

Healthy Teenager

快乐成长 青春期

● 丰富均衡·有益发育的营养料理 ●

◎ 亲亲宝贝转大人全彩食谱书最佳首选

◎ 长高、健胸、美肤、调经有效汤方全面公开

◎ 兼具耐蒸特性、可口实用便当菜贴心设计

和平医院营养室营养师余贞慧◎审订
廖家威 徐博宇◎摄影
林美慧◎著

天津科学技术出版社



本书经中国台湾城邦文化事业股份有限公司积木文化事业部授权,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

2001年10月25日1版1次

图书在版编目(CIP)数据

快乐成长青春期/林美慧著. —天津:天津科学技术出版社, 2003.1

(五味坊)

ISBN 7-5308-3394-4

I. 快… II. 林… III. 青春期—保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088853 号

著作权合同登记号 图字:02-2002-111 号

责任编辑:陈 雁

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津山东道180号 邮编 300020 电话(022)27306314

北京市蓝马彩色印刷中心印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 889×1194 1/16 印张 6.25 字数 150 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数 11—3 000

定价:35.00 元

Healthy Teenager

快乐成长青春期



林美慧◎著

廖家威 徐博宇◎摄影

和平医院营养室营养师余贞慧◎审订



天津科学技术出版社



推荐序 (一)

青少年的体态是成人后健康状况的 预测指标

我很乐于推荐这一本书。

推荐的理由有四点。第一,目前市场上有关如何促进青少年健康的丛书并不多,只要是有助于提高青少年健康的书籍,都值得医界给予喝彩与肯定。第二,有关教导如何让青少年吃得健康的食谱,那就更是凤毛麟角了。早有文献指出青少年的体能和体态是未来成人后健康状况的基础和预测指标。如果能藉由饮食及其他各方面的配合而成功的奠定根本,则相貌堂堂、精神饱满的下一代,将是我们这一代努力付出与照顾的骄傲。第三,对于在家做菜的父母,特别是妈妈们,这本书将是一个最佳的礼物。做菜的主妇们最常担心的,向来是如何让菜好吃又健康,有了这一本良好的指南,烦恼应该能一扫而光。第四,这本书编排简洁易懂,又附有另人垂涎三尺的美食图片,易于快速提供想查询的食谱内容。

由于工作上的关系,我有很多机会和青少年接触,也很了解青少年正值身心发展的狂飙期,一般的医疗问题并非他们所关心,但很在意别人的看法,关切自己的外貌和体态,以及青春期的身体变化等。这些是青少年朋友们一致注重的,如果父母能够在饮食上加以用心,或许有助于小孩更安适的度过这一段联结儿童和成人之间尴尬的成长阶段。

希望积木文化和林美慧烹饪老师能够再接再厉,继续出版写作出更多有助于青少年健康的书籍。

台北市立妇幼综合医院家庭医学科主任

邱德成



推荐序 (二)

青春期是改变体质的第一次机会

青少年时期是儿童转为成人的过渡期,也是人生第二生长加速期。此时期是长身体、长知识和各种生理机能都逐渐成熟的重要阶段,其特点为身高和体重迅速生长,特别是体重的增加更为显著。简而言之,青春期为青少年男女处于身体发育的定型时期,亦是身体成长的主要阶段。

青年男女爱好活动,体力消耗较多,因此膳食应从多方面加以考虑。在营养方面,如对蛋白质、钙、维生素的需要量就比儿童期要大。青少年处在成长的重要阶段,充足的营养是保证青少年生长发育、增强体质所必须的物质基础,除供给生长发育所需的养料外,还要补充在活动中所消耗的能量。一般来说,青少年所需要的热量比成人多50%左右。

人体营养的摄入与利用,依靠胃肠的消化与吸收。中医认为“脾胃为后天之本。气血为生化之源”,脾胃功能的强弱与营养的吸收有密切关系。饮食若没有节制,将损伤脾胃,而久病则会导致脾胃虚弱,消化与吸收失常。因此,食欲不振,营养不良就会表现出精神疲乏、大便稀薄、面色萎黄、身体消瘦等症状。所以治疗以健脾胃为主,倘脾胃强健,消化与吸收功能正常,营养状况才能逐渐改善。

《快乐成长青春期》所列的各项食疗与药膳,除特别针对青春期外,也都考虑到调理脾胃的重要性。毕竟脾胃乃后天之本,对青少年的发育至关重要。本书的另一特色为收录了转骨与丰胸之食补与食疗,因为身高与胸部的发育均决定于青春期。一般相信女性一生中有三次改变体质的机会,其中青春期为改变体质的第一次机会(另两次为产后及更年期),平素体质较弱或是过敏体质者,更需利用此时期来彻底改善体质。

台北市立中医医院内科主任

程雲政



推荐序 (三)

营养运动双管齐下 健康美丽身材永葆

人的一生中有两个生长快速期，一是婴幼儿时期，此时的营养补充关系着脑力的发展，但是由于这个时候的小朋友还无法了解营养与生活的关系，所以食物的选择完全靠主观的喜恶来决定，容易造成营养摄取不均衡。另一个就是青春期，这是一个人由青少年转变成大人的重要时期，此时的营养足够与否，将决定往后的体型与健康，而青春期的少男、少女已有了自己的主张，了解自己想要的体格形态，相形之下，青春期的饮食营养也相对的重要起来。

