

新健康大系

营养与保健系列

# 孩子成长必补饮品

为迎考的孩子补充营养

HAIZI CHENGZHANG BIBU YINDIN

► 杨宗蓉 著

借由喝的方式，  
让无法在家用餐的孩子，快速摄取补充营养，  
再搭配简易体操、穴位按摩，  
陪孩子度过快乐无忧青春期！



科学出版社  
www.sciencepress.com

HAIZI CHENGZHANG BIBU YINPIN

# 孩子成长必补饮品

青春期的孩子，在课业上面对升学竞争的庞大压力，没有时间好好与家人共进三餐，多半藉由外食裹腹，导致营养摄取不均衡。在身心上，正处于青春狂飙期（怕丑、怕矮、怕胖、怕成绩不理想）。有自己的想法，也喜欢交朋友，是最容易误入歧途的阶段，所以父母们要多花些时间来关心宝贝儿女，陪他们度过蜕变的挣扎期。本书藉由（果汁、奶昔、冰沙、茶、甜汤）等方式，提供孩子们上学早餐及饮品，补习时的营养补充品以及补习下课后的简易消夜，让孩子更有精神迎接未来的每一天。



(TS-0038.0101)

ISBN 7-03-013084-7



9 787030 130846 >

ISBN 7-03-013084-7

定价：18.00 元

## 内 容 简 介



本书主要介绍了各种果汁、饮料的制作方法，让无法在家用餐的孩子，快速补充营养，再搭配简单易体操、穴位按摩，陪孩子度过快乐无忧的青春期。



## 图书在版编目(CIP)数据

孩子成长必补饮品 / 杨宗蓉著. —北京: 科学出版社, 2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013084-7

I. 喝… II. 杨… III. 果汁饮料-制作 IV.TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022292号

书名 / 作者 孩子成长必补饮品 / 杨宗蓉

本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 璐 李俊峰

责任校对: 张怡君 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本: 889×1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张 3.5

印数: 1~8 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencecp.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销



新健康大系

营养与保健系列

# 孩子成长必补饮品

杨宗蓉 著

## 》喝出聪明成长期

借由喝的方式，  
让无法在家用餐的孩子，快速摄取补充营养；  
再搭配简易体操、穴位按摩，  
陪孩子度过快乐无忧青春期！

科学出版社

北京





## 推荐序

青春期是小孩要“转大人”的过渡时期，不仅是体型、外貌、第二性征等生理方面的改变，更是认知、情感、情绪、价值观、社会关系等心理方面的急速发展阶段。正因青少年身体发育成长急速，而心理的成熟却跟不上身体发育的脚步，以至于身心无法平衡适应，所以在情绪上表现为强烈、暴起暴落的反应；在行为及事理判断上表现出“只要我喜欢有什么不可以”的态度，而忽略事后将引发的不良后果。

“全民健康” (health for all) 是21世纪世界卫生的潮流，也是公共卫生追求的终极目标。现代的孩子面对的是多元的“花花世界”，如何让他们在生理上、心理上、社会适应上能够健康地度过青春期，已经成为目前行医中甚为重要的课题。对子女的教育，关心和耐心是非常重要的，如果父母能把小孩当朋友，在繁重的课后递上一杯饮料，加上几句贴切的问候，时时关心，及早发现孩子的问题，相信能避免孩子误入歧途，帮助他们走出情绪低潮期。

杨宗蓉营养师依据多年来的临床经验，写成这本《孩子成长必补饮品》，涵盖了青春期孩子常面临的难以启齿的生长发育困惑、身高体重的迷思、恼人的青春痘、增加脑力、照顾眼睛及缓解压力等章节，内容活泼、丰富，食谱做法简单。相信本书可为有青春期孩子的家庭提供亲子沟通的桥梁，而且由于做法简单，处于青春期的帅小哥、漂亮美眉都可以自己动手制作，真的很容易！

台北市立阳明医院院长

王泰隆





## 作者序

作者

现任/台北市立阳明医院营养师

学历/台北医学大学保健营养研究所

实践大学食品营养学系

1977年营养师特考及格

著作/过敏儿饮食指南(邦联文化出版)

