即睡觉/睡前要用热水洗脚/

睡觉忌憋尿/强忍大便易伤身/洗澡不宜过勤 43

青少年不宜睡席梦思/枕头不宜过高/晚上睡觉要开窗户/棉被不宜太厚 44

### 居室的布置 45

怎样布置书房?/卧室的布置/客厅的设计/阳台的作用/不要封闭阳台 45

厨房的安排/搞好厨房卫生/厨具卫生 46

卫生间的打理/卫生间的卫生/地板的去污方法/清除地毯污迹的方法 47

### 居室装饰 48

合理安排挂饰/墙面挂饰/桌布的布置与装饰/自制装饰画 48

绿意盈室/窗台绿化/居室养花不宜过多/居室不宜养的植物 49

## 服饰化妆与健康



### 衣服与健康 50

衣服的保温作用/衣服能保护身体不受损伤/衣服应有利于生长发育 50

春秋服装的选择/夏季服装的选择/冬季服装的选择/服装与情绪 51

### 衣着卫生 52

你适合穿羽绒衣吗?/衣领不宜过高/常穿紧身裤不利于健康/腹带裤的负作用 52

穿裙子不当会引起关节炎/不宜紧勒腰带/正确选择内衣/不宜翻晒内衣裤/新买内衣应先洗后穿 53

青春期女孩严禁束胸/选择合适的乳罩/衣服的脏污和洗涤/重视内衣的洗涤 54

使用合适的洗涤剂/洗衣时衣服不宜久泡/不宜用开水冲洗洗涤剂/洗涤羽绒衣忌揉搓/印油忌用冷水洗 55

### 鞋袜的穿用 56

选择合适的鞋/儿童不宜过早穿皮鞋/少女迟点穿高跟鞋 56

旅游鞋不能久穿/如何选择袜子?/夏季不宜长时间穿长筒丝袜/穿用丝袜三原则/干裂脚不宜穿棉毛袜子 57

### 其他穿戴 58

冬天要戴好帽子/怎样选择帽子?/领带不宜勒得过紧/冬天不宜戴口罩防寒/围巾不宜当口罩用 58



儿童不宜配戴变色镜/你适合戴隐形眼镜吗?/看近物时不宜配戴近视镜/不宜长期戴隐形眼镜 59

## 美容与修饰 60

如何除去面部油脂?/正确使用洗面奶/预防痤疮/皮肤保养的卫生要求 60

不可经常使用指甲油/佩戴首饰要注意卫生/拔眉毛对眼睛不利/儿童不宜烫发 61



## 运动与健康



## 运动与保健 62

健康的身体在于运动/身体健康的要素/健康标准 62

常参加体育锻炼/运动需要循序渐进/选择运动的时间/运动要适量/运动需要坚持 63

运动需要顺应季节/运动前需要热身/运动后的整理调息 64

月经期的运动/运动与儿童/如何让儿童运动? 65

选择运动项目的原则/步行/赤脚走路可健身 66

跑步的益处/骑车健身/自行车车座不宜过高/女孩不宜骑男式自行车 67

跳绳/球类运动/游泳 68

武术运动/学习舞蹈/登山运动 69

## 运动与饮食 70

运动食物/运动饮料/运动补充剂/均衡饮食的好处 70

碳水化合物补充/晨练前要饮水/运动前后要饮水/比赛前的饮食 71

## 运动与卫生 72

正确把握运动量/防止中暑/锻炼后不宜过量吃冷饮 72

锻炼后不宜过量喝水/感冒的人不宜锻炼/忌在强烈的阳光下锻炼 73

冬季锻炼要注意保暖/大雾天不宜锻炼/锻炼时不宜用嘴呼吸/不宜租泳衣 74

体力劳动不能代替体育锻炼/交替运动有利健身/慎重参加惊险刺激的娱乐活动 75

## 运动的衣着与装备 76

衣服鞋袜要合适/选择合适的运动鞋/如何保管运动鞋? 76

头盔/救生衣/夜间安全/运动时不要佩戴饰物/护目镜 77



## 安全与健康



## 交通安全 78

交通标志/警告标志/禁令标志 78

指路标志/指示标志/交通信号/辅助标志/交通标线 79

怎样看红绿灯?/自行车怎样通过交叉路口?/怎样识别交警的手势信号? 80

如何避让机动车?/遇到交通事故怎么办?/怎样做到安全乘车? 81

## 损伤与安全措施 82

气管堵塞/气管堵塞的应对措施/海姆里茨法/耳部受伤应对措施 82