但是，青春期正处于同儕模仿与偶像崇拜的阶段，许多人容易因为一些流行的误导，例如：瘦才是美。而采取错误的方法来控制体重，以致造成所谓的厌食症或贪食症等，严重者会影响营养的摄取，甚至造成肠胃道的损伤，带来了一生的遗憾。此外，由于饮食习惯的日渐西化，许多青少年喜欢选择西式速食作为营养来源，无形中造成过多热量的摄取，以及纤维质的缺乏，长期下来，就形成体重过重的问题，甚至还会加重青春痘的困扰。

其实，在摄取均衡足够营养的同时，只要能遵循少油多纤维的原则，再配合规律的生活作息和适度的运动，就可以让爱美的青少年拥有健康的身体及美丽的身材，一举两得。

《快乐成长青春期》所列的各种食谱就是针对这样的需求而完成的。藉此提供一个正确的讯息，希望能对时下的年轻人有所帮助，也希望父母能在此重要时期，多费心注意子女的营养摄取与足够的运动，从旁协助子女获得一个人人羡慕的健康体魄。

台北市立和平医院营养室营养师

余夏慧



作者序

在青春期吃出一生的优良体质

常有学生问我：老师，您那么忙，为何总能精神奕奕？我想一想，也许是因为自己一向不偏食而且喜欢运动的缘故，所以体质还算不错。身体一健康，人自然就有精神，也比较能保持乐观的生活态度。

倒是经由学生这样一问，不禁令我想起女人一生中几个重要时刻：青春期，生育阶段及更年期。这几个阶段，可以说影响女人的一生。一出生便拥有良好体质的人很幸运，但是若没有正确的饮食作息，仍会失去宝贵的健康。体质除了父母亲的遗传基因之外，还有很重要的后天调养，青春期尤其是关键。

因为青春期是身体各个部位生长发育臻于成熟的阶段，特别是女孩子在此时转变为一个女人，需要很多营养来补给，不仅是脑部、骨骼、肌肉各方面，还有子宫、胸部、皮肤等，为了能拥有健康又漂亮的美好未来，在此时打好根基最重要。

有些小孩只喜欢吃速食店的汉堡、可乐，如此只会造成营养素不够，且在身上堆积大量脂肪，同时也养成偏食的恶习。有鉴于此，特别针对青春期的孩子所需要的营养素，从主食、配菜、汤品到点心，规划出丰富又均衡的食谱，减少孩子吃油腻又没有营养食物的机会。最贴心的是本书里，亦针对求学中的孩子设计出一系列便当菜，耐煮的特性与可口的配色，只要妈妈认真做，孩子们一定会喜欢。

有感于职业妇女在忙碌的工作之余，容易疏忽孩子的饮食，“转大人”秘方更是不知上哪儿去找？所以也将这些民间常用的滋补汤方作一整理，包括女孩生理期间调养，避免经痛的养汤品，还有丰胸美肤的食疗配方，都是作法不难，材料容易购得的菜单，希望每位妈妈都能为自己的孩子创造健康的人生。

在孩子成长阶段尽量让他熟悉未精緻化的粗食，帮助他养成良好的饮食习惯，他会一辈子受用不尽，就像我现在，最感谢的就是母亲当年的用心良苦，让我有良好的体质来面对生活中的每一刻。

林美慧

2	推荐序（一）
	青少年的体态
	是成人后健康状况的预测指标
2	推荐序（二）
	青春期是改变体质的第一次机会
3	推荐序（三）
	营养运动双管齐下 健康美丽身材永葆
3	作者序 在青春期中吃出一生的优良体质
6	认识青春期
7	青春需要哪些营养？
11	美少女养成秘笈
14	食物营养分析表

CONTENTS

目录



Rice & Noodle

活力主食

18	胚芽双豆饭
18	薏仁糙米饭
19	牛肉盖饭
20	红曲肉丝炒饭
20	翡翠炒饭
21	鳗鱼泡饭
22	明太子炒饭
23	红花海鲜粥
24	四君子皮蛋瘦肉粥
25	黑糯米寿司
26	通草冬葵子粥
27	豆浆什锦粥
28	全麦什锦汤面
29	四味小米粥
30	苦茶油蛋包面
31	麻油蚵仔面
32	全麦水果三明治 + 优酪乳一杯
33	烧饼苜蓿芽卷 + 鲜奶一杯



Main Dishes

丰富配菜

36	凉拌鲮鱼
37	泰式凉拌藕片
37	甜椒拌墨鱼
38	凉拌南瓜
38	凉拌青木瓜
39	芽菜沙拉
40	鳄梨海鲜盅
41	火龙果虾球
42	海苔小卷
43	海鲜拌西芹

- 44 日式烧下巴
- 45 玉竹蒸石斑
- 46 海莴翡翠羹
- 47 玫瑰花瓣蒸鲜鱼
- 48 香附蒸红鲷
- 49 香芒鸡柳
- 50 竹笙烩时蔬
- 51 发菜豆腐羹
- 52 红苋菜炒银鱼
- 53 银杏蛤蜊丝瓜
- 54 黄豆烧鱼
- 55 红花牛腩煲