楊宗蓉

每天傍晚自医院下班后，在回家的路途上，总会在补习班附近看到一群群的中学生喝着500毫升的饮料、吃着炸鸡薯条，不禁让我想到：原来是为纾解中学生升学压力而设计的多元入学方案，却变成学生更大的压力、补习班更兴盛的元凶。根据民意调查：有50%的家长认为多元入学方案的实施，将导致学生升学压力更为沉重。正因为可怜天下父母心——“希望给孩子最好的、希望孩子将来有出息……”，不但语、英、数、理、化每科都得补，甚至为求日后能推荐至好学校，还要再补体育、美术、音乐和作文……才艺项目。每天补习班下课回到家都深夜10点、11点了，在与家人相聚的时间里却还得熬夜赶学校的作业，不仅使孩子们失去了童年的乐趣，而且睡眠变得更少，也变得更不快乐了！

十来岁的孩子，在课业上得面对升学竞争的庞大压力，没有时间好好与家人共进三餐，多半在外面买东西吃裹腹，导致营养摄取上有极大的偏差，譬如脂肪或糖类摄取过量，但维生素及矿物质却不足。孩子们还因忙碌于书堆中而忘了运动，造成身体机能代谢不良或肌肉疼痛。在身心上，正处于青春期，“怕丑、怕矮、怕胖、怕长青春痘、怕成绩不理想”，他们有自己的想法，也喜欢交朋友，是最容易误入歧途的阶段，所以家长需要多花些时间来指导宝贝孩子，陪他们度过蜕变的挣扎期。

《孩子成长必补饮品》就是在上述的许多原因下诞生的，它不同于其他已出版的菜肴或菜膳式食谱书籍，因为这时期的孩子根本没时间在家吃饭，所以我们借由果汁、奶昔、冰沙、茶、甜汤等，提供孩子们上学的早餐及饮品、补习时的营养补充品，以及补习下课后做功课前的简易宵夜，让孩子更有精神迎接未来的每一天。



# 目录

## CONTENTS

### 宝贝，你要变大人啰！

- 6 长大的感觉真好
- 6 关于帅哥美眉的问与答
- 9 请你跟我这样吃

### 第一章 身高与体重的迷思

- 11 长得像大树一样高
- 11 纤细合度好身材
- 13 是强壮还是虚弱
- 14 有益成长的营养物质
- 15 芥苳苹果汁  
拒绝当矮肥短
- 17 山粉圆冰橘茶  
让你高人一等
- 18 芝麻黑豆冰沙  
像大树一样高
- 19 啤酒酵母酸奶冰沙  
长高不发胖
- 20 香香普洱茶  
减少油脂吸收力
- 21 蜂蜜黄瓜汁  
保持窈窕好身材



- 21 密瓜水果牛奶  
营养又瘦身
- 23 杨桃萝卜汁  
润喉止咳
- 24 参枣茶  
保健强身
- 25 甜酒酿山药汤  
增加抵抗力

### 第二章 这是面子问题

- 27 只要青春不要痘
- 28 防晒与美白
- 29 有益肌肤的营养物质
- 31 芦荟麦草冰沙  
痘痘不再来
- 32 山药苹果汁  
肌肤亮丽健康
- 33 鲜蚬玉米椰奶汤  
减少青春痘发炎
- 35 草莓牛奶冰沙  
别再叫我痘花
- 36 奇芒奶昔  
做个白皙美人
- 37 绿奶西米露  
抚平阳光的伤害
- 37 芭乐蔷薇茶  
肌肤红润光滑



### 第三章 美眉的烦恼

- 39 太平公主与木兰飞弹
- 40 大姨妈来了
- 42 头晕目眩，眼冒金星
- 44 有益美眉发育的营养物质
- 45 魔芋木瓜冰沙  
让你锋芒四射
- 46 扁豆甜汤  
你也能骄傲地挺起胸
- 47 通草虾仁汤  
太平公主长大了
- 47 葛根葱白茶  
乳房大大大
- 49 黑糖椒姜茶  
经期不再疲倦无力





- 50 红豆紫米粥  
改善经前浮肿
- 51 莲子甜汤  
不再湿答答
- 52 红枣胚芽豆浆粥  
好朋友准时来访
- 53 益母饮  
经期一点都不痛
- 55 银杞花肝汤  
改善贫血症状
- 56 归杞茶  
补血又强身
- 57 芦笋洋芹汁  
不再头昏眼花

#### 第四章 叫我第一名



- 59 过目不忘好脑力
- 59 消除疲劳有活力
- 60 照顾眼睛好眼力
- 61 有益脑力与眼力的营养物质
- 62 迷迭益智茶  
增强记忆力
- 63 椰浆仙草冻饮  
脑袋瓜变聪明啰
- 64 橙子蛋蜜汁  
为脑力加分
- 65 薄荷冰柠檬水  
提神醒脑
- 65 明日叶汁  
头脑灵光
- 66 蛤蚧土豆浓汤  
不再疲倦无力
- 67 紫苏梅气泡冰沙  
补充体力



