



青少年健康成长必读

青少年生活方式的

170



误区



本书编写组 编



中国出版集团
世界图书出版公司

前 言

随着科技、经济的快速发展，人们的生活方式发生了很大的变化。《黄帝内经》一书中写道“上医治未病。”就是说没病时要防病。而培养健康的生活方式，首先是破除生活方式中存在的诸多误区，只有这样才是预防疾病的最佳途径。培养健康的生活方式，对人类的身体健康有百利而无一害。

疾病是由不良的生活方式造成的。如果我们平时注意养成良好的生活习惯，至少可以减少生病的概率。医学研究表明，疾病的发生主要受先天遗传和外部环境两大因素所制约。先天遗传因素无法改变，但外部环境因素是可以改变的。生活习惯是外部环境因素之一，而良好的生活习惯靠每个人自觉养成。有一位医学专家讲过这么一句话“一个成功的医疗处方只能帮助一个人战胜一场疾病，而一种成功的生活方式却让一个人的一生幸福快乐。”世界卫生组织把“合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡”称为“健康基石”。

目前我国青少年学生的身心健康虽有所改善，但是还存在不少隐患。一方面表现在青少年的某些不良的生活方式上，另一方面表现在青少年对正确健康的生活方式的认知模糊和知识缺乏上。研究表明，目前我国中小学生缺少必要的、基本的健康知识，因此对中小学生加强健康的生活方式教育迫在眉睫。这种教育的目的不仅仅是了解与掌握简单的生理卫生常识，而是希望通过教育使学生了解正确的生活方式对于人生、家庭、社会的价值，形成健康意识，掌握保持与增进健康的知识与方法，培养学生的好生活方式、养生智慧、道德修养及传统的养生方法，以使广大青少年有一个健康的体魄，养成良好的生活方式。



目 录

Contents

饮食篇

早餐没食欲	1
没时间吃早餐	2
早餐吃不吃都行	3
偏爱洋快餐	7
爱吃烧烤	8
吃补品	10
吃钙片补钙	11
吃零食	13
豆浆和鸡蛋同吃	15
边看电视边进餐	16
快速进餐	18
空腹吃水果	19
吃水果不分时间	21
空腹喝奶	22
吃甜食	24
情绪化就餐	26
就餐氛围	26
水的饮用	27
饮料的饮用	32
喝浓茶	35

起居篇

起床后就叠被	37
清晨吸烟	38
空腹喝牛奶	39
如厕看报	39
室内养飞鸟	39
洗澡时间过长	39
宠物上床	40
床头摆电子钟	40
床头摆充电手机	40
卧室摆电脑、电视	40
床头柜摆空气净化器	40
卧室摆放鲜花	41
卧室摆放鱼缸	42
生活用品摆放	42

睡眠篇

习惯“开夜车”	43
睡姿随意	44
蒙头睡觉	45
睡觉紧闭窗户	47



开空调睡觉	48	穿紧身衣	74
睡到自然醒	50	穿 鞋	75
平时熬夜周末狂睡	51	耳机音量放大	76
睡前安静少运动	52	手冻僵在火上烤	77
公交地铁补睡眠	52	吸 烟	78
睡得不好吃补品	52	酗 酒	80
睡回笼觉	53	发炎吃阿莫西林	81
午睡时间过长	53	补碘没标准	83

行为篇

吸烟有“风度”	54	佩戴近视眼镜	84
好奇模仿	56	近视就戴眼镜	85
交 往	56	戴太阳镜对眼睛好	87
虚 荣	56	腿抽筋补钙	89
夸耀攀比	56	舔舐干裂嘴唇	91
消 愁	57	抑郁症	93
错误意识	57	失 眠	94
酗酒生悲	57	心理障碍	96
女生穿高跟鞋	60	虐待动物	97
男生穿牛仔裤	61	爱护动物	98
赌 博	61	不卫生的习惯	99
吸 毒	62	久看电视	101
迷恋游戏机	63	长期使用电脑	102
泡网吧	65		
不当性行为	67		