Lunch Box

元气便当

- 58 聪明脑力便当
●红糟肉 ●胡萝卜炒蛋 ●豆泡炒鲜菇
- 60 头好壮壮便当
●甜椒鸡肉丝 ●凉拌白花菜
●辣椒小鱼干
- 62 养颜美容便当
●粉蒸肉 ●麻油红凤菜 ●炒海茸
- 64 步步高升便当
●蜜汁排骨 ●雪菜肉末 ●三色蛋
- 66 优质成长便当
●红曲肉片 ●虾皮烧黄瓜
●凉拌豆干、木耳、海带丝
- 68 红润气色便当
●玫瑰花烧鸡 ●焖南瓜 ●脆炒四季豆
- 70 美肤纤体便当
●干煎鱼片 ●腌鱼炒肉丝
●甜不辣炒西芹
- 72 促进发育便当
●软煎牛排 ●清炒卷心菜 ●卤豆干
- 74 低脂健康便当
●照烧苹果鸡腿 ●茭白炒蛋
●五目煮
- 76 均衡营养便当
●香卤牛肉 ●菜脯蛋 ●胡萝卜炒木耳

Soup & Dessert

滋养汤品、点心

- 80 紫苏乌骨鸡汤
- 81 金针鸡汤
- 82 鸡屎藤公鸡汤
- 82 九板仔头公鸡汤
- 83 薏仁冬瓜排骨汤
- 84 紫河车瘦肉汤
- 84 花生猪脚汤
- 85 青木瓜鱼汤
- 86 香附当归虱目鱼汤
- 87 益智补脑田鸡汤
- 88 桃红四物鸡汤
- 89 益母草乌骨鸡汤
- 90 酒酿水波蛋
- 90 花生汤
- 91 薏仁绿豆山药甜汤
- 92 南瓜西米露
- 93 抹茶羊羹
- 94 抹茶戚风蛋糕
- 95 绿茶冻
- 96 麻薯三兄弟
- 97 香附茴香饼干
- 97 雪蛤红莲

认识青春期

一个人从出生到老会历经截然不同的生长过程,其中青春期的变化尤其明显,因为这是从男孩变成男人、女孩变成女人的重要阶段,身体、心理由儿童期逐渐成长至成熟,在生理上开始肩负生育的能力,在心理上则转变为独立的个体,由一个小孩转变为成人的过程。

若以年龄来区分此一阶段,男孩为12~19岁,女孩则为10~18岁。但受到遗传、种族及许多因素的影响,仍会产生一些个别的差异,如营养不良的小孩青春期可能就来得比较晚。

青春期的特征

青春期的成长速度十分惊人,在这个阶段,从筋骨、肌肉到各部组织,构造都急需生长,也因此不管是男孩还是女孩都会在瞬间长高、长壮,也就是俗称的“转骨”“转大人”,而且因内分泌变化而出现第二性征,像声音改变、长出腋毛、阴毛等。

◎男孩长喉结

男孩的体形变化,主要为胸部变宽厚,骨骼变粗,身上的肌肉变得结实,喉部也开始生长,声音较为低沉,且会有明显的喉结。脸上也会因脸颊长出胡子而减少稚气,变得稳重许多。此外,生殖系统逐渐成熟,睾丸会分泌性激素及制造精子,并有夜间遗精的生理现象。

◎女孩胸部隆起

女孩的体形也会随之变化,骨盆腔的直径增加、胸部开始发育隆起,臀部会变得较为浑圆宽大。因卵巢受促性腺激素的刺激而

开始发育,会分泌女性荷尔蒙雌激素、黄体酮及排卵,逐渐让生殖系统发育成熟,在13岁左右会面临初潮,也就是第一次月经的出现。但大多数的女孩会在身高骤增后发生初潮,也就是初潮过后生长就会逐渐缓慢。事实上女孩在青春期末临时,也就代表生殖系统的成熟,在生理上已经可以孕育下一代,只是在心理上还未完全成熟。

心理变化

除了外在的改变之外,青春期阶段,在心理上会趋向独立,有自我观念及想法,因此比较容易产生反抗的行为。内向的人容易产生自卑感,外向的人则情绪直接较不受控制。应多以鼓励的方式,建立孩子的自信心,帮助孩子心理上的成长。

除关心孩子的课业之外,应分配给孩子适量的家事,可以培养他们的责任感。青春期同时会对异性产生好奇、兴趣,所以也特别注重外貌,只要不过度沉溺或出现偏差行为,应让孩子有正当的社交,建立属于他的朋友圈。当孩子有不成熟的想法时,应该耐心与他沟通,避免产生对立。

青春期的人生基础

过了青春期,人体便已成熟而进入成人期,所以青春期是生长的重要阶段,也是为日后健康的身体打根基的最佳时机。

青春期的青少年正处于求学阶段,消耗的体力与脑力都比较大,而人体在这个时候对各种营养的质与量需求都特别高,如果能够在青春期为身体与心理皆打下稳固的基础,日后就能迈向璀璨的人生。