\*每道食谱分量为1人份。

计量单位换算表:

1杯=240毫升、1大匙=15毫升、1小匙=5毫升 少许=略加即可 适量=随个人口味增减量



- 67 香蕉巧克力牛奶  
运动后的能量补给站
- 68 地瓜香草奶昔  
眼睛不再干涩
- 69 蓝莓酸奶乳  
降低近视度数
- 69 菊杞茶  
擦亮灵魂之窗

#### 第五章 向压力说Bye-Bye

- 71 不定期的火山压力
- 71 心事谁人知的忧郁
- 72 失眠到天明
- 73 有益减缓压力的营养物质
- 74 金盏薄荷冰茶  
消除压力下的口臭
- 75 红石榴水果冰茶  
压力调适
- 76 葡萄苹果汁  
抗压力、解焦虑
- 77 蜜桃可尔必思\*  
稳定神经
- 78 香蜂柠檬草茶  
让你变快乐
- 79 精力汤  
松弛紧绷的身心
- 80 紫甘蓝可尔必思  
保养你的胃
- 81 凉圆薰衣草茶  
缓解偏头痛
- 82 酸枣仁首乌茶  
帮助睡眠
- 83 福圆参茶  
不再夜夜失眠

\*可尔必思: 是一种乳酸菌饮料





# 宝贝， 你要变大人啰！

## ① 长大的感觉真好

青春期是由儿童变为“成人”的阶段，女孩的发育较男孩约早2~3年。一般而言，女性的青春期大约在10~14岁，男性则在12~17岁才开始。到了青春期时，身体的外表会有些变化，生理上也会有所变化。首先手和脚开始变长，身体开始长高，但男孩长高的速度较慢，所以在小学高年级或中学一二年级时，会发现女孩比男孩高些，但到了高中之后，大部分的男孩都比女孩高了。每个人长高的速度不一样，所以不要为自己小孩的身高与同年龄的小孩不一样而担心，更不可以乱给小孩服用成药。如果确实相差太多，就带小孩去看医师，以最适当的方式来增高。

### > 女孩长大了

青春期的女孩在生理上的变化，是乳房部位先有点硬，然后开始变大、变圆，触碰时有时还会痛，乳房较丰满的女孩子就得开始穿戴胸罩。这时皮下脂肪开始增厚，形成细腰丰臀的女性身材，而且皮肤会变细、腋下和阴部会长毛，大约1~2年后开始有月经。



### > 男孩长大了

青春期的男孩在生理上的变化，最明显的是声音变沙哑、长喉结。虽然皮下脂肪也增厚，但比女孩少，所以腰围比女孩粗、臀部较窄而且扁平、肩膀和胸围变宽、腋下和阴部也会长毛，有些人还会长胸毛、腿毛，以及外生殖器官变大。这些变化都是体内与性有关的“激素”分泌所引起的，表示要长大成人了，这是一件值得庆贺的事情。每个人发生变化的时间和程度都不太一样，有时候会有很大的差距，所以妈妈们不需要太紧张喔！

## ② 关于帅哥美眉的问与答

在孩子“转大人”的过程中，他们多少会有一些不安与困惑，但又羞于启齿，这时，如果家长或老师没有给予正确的生理常识，孩子们甚至还会怀疑自己是否得了什么不治之症呢！以下是一些简单的健康教育，但若有问题时仍应询问医护人员。

### > 为什么会有月经？

当卵巢中的卵泡成熟时，内分泌会促使子宫壁充血并增厚，



而厚厚的子宫内膜是准备给受精卵着床孕育小宝宝用的，但当卵子没有与精子结合时，内分泌减少，就会促使子宫内膜自动剥落，而造成月经。当女生有了月经，就表示已长大成人，而且具备生小孩的能力了！

### >生理期如何保健？

- 1) 洗澡时以淋浴代替盆浴。
- 2) 大便后，卫生纸要由前向后擦，以免大便污染外阴部而造成感染。
- 3) 生理期间会较容易疲倦虚弱，所以必须要充分休息。
- 4) 生理期最好穿吸汗、棉质且颜色较深的衣物，也可穿避免经血外漏的生理裤。
- 5) 卫生棉要常更换，以免弄脏裤子，也比较卫生。每次使用过的卫生棉需先对折（有经血的一面向内），再用卫生纸包好，丢入垃圾桶内，不可丢入马桶内，以免堵塞。

