



青少年
Youth

成长与营养

➔ 关键时期不掉以轻心，才能让成长不留遗憾！

- 青春期是由儿童到成人的过渡时期，是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后人体第二个生长发育的高峰期。
- 妈妈们注意了，关键时期孩子需要更多的关注与呵护！



图书在版编目(CIP)数据

青少年成长与营养 / 陈敏编著. —广州: 广东人民出版社,

2009.11

(家有宝贝)

ISBN 978-7-218-06456-7

I. 青… II. 陈… III. ①青少年—营养卫生②青少年—保健—食谱 IV. R153.2 TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196219号

出版	广东人民出版社(广州市大沙头四马路10号)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	40
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06456-7
定价	全套(1~4册) 119.20元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83795749 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>

• 版权所有 翻版必究 •



青少年
Youth

成长与营养

陈 敏 编著

汗汗 家有宝贝
系列 OUR LOVELY BABY

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



青少年营养不容忽视!

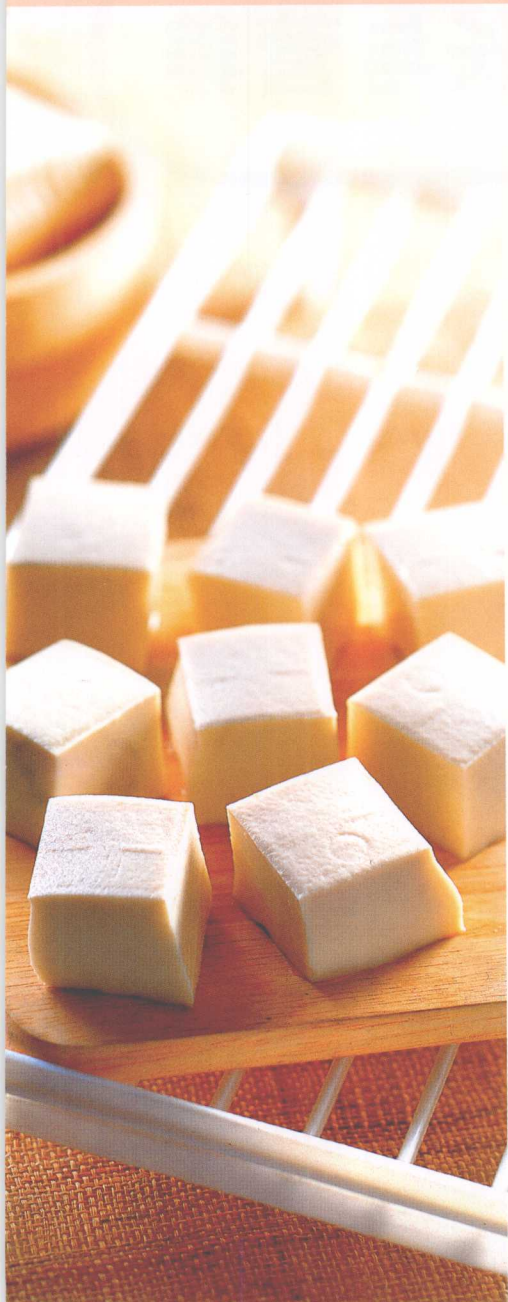
青春期是由儿童发育为成人的过渡时期，它从体格生长加快开始，到骨骼完全融合，身体停止生长、性发育成熟而结束。这一时期，是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后人生第二个生长发育的高峰期。在这一时期，不论男孩还是女孩都会发生许多巨大的变化。

人体不同的器官和组织有着不同的生长关键期，如大脑发育的关键时期在胎儿及婴幼儿阶段，此期若营养不良将导致不可恢复的脑组织障碍，他们的智力水平将永远低于同龄人。身高的生长关键期则在青春期，如果由于营养不良或钙缺乏造成的身材矮小，在青春期没有得到及时而充足的营养补给的话，一旦青春期过去，以后再补充多少营养也无法实现“赶上生长”，不能赶上同龄人的身高高度了。

青少年在进食量上似乎与成年人差不多，他们的健康和发育往往容易被人们所忽视。近几年来的营养调查显示，我国青少年学生营养不良和营养过剩的问题相当突出。在经济发达地区，与膳食相关的肥胖、糖尿病等慢性疾病的发病率呈明显上升趋势。此外，青少年由于生长发育迅速，铁需要量增加，而体内铁相对不足，更容易发生缺铁性贫血现象。还有些青少年过度关注自己的体型，采取一些盲目节食的办法来保持“苗条”的身材！这些对青少年的健康成长都会带来不利的影响。