青春期需要哪些营养？

青春期的身体处于快速生长的巅峰，仅次于婴儿期。一般而言，这个阶段男孩比女孩所需的营养量高，而女孩对营养素的需求质量较来得重要，但女孩在初潮之前的生长速率会达到最高峰，所以在此时对于营养量的需求也会变高。营养量与营养素的分别，就像量与质的差异，随着身体构造、新陈代谢与活动量不同而有需求上的差异。

大体上来说，青春期需要大量的食物来补充快速生长的需求：女生因为比男生早熟约2年，所以必须提早增加摄取量。此外，青春期的性器官成熟对高营养素的需求量更大，所以从能量、蛋白质的补给，到各种维生素、矿物质都是缺一不可的，其中更以攸关骨骼发育的钙与其造血功能的铁更需要加强补给。

● 每天都要补充蛋白质

蛋白质的主要功能是生长和修补身体各部组织的基本材料，可以说是生命的基石。青春期是发育旺盛的阶段，每天都必须摄取足够的蛋白质来供给生长，每千克体重需1~1.2克的蛋白质，所以10~13岁一般体形的青少年，每天建议摄取量为55克，13~16岁男孩70克、女孩65克，16岁以后女孩的蛋白质摄取量可逐渐递减。

简单地说，蛋白质是由22种氨基酸所组成，当人体吃下蛋白质后，会在体内转化成为上万种的蛋白质供各组织所需。而氨基酸中有8种是人体不能自行合成的，所以又称为必须氨基酸，要直接由食物中取得。因此判断食物中蛋白质的质量高低，即是从它

所含的必须氨基酸数量而定。举例来说，鸡蛋、全脂牛奶都含有这8种必须氨基酸，能够提供维持健康的氨基酸，它所含的蛋白质又称为完全蛋白质，而脱脂牛奶所含的即为不完全蛋白质。

在日常食物中，最好的蛋白质来源就是鸡蛋、全脂牛奶，且含有足够的必须氨基酸，牛奶同时能补充维生素B₂与钙质，所以处于青春期的孩子应养成每天喝牛奶的习惯。而优质的植物性蛋白质，像豆类制品也应该多吃，可同时补充蛋白质的质与量。

● 多吸收钙储备骨本

矿物质在人体中的含量并不算高，但却都扮演着重要的角色，其中又属钙质最重要。钙质是构成人体骨干的基础，约占体重的1.5%，而95%的钙分布在骨骼和牙齿，让身体能维持正常的机能。

人体在进入青春期时，即是骨骼纵向生长最迅速的阶段，而一直到30岁左右，骨骼总量达到最高点，所以青春期的男孩、女孩都应摄取足够的钙质，每天约1.2克，才能够让骨骼储存足够的钙量，预防未来发生骨质疏松症的现象。

现代人由于口味偏重，青少年经常外食的结果，往往导致摄取了过量的砂糖、盐或油量等，而速食品含过量的磷酸盐，则会影响人体对钙质的吸收和利用。还有许多加工食品也有钙、磷比率不当的问题，都会造成钙的代谢不良。

牛奶、乳酪、小鱼干、扁豆、芝麻、豆腐等十分家常的食物即含有丰富的钙质，尤其

是牛奶为钙质最好的来源。但处于青春期的孩子，常常会忽略早餐中的牛奶，或是在运动过后任意喝碳酸饮料，这不但使钙质摄取不足，更会造成钙质流失。此外要特别注意的是，吃进体内的钙量就算已经足够，也要通过适量的运动或是在太阳下活动，才能将钙转化为骨骼内的钙质，使骨骼真正强健。

父母亲若能在青春早期帮助孩子养成每天摄食含钙食物的好习惯，不仅让孩子骨骼在快速生长时不虞匮乏，且具有安定神经的作用，既能缓和青少年的血气方刚，又能为长远的未来奠定优良骨本，可谓一举数得。

● 随时补充能量

青春期的孩子活动量特别大，能量的消耗也快，但男孩与女孩因个性及生长速率不同，仍有差异。女孩在初潮前达到生长巅峰，所需能量约10048.32焦(2400卡)，到了16岁之后会降到9210.96焦(2200卡)左右。男生则从10岁所需的9210.96焦(2200卡)逐渐增加，到16岁时达到12560.4焦(3000卡)以上。

人体需要能量才能正常活动，就像车子要加油才能发动一样，发育中的青少年每天所获得的能量必须大于每天所消耗的，这样身体才有多余的能量制造发展新的组织。而能量的来源主要为糖类，其次为脂肪，占25%~30%，再则是蛋白质，占10%~15%。糖类对于供给身体运动的能量非常重要，尤其对于喜欢运动的青少年格外重要。因为当肌肉大量活动时，氧气需要量也高，此时糖类最能补充热量，让运动效能达到最高。

糖的范围很广，不只是甜味的糖，它包括了一切的碳水化合物。在日常食物中，可以从米、面等谷类的主食中获得，也可以从新鲜的水果，如：香蕉、葡萄、苹果或是水果干、果酱等获得。