### >月经不准怎么办？

经期的第一天到下次经期的前一天就称为“月经周期”，一般说来，21~35天的周期、3~7天的出血时间、月经量在80毫升以内是正常的。女生刚开始有月经的前两年称为“初经期”，此时期有人会呈现不规则状态，可能2~3个月或半年才有一次月经；如果在初经两年之后，月经不是上述的状况，就可以算是不正常，此时必须请教妇产科医师啦！

月经周期不太稳定的原因，通常有旅行、情绪不稳定、压力、生病、吃药等。为了了解自己的月经周期约几天，或何时会来月经以便提前准备卫生棉，建议你做个记录，而做记录的方法可以在日历上画个记号，记录经期的第一天和共出血几天等。还有，因为初经期周期很不稳定，何时会来月经并无法掌握，所以包包内一定要随时准备几片卫生棉，以备突然发现月经来时，可以派上用场。

### >为什么会怀孕？

健康且正当生育年龄的女性，卵巢每月都会排出一粒成熟的卵子，此过程称为“排卵”。如果在排卵期前后发生性行为，男性在射精后，精子就沿阴道经子宫颈进入子宫腔到输卵管，和卵子在输卵管内相遇而结合，即为“受精”，受精后的卵子称为“受精卵”，它会不断分裂，并由输卵管逐渐向子宫腔移动（约经8天时间才可到达子宫腔），并在子宫内固定下来，称为“着床”，也就是说怀孕了。着床后，子宫内膜便不会脱落，月经也就不来了。

### >安全期一定“安全”吗？

年轻女孩往往没有正确的避孕观念，且很容易受外界的诱惑而迷失方向，所以妈妈们一定要告知女儿正确的避孕观念。一般而言，下次月经来潮前的第11~19日为危险期，其余为安全期。但每100名使用安全期避孕的妇女，一年内约有40名会意外怀孕，是所有避孕方法中失败率最高的。

### >什么是勃起？

男性生殖器“阴茎”的主要构造是“海绵体”，平常时间海绵体是软的，当看到、想到与“性”有关的事物，或是阴茎受到外来的刺激时，阴茎的血流就会加速，海绵体就会充满血液，此时阴茎就会变粗、变大且变硬，这个过程就叫作“勃起”。其实小男孩也会有勃起的现象，但无任何意义，一直到青春期，男孩勃起的次数才会渐渐增加。

### >什么是射精？

男孩子发育成熟后（通常12~14岁开始），就会开始制造精液，精液含氮及碳水化合物，颜色有点灰白色，闻起来有人说像栗子味，有人认为有点鱼腥味，通常刚出



来会有黏稠感，几分钟后就液化。勃起的阴茎在受到适度的刺激后，精液经尿道口被射出称为“射精”，自然涌出称为“遗精”，而用手或其他物品摩擦阴茎使之兴奋而射精的称为“自慰”。每次可射出大约5毫升的精液，每毫升的精液大约含有5000万个以上的精子。

### >什么是梦遗?

由于睾丸每天生产以亿计的新精子，加上由精囊、前列腺等分泌液混合成的精液，当它们过多时便会由尿道排泄到体外。排泄精液的情形多发生在睡梦中，所以被称为梦遗。由于体内每天都会有固定的生产和排泄，所以梦遗绝不会伤害健康。当男孩们在半夜发生了梦遗的情形时，只要换上干净的内裤，并马上将粘有精液的内裤洗净就可以了，不用害怕担心。男生如果经历过一次梦遗以后，就可以明确地知道自己会射精，已具有使女生们受孕的能力了，所以梦遗也是长大成人的一个信号喔！

有一些方法可减少梦遗的次数，就是避免穿太紧的内裤以免压迫到阴茎、阴囊，还有睡前不要喝太多水，以

免到半夜膀胱胀尿压迫到精囊，而将精液挤出体外。

### >需要割包皮吗?

阴茎的最前端称为“龟头”，龟头周围包着一层松松的皮，称为“包皮”，包皮内容易藏污纳垢，所以每天都要将包皮翻开清洗，才不会发生臭味和引发皮肤病及传染病。男孩子到了成年之后，如果在勃起时，龟头无法露出，也就是“包茎”，需要割包皮。如果包皮过长，可以找有执照的专科医师施行割包皮手术就可以了。