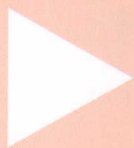
正是基于以上的考虑，汗牛文化特别策划了此套“家有宝贝”丛书。丛书共分四册，分别为《0~1岁宝宝辅食与断奶》、《0~3岁宝宝益智食谱》、《幼儿园宝宝营养配餐》、《青少年成长与营养》，向读者详细解读孩子在成长过程中出现的各类营养话题。

本书《青少年成长与营养》结合青春期孩子的生长发育特点，详细介绍了在青春期这个关键的成长阶段，少男少女们所面对的各种营养课题，并向读者推荐相应的营养食谱，让青少年不仅了解自身身体的变化，也能在科学合理的营养补给中顺利完成人生的第二次身体生长！



目录

CONTENTS



第一部分 ▶

青春期发育 与营养

- 6 青春期——人体生长的第二个高峰期
- 7 成长的养分——青春期的营养需求



第二部分 ▶

青春期营养 计划

12 第一节 男生篇

12 “长个子”期的营养

15 推荐食材

18 推荐食谱

25 肌肉发育与营养

26 推荐食谱

31 第二性征发育与营养

32 推荐食材

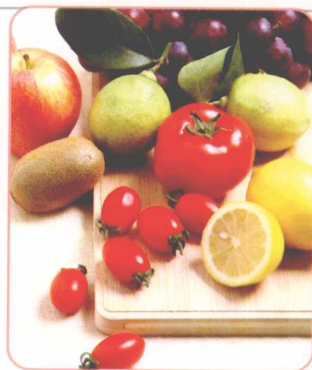
37 推荐食谱

46 变声期的营养

48 推荐食谱

53 恼人的青春痘

55 推荐食谱



59 第二节 女生篇

59 经期的营养

61 推荐食材

64 推荐食谱

74 我的“美肤计”

76 推荐食材

83 推荐食谱

94 好身材，吃出来

96 推荐食材

100 推荐食谱

110 减肥与饮食

112 推荐食材

115 推荐食谱

126 考生营养需求

128 考生的一日三餐

130 考生一周食谱举例（夏季）

132 考生益智补脑食谱

137 近视

140 推荐食材

143 推荐食谱

147 缺铁性贫血

148 推荐食材

150 推荐食谱

155 甲状腺肿大

156 推荐食材

157 推荐食谱



第三部分 ▶

考试期的营养

第四部分 ▶

青少年常见症的饮食调理



第一部分

青春期发育与营养

青春期是人体生长的第二个高峰期。这个时期是青少年体格、心理发育的关键阶段，充足的营养补给与青少年的生长发育息息相关。

Qingchunqi

青春期—— 人体生长的 第二个高峰期

青少年期，包括少年期和青年初期。少年期，也叫学龄中期（11、12~15、16岁），指初中阶段。青年初期也叫学龄晚期（15、16~17、18岁），指高中阶段。少年期和青年初期又统称为青春期。

青春期是由儿童发育为成人的过渡时期，它从体格生长加快开始，到骨骼完全融合，身体停止生长、性发育成熟而结束。这一时期，是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后人生第二个生长发育的高峰时期。在这一时期，不论男孩还是女孩，都会发生许多剧烈而又奇妙的变化。了解这些变化对青少年顺利渡过青春期是大有帮助的。

一般情况下，女孩子出现青春期比男孩子早，大约从9~11岁开始，男孩子则从11~13岁才开始。进入青春期后，在神经内分泌的调节下身体迅速生长，在各个方面呈现出鲜明的特色：

身高、体重迅速增长

进入青春期的第一信号是身高的突然加快。在青春期期间，男孩身高每年可增长7~9厘米，最多可达10~12厘米，整个青春期平均增长28厘米。女孩身高每年可增长5~7厘米，最多可达9~10厘米，整个青春期平均增长25厘米。由于男孩青春期开始发育的年龄比女孩晚，骨骼停止生长的时间也相应晚，加之男孩突增幅度大，持续时间长，所以到成年时男生的平均身高一般比女生高10厘米左右。

青春期的孩子体重的增长也是非常显著的。体重包括骨骼、肌肉、脂肪、内脏器官等的重量。女孩随年龄的增长，脂肪一直在增加，青春期出现脂肪积累高峰，成年时是男生的2倍。男孩随年龄的增长，肌肉一直发育，到30岁时达到高峰，成年时是女性的1.5倍。

性发育

生殖系统在青春期以前几乎没有什么发育，随着青春期的开始，生殖系统才迅速发育。性发育包括性腺和性器官以及第二性征的发育和性功能的具备。男孩的第二性征发育表现为声音变得洪亮低沉，颈正中出喉结，脸上长出胡须，身体上也长出腋毛、阴毛，而且骨骼粗大，肌肉发达，身材变得魁梧，逐步形成男性成人面貌。男孩在11~15岁也出现首次遗精，这是男生性机能完善的标志。女孩在青春发育期，骨盆逐渐变宽，乳房开始发育，皮下脂肪增多，声调变得尖高，身体上出现阴毛、腋毛。除这些第二性征外，女孩在13岁左右开始出现月经。由于这些变化使女孩身体出现胸部丰满、臀部变圆，腰部相对较细等女性所特有的体态。



