

WOW!
SHAONIAN

活力少年

青春期前后的饮食与营养

王彦懿◎著



- 孩子怎样才能长高、变美、痘痘不要来？
- 小女生的“好朋友”不顺怎么办？
- 孩子肥胖该怎么办？
- 中西餐到底哪个健康呢？
- 家长怎样陪伴孩子度过尴尬的青春期？



给我营养，
给孩子一方健康
成长的天地——
给孩子一生健康
的最佳礼物



SHAO NIAN

活力少年

青春期前后的饮食与营养



王彦懿◎著



北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾叶子出版股份有限公司授予，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字：01-2005-4296

图书在版编目(CIP)数据

活力少年：青春期前后的饮食与营养 / 王彦懿著. — 北京：
北京科学技术出版社，2006.1

ISBN 7-5304-3228-1

I. 活… II. 王… III. 青春期—营养卫生 IV. R153.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132303 号

活力少年：青春期前后的饮食与营养

作 者：王彦懿

策 划：章 健

责任编辑：曹 苗

责任校对：黄立辉

封面设计：耀午书装

图文制作：韩殿奎

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱：postmaster@bkjpress.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/20

字 数：162 千字

印 张：10

版 次：2006 年 1 月第 1 版

印 次：2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-6000

定 价：29.80 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

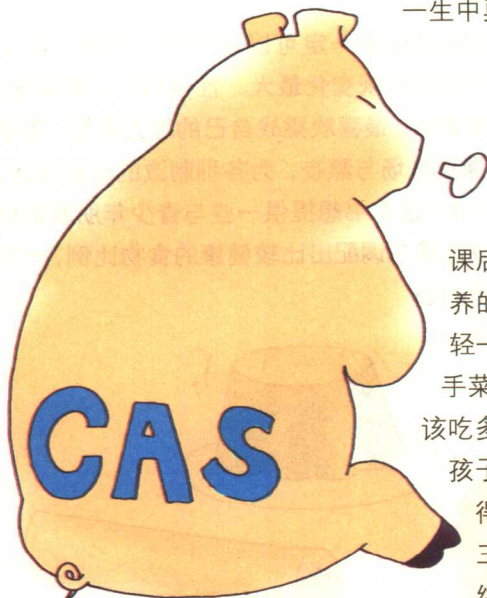
别轻忽营养和饮食的功效

如果把人的一生区隔成几个阶段，青春期的过程中一定可以拿下好几个第1的头衔：可以吃得最多、可以成长得最快、形体与外观变化最大、性格的改变最明显、好像也最不容易沟通、和家中其他成员的关系最紧张、最喜欢挑战自己的能力等等，看着孩子无穷尽的活力无处发泄，也看着他们为了课业赶场与熬夜，为各种刺激的玩乐沉迷，没有一项不是让父母亲提心吊胆，却又割舍不下的。这本书想提供一些与青少年朋友们相关的营养讯息，让青少年朋友们与父母亲们可以选择与调配出比较健康的食物比例，一方面供应孩子的成长生理需求，一方面也稳定孩子的心智与性格，让孩子在这段“不是故意”的不稳定期当中，拥有最健康的食物来满足他们生理和心智的双重需求。

这本书可以运用的年龄层涵盖了小学高年级（约12岁）到大学初级阶段（约18岁），会比一般学理应用上的“青少年”定义时期，来得更往前后延展一些，主要是希望通过整个青春期前的饮食概念与习惯的导引，一直到一般大学初级阶段，让孩子们都可以明确地了解饮食行为的重要性，也愿意试着帮助自己的身体，运用书中提供的比例与分量的



原则，提供更好的食物来源，尤其许多高中生与大学生外宿与外食的比例相当高，一旦知道他们会聪明地选择食物，是让家长可以最放心不过的了，事实上，也提供了他们可以在一生中勇往直前的健康根基。



许多家长们从孩子小的时候开始，不约而同地都会特别偏重智育和才艺的发展，带着孩子上各种才艺班，帮他们选择不同的补习班，孩子们从好小的时候，就得在各种课后班中赶场，但家长们对孩子最基本的食物和营养的教育却一筹莫展，又加上外食的方便，许多年轻一辈的妈妈很难有机会练出一些孩子们爱吃的拿手菜，当然，对于各个年龄层的孩子到底该吃什么、该吃多少，可能都不太知道应该如何处理，觉得只要孩子吃饱就好了。其实，一般家长不需要把营养想得太复杂，只要好好地抓住“种类、分量、频率”三大原则，就可以解除大部分的疑虑，可是，也绝对不能轻忽了食物的影响力，因为食物会直接或间接地影响孩子的体位发育、智能学习、情绪控