### >如何保护男性生殖器官?

- 1) 阴囊和阴茎应小心避免碰撞到外物，男孩在玩耍、打架时很容易彼此踢到。
- 2) 阴囊通常维持在低于体温约 $3.1^{\circ}\text{C}$ 的温度，温度升高将会使精子的数目减少，可能引起婚后不育。所以最好穿宽松的棉质内裤，不要穿太紧的裤子，以免阴囊温度升高。
- 3) 父母在孩子年幼时就要教他们，不可以用外物刺激阴茎。
- 4) 腮腺炎(俗称猪头皮)病毒若侵犯睾丸，则会引起不育，因此务必接受预防注射，通常在15个月大及初中三年级(或小学五年级)时注射的三合一(MMR)疫苗即是。

每天饮食建议份数表

青春期是仅次于婴儿期的第二发育急速期，因此把握这段生长发育的黄金阶段，摄取适当的热量及营养物质，以利“转大人”，同时也为将来的健康打下基础。

| (份)    | 五谷根茎       | 奶类            | 蛋豆鱼肉     | 油脂类        | 蔬菜类  | 水果类      |
|--------|------------|---------------|----------|------------|------|----------|
| 10~12岁 | 16~18      | 1~2           | 2        | 9          | 3    | 2~3      |
| 13~15岁 | 17~21      | 1~2           | 2.5      | 9          | 3    | 2~3      |
| 16~18岁 | 14~27      | 1~2           | 2~2.5    | 6~12       | 3    | 2~3      |
| 每份举例   | 白饭<br>1/4碗 | 低脂鲜奶<br>240毫升 | 鸡蛋<br>1个 | 植物油<br>1小匙 | 100克 | 香蕉<br>半根 |



### ③ 请你跟我这样吃

#### 国人膳食营养物质参考摄入量

| 年龄                        | 10~12岁                        | 13~15岁                        | 16~18岁                        | TIPS                                                                |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 营养物质                      | 男 女                           | 男 女                           | 男 女                           |                                                                     |
| 热量(大卡:<br>1大卡=<br>4187焦耳) | 1950 1950<br>} }<br>2200 2250 | 2250 2050<br>} }<br>2500 2300 | 2050 1650<br>} }<br>3050 2400 | 由于快速的成长与大量的活动,青少年需要摄取足够的热量。热量依性别、身高、体重及个体活动量而有所不同。                  |
| 蛋白质<br>(克)                | 50 50                         | 65 60                         | 70 55                         | 是构成与修补肌肉、血液、骨骼及身体各组织的基本物质。形成抗体,增加身体抵抗力。青少年正值快速发育时期,应摄取足够的蛋白质以供生长所需。 |
| 钙<br>(毫克)                 | 1000                          | 1200                          | 1200                          | 青少年需要大量钙质来帮助骨骼及牙齿的发育,应多摄取奶类、小鱼干、豆腐等富含高量钙质的食物。                       |
| 铁<br>(毫克)                 | 15                            | 15                            | 15                            | 缺铁时除了产生贫血症状外,还导致免疫力与工作能力低落,且不利于学习认知能力。需多摄取肝脏、蛋、肉类及深绿色蔬菜等含铁质的食物。     |
| 维生素C<br>(毫克)              | 80                            | 90                            | 100                           | 目前在外吃饭非常普遍,加上快餐店的流行,导致青少年的蔬果摄取量缺乏,容易形成维生素C不足,所以应多食用蔬菜水果,增加维生素C的摄取量。 |

#### > 饮食须知

- 1) 定时进餐、不暴饮暴食,以免损坏肠胃,并造成营养不均衡。
- 2) 要吃早餐,除供给上午在校上课及参加各项活动所需的热量与营养外,还能提高学习效率哦!
- 3) 男孩由于运动量大、食欲大,除了注意三餐的摄取外,更应注意点心的摄取。点心的选择除了注意热量的补充外,亦应注意钙质及铁质的含量。
- 4) 女孩正值乳房、身高急速发育阶段,更需要营养促进发育,不可为盲目追求时尚,保持苗条身材而随便节食。除了不节食外,更应该多摄取钙质,以促进骨骼生长。



Part 1\*第一章

# 身高与体重的迷思





## ① 长得像大树一样高

身高和遗传有极大的关系，此外还和激素、营养、疾病等后天因素有关。一般来讲，8~16岁是长高的黄金时期，女孩子月经来后2年，男孩子长出喉结，就算是已发育完成，不再长高了。

