

健康
Health
健康成长青春期系列丛书

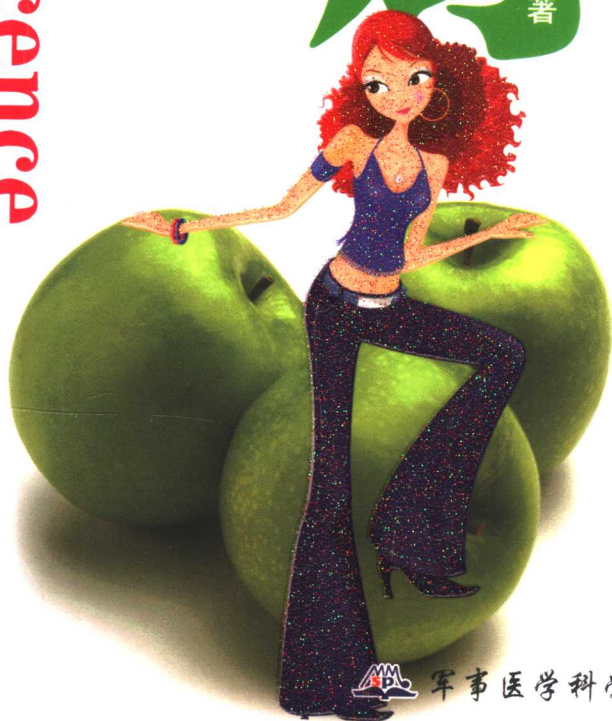
青春期 · 饮食篇

健康

憨氏 商金龙◎编著

倾听专家及过来人的声音，解开青春期的迷惘、困惑与不安，让我们为自己的青春做主！

healthy adolescence



军事医学科学出版社

★ 健康成长青春期丛书

健康青春期·饮食篇

憨 氏 商金龙 编 著

军事医学科学出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

健康青春期·饮食篇/憨氏,商金龙编著.

-北京:军事医学科学出版社,2006

(健康成长青春期丛书)

ISBN 7-80121-807-8

I.健… II.①憨… ②商… III.青春期-营养卫生
IV.R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第028215号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402转6210、6213、6216

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:5.375

字数:127千字

版次:2006年7月第1版

印次:2006年7月第1次

定价:16.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

healthy adolescence

内容简介

青春期是身体和大脑发育的迅猛时期，是生长发育的关键阶段。体内新陈代谢的加快，使身体对各种营养物质的需要量也随之增加。饮食营养不仅有助于生长发育，也有助于提高智能。因此，青少年应格外注意营养物质的吸收。那么，父母应该怎样以均衡的饮食、正确的营养知识来帮助孩子完成从丑小鸭到天鹅的蜕变呢？

本书以通俗的语言、新颖的体例、丰富的内容以及科学翔实的资料，分别从青少年必需的营养元素、合理膳食结构、帅哥美食法则、美少女饮食法则、健脑饮食指南、青春期保健饮食、青春期饮食宜忌、培养良好的饮食习惯等方面介绍了青春期应如何合理地摄入营养物质。

这是一本不可不读的青春指南图书，它不仅适合广大家庭普及健康营养科学知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。

内 容 简 介

青春期是身体和大脑发育的迅猛时期,是生长发育的关键阶段,体内新陈代谢的加快,使身体各种营养物质需要量加大,因此应格外注意营养的供给,防止营养缺乏症。饮食营养有助于生长发育,也有助于智能的提高。满足营养需要是青少年健康成长的主要保障。

本书以通俗的语言、新颖的体例、丰富的内容以及科学翔实的资料系统而全面地呈现了青春期对营养的合理摄入,健康营养及饮食科学的各方面,简单实用,集知识性、可读性、实用性于一体。



目录

第一章

青少年必需营养元素

- 一、水分 3
- 二、无机盐 6
- 三、糖分 9
- 四、脂肪 12
- 五、蛋白质 14
- 六、维生素 18
- 七、纤维素 23
- 八、矿物质 25