制。孩子们的许多表现，都是家长们原本以为找到好的补习班帮忙，就可以拯救一切，然而却忽略了孩子们吃的食物才是最原始和最根本的肇因，它们正在身体里发挥很重要的影响力。

书里也就这个年龄层的几种饮食特质，藉由8个个案故事的描述与分析，让家长与孩子们可以了解可控制和不可控制的因素，让双方在这段时日里，彼此



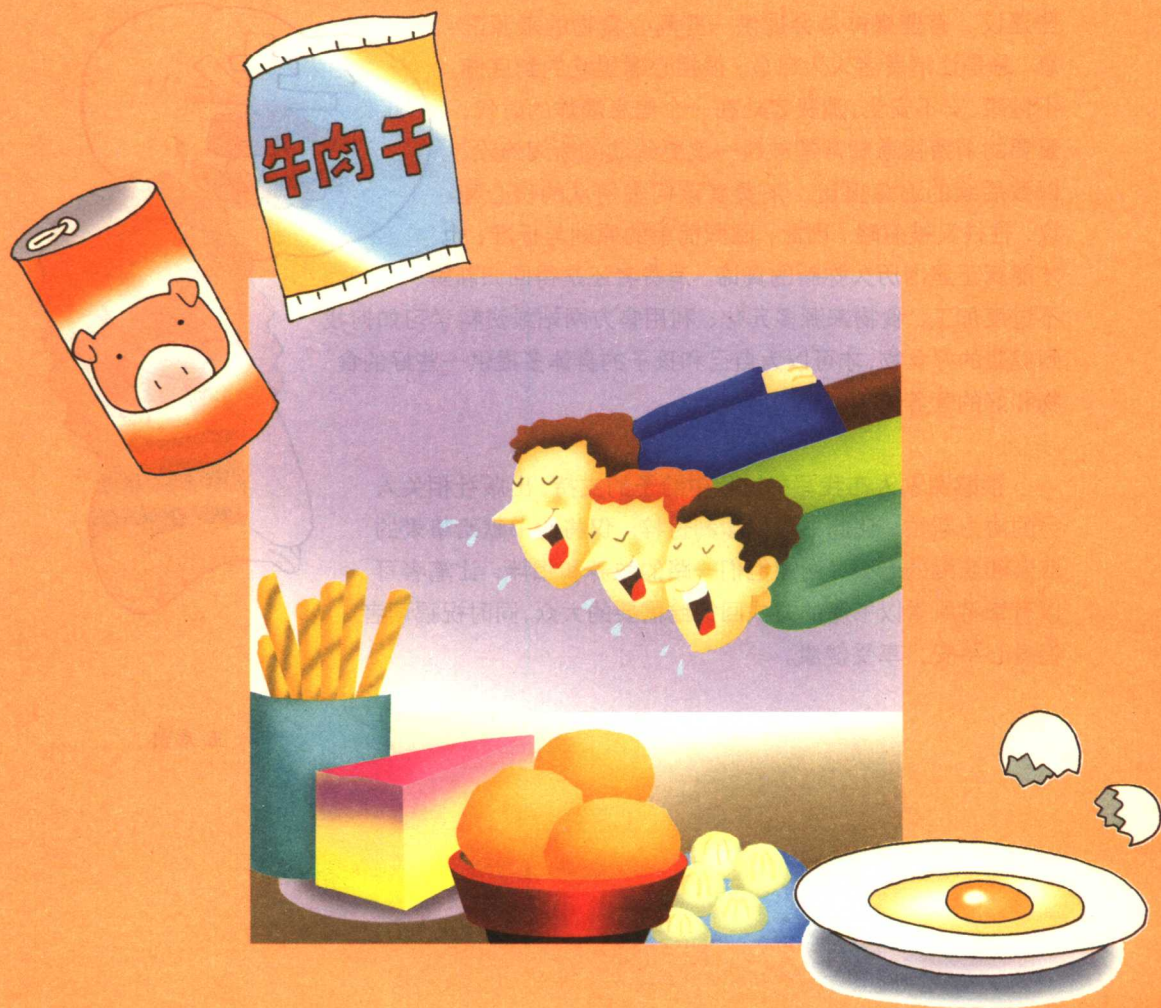
协调可能会历经的过程，在“吃”的领域中，营造一个双赢的局面。

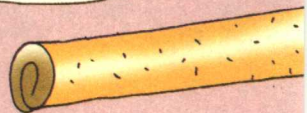
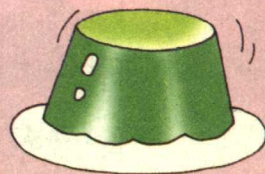
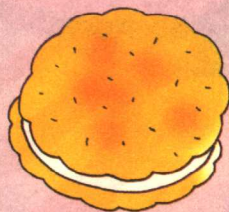
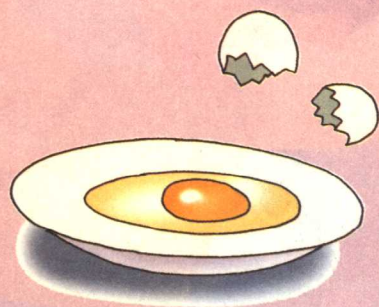
这本书同时就不同食物来源的选择，提供了一些建议。有些媒体总会提供一些黑心食物的来源讯息，总是让消费者人人自危，很担心嘴里吃的到底健康不健康、安不安全，消费者处在一个信息爆炸的时代，重要的消费报道却常常被新一波更耸动的新闻淹没，以致后续的追踪报道、消费者该何去何从的良心建议，往往又被忽略。因此，回归简单的原则与标准，也才能真正显出历久弥新的真谛。消费者还是得回归新鲜、不过度加工、食物来源多元化、利用官方网站或资料学习如何找到健康的好食物，才可以为自己和孩子的身体多提供一些好的食物和好的营养。