### > 长高的方法

想长高？“速效”、“奇效”的方法没有，但是，均衡的营养、合宜的运动及充足的睡眠是可以帮助长高的，你可以遵循以下方法来增高喔！

- 1) 不偏食、不乱减肥，以免营养不均衡而错失长高发育的时机。
- 2) 少吃高磷酸食物，如火腿、香肠、热狗、方便面、薯片、汽水、可乐等。因为当钙摄取量偏低，又吃了大量的含磷食物时(钙：磷<1：3)，血液中的钙质就会下降，身体便释出骨质中的钙质以求电解质平衡，而影响骨骼的正常生长，将来也许



## ② 纤细合度好身材

正处于青春期的男孩与女孩，很容易因为“胖瘦”而影响交朋友的心情，进而影响念书的效果。但理想的体重还得

还会得骨质疏松症。所以，少杯可乐、多杯牛奶，才是长高的聪明选择。

- 3) 少吃高盐分食物，因为会促进钙质流失。
- 4) 不喝酒，因为酒精会伤害骨骼细胞，并使肠黏膜受损，从而影响钙质吸收。
- 5) 少喝含咖啡因的饮料，以免钙质流失。
- 6) 不熬夜，因睡眠时是生长激素释放最多的时候，若熬夜就分泌不出来。最好在晚上11点以前入睡才有助于正常发育。
- 7) 足够的运动可以让骨骼生长，例如跳绳、打篮球等是帮助长高的最佳运动。
- 8) 驼背会影响骨骼发育，所以走路时不可弯腰驼背。

### > 累积骨本趁现在

人的骨头在30岁以前是骨质的累积期，中年以后骨质每年约减少0.3%~0.5%，停经后妇女的骨质流失速度更快，而成为“骨质疏松症”。所以，趁骨骼成长阶段摄取足够钙质，即可建立较细密的骨质、拒绝将来的“老倒缩”喔！

参考身高值，并不是越瘦就越好看，往往过度减肥容易造成“厌食症”，不但赔了健康，连带造成父母的担心。以下方法将教你如何计算BMI值，再决定是否过胖或过瘦。

### > 理想体重范围与肥胖定义

- \* BMI(body mass index, 身体质量指数)，是用来度量身高与体重的比例，作为判断肥胖度的指标。
- \* 过重(BMI≥)：只需改变饮食内容，不需做热量限制。
- \* 肥胖(BMI≥)：需调配及控制摄取的热量。



## 计算BMI值

$$\text{计算公式} \rightarrow \text{BMI值} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(厘米)} \times \text{身高(厘米)}}$$

| 年龄  | 男生        |              |              | 女生        |              |              |
|-----|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
|     | 正常范围      | 过重<br>(BMI≥) | 肥胖<br>(BMI≥) | 正常范围      | 过重<br>(BMI≥) | 肥胖<br>(BMI≥) |
| 10岁 | 15.4~20.3 | 20.3         | 22.9         | 15.2~20.1 | 20.1         | 22.3         |
| 11岁 | 15.8~21.0 | 21.0         | 23.5         | 15.8~20.9 | 20.9         | 23.1         |
| 12岁 | 16.4~21.5 | 21.5         | 24.2         | 16.4~21.6 | 21.6         | 23.9         |
| 13岁 | 17.0~22.2 | 22.2         | 24.8         | 17.0~22.2 | 22.2         | 24.6         |
| 14岁 | 17.6~22.7 | 22.7         | 25.2         | 17.6~22.7 | 22.7         | 25.1         |
| 15岁 | 18.2~23.1 | 23.1         | 25.5         | 18.0~22.7 | 22.7         | 25.3         |
| 16岁 | 18.6~23.4 | 23.4         | 25.6         | 18.2~22.7 | 22.7         | 25.3         |
| 17岁 | 19.0~23.6 | 23.6         | 25.6         | 18.3~22.7 | 22.7         | 25.3         |
| 18岁 | 19.2~23.7 | 23.7         | 25.6         | 18.3~22.7 | 22.7         | 25.3         |