习惯篇

洗 脸	69		
刷 牙	70		
染 发	72		

卫生篇

不讲卫生	104
内衣内裤一起洗	104
同用生活用品	106
健康习惯	107
久坐不动	107
身体亚健康	108
亚健康的预防	110



亚健康的表现	111	手 淫	162
长期服药	112	公共卫生	163
嫉妒别人	112	乱倒垃圾	165
苛求完美	114	乱扔废弃物	166
讨人喜欢	116	随地大小便	167
宣泄情绪	117	流感误区	168
善意批评	119	食用猪肉传染	169
当众紧张	120	“胃肠流感”也是流感	169
虚荣讲面子	122	患流感有免疫	170
利己主义	124	年轻人不需种疫苗	170
生闷气	126	一次接种能管数年	170
单亲家庭	127	接种疫苗危险	170
父母吵架	129	接种疫苗没意义	171
爱幻想	131		
抠门儿	133	娱乐篇	
目标符合实际	135	网游成瘾	172
鲁莽行事	137	娱乐毒品	174
沉 默	139	沉迷打牌等行为	175
交友的空间	141		
亲子沟通	143	运动篇	
道德健康	144	锻炼误区	176
早恋的危害	149	达到运动量	177
如何克服早恋	151	运动后喝水	179
暴力凶杀	153	晨练应起早	180
打架斗殴的危害	154	运动后冲冷水澡	182
预防打架斗殴	155	运动应喝运动型饮料	183
生理卫生	155	流汗多是好现象	185
节食减肥	158	生理期不宜运动	186
吃减肥药	160	热身不重要	187
生理期保健	161	运动后即休息	189



不做整理活动	190	停止锻炼人发胖	197
体质差不锻炼	192	锻炼什么形式都行	197
崴脚可热敷	193	运动可加速膝关节退化	198
运动误区	195	运动疲劳饮酒解乏	198
空腹运动有损健康	196	没自信	198
只有出汗才有效	196	运动功能减退	198
强度大减肥效果好	196	口干舌燥忍着不喝	199
晨练比暮练好	196	剧烈运动后立即休息	199
运动后肌肉不萎缩	197	运动后洗浴	199
习惯穿一种鞋	197	运动后吃糖果	200
带病坚持锻炼	197		



饮食篇

早餐没食欲

1. 晚间吃得太多

有些青少年不吃早餐的常见借口是“没食欲”。其实，在正常情况下，人们的睡眠时间大约占据一昼夜的 1/3。因此，有的人说，人类的一半时间是在床上度过的。人们经过一夜的睡眠，不吃也不喝，但尽管如此，仍有许多青少年声称早上不想吃东西，并且把这种习惯称作“没食欲”。

造成青少年早餐“没食欲”的主要原因，是不良的生活习惯。许多青少年感觉只有晚餐应该是最丰富的。晚间有时间吃饭，在家做饭也能做，在餐馆也能尽兴地吃、尽兴地聊，反正吃喝完毕，晚上回家就睡觉了。但事实上，晚上吃得太多，胃肠不容易消化，体内垃圾也很难排泄。

这是因为：①我们身体的新陈代谢，晚上代谢不如白天快；②晚上代谢过程是很漫长的，体内增加了很大的负担。

有人认为，白天很忙，到晚上的时候觉得饿了，而且，也有时间好好地吃一顿补一补。

其实，这是不吃早餐的一个误区，违背了中国人自古流传的这句话：“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。”晚上要吃少，晚餐要吃清淡的食物，以蔬菜、水果、谷物为主。这样有利于晚间体内胃肠的消化，到第二天早晨起来，通过晚上摄取的蔬菜，我们就开始了早上正常的排泄。只有把体内的垃圾清扫了，早餐“没食欲”的习惯自然也就改变了。



另外，晚上可以喝一点奶类，不仅对补钙有好处，还可以减少晚餐的摄入量，有助于睡眠。

2. 不按时起床

青少年处在身体生长发育时期，应该保持充足的睡眠时间。正常的睡眠方式，应该是睡到早上起床时间自然醒来。可是，现在的许多青少年不能按正常的作息时间就寝，往往是到了早上起床时间，应该自然醒来的时候，却还在昏昏沉睡。最后因为快到上学时间了，所以必须起床。这时起床，体内的生物钟并没有真正的激活，是靠刺激强迫自己起床。