第二章

青少年合理膳食结构

- 一、青少年饮食应多样化 33
- 二、饮食的方法要科学 36
- 三、青少年对营养的特殊需求 37
- 四、合理安排一日三餐 39
- 五、走进平衡膳食的宝塔 41
- 六、建立合理的膳食制度 43
- 七、课间加餐好处多 44
- 八、不同食物有不同营养 46
- 九、营养缺乏症的调理 49
- 十、少女发育期的饮食平衡 53
- 十一、青少年营养食谱 55

第三章

美少女饮食法则

- 一、美少女丰胸美食 61
- 二、美少女健发饮食 63
- 三、少女美眉饮食 65
- 四、三种皮肤类型的饮食 65
- 五、美丽容颜饮食 66
- 六、减肥瘦身饮食 69
- 七、美少女应少吃快餐 72
- 八、美少女不可只吃素食 73
- 九、美少女不可盲目节食 74

第四章

帅哥美食法则

- 一、使你高大英俊的饮食 79
- 二、防治“少白头”的饮食 80
- 三、防治酒糟鼻的饮食 82
- 四、防治“痤疮”的饮食 83
- 五、根据性格调节饮食 85
- 六、根据血型调节饮食 85
- 七、使人情绪愉快的饮食 86
- 八、预防“食醉” 88

第五章

健脑饮食指南

- 一、科学的健脑饮食 93
- 二、适合青少年的健脑食品 95
- 三、核桃的健脑功效 96
- 四、鱼头的健脑功效 97



- 五、茶的健脑功效 99
- 六、蜂王浆的健脑功效 101
- 七、桂圆的健脑功效 102
- 八、黄花菜的健脑功效 103
- 九、鸡蛋的健脑功效 104
- 十、苹果的健脑功效 106
- 十一、对大脑产生危害的食物 108
- 十二、消除疲劳的饮食 108

第六章

青春期保健饮食

- 一、厌食症的饮食调理 113
- 二、青少年应注意饮食卫生 114
- 三、青春期少女饮食保健 116
- 四、青少年怎样才能吃出健康 118
- 五、青少年变声期的饮食调整 119
- 六、少女月经期的饮食保健 120
- 七、青春期不可过度节食 123
- 八、饮食解毒 125
- 九、有助于改善睡眠的食物 129
- 十、通过饮食保护视力 130
- 十一、预防维生素 B₂ 缺乏症 131
- 十二、考前健康饮食指南 133

第七章

青春期饮食宜忌

- 一、考前宜吃的食品 137
- 二、饥饿时忌吃的食物 138
- 三、夏季宜吃的食物 140
- 四、青少年忌吃过热食物 142

健康 青春期·饮食篇

五、青少年吃水果的宜忌 143

六、不宜常吃方便食品 144

七、急性腹泻宜吃的食物 145

八、减肥不宜长期吃素 146

九、少女应多吃奶制品 147

第八章

培养良好的饮食习惯

一、科学饮水 151

二、吃好早餐 153

三、不偏食挑食 155

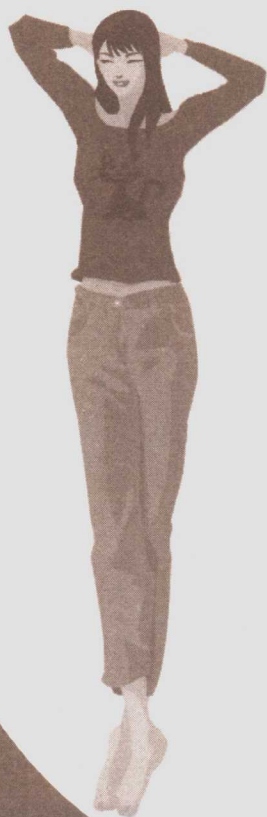
四、用餐要定时定量 156

五、吃饭要细嚼慢咽 158

六、饭菜温度要适宜 159

七、引起肥胖的饮食习惯 160

第一章 青少年必需营养元素





一、水 分

我们身体的 $\frac{2}{3}$ 是由水构成的,因此水是我们最重要的营养物质。身体每天要通过皮肤、肺部、内脏以及肾脏产生的尿液散失 1.5 升的水分,以保证毒素从体内排出。当葡萄糖燃烧释放能量时,每天还需要额外消耗 $\frac{1}{3}$ 升的水。因此,我们每天通过食物和饮料摄入的水分至少要达到 1 升。理想的日摄入量大约在 2 升左右。

