

21 世纪营养保健丛书

青少年 营养保健

主 编：顾奎琴



中国医药科技出版社

21 世纪营养保健丛书

青少年营养保健

主编 顾奎琴



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为青少年营养保健方面的科普书。书中较为详细地介绍了合理营养对青少年生长发育的重要性,呼吁全社会及家庭都来关心、重视中、小学生的营养餐及课间餐。本书还重点介绍了中、小学生考试期间的饮食保健,以及青少年营养与健脑、饮食与身高、饮食与防治疾病等内容。内容丰富,通俗易懂,科学实用。对每个家庭及学校合理安排中、小学生营养餐及日常饮食,对青少年的健康成长,可起到很好的指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

青少年营养保健/顾奎琴编著. —北京:中国医药科技出版社,2000.5

(21世纪营养保健丛书)

ISBN 7-5067-2234-8

I. 青… II. 顾… III. 青少年-营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09145 号

*

中国医药科技出版社

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(发行部电话 62271724 62215131)

保定市时代印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 7.75

字数 140 千字 印数 1—5000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

主 编 顾奎琴

副主编 高 英 王明霞 沈 卫

编 委	顾奎琴	高 英	高小明	张桂云
	王立众	鲁松月	刘广智	庞 欣
	赵俊玲	徐 红	宋凤玲	王 钊
	咸力明	咸杨红	莫 琴	

前 言

随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高,人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用。认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需,而且关系到人类智力的开发、民族健康水平的提高以及造福于子孙后代的大事。

21 世纪,中国乃至世界,人们的饮食观念将发生巨大的变化,回归自然,反朴归真,利用天然食物来保健防病和延缓衰老,正被越来越多的人所重视;改变不良的饮食习惯,注重合理的生活方式与提高生活质量息息相关。中国有句古话“药补不如食补”,因此说,吃是一门很深奥的学问,是一个民族的文化,也影响着一个民族的兴旺发达。

为满足广大读者的迫切需要,我们编写了这套“21 世纪营养保健”丛书,此套丛书的主要内容有:孕产妇营养保健、婴幼儿营养保健、青少年营养保健、中老年营养保健、女性营养保健、男性营养保健等。此书为读者科学系统地介绍了不同人群、不同时期的营养保健知识,并将现代营养学与中医食疗学有机地结合,对普及大众营养保健知识,提高人们科学的饮食观念,将起到很好的指导和促进作用。

此套丛书的编者,在结合多年来的工作实践和经验总结

基础上,收集、整理了大量的古代和现代营养与食疗学方面的资料,并参考了有关专家学者的相关著述,在此表示衷心感谢。

此书在编写的过程中,不断更新、完善,力争将最新观点和知识奉献给广大读者,历经3年时间编写而成。但由于编著者水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者及同行批评指正。

作 者

2000年4月20日

目 录

一、青少年的生理特点及营养保健	(1)
(一)青少年的生理特点	(1)
1. 青少年的发育特点	(1)
2. 青少年生殖系统的发育	(2)
3. 青少年神经系统的发育	(3)
(二)影响青少年发育的有哪些因素	(3)
1. 遗传因素	(4)
2. 营养及环境因素	(4)
二、营养与青少年生长发育	(6)
(一)青少年营养与心理发育	(6)
1. 肥胖对心理发育的影响	(7)
2. 饮食对情绪性格的影响	(7)
(二)青少年营养与形体发育	(8)
1. 供给充足的蛋白质	(9)
2. 供给丰富的钙质	(9)
3. 少吃糖	(9)
4. 吃好早餐	(10)
(三)青少年营养与视力	(10)
1. 补充硒元素	(11)

2. 多吃富含维生素 A 的食物	(11)
3. 供给充足的富含维生素 B ₁ 和尼克酸的食物	(12)
4. 保证维生素 B ₂ 的供给	(12)
5. 蛋白质是视力发育的基础	(12)
(四) 青少年营养与性发育	(13)
1. 青少年的性发育特征	(13)
2. 营养是性发育的物质基础	(14)
3. 营养失调与性早熟	(14)
(五) 青少年营养与智力发育	(15)
(六) 营养与青春期疾病	(16)
1. 肺结核	(17)
2. 肝炎	(17)
3. 月经不调	(17)
4. 贫血	(18)
5. 近视	(18)
三、青少年的营养需要	(19)
(一) 青少年的膳食特点	(19)
1. 要有充足的膳食钙	(19)
2. 供给充足的蛋白质、能量和各种营养素	(20)
3. 青春期需补充铁	(20)
4. 微量元素锌可促进性发育和体格发育	(20)
(二) 青少年的膳食指南	(21)