耳内异物处理法/怎样处理眼内的异物?/鼻出血的处理 83

猫狗咬伤的应对措施/昆虫蛰伤的应对措施/毒蛇咬伤的应对措施 84

烧伤与烫伤/桔皮能治烧烫伤/烧伤处理方法/手外伤的处理方法 85

冻伤/冻伤预防与护理/触电的应对措施/怎样火境脱险? 86

扭伤应对措施/骨折/游泳要注意安全 87

## 护理安全 88

昏厥/昏厥的护理/休克/中暑与护理 88

气体中毒/酒精中毒/食物中毒/服药过量 89

## 水中安全 90

耳朵进水处理方法/落水自救/游泳遇险怎么办? 90

营救溺水者要注意安全/冰层落水自救 91

## 其他安全健康 92

灭火器的种类与用途/地震躲避/洪水中逃生 92

求救信号/躲避雷雨/煤气泄漏与应对措施/夜间方向辨别 93

## 习惯与健康

## 吃穿住行与健康 94

饮食不宜咸/吃饭时不宜喝水/儿童饮食有哪些不宜? 94

吃饭时不宜看电视/不宜吃太多的冷食/不宜常吃巧克力/吃饭时忌偏嚼 95

冬天不宜穿的确良衬衣/穿真丝织

物有利保健/穿亚麻织物有利健康/严冬穿衣不宜过多 96

衣物不宜混合洗/地面上不宜睡觉/冬季室温不宜太高 97

冬季房间要通风/不宜开灯睡觉/被褥应经常晾晒 98

不宜在室内饲养宠物/骑车的安全措施/雪天骑车的禁忌/乘车的禁忌 99

## 个人卫生与健康 100

冷水洗脸有利健康/不宜合用脸盆和毛巾/不宜天天洗头/不宜用冷水冲头 100

梳子不能公用/要适时洗澡/洗澡时不宜狠搓皮肤/睡觉前要洗脚 101

要经常修剪指甲/不宜常挖耳朵/打喷嚏时不宜捂嘴、捏鼻/讲究口腔卫生 102

牙齿卫生注意事项/选用保健牙刷/保持正确的刷牙方法/漱口水不宜太冷或太热 103

学习时要注意保护眼睛/不能用手揉眼睛/卧床看书不好/忌久坐沙发 104

不宜躺着看电视/大便时不宜看书报/不要随便吐唾液/冬天忌舔嘴唇/上飞机前的正确饮食 105

## 环境与健康



## 自然生态环境 106

生态系统的组成/生态平衡的建立 106

全球性环境污染/能源利用与热岛现象/现代城市的压力/衣食住行与化学世界 107

## 环境问题 108

大气污染/垃圾污染/土地荒漠化/水污染 108

土壤污染/臭氧层破坏/温室效应/酸雨 109

## 保护环境 110

环境保护四部曲/建立自然保护区/合理开发利用自然资源/保护森林 110

保护珍贵的野生动物/我们怎样来保护环境? 111





# 饮食与健康

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”饮食直接关系到我们的身体健康。饮食是我们的健康之源，也是维持我们正常学习、休息、娱乐的最重要物质。但合理的饮食并不仅仅是吃饱，我们提倡的饮食是科学而健康的饮食，只有这样的饮食，才能满足我们身体的所需，从而促进人体的正常发育，小朋友才会更聪明、更健康。



## 饮食

是指人体每日所摄取的食物和水。人类通过进食获得营养，从而使人体正常地生长、运动和康复。食物的营养成分由7种营养素构成，每种营养素的作用各不相同，它们存在于不同的食物当中，食用单一或少数几种食物可能使摄取的营养素不充分、不平衡，从而导致营养不良，影响人体的正常生长、发育。



## 食物

食物是生命的基本燃料，它可以给我们能量，使我们身体保持温暖，并帮助我们生长；食物能被人体消化、吸收和利用，增进健康，延长寿命，提高机体效率。

人类可以食用多种来自植物界和动物界的食物（但是有些人为了减肥、某种信仰或其他原因而不吃肉类，这些人称为素食者）。如果缺乏适当的食物种类会导致儿童的身体发育不良，甚至会患有某种疾病，过量地食用不适当的食物种类也会如此。