**举例**→张同学，男性，今年14岁，身高162厘米、体重58千克，想知道体重是否合乎理想？

$$\frac{58}{1.62 \times 1.62} = 22.1$$

**查左表**→14岁男生，正常BMI范围在17.6→22.7，所以张同学的体重是理想的。

## > 抢救身材大作战

- 1) 正常吃：避免吃零食，每天正餐营养需均衡(吃多种食物)，且不暴饮暴食。
- 2) 麻烦啃：选择带骨、有刺或有壳等比较麻烦的食物，让你吃得慢、吃得少。
- 3) 细嚼慢咽：一口食物，左20下，右20下，再吞咽，可使大脑下视丘饱食中心发出“饱足感”的讯息。
- 4) 多吃蔬菜：每天至少吃三碟蔬菜以上，但若拌沙拉请选择低脂沙拉酱。
- 5) 改变进餐顺序：先喝汤，再吃青菜，最后才吃肉和饭。
- 6) 少吃高糖、高油食物：如炸鸡、薯条、各式甜点；吃肉时，将油脂或外皮去掉。
- 7) 口味要清淡：重口味或是常吃含盐分高的加工制品，会造成水分滞留，使脸看起来浮肿，像“大饼”。
- 8) 避免撑太饱：走进自助餐厅时，应谨守“选得好而非撑得饱”的原则，不要为了捞本而吃很多。
- 9) 不要以食物作为代替品：情绪不好时，不以吃来解决；奖励时，也不以吃来庆祝。
- 10) 吃完东西立刻刷牙：刷牙后才不会想再吃东西了。
- 11) 配合运动超重要：至少每周3次以上，例如：游泳、打篮球、慢跑、摇呼拉圈等，每次20~30分钟以上。
- 12) 常常量体重：以提醒自己该减肥了，否则太久了不称，很容易持续变胖。



# GETTING SLIM

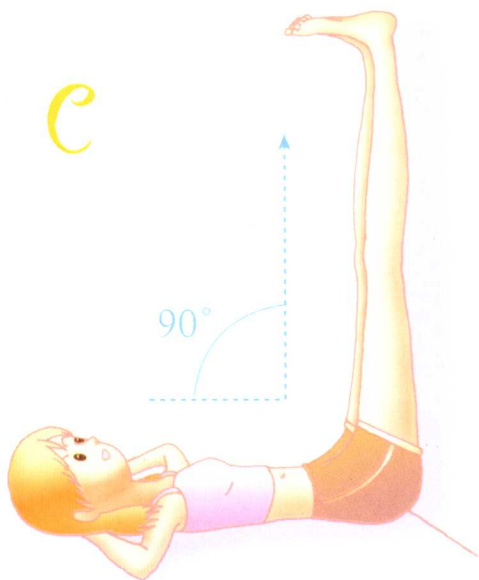
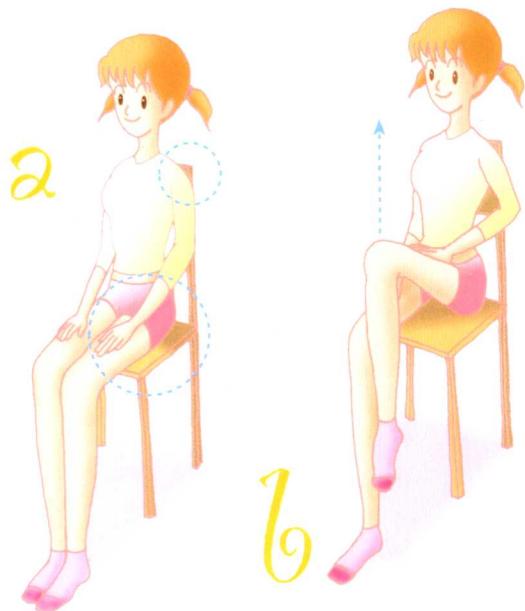
## 【体操教室①】

### ●瘦大腿与小腹

- a 坐在硬式椅子上(忌坐于软式沙发上),臀部坐到底,整个背部也要贴住椅背,两肩放松,双手放在腿上。
- b 再慢慢提高左膝,膝盖自然弯曲就好,小腿自然下垂不用力,身体维持平衡不要左倾或右倾,这时应该会觉得大腿及下腹部很酸,受不了就换抬右脚,就这样左右交换,随时可开始,随时可停止唷!

### ●瘦小腿

- c 在每晚睡觉前,平躺后将腿靠在墙壁20~30分钟,与身体成90度角,长期下来,你将拥有一双美美的腿喔!