很感谢家人在我写书过程中给予的支持，出版社相关人员的协力帮忙，让此书可以顺利付梓。仅将此书献给挚爱的双亲和亲爱的老公，谢谢他们一路的教养和相伴，让笔者可以有幸将所学以书籍的方式回馈给需要的大众，同时祝福读者们身心平安，享受健康。



王彦懿







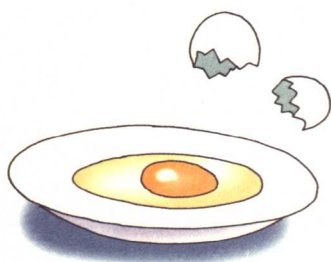
目录 Contents



UNIT 1 给我营养，其余免谈—— 青少年该吃多少食物？

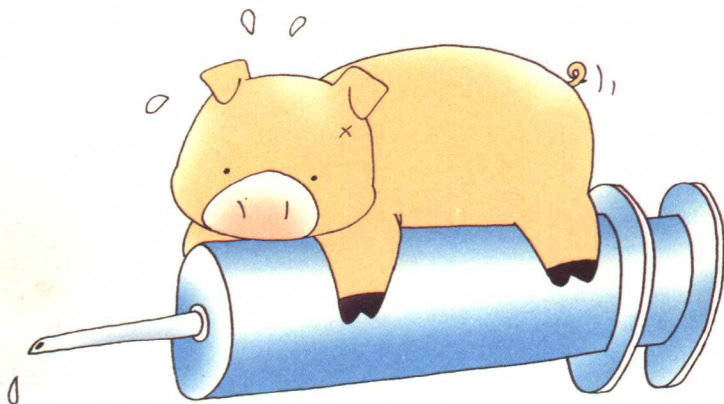
生理与心理的巨幅变化·····	002
吃得健康，就从“质”与“量”开始·····	013
青少年的饮食记事——挑剔的小杰·····	053
青少年的饮食记事——矛盾的依婷·····	067





UNIT2 聪明选择“酷”食物

聪明吃早餐·····	078
喝水最健康·····	085
一天的饮食安排·····	089
青少年的饮食记事——担心长不高的陈安·····	092
青少年的饮食记事——喜欢零食的小莉·····	103





UNIT3 吃错了，逊！——青少年的营养问题

肥胖专题.....	114
饮食行为与态度.....	121
青少年的饮食记事——救救我的“豆花”吧！.....	125
青少年的饮食记事——恼人的“好朋友”.....	135





UNIT4 健康饮食与生活

补习与熬夜·····	146
国内外青少年的饮食差异·····	149
青少年的饮食记事——男生宿舍·····	153
青少年的饮食记事——美丽与哀愁·····	168