所以我们建议儿童、青少年要科学饮食、健康饮食。



均衡的营养饮食能增进人们健康，提高学习及机体效率。

## 食物中的营养

人与其他生命体一样，都需要某些特定物质——营养素来供应维持身体组织的运转所需的能量。营养素是构成人体的组织、化学物质及发挥其化学作用所必需的物质。人体必需的营养素有蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、纤维素和水共7种，均衡的饮食可以提供身体健康和生长所需的一切。提供能量的食物含有碳水化合物和脂肪，由身体缓慢地消耗掉。食物里的能量以卡（卡路里）来作量度，一个10岁的儿童每天大约需要2000卡的热量。促进体格发育的食物叫作蛋白质，主要来自肉、鱼、奶、蛋、坚果和谷物。维生素是保持皮肤、眼睛健康和血管强韧的必需品。水则有助于溶解和消化食物。身体的生长还需要少量的矿物质：钙有助于保持牙齿坚硬，铁则是血液健康所必需的。食物里的纤维质是不能消化的，但是能够使食物留在肠里，不至于一下子就溜过。



营养摄取不足或质量不好，都会影响人的健康，所以科学合理的饮食是每天都应保持的。



## 肉类

肉类可分为畜肉和禽肉两种。畜肉包括猪肉、牛肉、羊肉和兔肉等；禽肉包括鸡肉、鸭肉和鹅肉等。肉类食品有丰富的营养，其蛋白质为完全蛋白质，氨基酸组成接近于人体组织蛋白质的氨基酸组成，因此易被人体吸收。肉类含有较丰富的脂肪，可传给人较多的热量和必需脂肪酸。肉类及动物内脏器官也含有丰富的维生素B类及一定量的无机盐，味道鲜美。肉类是高质量蛋白质、维生素和矿物质的主要来源，是人类主要的食品之一。



肉类食品含有丰富的营养，是人类的主要食品之一。

## 素食

目前，各种素食大致分为3种。

**自然素食** 主要是无须烹调的淀粉食品 and 水果。

**一般素食** 不以动物油脂煮炒的蔬菜。

**奶蛋素食** 牛奶、奶酪、奶油、鸡蛋、鸭蛋及冰淇淋等不含有高热量动物油脂的食品。

吃素食对健康有益，曾经有人对6000名素食者和5000名吃荤者进行研究，结果发现素食者寿命较长，不易患上癌症。不过，素食之所以有益，在于多吃蔬菜、水果、谷类、豆类以及坚果类食品，而并非不吃肉。因此少年儿童更要注意多吃水果、蔬菜等果类食品。



素食不仅容易准备，营养全面，而且更有益于健康。



科学饮食离不开蔬菜



## 营养不良

泛指一切因摄食过少、摄食过量、食物中缺乏某些必需的营养成分，或身体无法适当地利用所摄食的食物所引起的疾病。各种营养不良症以厌食最为严重，患者日益消瘦，以至死亡。某些特定营养成分的缺乏会引起多种疾病。

## 科学饮食

**饮食有节** 进餐定时定量，不过饥过饱，不暴饮暴食。要做到：早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。

**不可偏食** 动物类食物含有丰富的蛋白质，营养价值高，但也含较高的胆固醇和饱和脂肪，易引起动脉硬化；植物性食物的蛋白质不全面、质量差，但含有丰富的维生素、矿物质和纤维素等。故荤素搭配的膳食是很符合科学原理的。

**饮食清淡** 现在一般人每天摄入的食盐量大大超过生理需求，对身体无益。所以饮食不宜过咸。

**情绪要佳** 进餐要保持心情愉快才能使唾液、消化液正常分泌，帮助消化。若进餐时情绪激动、生气，就会减少消化液的分泌，令胃部胀满，甚至疼痛，故盛怒或激动时应停止进食；吃饭时也不可大笑大叫。此外进餐时要专注，如一边看电视一边吃饭，既影响食欲也影响消化，久而久之会产生胃病。

**细嚼慢咽** 进餐时还应细嚼慢咽，食物嚼得越细，与消化液的接触面越大，消化得就越快，营养被吸收得就越好。

**餐后宜静** 餐后宜稍做休息或静卧片刻，可以让血液进入胃中使食物充分消化。如马上活动，则会使进入胃部的血液减少，不利消化。



## 健康饮食

三餐有规律：早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少。

每餐都有主食、主菜和配菜。

每餐都有富含蛋白质的食品。

每餐只吃八成饱。

每餐都吃绿叶蔬菜。

食油以素油为主。

每天都喝牛奶或奶粉。

少吃零食。

进餐要做到细嚼慢咽，不偏食，不暴饮暴食，要养成良好的、健康的饮食习惯。



# 健康饮食

食用多样而且均衡的食物,可以获得适量的碳水化合物、脂肪和蛋白质,以及合乎需要的各种维生素和矿物质,这是健康饮食的关键。要实现饮食均衡,食物必须尽量多样化,五大类食物(谷物;水果;蔬菜;肉类;蛋以及果、豆类等植物性蛋白质和乳制品)都要吃。此外,应尽量减少糖与盐的摄入。