水果和蔬菜中水的含量大约 90%,它易于身体的吸收、利用,并提供大量的维生素和矿物质。总共 1.1 千克左右的 4 个水果和 4 份蔬菜可以提供 1 升的水分,另外所需的 1 升则可以通过水、稀释的果汁、香草茶或水果茶来补充。酒类和咖啡会导致身体缺水,因此我们并不推荐通过这些饮料补充水分,它们同时还会使身体失去宝贵的矿物质。

1. 水对人体的生理功能

(1) 清晨起床后饮用适量的白开水对身体大有益处。因为经过一夜的睡眠,胃和小肠基本上都已排空。喝水,就等于给排空的胃肠来一次清洗,既有助于当天食物的消化吸收,又可防止便秘。尤其是老年人,早晨起床后喝杯凉开水不但能润喉,还能防治口臭、便秘。

(2) 在日常生活中,应在三餐前约一个小时空腹喝水,每次饮用 250 毫升为佳。饭前饮一些水能增进食欲、助消化,又可预防心脑血管疾病。另外,一日三餐最好有稀饭、菜汤,这样才能满足人体的需要量。

(3) 在半夜醒来时饮用适量的白开水能补充睡眠时体内消耗的水分,明显降低血液浓度,防止血栓的形成。

(4) 经常喝煮沸并自然冷却的温开水,能够促进新陈代谢,增加血液中血红蛋白的含量,改善人体的免疫功能,增强人体免疫力。

2. 正确饮水的原则

很多人往往在口渴时才想起喝水,而且往往是大口吞咽,这种做法也是不对的。喝水太快太急会无形中将很多空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或是腹胀,因此最好先将水含在口中,再缓缓吞下,尤其是肠胃虚弱的人,喝水更应该一口一口慢慢喝。

喝水切忌渴了再喝,应在两顿饭期间适量饮水,最好隔一个小时喝一杯。人们还可以根据自己尿液的颜色来判断是否需要喝水,一般

健康 青春期·饮食篇

成为主要能量的来源;在体内只占1%。作为能量来使用,剩下的转化成皮下脂肪贮存起来。

成为构成骨骼和牙的基本材料,调整身体的状态。

身体中哪个部分无机盐含量最多呢?在骨骼、牙齿、血液等中。

碳水化合物

无机盐

脂肪

构成身体的主要成分:转换成能量。

身体的哪个部位脂肪最多呢?皮下及肌肉周围。瘦的时候,皮下脂肪减少。

蛋白质

转化成能量;成为构建身体的主要成分。

身体的哪个部位蛋白质最多呢?——肌肉、血液、毛发、指甲等。

因疾病等原因不能进食时会怎样呢?变瘦,用于进食的相关肌肉等也萎缩。

水分

运送被消化吸收的营养素,将废物排出体外,调节体温等。



来说,人的尿液为淡黄色,如果颜色太浅,则可能是水喝得过多,如果颜色偏深,则表示需要多补充一些水了。

睡前少喝、睡后多喝也是正确饮水的原则,因为睡前喝太多的水,会造成眼皮浮肿,半夜也会老跑厕所,使睡眠质量不高。而经过一个晚上的睡眠,人体流失的水分约有 450 毫升,早上起来需要及时补充,因此早上起床后空腹喝杯水有益于血液循环,也能促进大脑清醒,使这一天的思维清晰敏捷。

要多喝开水,不要喝生水。煮开并沸腾 5 分钟的开水,可以使水中的氯气及一些有害物质被蒸发掉,同时又能保持水中对人体必需的营养物质。喝生水的害处很多,因为自来水中的氯可以和没烧开水中的残留的有机物质相互作用,导致膀胱癌、直肠癌的机会增加。

要喝新鲜开水,不要喝放置时间过长的水。新鲜开水,不但无菌,还含有人体所需的十几种矿物质。但如果时间过长或者饮用自动热水器中隔夜重煮的水,不仅没有了各种矿物质,而且还有可能含有某些有害物质,如亚硝酸盐等。由此引起的亚硝酸盐中毒并不鲜见。