这时被动起床，好像还没有睡醒，体内的新陈代谢细胞兴奋不起来，整个胃肠活动还没有开始消化食物，所以会造成早餐“没食欲”现象。

没时间吃早餐

早晨醒来，许多青少年都感觉到匆匆忙忙的，到该吃早餐的时候，时间尤其显得紧张，他们早上不吃早餐，就急急忙忙地按时离开家门。这种时间上的压力，使得许多家庭没有时间去出一份营养早餐，这就是早餐从早上日常事务中消失的常见原因。

事实上，早餐是一天当中最重要的一餐，早餐的营养直接决定一天的饮食质量。不吃早餐，或者早餐质量太低，都会降低上午的学习、工作质量，人也容易感到疲劳。有些青少年为了减肥不吃早餐，这样反而不利于减肥，会导致午饭和晚饭的食量增加，间接增加肥胖的危险。

不吃早餐，还会增加患胃病和胆结石的危险。经过一夜的睡眠，人体失水较多，胆汁浓缩，如果早晨不及时进餐，胆汁无法排出，就容易产生胆结石。

对于早晨时间很宝贵的青少年来说，只要花几分钟就能做出营养的早餐。比如，牛奶加烤全麦面包，用烤面包机烤面包3分钟，同时用微波炉热牛奶1分钟，再花3分钟吃完，一共才用6分钟；或者加热牛奶，再泡上速食燕麦片或混合谷物片，也就几分钟。即使是中式早餐，准备起来也不复杂。头天晚上备好包子等食品，早上热一下，同时用微波炉热一碗豆浆，

省时又健康。

对于喜欢零食的人，早餐只要主食、豆制品或肉类或奶类、蔬菜水果三样齐全，就可以了。若哪天实在没时间了，可带上些应急食品，如水果、牛奶、酸奶、坚果等。

早餐吃不吃都行

根据营养学家的分析，早餐是一天中最重要的一餐。身体在经过一夜的睡眠和休息后，已经做好充分准备来迎接一天的工作和学习。早晨吃早餐，需要摄取丰富的营养，为一天的身体机能的消耗储存能源。如果不吃早餐，就会危害青少年的身体健康。

现代人的生活节奏加快，方便面、面包、饼干等方便食品很受人们的青睐。以方便面代替主食，确实省时方便，味道也很鲜美，加上经济条件的提高，人们都愿意花钱省时间吃上方便的美味食品。这也是现代人们生活的一个特点。方便面的确方便快捷，对于学习时间紧张的青少年来说，吃方便面是提高效率的好办法。但是，有些人只图方便，却忽略了营养全面供给这一关键问题，结果因为常吃方便食品造成营养不良，易患某些营养缺乏症。

青少年正处于生长发育阶段，每天摄入的食物，除了保证身体的基础代谢和各种活动所消耗的能量之外，还需要一部分能量用于生长发育，长高增重。如果营养摄入不足，容易造成身体疲劳、注意力涣散、学习效率低。常吃方便面容易引起营养缺乏、食欲减退、脾胃受损等症状。一般说来，方便食品营养单调不全，方便面中的油炸面块在油炸过程中维生素几乎全部丧失，其营养远远不能满足人体的需要。它的配料中的脱水肉末、脱水菜末、食油、盐、味精等所含的营养也都没有达到人们所需的程度。还有就是料包中添加的牛肉汁、鸡肉汁、虾汁等，虽然味道鲜美，但用量很少。而且方便面里缺乏蔬菜，有的即使有菜末或菜汁，用量也很少。因此，方便食品中并不具备人体所需要的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水等较全面的营养素，更缺乏能促进胃肠蠕动的纤维素。

因此，人如果常吃方便食品，就会造成某些营养素的缺乏而患病。营



营养学家的调查研究表明，在长期食用方便食品的人群中，有 60% 的人营养不良，54% 的人患缺铁性贫血，23% 的人患维生素 B₂ 缺乏症，16% 的人缺锌，20% 的人因缺乏维生素 A 而患眼疾。此外，有些方便食品还或多或少含有对人体健康不利的成分，如色素和防腐剂等。方便食品还含有较多的油脂，平时存放很容易氧化酸败，人吃了这些食物以后，对身体内重要的酶系统会有一定破坏作用，经常食用这类食物还会使人加速衰老。