每种食物都有各自的营养特性,健康饮食就是科学地将食物经过合理搭配,使人体摄入平衡的营养,以供身体生理活动所需,改善人体机能。

## 早餐必吃

早餐在人的一天的进食中占有十分重要的地位,不吃早餐或进食太少对健康不利。营养学家认为,理想的早餐要掌握三要素,即就餐时间、营养量和主副食搭配。一般来说,起床后活动30分钟再吃早餐最适宜,这时人的食欲最旺盛。早餐应该讲究质量,保证足够的热量和蛋白质。早餐还应注意主副食的搭配,吃馒头、面包时,加一些小菜,如腐乳、花生米、豆制品或卤鸡蛋,再配以牛奶、稀饭、豆浆等。



早餐是整个上午学习的能量保证,因此早餐是少年儿童必不可少的饮食。

## 午餐要吃好

午餐在人一天所需的能量中起到承上启下的作用。午餐是必不可少的,午餐要吃好,食物可丰富些,可多吃些蔬菜和水果,以使人体摄取足够多的维生素、纤维素和热量。午餐要有规律,不要用零食来代替,零食中并不完全具备人体所需的全部营养物质,久吃会导致营养不良。



在有规律的饮食中,人体的新陈代谢运转更为有效。

## 一日三餐好

健康饮食的另一关键是每日进食三餐,不要吃一大堆零食或在某一餐中大吃特吃,不要省略早餐,三餐没有规律人反而较易发胖。另外吃饭没有规律容易患胃病。

## 早餐食谱建议

一碗稀饭、一个卤鸡蛋、半个馒头。

一个面包、一杯牛奶、适量豆制品。空腹喝牛奶不好,牛奶的养分未被吸收进入大肠,而且使人疲倦。

## 晚餐四忌

一忌过迟。如晚餐过迟,饭后不久就入睡会使人做梦,影响大脑休息。

二忌暴食。晚餐进食过多,使胃胀大,易发生打嗝、消化不良、胃疼等现象。

三忌丰盛。如晚餐吃些鱼、肉、蛋等原味食品,久之会使人“发福”起来,易导致心血管疾病。

四忌饮酒。晚餐饮酒后能加速血液循环,令人兴奋,影响睡眠,还会使血糖水平下降,引起“神经性低血糖症”。



晚餐不要太丰盛,否则会令人吃胖,易导致一些疾病的产生。



## 吃饭要细嚼慢咽

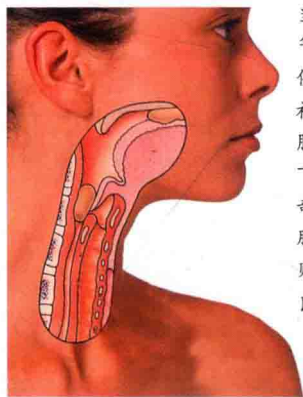
人们常说吃饭要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽，这是很有道理的。食物只有嚼碎了，吸收了唾液(口水)才好吞咽、消化。同时，唾液中含有淀粉酶，能消化食物中的淀粉，还有杀菌能力。如果在吃饭时狼吞虎咽，没经过牙齿嚼烂和唾液的消化，很快就从口腔咽到胃里，这样不仅尝不到食物的美味，还会增加胃肠的负担。日子久了，就会发生消化不良及胃肠道疾病，也会影响饭菜营养的吸收。

囫囵吞食容易使人患慢性消化不良或消化性溃疡等疾病



## 预防消化不良

用餐时心情放松，不要边做事边进食。要慢慢进食，细嚼慢咽。饭后至少休息半个小时。宵夜避免大吃大喝。不要喝太多碳酸饮料，包括汽水。应按步骤增加纤维的摄入，以免造成不适或胀气。



当你吞咽食物时，气管入口的肌肉便紧缩闭合，未被咀嚼的食物因肌肉的收缩被推下食道，进入胃部。这会增加胃肠的负担，久之则会发生消化不良及胃肠道疾病。

## 久吃方便面不利增加营养

方便面是方便、省时、经济、理想的快餐食品，然而，久吃方便面会给人体带来危害：

1. 营养不全面。方便面的主要成分是碳水化合物以及少量的味精、食盐和其他调味品，并不完全具备人体所必需的7种营养物质。
2. 易发霉变质。方便面虽经密封包装，但空气和病原微生物仍可由微孔进入袋中。
3. 过氧脂质有害健康。含油质的食品酸败后会破坏营养成分，产生过氧脂质。