● 女孩要补充大量铁质

具有造血功能的铁，在发育阶段显得格外重要。青春期对铁的建议量，男孩每天应摄取15毫克，女孩则为18毫克。男孩是因为肌肉量及血液量大增的缘故，因此待发育完成，20岁则降至10毫克。女孩除生长需求增加之外，更因月经来潮，需要大量的铁质以补充每次经期所流失的15~30毫克，否则很容易发生缺铁性贫血，不但脸色苍白，情绪也较易焦躁不安。

含铁量最丰富的食物首推动物的肝脏，还有心、脾、肾等内脏，其他如全麦、牡蛎、蛋黄、鱼、海藻、豌豆、菠菜等，也都是很好的铁质来源。

不过并非所有含铁的食物吃进身体后就能被吸收，根据研究指出，动物性铁比植物性铁较容易为人体所吸收。若能适时地补充一些富含维生素C的柑橘类水果，对铁的吸收也大有帮助。

● 其他重要的营养素

除了蛋白质、钙、铁、能量的需求大增之外，维生素也是不可忽视的营养素。根据调查，青少年比较容易缺乏维生素A、维生素B₁、维生素B₆、维生素C，这可能和他们偏食或不吃蔬菜水果有关。

*维生素A、维生素C

维生素A可以让牙齿、骨骼发育完善,在奶油、水果及深黄绿色蔬菜中即可获得。维生素C则可以增强人体免疫力,让处于团体生活中的青少年较不会受流行性感冒的侵袭,且可消除紧张和恢复疲劳,深绿色蔬菜及柑橘类水果含量较高。

*维生素B群

青春期的孩子处于求学阶段,因为课业繁重经常会有熬夜的情形,此时维生素B₂会被大量使用,如果不足即会产生眼睛充满血丝的状况。一般而言,青少年必须摄取1.7毫克左右的维生素B₂,其中动物肝脏含量最丰富。若孩子不喜欢吃内脏,可改以牛奶、乳酪、番茄、麦芽等来补充。而对蛋白质代谢非常重要的维生素B₆,也是人体迅速生长期间不可或缺的角色,婴儿期和青春期都少不了它。

而缺乏维生素B₁则会让孩子的精神无法集中,因为吃进身体的能量及各种营养素都需要经过转化,此时若缺乏维生素B₁就会产生停顿的现象。

在维生素B群中还有一种烟碱酸(即维生素B₃),是青少年时期需求较高的,男孩约20毫克,女孩约15毫克。更有些营养专家建议摄取量可高达100毫克,这样对身体及头脑的发育会极有益,对于压力也有较佳的体魄去应付。肝脏、鸡肉、花生、鲑鱼罐头都有丰富的含量。

*碘质

发育阶段因基础代谢与甲状腺特别活跃,所以对碘的需求也会增加。根据专家研究指出,碘和卵巢功能息息相关,所以青春期的女孩应多补充碘质,才不会使卵巢受损,影响日后受孕功能。而海里的食物大多含有碘,像紫菜、海带、海虾、海水鱼等。

除女孩外,发育中的男孩也可多吃含碘及胶质的海产品——虾、蟹等,但要避免摄取过多的盐分,因为盐会破坏生长所需的胶质,有碍人体增高。

● 青春期的饮食原则

青春期的饮食原则首重均衡,从各种食物中摄取丰富的营养素,通过适度的活动量及保持好心情,达到良好的吸收。

*均衡饮食最重要

一般来说每天应摄取五谷根茎类4~6分,奶蛋鱼肉肉类约6分,蔬菜类3分,水果类2分,油脂类3分,但油脂类不需额外摄取,在奶油或炒菜油中已充分获得。同时应避免孩子过量摄取甜食、盐、饮料等,宜多吃蔬果、多喝水,才不会造成肥胖,且埋下心血管疾病、糖尿病的祸根。

虽然成长期间对各种营养具有迫切性的需求,但若不能均衡摄取,有些养分吃了形同浪费,如蛋白质与维生素B₂关系密切,如果吃了足够的维生素B₂,却缺乏蛋白质,则维生素B₂也不能被人体吸收、运用。

三餐正常点心适量

青春期阶段的孩子比较喜欢跟同龄人相处，所以活动特别多。如果不留意经常会有三餐不正常的情形，所以帮助孩子养成按时进餐的习惯是很重要的，早餐尤其不能忽略。在三餐之间可以另外补充点心，但必须注意选择像三明治、布丁、水果果冻等孩子较能接受且无碍的点心，以取代没有营养的零食。

适度运动保健康

吃了大量的含钙食物，虽然可藉由维生素C、D帮助钙的吸收，但若搭配运动则可以让骨骼得到更好的发展。而强健骨骼的运动也重均衡，上半身的骨骼可从游泳、打篮球来锻炼，下半身则可通过骑自行车与跑步来加强。青春期因饮食过量导致营养过剩，体内常常积蓄过多的脂肪，此时宜控制油脂的摄取，再搭配适度的运动，即可避免过度肥胖。

青春期变胖了怎么办？

如果是中度肥胖的青春期少男少女，以维持体重的减肥方式较理想，因为随著身体的长高，体形也会随之修长。需注意的是，许多减肥只是暂时性的流失重量，且大部分流失的只是水分而不是脂肪。然而青少年减肥要比成年人复杂，因为在减肥时，必须还要提供足够的热量、蛋白质和其他营养素来促进肌肉及骨骼的生长。因为只要身体内的无肌脂质流失1%以上，即会抑制生长。

