

助学成长书系

王建国 主编

家长须知的营养常识 学生必备的饮食指南

中小學生 营养圣典

愿天下父母，皆成孩子的合格营养师
让中小學生，兼得优秀的体魄和头脑

张嘉林 译编

九洲图书出版社



助学成长书系

中小學生營養全典

張嘉林 譯編



九洲圖書出版社

责任编辑:林欢

图书在版编目(CIP)数据

中小学生营养圣典/王建国主编. - 北京:九州图书出版社,2000.4

(助学成长书系)

ISBN 7-80114-503-8

I. 中… II. 王… III. 青少年-营养卫生-基本知识 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18608 号

中小学生营养圣典

王建国 主编 张嘉林 译编

出版:九州图书出版社(北京市车公庄大街 6 号 北京市委党校
2 号楼 邮编:100044 电话:68366742)

经销:全国新华书店

印刷:九州财鑫印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:188 千字

印张:10.875

版次:2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80114-503-8/R·4

定价:18.00 元

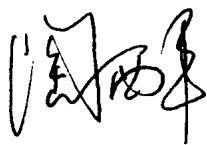
总 序

很高兴地看到由九州图书出版社和北京金蓝鲨公司策划的《助学成长书系》与广大读者见面了。这套丛书从帮助青少年学生的生理心理、品德情感、学习方法等方面入手，帮助同学们认识和解决普遍容易遇到的各种紧要问题。相信这套丛书将会成为学生、教师和家长的良师益友。

中小學生就像剛才破土出芽、快速向上生長的幼苗。在這個長身體長知識的階段，他們亟需各種各樣的幫助，身體需要得到良好的營養、鍛煉及保護，心靈需要得到有益知識的澆灌，正確人生觀的培育和智慧的啟迪，而恰好在他們最缺少這一切經驗的時刻，各種各樣從未碰到的問題卻紛至沓來，讓他們稚嫩的身體和心靈應接不暇。處理得不好，可能會產生這樣那樣的困惑和煩惱，甚至給身心的發展帶來不良的影響。此時，良師益友的細心指導和協助，就顯得十分得及時和寶貴。這可以有利於他們正確地了解、理解並處理好許多的問題，使他們在人生初始的道路上，少走些彎路，少一些苦悶彷徨，多得些有益養分，多一些輕鬆愉快。

社会的方方面面,都应当来做学生的良师益友,使祖国的下一代在我们的精心关怀培育下成长为身体健壮、聪颖活泼、心灵美好、性格坚强的栋梁,去迎接 21 世纪更伟大而严峻的人生挑战。

金蓝鲨公司除了不断开发有助于中小学生生理需要的好产品之外,还积极参与其他各种“助学成长”的公益事业。我们希望,这样的精神能在全社会发扬光大,使广大青少年学生的健康成长不断获得更多的良师益友。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '阎翔' (Yan Xiang), written in a cursive style.

(全国人大教科文卫委员会委员
北京市人大常委会副主任)

2000 年 3 月

编者前言

《中小学生营养圣典》一书,主要参考了欧美日及国内一些营养学专家关于儿童和青少年学生饮食营养的研究成果,综合译编而成。关于中小学生身心发育成长的特点及相关营养问题,涉及的方面很多,本书尽可能包括了一些最基本的内容,给广大学生及家长提供一个初步参考。由于掌握的资料所限,也由于有些问题尚待继续研究解决,因此,关于中小学生营养这一大课题,还不能在这本书中得到尽善尽美的回答,希望读者提出宝贵意见,编者将继续努力,以期将来以更丰富的内容奉献给读者。

2000年4月

目 录

第一章 了解孩子的成长过程与营养需求	(1)
一、影响成长和发育的营养因素	(1)
二、孩子主要缺什么	(3)
三、孩子饮食营养建议摄取量	(4)
四、各种营养素的作用	(6)
1. 孩子需要的五大营养素是什么?	(6)
2. 蛋白质	(7)
3. 碳水化合物(糖)	(8)
4. 脂肪	(8)
5. 卵磷脂	(9)
6. 铁	(10)
7. 钙和磷	(12)
8. 镁	(16)
9. 锌	(17)
10. 钾	(18)
11. 碘	(20)