## 增加纤维

健康的饮食并不表示一定要吃得很少。全麦面包、糙米、新鲜水果和蔬菜，会使你有饱胀感，但却不会增加热量，它们也是多种维生素与矿物质的良好来源。摄食高量的纤维素可以避免便秘，也有助于调整消化系统中甘油和脂肪酸的吸收。

饼干和糖果只有热量，没有其他营养，只会增加肥胖和龋齿的机率，不宜多吃。



多吃些蔬菜瓜果，既可以补充多种维生素与矿物质，也可以提高食量的纤维素。

## 粗粮营养更丰富

粮食的维生素和其他营养物质，多含在表皮和胚芽中。我们吃的细粮如大米、面粉等，都经过脱皮加工，营养物质有一定程度的损失，而且加工越精细，营养物质的损失越大。大米经过三次加工，所含的维生素B<sub>1</sub>要损失4/5还多，氨基酸的含量会变的极少。细粮虽好吃，但营养价值却不及粗粮。



粗粮虽没细粮好吃，但营养价值却远远超过细粮。



## 饮用牛奶须知

牛奶已逐渐成为我们生活中的一种重要食品。牛奶中大约有87%是水，其余的成分是人们每天所需的钙、蛋白质、维生素A和维生素B等，几乎含有人类营养上所必须的所有物质，但饮用时一般也要注意以下几点：

1. 喝袋奶必须煮开了再喝。袋奶采用85℃左右的巴氏灭菌法，所以袋奶中还残留有细菌，当温度适宜时细菌繁殖会极快。

2. 喝牛奶时和食物要搭配得当。牛奶与香菇、芹菜、银耳等配合食用，有益健康，但不宜与含鞣酸的浓茶、柿子等同食，因为这些食物易与牛奶反应结块成团，影响消化。

3. 不要空腹喝牛奶。因为这样会使肠蠕动增加，牛奶在胃内停留时间缩短，使内部的营养素不能充分吸收利用。

4. 喝牛奶的时间要安排得当。以早、晚为宜。

5. 喝牛奶不要加红糖。因为红糖中含有一定的草酸，牛奶的蛋白质便会在草酸的作用下产生凝胶或沉淀，使营养成分受到损失。



牛奶几乎含有人类营养上所必需的所有物质，因此一般被认为是自然界中最完美的食品。

## 喝豆浆五忌

豆浆含有丰富的植物蛋白质和多种人体必需的营养成分，如氨基酸、钙、铁、维生素B<sub>1</sub>等，是男女老幼人皆宜的优良饮料。喝豆浆要注意以下几点。

一忌冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不被人体所吸收的物质。

二忌冲红糖。红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变钙等沉淀物。

三忌不煮透。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，煮不透喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等等症状。

四忌装保温瓶。豆浆中的皂角苷能除掉保温瓶里的水垢。时间长了细菌繁殖能使豆浆变质。

五忌喝超量。一次喝得过多，容易引起过食性蛋白质消化不良，出现胀满、腹泻等一些不适症。



豆浆含有丰富的植物蛋白和多种人体必需的营养成分

## 多吃葱、蒜有益健脑

研究发现，常吃葱、蒜能降低血脂、血糖和血压，并且具有补脑作用。葡萄糖转变为大脑所需的能量，离不开维生素B<sub>1</sub>的作用，只要把葱、蒜和少许的维生素B<sub>1</sub>放在一起，便会产生一种叫做“蒜胺”的物质，这种物质不仅能增强维生素B<sub>1</sub>的作用，更会因葱、蒜中含有的一种叫做“前列腺A”的成分，而起到舒展小血管、促进血液循环的功能，因此在防止血压升高所引起的头晕方面有一定的作用。



大蒜



葱

## 海带营养丰富并可治病

海带是一种褐色海藻，称之为“海中蔬菜”，含有60多种营养成分，主要有氨基酸、多种维生素和不饱和脂肪酸、亚油酸、亚麻酸等。海带中含碘量尤其高，据测定，每100克海带中含有碘0.3~0.7克，在所有含碘食品中，海带名列第一，所以，吃海带可防碘缺乏，能治疗和预防甲状腺肿大。另外，吃海带还可以预防血液酸化，防止心肌梗塞。发干海带时在水中浸泡时间过长，附在表层的碘和甘露醇以及营养物质会大量损失，这点应注意。