若通过不当的限制饮食而使体重急速下降，容易引发厌食症，危及生命安全。根据调查，厌食症常发生在12~13岁及19~20岁的女性，前者正是青春期末期，一旦发生厌食症状，则终其一生都会不断发生，所以青春期的减肥一定要谨慎。一方面要摄取人体生长所需的营养素，一方面又要避免热量与蛋白质过量贮存的饮食方式，因此必须听取专业营养师咨询与建议。

良好的进餐情绪

均衡的饮食还必须配合良好的进餐情绪，因为情绪不佳或压力太大，会影响消化吸收。照顾青春孩子的肠胃，同时也要关心其心理状态，不要给孩子太大的压力，青春期的孩子有自我的想法，所以尽量不要以权威或命令式口吻要求他们，应多倾听孩子的想法，再做出建议。用餐时则避免冲突性的话题，有快乐的用餐心情，吃下去的营养才会有良好的吸收。

总之，通过各种食物摄取养分，不偏食，体内自然会像齿轮一样顺利运转，发出力量，如果无法均衡摄取养分，即使缺少了微不足道的小元素，都会像失去某个螺丝钉一样，让机器产生故障。所以，为发育中的孩子准备营养丰富又均衡的食物，是每个妈妈刻不容缓的责任。

美少女养成秘笈

青春期的男孩、女孩都有青春痘的烦恼。女孩还有经痛、胸部发育的问题，事实上只要调整生活作息、改善饮食习惯、保持愉悦的心情，就可以美美地度过阳光般的青春期。

● 战胜美丽的头号大敌——青春痘

多数人在青春期待易有青春痘的困扰，青春痘的形成除了与外在的环境及心理压力或情绪有关外，也跟肠胃障碍、男性荷尔蒙分泌过剩、卵巢机能障碍、缺乏维生素B₃、B₆等因素有关。其中又以肠胃障碍影响最大，因为肠胃的消化代谢不佳便容易引起便秘，便秘发生时体内的毒素会被身体吸收而使皮肤的新陈代谢作用变得不活跃，角质因而增加，如此便容易引起毛孔阻塞及发炎。

★ 健胃整肠的饮食习惯

体内处理食物的第一道关口即是胃，如果要它正常运作，首先就应该把食物口味尽量简单化，尤其是调味料的使用最好单一化，如加了盐的菜就不要再加糖或酱油；也不要冷热食物交替吃，如一面吃火锅又一面喝冰凉的饮料。另外，太酸太辣太重的口味对胃都是极大的负担。

有些看起来文弱却又满脸痘痘的青少年，多半是因为肠的吸收能力差，因而引起皮肤代谢的停滞及体力上的不济。此时，可以每天喝胡萝卜汁来改善。女孩子可在胡萝卜汁里加一些白兰地酒帮助血液循环，或加莲藕汁安定情绪。如果怕胡萝卜汁的腥味，可以将胡萝卜切块加姜、糖及酒煮成甜食。

改善青春痘的饮食建议

长青春痘者宜多食的食物		
青春痘会化脓且痛	青春痘呈硬块但不痛	长青春痘者宜避免的食物
丝瓜、苦瓜、冬瓜、瓠瓜、金针、萝卜、大白菜、黄瓜、胡萝卜、豆腐、毛豆、海带、油菜、地瓜等凉性食物	猪肝、鸡肝、猪肉、牛肉、鸡肉、洋葱、葱、姜、蒜等温热食物	巧克力、花生、辣椒、炸鸡排、盐酥鸡、炸薯条、可乐等油腻、重口味及刺激性食物

创造美丽肤质的营养素

营养素	功效	食物
维生素A	缺乏会使皮肤干燥、角质化，易受细菌感染	胡萝卜、肝脏、大头菜、奶油
维生素B ₂	具促进血液循环、新陈代谢的功效。缺乏会造成小皱纹、皮肤粗糙、脂漏性皮炎、青春痘等	杏仁、胚芽、黄豆粉及酵母
维生素C	可抑制黑色素。缺乏时皮肤会失去弹性	柑橘类水果
维生素D	避免皮肤发生脓疮	奶油、鲑鱼、鱼肝油、蛋黄
矿物质	促进新陈代谢，避免皮肤老化，被誉为“吃的化妆品”	来自大地的蔬菜水果及海里的海藻等

此外，宜多食用蔬菜水果及高纤维食物避免便秘，如果已有便秘现象可食用白芝麻配蜂蜜、草决明加菊花及金银花，或是芹菜、金针、胡萝卜、木耳加肉丝凉拌菜，有助于改善便秘。

· 如何吃出漂亮肌肤？

饮食对肌肤有很大的影响，有好的肤质当然较能减低青春痘发生的机率。青春期的少男少女们宜注意吃出好皮肤的饮食原则，积极地解决青春痘的困扰。

健康的人体是呈弱碱质的，如果身体吃进了大量的酸性食物，就有可能影响正常的酸碱质，所以首先需了解什么是酸性食物，什么是碱性食物。大体而言肉类多属酸性食物，蔬果多属碱性食物，但并不是绝对的，如金针菇、玉米及马铃薯便是酸性食物，而沙丁鱼干、泥鳅及鳗却是碱性食物。