1. 多吃各类,供给充足的能量	(21)
2. 保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的 摄入	(21)
3. 参加体力活动,避免盲目节食	(21)
(三) 青少年需要补充哪些营养素	(22)
1. 热能	(23)
2. 蛋白质	(23)
3. 维生素和矿物质	(24)
四、青少年各期和营养保健	(36)
(一) 学龄期儿童的营养保健	(36)
1. 学龄期儿童的身心发育特点与营养	(36)
2. 学龄儿童膳食指南	(37)
3. 学龄儿童的营养需要	(38)
4. 小学生一天需要的能量和营养	(42)
5. 学龄儿童的合理膳食	(44)
6. 小学生饮食安排	(46)
7. 平衡膳食与小学生健康	(47)
8. 小学生的饮食应注意什么	(48)
9. 小学生的营养原则	(49)
10. 小学生怎样吃零食好	(51)
11. 小学生考前的膳食安排	(52)
12. 小学生四季食谱举例	(53)
(二) 中学生的营养保健	(57)
1. 中学生一天的营养需要	(57)
2. 中学生的饮食有哪些特殊需要	(58)

3. 目前我国中学生的营养状况	(59)
4. 中学生每天该吃哪些食物	(61)
5. 为什么中、小学生课间加餐好	(61)
6. 早餐对中、小学生为什么很重要	(63)
7. 女中学生要防止脂肪摄入过少	(64)
8. 中、小学生不宜常吃快餐	(65)
9. 中考时的饮食调理	(66)
10. 高考前学生的饮食应注意什么	(67)
(三) 青春期的饮食保健	(68)
1. 青春期的合理膳食	(68)
2. 青春期要注意膳食	(70)
3. 少女青春期的合理饮食	(71)
4. 少女青春期节食有哪些害处	(72)
5. 女青少年的营养指导	(73)
6. 青春期饮食有哪些具体要求	(74)
7. 科学安排膳食避免营养过剩	(76)
8. 青少年运动员的营养要求	(77)
9. 青少年运动员在饮食上应注意什么	(78)
10. 青少年运动员每日热能、维生素、 无机盐的需要量	(80)
11. 大运动量的孩子需要补充哪些食物	(82)
12. 春天怎样为青少年安排饮食	(84)
13. 怎样为青少年科学安排一日三餐	(85)
14. 青少年为什么要重视早餐	(86)
15. 青少年不宜挑食、偏食	(88)
16. 青少年过饮过食有害健康	(90)

17. 青少年考生的营养指导	(91)
18. 大学生怎样注意合理饮食	(93)
五、青少年饮食与健脑	(95)
(一) 脑的发育特点	(95)
(二) 具有健脑作用的营养素	(96)
(三) 健脑的饮食保健	(102)
1. 怎样使大脑得到足够的营养	(102)
2. 饮食与健脑	(105)
3. 饮茶有益于健脑	(106)
4. 适量饮水对健脑有益	(108)
5. 注意食物的酸碱度有利于保护大脑	(109)
6. 哪些食物对大脑有害	(111)
(四) 具有健脑作用的食物	(112)
1. 核桃	(112)
2. 黄花菜	(113)
3. 香蕉	(114)
4. 葡萄	(115)
5. 龙眼	(115)
6. 鸡蛋	(116)
7. 葱和蒜	(117)
8. 苹果	(118)
9. 野生动物肉	(119)
10. 带骨肉	(120)
11. 海藻类	(120)
12. 小干鱼和鱼粉	(121)

13. 豆类	(122)
14. 坚果类	(122)
15. 鹌鹑	(123)
16. 乳类	(124)
(五) 健脑食疗方	(124)
1. 蛋黄山药粳米粥	(124)
2. 三珍米粥	(125)
3. 黑豆枣杞汤	(125)
4. 山药桂圆粥	(126)
5. 补脑增智饮	(126)
6. 萱草忘忧汤	(127)
7. 益智羹	(127)
六、青少年饮食与身高	(128)
(一) 青少年增高的饮食保健	(128)
1. 青少年增高的饮食调养	(128)
2. 青少年身体矮小的饮食防治	(129)
3. 青少年增高需要补充的营养素	(132)
4. 为什么补钙能促进青少年长高	(133)
5. 补钙可选用哪些食疗方	(134)
6. 哪些饮食因素不利于青少年长高	(137)
(二) 具有增高作用的食物	(138)
1. 动物骨	(138)
2. 鱼子	(138)
3. 鸡蛋	(139)
4. 蚌肉	(139)