## ③是强壮还是虚弱

细心的家长可能会发现:怎么孩子放完假回校上课就感冒?怎么一到考试就生病呢?其实感冒病毒是无所不在的,青春期的孩子,大部分时间都在学校,因此很容易被感染疾病;若再加上“课业压力”、“体力透支”、“睡眠不足”、“营养不均衡”等因素,更会使得免疫机能失调,而小病不断、药不离手了!

### >提升免疫力有妙方

- 1) 均衡的营养,吃多种食物,且不暴饮暴食。
- 2) 避免长期睡眠不足,且睡觉时应关灯。
- 3) 适当运动可以活化身体内的T细胞、B细胞及吞噬细胞,而提升免疫力。
- 4) 避免长期的压力,而降低免疫能力。





## ④ 有益成长的营养物质

| 营养物质  | 功 效                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 蛋白质   | 维持生长发育、提升免疫机能。以优质蛋白质为佳，食物有蛋、奶类、肉、鱼、豆类等。                                                  |
| 维生素A  | 促进牙齿和骨骼正常生长；维持上皮组织正常状态，可抵抗感染。食物有肝脏、蛋黄、奶类、深绿色及红黄色蔬果。                                      |
| 维生素B1 | 增进糖类代谢，及防止多余糖分变成脂肪堆积体内。食物有肉类、肝脏、全谷类、坚果类、奶类等。                                             |
| 维生素B2 | 糖类、脂肪代谢转成能源时的必需品。食物有奶类、肝 脏、豆类等。                                                          |
| 维生素C  | 形成骨骼、牙齿生长所需的胶原及提升免疫力。食物有柑橘类水果、深绿色蔬菜、草莓、甜椒、番茄、土豆、木瓜、芒果等。                                  |
| 维生素D  | 可帮助或促进钙、磷的吸收及利用，对骨骼和牙齿的正常发育及骨骼的钙化有帮助。食物有香菇、鱼肝油、蛋黄、奶油、鱼类、肝脏、奶类等。                          |
| 维生素E  | 具吞噬细胞的机能。食物有植物油、小麦胚芽、大豆食品、酪梨、坚果类等。                                                       |
| 维生素K  | 增加钙吸收力，预防骨质疏松。食物有大豆色拉油、深绿色蔬菜等。                                                           |
| 叶酸    | 参与免疫细胞的形成。食物有深绿色蔬菜、豆类、肝脏等。                                                               |
| 钙     | 是构成骨骼和牙齿的主要成分，生长中的孩子若长期缺钙，除了生长迟滞、牙齿发育不全外，甚至影响到智力发展。含钙丰富的食物，食物有奶类、鱼类、发菜、海带、深绿色蔬菜、豆类及其制品等。 |
| 磷     | 是构成骨骼和牙齿的主要成分。食物有大豆卵磷脂、酵母、小麦胚芽、可可粉等。                                                     |
| 镁     | 人体内的镁约有70%存在于骨骼中，是构成骨骼的主要成分。食物有深绿色蔬菜、五谷类、坚果类、瘦肉、奶类、牡蛎、海苔、豆类等。                            |
| 氟     | 构成骨骼和牙齿的重要成分之一。食物有海鲜、菠菜等。                                                                |
| 铬     | 帮助胰岛素使葡萄糖进入细胞内，帮助成长。食物有肉类、鱼贝类、蛋、奶类、全谷类、带皮土豆、新鲜水果、啤酒酵母等。                                  |
| 锰     | 预防骨质疏松症、提升免疫力。锰在动物性食物中含量极少，多存于蔬菜、水果、全谷类、坚果类、豆类、葡萄干、菠萝等。                                  |
| 铁     | 强化免疫机能。食物有蛋黄、红肉类、肝脏、坚果类、燕麦等。                                                             |
| 锌     | 帮助长高，强化免疫机能、性腺机能，及增进智力发展。食物有肉类、海鲜(尤其是牡蛎)、内脏、麦芽、酵母等。                                      |
| 硒     | 强化免疫机能。食物有大蒜、全谷类、坚果类、肉类、海鲜(尤其是旗鱼、鲔鱼、牡蛎)等。                                                |
| 铜     | 强化白血球的吞噬能力。食物有内脏、虾贝类、全麦食品、坚果类、蘑菇、豆类，可可粉、橄榄等。                                             |
| 药用植物  | 黑芝麻：含钙丰富，可帮助骨骼及牙齿生长。                                                                     |
|       | 决明子：润肠通便，减少油脂的吸收力。                                                                       |
|       | 人参、红枣：强化免疫机能。                                                                            |



长高



窈窕



免疫力