方便食品可以说多数家庭都备有，用于应急时食用，但常吃方便食品对健康不利，毕竟方便面里的营养不能完全替代正餐里面的营养，它只会让你变得面黄肌瘦。如果常吃方便面而又无法自拔时，你就应当平衡你的膳食了。正常食物里面除了含有许多人体必需的营养素之外，还具有许多不可或缺的维生素。而你以后的智慧，还有皮肤的好坏都与这些正餐里的维生素有直接的关系。所以，平衡膳食、增加正餐的频率是让你忘却方便面诱惑的关键一步。

我们知道吃方便面对青少年的诸多不利，因此要敬告青少年尽量少吃，同时在吃方便面的时候，多吃些肉类、蛋、蔬菜、水果也能帮你补充流失的维生素。肉类中含有的营养成分和蛋、蔬菜和水果中的各种维生素，都是你所必需和必备的，它们能帮你调理身体内部的饮食平衡，可以让你不致因嗜吃方便面而精神不振、情绪低落、体弱多病。尽量注意营养，这样才有利于健康成长。

不吃早餐的危害有以下 10 个方面：

1. 不吃早餐会造成低血糖

人体经过一夜的睡眠，腹中食物空空，体内的营养早已消耗完，此时血糖浓度处于偏低状态，如果不吃早餐，或吃得很少，不能及时充分补充血糖浓度，就会使血糖浓度继续下降，机体本身将被迫动用肝脏中贮存的糖元来应急，从而出现头晕心慌、面色苍白、四肢无力、精神不振、出虚汗、饥饿感等低血糖征兆，有时甚至出现低血糖休克，影响青少年正常的工作和学习。

2. 不吃早餐影响大脑发育

大脑组织的重量占人体重量的 2% ~ 3%，大脑的血流量每分钟约为 800

毫升，耗氧量每分钟约为 45 毫升，耗糖量每小时约为 5 克。青少年的脑组织正处于发育期，血、氧、葡萄糖的需求量比成人还高。据专家解释，大脑的能量来源于葡萄糖，这种低聚糖只能聚集在肝脏和肾脏中，而且只能贮存 8 个小时。

早餐是大脑活动的能量之源。如果青少年不按时进食早餐，体内无法供应足够的血糖以供消耗，血糖降低，就会使大脑能量不足，导致头晕、注意力不集中，引起记忆力衰退，感到倦怠、疲劳，甚至影响大脑功能，脑意识活动出现障碍，反应迟钝。长期下去，势必影响大脑的重量和形态发育，最终导致智力下降，妨害青少年的记忆力和智能的发展。专家们发现，在智力水平相差无几的情况下，吃早餐的学生的记忆力和智能明显高于不吃或少吃早餐者。

3. 不吃早餐易患消化道疾病

正常情况下，头天晚上吃的食物经过 6 个小时左右就从胃里排空进入肠道。人经过一夜睡眠，早晨起来，胃内食物早已消化殆尽，急需补充。

青少年如果不吃早餐，或吃得很少，胃囊长时间处于饥饿状态，就会造成胃酸分泌过多。胃酸对胃黏膜有刺激作用，胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往，细胞分泌黏液的正常功能就会遭到破坏，使人体消化系统的生物节律发生改变，胃肠蠕动及消化液的分泌发生变化，消化液没有得到食物的中和，就会对空腹的胃肠黏膜产生不良的刺激，很容易造成胃炎、胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。另外，不吃早餐的青少年，午饭量必然大增，造成胃、肠道负担过重，容易引发胃痛和其他疾病。

4. 不吃早餐使体内胆固醇升高

不吃早餐的青少年比吃早餐者胆固醇高 33%，而所有胆固醇高的青少年，他们血管中都有脂肪纹，这是动脉粥样硬化的早期迹象。

5. 不吃早餐容易诱发胆结石

人体在早晨空腹时，体内胆汁中胆固醇的浓度特别高。在正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，胆固醇随着胆汁被排出；如果不吃早餐，空腹时间过长，胆汁分泌减少，胆囊不收缩，长期下去就容易使胆汁中的胆固醇析