3. 补充水分因人而异

(1) 饮水量的调控

多喝水可以刺激肠的蠕动并软化大便,因此,便秘的人应特别注意汲取足够水分。

感冒发烧时多喝水,能促使身体散热,帮助病人恢复健康。

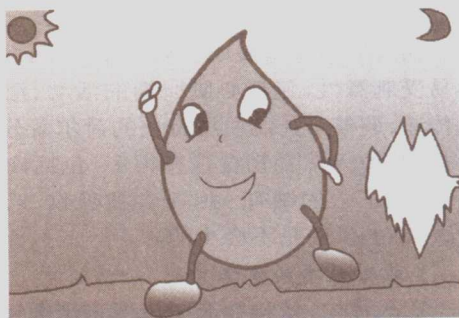
运动量大的人也需要增加饮水量。

有膀胱炎病人常常会因排尿不畅控制饮水,其实这是不明智的做法。此类病人要比平常喝更多水,使尿量增多,增加冲洗流通的作用。

水有利尿功能,可以使输尿管、膀胱流畅,防止结石发生和细菌感染。

水喝太多会增加心脏及肾脏的负担,患有心脏病、肾脏及肝脏有问题的人都不适合多喝水,应根据医生建议控制饮水量。

(2) 饮水的 4 个最佳



健康青春期·饮食篇

时间。

第一次：早晨刚起床，此时正是血液缺水状态。

第二次：上午 8 时至 10 时左右，可补充工作时间流汗失去的水分。

第三次：下午 3 时左右，正是喝茶的时刻。

第四次：睡前，睡觉时血液的浓度会增高，如睡前适量饮水会冲淡积压液，扩张血管，对身体有好处。

4. 烧开水的正确方法

烧开水的目的是消毒灭菌，但如何烧开水却说法不一，有人认为水沸后再煮 5 分钟好，有人认为 20 分钟为妙，还有人认为半小时最佳，到底哪一种对？

营养专家认为：烧开水以煮沸 5 分钟最佳，这段时间能很充分地将细菌和细菌芽孢彻底消灭，而 20~30 分钟会使溶解在水中的无机盐、化学元素、重金属等浓缩而提高它们的含量，更重要的是水中硝酸根离子在水中煮过长时间，会被还原为亚硝酸根离子，它能和血液中的低铁血红蛋白合成高铁血红蛋白，而使血红蛋白失去携氧能力，发生血液中毒，更坏的是亚硝酸根离子可以同人体内的组胺类物质发生化学反应，产生强烈的致癌物质——亚硝胺类化合物，直接危害着人体健康。所以开水不要煮得太久，烧开 5 分钟即可。

二、无机盐

食盐，即氯化钠，是人体生命中不可缺少的一种物质，是血浆的重要成分，有维持酸碱平衡和促进细胞分解活动的重要功能。盐的主要成分中，氯与钠都为人体所需之重要元素。

钠为细胞外体液中主要的阳离子，主要功能是维持肌肉及神经的易受刺激性，包括心脏肌肉的活动、消化道之蠕动、神经细胞之信息传递、调整与控制血压有关的荷尔蒙分泌。人体钠的主要来源就是食盐，其他天然食物含量亦很多，包括肉、蛋、牛奶及各种蔬菜水果。通常，吃下去的钠有 95% 都会被吸收，只要身体状况良好，盐的供应不缺，钠的供应是不会少的。

1. 盐对人体的生理功能

在人体内，依赖盐离子浓度来平衡体内的水分、肌肉收缩和神经传导。钠盐可以说是生命中的一部分，主要功能包括以下几个方面：



(1) 维持细胞内外的电位平衡乃是钠、氯在细胞外以及细胞内的钾、磷离子,这两部分由于渗透作用及本身所携带的电荷,使得细胞内外的电位平衡。而这与所有的器官功能有着密不可分的关系。