12. 锰	(20)
13. 氯、钠	(22)
14. 锗	(22)
15. 硒	(23)
16. 纤维质	(24)
17. 维生素 A	(24)
18. 维生素 D	(26)
19. 维生素 C	(27)
20. 维生素 E	(31)
21. 维生素 K	(33)
22. 维生素 P	(34)
23. 维生素 B 群	(34)
五、营养素主要来源参考表	(40)
六、有益健康的食物分析参考表	(43)
七、小学生(7~12岁)每日饮食指南	(46)
八、中学生(13~18岁)每日饮食指南	(48)
 第二章 定向补充的功能性食品	 (52)
一、一般性问题	(52)
1. “完善饮食”	(52)
2. 纤维素问题	(53)
3. 盐	(53)
4. 糖	(54)

5. 人工甜味剂:代糖	(55)
二、预防青少年学生弱视	(56)
三、怎样能有一副健康漂亮的牙齿?	(57)
四、运动量大的孩子应该补些什么?	(58)
五、嗜素食的孩子怎样补充营养?	(60)
六、考试前的营养调配与补充	(62)
七、瘦病弱孩子的营养补充	(64)
八、肥胖孩子的饮食与锻炼问题	(67)
1. 体质性肥胖的原因	(68)
2. 从饮食入手	(71)
3. 注意运动方式	(73)
九、调剂好孩子的季节饮食	(75)
1. 夏季防暑保健之道	(75)
2. 为孩子冬季奠定健康的基础	(76)
十、改变孩子的酸性体质	(77)
1. 碱性食物有利头脑活动	(77)
2. 酸性食物过多易引起疲劳	(78)
 第三章 “问题学生”的营养问题	 (83)
一、心理健康与食物关系密切	(83)
二、“问题学生”与营养摄取	(87)
1. 白砂糖可能易使孩子心神不定	(87)
2. 自闭症的小孩易于喜欢甜食	(89)

3. 偏食是心病之源	(90)
4. 焦虑症的意外成因	(91)
5. 维生素 C 不足会使脑机能失去平衡	(91)
6. 维生素 B 群不足会造成精神不安定	(93)
7. 维生素 A 缺乏会降低智商	(94)
8. 营养不足与情绪	(95)
9. “问题孩子”应改变饮食习惯	(96)

第四章 中小学生常见病的饮食与营养

(97)

一、不同体质类型孩子饮食须知

(97)

1. 易于伤风感冒体质虚弱的孩子	(97)
2. 脾胃虚弱, 不爱吃饭, 消瘦的孩子	(98)
3. 食欲过胜, 体胖的孩子	(99)
4. 先天不良, 发育欠佳的孩子	(99)

二、孩子常见症状的简易食疗

(101)

1. 拉肚子	(101)
2. 感冒	(104)
3. 咳嗽	(105)
4. 便秘	(106)
5. 偏食、厌食	(109)

第五章 增长学生智力的营养

(112)

一、智力与营养素的关系

(112)

1. 脑细胞的发育与营养素的关系	(112)
2. 头脑的作用与营养素的关系	(113)
二、脑部所需要的各种营养素	(115)
1. 蛋白质	(116)
2. 脂肪	(117)
3. 碳水化合物食物	(119)
4. 维生素、矿物质	(120)
5. 稀有元素	(120)
6. 水	(121)
7. 胆固醇	(122)
三、健脑食品常识	(123)
1. 耐保存的理想健脑食物	(123)
2. 蛋、豆、奶、鱼的健脑作用	(124)
四、易受孩子喜爱的健脑食谱	(130)
加香菇、菠菜的蛋包饭	(131)
咖哩虾饭	(131)
豆腐渣三明治	(132)
白芝麻三明治	(133)
炒面	(134)
豌豆空心面	(135)
杏子空心面	(136)
马铃薯荷包饭	(136)
炖肝	(137)