出而产生结石，胆固醇越积越多，胆结石也会越来越大。

6. 不吃早餐易导致肥胖

有不少青少年，怕长胖而不吃早餐。他们认为不吃早餐可减少热量的摄取，可减轻体重而减肥。其实，这种做法毫无科学道理。人体对热量的需求是有标准的，不吃早餐，就会增加中、晚餐的进食量，造成机体热量过剩，而晚餐后一般运动量较小，热量消耗不了，就会形成脂肪，更容易造成脂肪积累而导致肥胖。然而，人体在营养匮乏时，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以，不要以为不吃早餐就会有助于脂肪的消耗。另外，长期不吃早餐会增加血小板黏度，血小板本来就有凝聚成块的功能，黏度增加，一旦形成结块，就会阻塞心脏的冠状动脉，产生冠心病，还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁，导致血管硬化。

7. 不吃早餐易患心脑血管病

人体在一夜的睡眠中，因呼吸、排尿等显性或非显性发汗，使水分大量失去，如果不吃早餐或不饮水，可导致血容量减少，血液黏稠，血小板集聚性增加，微小血栓容易形成，容易堵塞心脑血管而致病。

8. 不吃早餐易得慢性病

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的学习或工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织。这样，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

9. 不吃早餐会产生便秘

青少年在三餐定时进食的情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单地说，就是促进排便；若不吃早餐已形成习惯，长期下去，可能造成胃结肠反射作用失调，从而产生便秘。

10. 不吃早餐影响寿命

人体的健康长寿靠人体生物钟的支配，不吃早餐打乱了生物钟的正常运转，机体所需的营养不能得到及时的补充，生理机能就会减退，再加上不吃早餐带来的种种疾病对机体的影响，都在影响人的健康长寿。

偏爱洋快餐

洋快餐食物中蔬菜含量过少，一块汉堡包中顶多夹一点少得可怜的生菜和酸黄瓜，纤维含量很低，非常不利于消化吸收。冰激凌和碳酸软饮料的含糖量很大，面粉经过精加工营养成分也损失了很多。洋快餐高热量、高糖分、高胆固醇、低营养，青少年长期吃洋快餐会形成7种危害。

1. 引起肥胖

由于现在的孩子缺乏运动，青少年经常吃洋快餐食品，进入体内的高蛋白、高热量、高脂肪无法代谢，就会在体内形成堆积，促使青少年的身体发胖。在学校，有许多因摄入脂肪和糖分过多，造成热量过剩而变成小胖墩的学生。

2. 患上成年病

身体肥胖导致体内血脂和血糖代谢异常，使血脂、血糖及血压升高，使青少年易患高血压、糖尿病等成年人才患有的代谢综合症。有的病症虽然在青少年时期未发病，但却埋下成年后得高血压、动脉粥样硬化、心脑血管病、糖尿病等病的隐患。

3. 诱发癌症

世界卫生组织和联合国粮农组织近日联合发出警告，称含有致癌毒素丙烯酰胺化合物的食品会严重危害人的健康，特别是“洋快餐”的油炸薯条、薄脆饼、烤猪肉与水果甜点上的棕色脆皮，以及大量油煎油炸快餐等均含有大量丙烯酰胺化合物。

4. 造成营养不良

青少年特别爱吃甜食、喝饮料，这很容易引起饱腹感，到吃饭时就没有食欲了。饭前喝饮料，会稀释胃液，影响对食物的消化吸收。果汁饮料中的色素，很容易沉着在孩子嫩弱的消化道黏膜上，干扰体内多种酶的功能，引起厌食、消化不良。由于甜食中几乎没有蛋白质、维生素、矿物质等营养素，长期吃甜食喝饮料会造成青少年的营养不良，影响生长发育，引发缺铁性贫血等疾病。



洋快餐属于酸性食物，长期吃洋快餐可使青少年体液酸性化，体内为了维持酸碱平衡，就会动用钙、磷、镁等矿物质参加中和，体内钙质减少，就会影响青少年的骨骼发育，易患佝偻病。

5. 降低免疫力

长期吃洋快餐可使体液变为酸性，体内酸碱失衡而危及免疫系统。许多青少年之所以反复患上呼吸道感染，与爱吃甜食和喝含糖饮料过多密切相关。

冰镇饮料对青少年更为不利，咽喉猛然受到过冷的刺激，局部血管收缩，抵抗力下降，极易患上呼吸道感染。许多洋快餐含盐过高，盐的渗透作用可杀死上呼吸道的正常菌群，造成菌群失调；高盐饮食还会抑制黏膜上皮细胞的繁殖，使其丧失抗病能力，导致感染性疾病。