5. 淡菜	(140)
6. 虾皮	(140)
7. 牛奶	(141)
8. 豆制品	(141)
(三) 助长增高食疗方	(141)
1. 鱼子粥	(141)
2. 清炖鱼子	(142)
3. 红烧鲫鱼	(142)
4. 苜蓿子荷包蛋	(142)
5. 河虾炒鸡蛋	(143)
6. 鸡蛋粥	(143)
7. 鸡蛋炒饭	(143)
8. 米酒煮河蚌	(143)
9. 蚌肉煮豆腐	(144)
10. 淡菜炖蛋	(144)
11. 淡菜煨猪肉	(144)
12. 淡菜炖猪蹄	(145)
13. 淡菜粥	(145)
七、青少年的保健食物	(146)
1. 蛋类	(146)
2. 豆类	(148)
3. 水果类	(149)
4. 蔬菜类	(151)
5. 鱼类	(152)
6. 粗粮、杂粮类	(154)

7. 海产品	(156)
八、学生营养餐与青少年健康	(157)
(一) 学生营养的重要性	(157)
(二) 目前我国学生的饮食状况	(158)
1. 不重视早餐	(159)
2. 午餐凑合	(161)
3. 晚餐过于丰盛	(162)
(三) 学生营养餐的标准及食谱	(163)
(四) 国外学生营养餐的状况	(170)
1. 美国	(170)
2. 日本	(171)
3. 泰国	(172)
(五) 我国学生营养餐的开展情况	(173)
(六) 学生营养餐势在必行	(174)
九、考生的营养保健	(175)
(一) 考生的营养素的需要量	(175)
1. 初考前小学生营养素的需要量	(175)
2. 中考前初中学生营养素的需要量	(176)
3. 高考前高中学生营养的需要量	(177)
(二) 考前学生的饮食安排	(178)
1. 初考前的小学生的饮食安排	(178)
2. 中高考前中学生的饮食安排	(179)
3. 考生的饮食在制作上应注意什么	(181)
4. 考生的饮食要注意哪“四要素”	(182)

(三) 考期考生的饮食调理	(183)
1. 考生夏季三餐的合理调配	(184)
2. 考试期间的食物选择	(185)
(四) 临考前的饮食营养	(186)
1. 补充健脑营养素	(186)
2. 短期内能够影响考生智力的营养素	(187)
3. 临考的膳食安排	(188)
(五) 考生食谱举例	(189)
(六) 考生的饮食保健	(190)
1. 多吃具有健脑益智的食物	(190)
2. 能使考生保持良好情绪的食物	(191)
3. 改善考生眼睛疲劳易诱发近视的食物	(192)
4. 考生怎样补充水分	(193)
5. 考生需食用补品吗	(194)
6. 考生食欲不佳的饮食调理	(194)
7. 考生失眠的饮食调理	(195)
8. 考生经期的饮食调理	(196)
9. 考生头痛的饮食调理	(196)
10. 考生神经衰弱的饮食调理	(198)
11. 考生中暑的饮食防治	(199)
12. 考生耳鸣的饮食疗法	(199)
十、青少年常见病的饮食防治	(201)
(一) 感冒的饮食治疗	(201)
1. 风寒感冒食疗方	(201)
2. 风热感冒食疗方	(202)

3. 暑湿感冒食疗方	(203)
(二) 慢性鼻炎的饮食防治	(203)
1. 饮食原则	(203)
2. 食疗方	(203)
(三) 急慢性咽炎的饮食防治	(203)
1. 饮食原则	(203)
2. 食疗方	(204)
(四) 扁桃体炎的饮食防治	(204)
1. 饮食原则	(205)
2. 食疗方	(205)
(五) 失音的饮食防治	(205)
1. 饮食原则	(205)
2. 食疗方	(205)
(六) 口腔溃疡的饮食防治	(206)
1. 饮食原则	(206)
2. 食疗方	(207)
(七) 牙痛的饮食防治	(207)
1. 饮食原则	(207)
2. 食疗方	(208)
(八) 中耳炎的饮食防治	(208)
1. 饮食原则	(209)
2. 食疗方	(209)
(九) 荨麻疹的饮食防治	(209)
1. 饮食原则	(209)
2. 食疗方	(210)
(十) 痤疮的饮食防治	(210)

1. 饮食原则	(210)
2. 食疗方	(212)
(十一) 急性胃肠炎的饮食防治	(215)
1. 饮食原则	(215)
2. 食疗方	(215)
(十二) 腹泻的饮食防治	(216)
1. 饮食原则	(216)
2. 食疗方	(216)
(十三) 便秘的饮食防治	(218)
1. 饮食原则	(218)
2. 食疗方	(218)
(十四) 缺铁性贫血的饮食防治	(219)
1. 饮食原则	(219)
2. 食疗方	(220)
十一、青少年常见的营养失调症的饮食防治	(222)
1. 营养失调肥胖症的饮食防治	(222)
2. 青少年偏食症的饮食防治	(224)
3. 青少年厌食症的饮食调理	(225)
4. 青少年食物过敏症的饮食防治	(227)
5. 青少年长期素食引起的营养缺乏症 的饮食调养	(228)