避免酸性食物过量



酸性食物易造成新陈代谢的降低，进而影响肌肤角质的正常更换，形成肌肤的粗糙或老化，抵抗力也会减退，产生色素沉淀或小皱纹。碱性食物则会使肌肤变得柔嫩光泽有气色，然而需注意的是，过量摄取碱性食物也会造成皮肤组织的衰弱，所以还是要有均衡的饮食才能养出好脸色。另一方面，东方人要注意的是淀粉类也属酸性食物，而我们的主食便是淀粉类，每天必吃的米饭或面条，过量除了对身体造成负担，也会导致肥胖。

● 健胸的饮食秘诀

青春期时第二性征逐渐明显，这个阶段，是女孩胸部成长最重要的时期，此时可以多摄取富含淀粉质的蔬菜，像番薯、芋头、南瓜，或是含有维生素B、维生素C的绿色蔬菜及柑橘等。肉类则以羊肉的效果最好，其他如牛肉、猪肉搭配洋葱、红花也有不错的效果，此外种子类的食物，像花生、芝麻、薏仁、莲子、红豆、绿豆也都能促进乳腺发育。

除了多摄取有益胸部发育的食物之外，均衡的饮食与运动才是健康胸部的基础，有了均衡的饮食习惯再配合游泳、扩胸运动、有氧舞蹈，不穿太紧的内衣，这样自然可以有美美的胸部。

自然美胸中药	自然美胸食物
黄连、半夏、丹皮	木瓜、花生、羊肉、
栀子、白术、人参、	番薯、芋头、南瓜、
茯苓、甘草、当归	红豆、糙米、黑豆、
川芎、熟地、芍药	黄豆、杏仁
香附、玫瑰	

● 每月一次的美容良机——生理期的饮食调理

虽然女性一个月要忍受一次生理期，事实上却是老天赐给女性改善体质的好机会，少女若能从初潮前即做好准备，善用每一次的生理期来调养身体，以后必然能做一个快乐、美丽又健康的女人。

* 初潮的饮食调理

初潮是女性彻底改变体质的三大机会之一(另外是产后与更年期),从小如果身体不好的人务必把握,而且是初潮来之前便必须加以调理,最简单的菜单是莲藕、排骨加干贝炖汤,可从初潮前1年便开始吃。此外,初潮前也是女孩生长的巅峰期,对于营养的质与量均达到最大需求,在饮食上应给予多方面的均衡摄取。

* 经前的饮食调理

青春期的女孩子若经痛极有可能是血中钙质低落的原因,因为此时身体需要加倍的钙质,有些医生会建议在摄取含钙的食物之外,再多加补充钙片,如此即能缓和经痛的现象。另外少摄取盐分也是预防经痛的重要饮食习惯之一,其他因个人体质不同而产生的各种经期前不适现象,则可藉由饮食调理加以改善。

* 生理期间的饮食调理

前两天的饮食以姜炒猪肝是最好的菜单,因为猪肝可以促进身体代谢,把积存于体内的老血块排出。第三天则吃腰子促进子宫收缩。在这段时间,热量消耗大增,宜多吃促进子宫收缩的食物,如:动物内脏、黑砂糖、当归、川芎等。

一般认为在这段时间尽量摄取甜食也不会发胖,事实上这样的观念并不完全正确,虽然适时的糖分有助于消除疲劳、促进子宫收缩、排除体内废物,但是摄取过量仍有发胖之虞,且摄取的甜食仍以红糖为佳。此外,为了避免感冒,勿摄取过多的水分。身体较瘦的女孩宜多吃红糖、红豆汤,较胖的女孩则多吃绿豆汤,体属寒凉体质者,在生理期间应避免凉性食物。

* 生理期后的饮食调理

生理期后一周是改善体质及减轻下次生理期不适的好时机,此时可多吃富含钙质的食物,如鱼、虾或多筋的肉类,如猪肚、牛筋等补充体力。

经前饮食调理原则

症状	饮食调理
月经来临前受荷尔蒙影响,食欲大增	可吃些富含维生素E的食物来改善
经期前不舒服、会胸胀头昏者	多食富含维生素B ₆ 、矿物质镁与锌的食物可舒缓。胸胀头昏则可吃金针排清汤、酸菜猪肚汤改善
经期前蒙部胀或下肢浮肿	可多吃红豆薏仁汤。红豆富含铁质,薏仁利湿,都是促进体内循环的食物。或以现成的八宝粥替代亦可。

针对青春月经失调的中药配方参考

脸色苍白、没生气者	人参、白术、茯神、甘草、五味子、陈皮、当归
容易感冒、虚弱体质者	人参、紫苏、葛根、前胡、柴胡、玫瑰
体质较强壮者	小柴胡汤、四物汤
经痛且发育不良者	麻油鸡、人参鸡、桃红四物汤、十全大补汤