结语

营养教育从教导开始·····	179
----------------	-----



附录一

各大类食物的饮食替换内容·····	180
-------------------	-----

附录二

“红绿灯”饮食种类建议法·····	183
-------------------	-----

附录三

各大类食物中维生素含量及烹调后保存率·····	185
-------------------------	-----



UNIT

1



给我营养，其余免谈

——青少年该吃多少食物？

孩子进入“转大人”的时段了，面对生理的转变，身体开始进入另一阶段的发育与成熟期，所需要的营养必须要小心谨慎选择好食物的来源，重要的是，父母要坚持帮这些大孩子们过滤与选择食物，健康的食物除了可以提供完整营养素的保障，也同时稳定了孩子脑部神经与内分泌的协调机制，对于尴尬的青春期的，无疑是最简单与最实用的健康法则。

生理与心理的巨幅变化

在每个人一生的成长过程中，青春期是最具挑战性的一个阶段，主要的原因首先包括了青春期是继婴幼儿期后第二快速的生长发育期，因此为了充足供应

身体生长需求，相对于小学时期，青少年所进食的食物分量会突然增多。其次是青少年已经渐渐发展出“自我管理”的能力，自主的意愿相当高，本身的饮食习惯与生活形态，会大大影响进食的内容，而且同伴之间的相互影响，甚至

是相互较劲，也都会主导着孩子们对食物的选择方向。此外，参与运动训练的青少年，必须注意各种营养素的额外补充，才足以兼顾生长发育与运动训练的消耗；而部分青少年因为饮食行为的偏差，导致饮食失调，造成体位肥胖或体重过轻等两极化的问题，也需要家长们额外注意。

不论是家长还是这些大孩子，都非常在意身高可以长多高的问题，大多数的女生会比较注意体重不可以太重的问题，男孩子们因为会有较多的运动时间消耗



能量，相对之下，对于是不是体重过重，反而危机感较低，他们会注意自己的肌肉是否结实，认为这样才有青少年的男子气概。

一般而言，小女生的青春期会比小男生提早2年左右，尤其现在的孩子营养状况都不错，许多小女生可能在小学五年级的时候，就会发现她们的身高进展程度会比同年级的男同学快一些。小学高年级的小女生也会开始出现胸部发育的情况，这时妈妈可以带着女儿一同选购合适的贴身衣物，避免不必要的尴尬。初潮的来临，表示小女生的内分泌生理状况已经进入另一个阶段，除了需要妈妈在精神上给予支持、细心地教导个人卫生用品的使用，也需要妈妈额外提醒孩子身体自主权的认知，并训练她们自我保护的能力。家中任何一位和小女生可以互相信任和沟通的女性长辈，都可以胜任这个工作，等到孩子已经完全可以接受进入青春期的事实，也已经渐渐适应生理的转变后，还是要适时适当地提醒小女生对两性关系的认知，家长们如果因为怕尴尬而选择回避讨论这类的问题，往往会让小女生们趋向和同伴讨论，甚至通过





网络或来源不明的书籍,获取不正确的观念。两性关系的建立与协调,往往是通过家中父母亲的互动、师长经由课程活动的引导以及在校与异性同学的互动过程中,渐渐揣摩出属于自己的模式,过程中可能会有挫折、失望、喜悦等不同的感受,都有待小女生自己好好经历,惟一重要的前提是需要找到一位正直可靠的长辈可以倾诉或讨论,最好的对象当然是妈妈,如果因为家庭因素无法达成,还真的必须依

赖家中女性长辈或学校老师陪着一同走过小女孩的这段不稳定期。

许多家长会担心,小女生在月经开始后,身高的增加速度会减缓,的确,各种研究资料显示,女生在10岁左右开始身高飙高,到12岁时达到高峰,在这一年中可能可以增高了8~10厘米,接着生理周期开始,每年的身高增长速度会趋缓,约到16岁,每年身高的增长速度将降到1厘米左右。而影响身高的变异因素以遗传为主,丰富而正确的营养供应、合适的运动,都将影响孩子的体位发育,这些因素除了遗传已经无法改变,通过后天的提早耕耘,特别注意营养与运动,应该都有明显的助益。

家长们可以通过计算孩子的身体质量指数(BMI),参考家中的少男少女的体位状态,稍微应对一下不同年龄与性别的发展,就可以大致了解孩子们的发育状况是否在一般范围中,这样也可以免除许多家长与孩子们在同伴竞争压力下的疑虑(见表1-1)。

另外,家长们与青少年朋友们也可以通过参考“表1-2 儿童与青少年肥胖与过瘦定义”,计算一下青少年朋友的身体质量指数(BMI),就可以依照年龄与性别,判断出体位的发育是否在正常范围之内。许多人都只担心体重过重的问题,担心外