(2) 钠和氯具有影响血管的收缩能力,亦即可以调节血压和血流量。

(3) 调节体内的酸碱平衡。

(4) 钠离子同时参与神经传导和肌肉的收缩。

(5) 氯和钠亦是人体许多腺体分泌的重要成分之一,例如:唾液、汗及消化液等。钠离子可因神经的反应或激素的作用,使得血管收缩变窄。

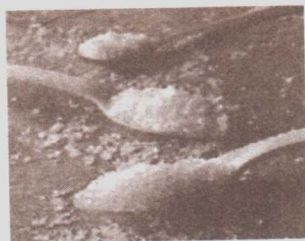
2. 人体所需盐的来源

来自天然食物: 未经任何调味或加工处理的天然食物(例如牛奶、蛋、蔬菜类,甚至饮用水),本身就含有钠。若能均衡摄取各种各类的食物,在一天中,大约可摄取 400 毫克的钠。

来自加工食品: 例如罐头、面包、烘焙食物,冷冻食品或饮料。因为这些食品在制作的过程中,多少会添加一些含盐物质。

烹调用的调味料: 大多数调味料都含有高浓度的钠,例如: 盐、酱油、味精、蚝油、虾油、陈醋、番茄酱、豆瓣酱、甜面酱等。

药物: 例如抗生素、镇静剂、止咳药、泻药等等都含有钠。



3. 盐与人体健康

《三国演义》第十四回,叙述曹操入宫议事,面见正议郎董昭眉清目秀,精神充足,神采飞扬,乃思忖: 今东都大荒,官僚军民皆有饥色,此公何以摄生至此? 遂向董昭请教颐养摄生之奥秘。对曰: “某无他法,只食淡三十年矣。”这位东汉时的老者,养生秘旨返璞归真: 食淡,健康长寿。

如果吃了过量的钠,则需要水分将它由人体带出,人体内约有 95% 的钠是经由肾脏排出,剩下的 5% 则随着汗液及粪便排出。对于一个肾脏机能正常人而言,过量的钠可以很轻易地被排除,但肾脏功能异常时,就必需减少食物中钠的摄取量了。

氯离子是人体消化液的主要成分,并与钠、钾离子相互结合,调

健康青春期·饮食篇

节维持体内水分含量及血液酸碱值平衡。在人体新陈代谢中,如果缺盐将引起肌肉痉挛、头痛、恶心、下痢、全身懒散等症状,情况严重的还会心脏衰竭而死亡。钾亦为人体所必要的元素之一,与钠离子共同作用维持肌肉、神经的活动性,为细胞内体液中主要阳离子,与钠离子共同作用维持细胞内外体液渗透和血压之平衡。如果人体血液中含钾量偏低,将产生肌肉衰弱、呕吐、食欲不振、全身倦怠、反射不灵敏及心率不整、心跳弱而快等心脏疾病;而含钾量过高,将出现心跳过慢、低血压、四肢刺痛、麻痹及呼吸困难等症状。

人一旦缺钠,就容易出现头痛、乏力、恶心、呕吐、血压下降、视物模糊等征。然而,事物都有一个“度”,人体生命活动对钠的需求量是很少的,其每天的生理容量仅为1克左右。专家调查表明:成人每天摄钠量不超过3克,血压较为正常;若超过8克,血压明显上升;在人均食盐超过20克的地区,脑血管发病率明显增加,同时,胃癌、食道癌、膀胱癌等恶性肿瘤的发病率也显著提高。钠盐的摄入多少与健康至为密切,尤与心血管系统疾病成正比。摄钠过量,由于多余的钠贮存在体内,必须有足够的水分来维持平衡,因此容易引发水肿,同时,血的容量、血压与心跳的频率都随之升高。我们日常的食品,例如面包、鱼、肉、奶制品、豆类及蔬菜等含有相当钠的成分,供应人体所需的盐量绰绰有余,如甜菜,所含的盐量相当高,可又有多少人知道它

是盐类物质呢?因此,提倡淡食,淡些,再淡些,对于提高全民族的健康水平具有积极的意义。

4. 巧妙调控食盐量

调味品可以丰富我们日常饮食的味道,但始终不是主食,不可以贪吃。例如盐,虽然其中含有的主要成分钠离子是人体新陈代谢过程中的必需元素,但医学也已证实,每日摄入盐6~7克以上,会导致高血压的发生。世界卫生组织规定,成人每日钠盐摄入量应不超过6克。因此,在日常生活中,我们在买食用盐的时候,应多加注意。