海参杂菜	(137)
金桔糖蜜	(138)
南瓜桃蜜	(138)
胡桃芋饼	(139)
豆腐点心	(140)
黑糖豆饼	(140)
豆板烧	(141)
地瓜圈	(142)
糙米脆饼	(142)
南瓜派	(143)
胡桃枣果	(144)
果菜汁	(144)
苹果汁	(145)
五、大脑保健中绝对不能忽视“补氧”	(145)
1. 生命需要充足的氧	(145)
2. 学生与氧	(146)
3. 学生脑保健品中的知名品牌	(149)

第六章 正确的饮食习惯及营养禁忌

(151)

一、适宜青少年的饮食基本原则

(151)

1. 要有充足的营养维持体内外的活动
 2. 分配餐数和进食量
 3. 优良的烹调方法
- (151)
(152)
(152)

4. 顺应季节调节食欲	(153)
5. 注意饮食清洁卫生	(153)
二、食物贮藏和烹调的要领	(154)
三、关于水果	(156)
四、关于蔬菜	(157)
1. 叶子的营养价值高	(159)
2. 每天吃 500 克蔬菜	(161)
3. 吃可生食的蔬菜有营养	(164)
五、水果与蔬菜	(166)
六、关于糖及甜食	(166)
1. 糖及甜料	(168)
2. 巧克力和可可	(168)
3. 蜂蜜	(169)
4. 糖蜜	(169)
5. 甜点	(170)
七、关于饮料	(170)
1. 可乐饮料	(171)
2. 加味汽水	(172)
3. 乳酸饮料	(173)
4. 矿泉水	(174)
5. 果汁	(174)
6. 茶	(175)
7. 蔬菜汁	(176)

8. 咖啡	(176)
9. 水	(176)
调节体温	(177)
最好的溶液	(177)
参与代谢反应	(177)
起润滑作用	(177)
八、关于肉类	(177)
九、关于鱼、蛋、奶	(182)
1. 鱼	(182)
2. 蛋	(186)
3. 奶制品	(187)
十、关于零食	(191)
十一、学生日常饮食中的禁忌	(194)
1. 偏食	(194)
2. 发育中的孩子素食	(194)
3. 速食	(195)
4. 垃圾食物	(195)
5. 不吃早餐	(196)
6. 每一种蔬菜都生食	(197)
7. 蔬菜切得太细	(197)
十二、学生一天的饮食安排	(197)

第七章 中小学生常见食品营养词典	(199)
白菜	(199)
白萝卜	(201)
百合根	(202)
板栗	(203)
扁豆	(204)
菠菜	(204)
菠萝	(206)
菜豆	(207)
草莓	(208)
糙米	(209)
葱	(212)
葱头	(213)
醋	(215)
大麦	(216)
带鱼	(217)
蛋	(218)
地瓜	(221)
冬瓜	(222)
豆芽菜	(223)
发菜	(225)
番茄	(226)
蜂蜜	(227)

甘蓝	(227)
甘蔗	(228)
肝脏	(229)
柑桔	(231)
哈密瓜	(232)
海带	(232)
海参	(234)
海藻	(234)
海蜇	(235)
黑豆	(236)
核桃	(237)
红豆	(238)
红萝卜	(240)
葫芦	(241)
花生	(242)
黄鱼	(243)
黄瓜	(244)
花菜	(245)
胡萝卜	(246)
胡桃	(247)
黄豆	(248)
酱油	(249)
鸡肉	(250)

目 录

黄花菜	(251)
金柑	(252)
姜	(253)
茭白	(254)
芥蓝	(255)
韭菜	(256)
芥菜	(257)
鲫鱼	(257)
空心菜	(258)
苦瓜	(259)
莲藕	(260)
鲤鱼	(260)
荔枝	(261)
梨	(262)
李子	(263)
灵芝	(264)
龙眼	(265)
绿豆	(265)
柳橙	(266)
马铃薯	(267)
芒果	(269)
鳗鱼	(270)
毛豆	(271)