食物营养分析表

类别	食物	主要营养素	功效
奶、蛋类	牛奶	蛋白质、钙、维生素B ₁ 、维生素B ₂	促进骨骼、细胞组织发育成长
	乳酪	蛋白质、钙、维生素D、维生素B ₂	促进骨骼、细胞组织发育成长,促进新陈代谢
	鸡蛋	蛋白质、维生素B ₁	促进细胞组织发育,避免口角炎,改善肤质
	鸡蛋黄	蛋白质、维生素A、维生素D	预防眼睛疾病,帮助骨骼吸收钙质
	杏仁	蛋白质、钙、维生素A、维生素B ₆	预防眼睛疾病,强化骨骼,避免口角炎,改善肤质
	黑豆	蛋白质、钙、铁	促进骨骼、细胞组织发育成长,预防血管疾病
豆类	蚕豆	糖质、纤维	补充能量,加强肠胃蠕动,帮助消化
	红豆	蛋白质、糖质、铁	预防缺铁性贫血
	黑豆、白芝麻	钙、铁、热量	补充能量,强化骨骼,预防贫血
	豆腐	蛋白质、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆ 、钙	舒解压力,强化骨骼,避免口角炎,改善肤质
	豆皮	蛋白质、钙、烟碱酸	促进细胞组织发育成长,帮助脑部发育,强化骨骼,预防贫血
	花生	蛋白质、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、烟碱酸、叶酸、热量	帮助脑部发育,增强记忆力,补充能量
谷类	糙米	糖质、烟碱酸、蛋白质、纤维质、维生素B ₁	促进细胞组织发育成长,帮助脑部发育
	白饭	糖质、蛋白质	补充能量
	麦芽	维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆ 、烟碱酸、叶酸	促进生长,保持头脑清晰
	燕麦	维生素E、纤维、维生素B ₁ 、维生素B ₂	促进血液循环,加强肠胃蠕动,帮助消化
	瘦牛肉	蛋白质、叶酸、烟碱酸、铁	促进细胞组织发育成长,舒解压力
	牛肉干	蛋白质、维生素B ₁	促进细胞组织发育成长
肉类	新鲜肝脏	维生素B ₁ 、维生素D、维生素B ₆ 、烟碱酸、铁、蛋白质	预防蛀牙,贫血,口角炎,眼睛发红,改善肤质
	鸡肉	维生素E、烟碱酸、叶酸、蛋白质	保护维生素A,避免青春痘,帮助脑部发育
	瘦猪肉	蛋白质、维生素B ₁ 、叶酸、铁	补充能量,增强记忆力
	火腿	磷、烟碱酸、蛋白质、钠	帮助脑部发育
	肉松	铁、烟碱酸	预防贫血,帮助脑部发育

类别	食物	主要营养素	功效
海产类	小鱼干	钙、磷、铁、烟碱酸	强化骨骼。预防贫血。帮助脑部发育
	虾米	钙、铁	强化骨骼。预防贫血
	银鱼	钙	强化骨骼
	蛤蜊	钙、铁、维生素C	强化骨骼。预防贫血
	鱼肉松	铁、烟碱酸	预防贫血。帮助脑部发育
	鲱鱼罐头	维生素D、烟碱酸、DHA	帮助脑部发育
	牡蛎干	铁、钙、蛋白质	避免贫血。促进骨骼、细胞组织的发育成长
	新鲜鱼类	维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、叶酸、碘、锌	帮助脑部发育。促进新陈代谢。预防乳房疾病
	海藻、紫菜	碘、钙、铁、镁	促进增高。预防贫血。强健卵巢功能。避免甲状腺肿大
	紫苏	钙、铁、维生素A、维生素C	强化骨骼。舒缓神经。预防贫血
蔬菜类	卷心菜	维生素C、维生素B ₂ 、维生素A	避免口角炎、眼睛满布血丝
	木耳	铁、烟碱酸	预防贫血。帮助脑部发育
	金针	钙、铁、维生素A	强化骨骼。预防贫血
	芥菜	维生素A、维生素C	预防眼睛疾病。消除紧张、疲劳
	豌豆	维生素B ₆ 、维生素B ₁₂ 、维生素C、蛋白质	增强记忆力
	菠菜	维生素A、维生素C、维生素K、铁质、叶酸	帮助血液凝固。避免流血不止。预防贫血。促进新陈代谢
	花椰菜	维生素C、维生素K、叶酸	增强记忆力。促进新陈代谢
	胡萝卜	维生素A、维生素B ₆	强化骨骼。避免皮肤干燥、角质化
	苹果	维生素C、纤维、铁	整肠健胃。帮助消化
	葡萄干	糖质、铁	补充能量。预防贫血
水果类	番石榴	维生素C	预防感冒、牙龈出血。消除紧张、疲劳
	香蕉	维生素B ₆ 、钾	增进脑部机能
	红茶	钙、铁、维生素A	强化骨骼。预防贫血。眼疾
	绿茶	维生素A、磷、铁、维生素B ₁	预防贫血。眼疾。口角炎
	黑糖	糖质、钙、铁	补充能量。预防贫血
饮料及其他	酵母粉	铁、磷、钙、维生素B ₁ 、维生素B ₁₂ 、烟碱酸	帮助脑部发育。舒缓压力。预防贫血。强化骨骼
	酒酿	蛋白质、铁、糖类	促进血液循环
	人造奶油	维生素E、维生素D、热量	预防蛀牙