6. 影响智力

爆米花、罐装食品和饮料含铅量高，血铅浓度达到每 100 毫升 5 ~ 15 微克时，就会引起青少年发育迟缓和智力减退。这是因为铅会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使脑内去甲肾上腺素、多巴胺和 5 - 羟色胺的含量明显降低，造成神经递质传导阻滞，造成记忆力减退、痴呆、智力发育障碍。

许多洋快餐含食盐、糖精、味精较多，不仅使人易患高血压、动脉硬化等病，还会影响对脑组织的血液供应，脑细胞长期处于缺氧缺血状态，会导致反应迟钝、记忆力下降。

爱吃烧烤

冬季是烧烤的黄金季节，羊肉串等烧烤食品的业务十分火爆。但近日，世界卫生组织公布了历时 3 年的研究结果，称“吃烧烤等同吸烟的毒性”。研究表明，1 个烤鸡腿等同于 60 支香烟的毒性，而常吃烧烤的女性，患乳腺癌的危险性比不爱吃烧烤食品女性高出 2 倍。由于肉直接在高温下进行烧烤，被分解的脂肪滴在炭火上，在与肉里的蛋白质结合后，会产生一种叫苯并芘的致癌物质。人们如果经常食用被苯并芘污染的烧烤食品，致癌物

质就会在体内蓄积，诱发胃癌、肠癌。

这是因为肉类食品在烧烤、烟熏和腌制过程中会产生一种致癌物质——苯并芘，苯并芘也正是香烟里的一种有害成分。在烧烤肉类食品时，这种物质会附在烤肉表面，随同烤肉一同进入体内。研究资料表明：10岁以前经常食用烧烤、烟熏、腌制食品的孩子，成年后患癌的可能性比一般人高3倍。苯并芘是一个由5个苯环构成的多环芳烃，当肉类在木头或炭火上烹调时，肉中的脂肪滴入热煤时所形成的烟雾中会产生苯并芘。它是一种强力的致癌剂。此外，蛋白质食品在烹调时要经历一个“热解”的过程，而许多热解物是诱变剂，食入人体同样可诱发癌变。由此可知，经常食用烟鱼、烟肉、烧肉、烧鹅、烧鸡甚至熏过的香肠火腿都对健康不利。

同时，烧烤食物中还存在另一种致癌物质——亚硝胺。亚硝胺的产生源于肉串烤制前的腌制环节，如果腌制时间过长，就容易产生亚硝胺。此外，据近年美国一项权威研究结果，食用过多的烧、煮、熏、烤太过的肉食将受到寄生虫等疾病的威胁，甚至严重影响青少年的视力，造成眼睛近视。经过烧烤，食物的性质偏向燥热，加之孜然、胡椒、辣椒等调味品都属于热性食材，很是辛辣刺激，会大大刺激胃肠道蠕动及消化液的分泌，有可能损伤消化道黏膜，还会影响体质的平衡。

爱吃烤羊肉串的人，应适当控制食量，不宜多吃。若真耐不住馋，可用家用电烤箱、微波炉间接制作。另外，在吃这些烧烤食品时，应特别搭配一些绿色蔬菜和水果，以降低有害物质对健康的损害。

对于青少年而言，要懂得一些吃烧烤的健康原则：

(1) 选择低脂食物烧烤。要吃得健康，第一步当然要懂得选择食物。而很多人烧烤最爱烧鸡翼，但一件鸡全翼已有约627焦耳。要品尝烧鸡香味，不妨选择鸡柳，它是较佳的代替品。对于要将瘦身进行到底的女孩来说，只好要些素食蔬菜串、蔬菜沙拉之类的“绿色食品”了。

(2) 小心“甜蜜陷阱”。烧烤时，为添加美味，很多人都爱在烧烤食物上涂蜜糖，却未想到一汤匙蜜糖已有约272焦耳，大大增加了热量的摄取！其实想增添食物鲜味，营养师建议大家少吃蜜糖，而不妨选用黑椒粉、芥末等天然调味品，以增加食物的野味。

(3) 善用“保护罩”。将食物直接烧烤会产生一种叫苯并芘的致癌物，



会黏附食物上，故建议大家只将部分食物作烧烤，而另外的可尝试“反传统”方法，将食物用锡纸包裹后才加热，便能将致癌机会大大降低。以锡纸包裹蔬菜加热，既健康又能减少致癌物质的产生。

(4) 食物多元化。烧烤不一定以肉类挂帅，五谷、蔬菜烧起来同样有滋味。五谷类的健康烧烤首选当然是烤玉米了，其不但美味，又易饱肚。此外，红薯、洋葱和香菇一经烧烤，也让人产生与平日完全不同的感觉，甜蜜蜜、香喷喷，都是让人闻香止步的美味。

(5) 要注意饮食品的卫生情况。如果家里不方便烧烤的话，买路边烧烤的时候就要特别注意食品的卫生，卖家要有经营许可证明和相关的食品安全证明等。

吃补品

补品是用来补充人体所缺乏的营养物质，提高人体抗病能力，消除虚弱症的物品，其功用主要是针对虚症。青少年的体质坚实，因此只要身体发育正常，就不需要服用补品。相反，青少年服用过多补品后，不仅不会促进身体的健康生长，还会给正常的身体发育带来副作用：

1. 假性性早熟

有些保健品和滋补品里面含有大量激素，有一些市面上的保健品也含有诱发青少年性早熟的物质。性早熟会极大地损害青少年的身心健康。

2. 内分泌失调

很多补品不应给处于成长期的青少年使用，乱服补药会降低青少年的免疫力。

3. 对消化系统造成不良影响

青少年长期服用补品，会导致食欲减退，消化不良。

4. 服用补品和保健品过量会造成身体不适，如恶心呕吐等。

吃钙片补钙

你是不是觉得补钙越多长得越高呢，所以你开始喝牛奶、吃鸡蛋、吃钙片等，只要含钙高的、你爱吃的、能吃的，就无节制地狂吃一通呢？的确，补钙是当今的一种保健时尚，但是很多人往往受商业宣传影响，不讲科学，盲目补钙，结果或事倍功半，或得不偿失。有关专家建议，补钙应该注意以下几点：你认为补钙品确实能改善自己的身体，因而你不断地服用这些产品，并且想当然地认为，只有吃得多，补钙的效果才会明显。于是，你整天抱着巨能钙、盖中盖等补品狂喝一气，以期有好的结果出现。

很多人都知道，钙元素有强骨、固齿的作用。其实，这种矿物元素的生理功效远不止于此，它对整个身体的健康乃至寿命都有深远的影响。钙是支持生命的重要元素，像吃盐一样，人一生中的各阶段都要不断地补钙，但千万别因此被拐进“死胡同”。

钙是人体生命活动的调节剂，是人体生命之源。它能形成和维持骨骼、牙齿的结构，维持人体细胞的正常生理状态。人体的肌肉收缩、心脏的跳动、大脑的思维活动、内分泌以及免疫系统都离不开钙。钙在小肠内的碱性环境下，与氨基酸结合成稳定的氨基酸螯合钙，整体进入小肠细胞，被人体吸收。

钙在人生各个生长发育阶段，从幼年到成年乃至老年都肩负着重要生理功能，是保证人体健康长寿必不可少的重要元素。钙在人体内，一方面构成骨盐，成为身体的支架；另一方面以离子形式参与人体各种生理功能和代谢过程，特别是近年来随着分子生物学的发展，尤其是钙结合蛋白的发现和研究的深入，揭开了钙离子参与人体各种生理生化过程的新篇章。

钙结合蛋白是一种具有特异性、高亲和力或高亲和量，能可逆地与钙相结合的蛋白质，广泛存在于细胞内外，以其与钙的亲和力不同来感受或调控钙离子浓度，从而参与肌肉收缩、血液凝固、神经肌肉的应激性、毛细血管的渗透性、改善微循环和白细胞对细菌的吞噬以及酶的激活、激素分泌等各种生理功能和代谢过程的催化、启动、运输、分泌功能，维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液、肌肉、骨骼、泌尿、免疫以