成长的养分——

青春期的营养需求

青春期是孩子的体格、形态、机能迅速发育的关键时期。身体的生长与营养的给予息息相关。如果在这个阶段的营养供给不能满足青少年的生理需要，有可能会推迟孩子的发育，甚至出现疾病。因此，我们就更要注重青春期的营养了。具体来说，青春期的营养主要要注意以下几个方面的内容：

摄入足够的热能

能量是生命活动的动力。人体的一切生命活动包括呼吸、心跳、说话、看报、运动，都离不开能量。我们每天都要喝水、吃饭、摄取食物，食物经过消化、吸收、代谢，就是食物中的营养素在人体内燃烧（氧化），产生了热能，转化为人体生命活动的动力的过程。没有能量，也就没有生命和任何活动。

三大产能营养素

食物中的能量主要来源于三大产能营养素，即碳水化合物、蛋白质和脂类。其中碳水化合物大量来源于粮食谷类和薯类的淀粉或经加工获得的糊精、麦芽糖、果糖、葡萄糖等。蛋白质又有动物蛋白和植物蛋白之分，动物蛋白质包括禽类、鱼类、畜类、蛋类和乳品类食品，其蛋白质含量都较高。植物蛋白主要来源于豆类；其次是坚果、谷类。其他食物植物蛋白质含量一般较低。脂类主要来源于植物油、动物油脂和肉类，其次为坚果类食物，如大豆、花生、核桃等。碳水化合物和脂肪是供给能量最主要的来源。蛋白质主要用于机体组织的修复和更新，只有当碳水化合物和脂肪供给能量不足时，才需要消耗蛋白质作为能量燃烧。蛋白质作为能量燃烧，实际上是一种浪费。因此为了充分发挥蛋白质的效用，必须供给人体平衡合理的能量。中国营养学会建议我国居民的能量分配比

例为：蛋白质的供给应占总能量摄入的10%~15%，碳水化合物的供给应占总能量的55%~65%，其余由脂肪供给，不宜超过总能量的30%。

青少年的能量需求

青少年的能量需求超过从事轻体力劳动的成年人，且男生高于女生。男生每日的能量推荐摄入量为2400~2900千卡，女生为2200~2400千卡。这种能量需求的增加，与青少年生长发育的速度和活动量是相适应的。所以青少年大多食欲旺盛，吃得比较多，这是正常现象。



摄入充足的蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，是构筑“生命大厦”的基石，人体中的每一个细胞和所有重要的组成部分都有蛋白质参与，人体的每个组织，毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌腺等的组成都离不开蛋白质。

蛋白质的主要功能

① 构成新组织，促进生长发育。蛋白质对于儿童和青少年来说尤为重要。因为儿童和青少年正处于生长发育阶段，青少年骨骼和肌肉的增长需要充足的蛋白质供给。

② 更新和修补组织。人体在新陈代谢过程中，不断有旧细胞的分解、破坏和新细胞的合成、修复，这些过程需要蛋白质。某些疾病和创伤的恢复、修补也需要适量的蛋白质来补充。

③ 维护身体组织、提供身体新陈代谢所需要的氨基酸。

④ 制造酶及激素，促进身体各项机能。

⑤ 制造抗体，加强免疫力，抵抗细菌和病毒的感染。

⑥ 调节体内的水分、电解质平衡，维持体液。

⑦ 帮助输送氧气和水分。

⑧ 提供热能。

多选择优质的蛋白质

自然界有很多种类的蛋白质，不同种类的蛋白质对人体的作用是不一样的。对正处于生长发育期的青少年来说，要多摄取富含完全蛋白质的食物。完全蛋白质中所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，比例适当，是一类优质蛋白质。这一类蛋白质不但可以维持机体健康，还可以促进生长发育。含这类蛋白质的常见食物有奶、蛋、鱼、肉和大豆。一般而言，来自于动物的蛋白质有较高的品质，含有充足的必需氨基酸，植物性蛋白质通常会有1~2种必需氨基酸含量不足。但是，这并不是说，我们只需要多吃肉就够了。健康饮食的关键是摄取多样化的食物，从各种组合中获得足够的必需氨基酸和其他营养素。



摄入适量的脂肪

一提起脂肪，许多人的脑海中便会产生不好的印象，认为它是肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病等众多慢性病的元凶。其实这只是脂肪的一个方面而已，它的功劳也是很大的。

脂肪是一类由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物。与蛋白质一样，脂肪也是青少年生长发育不可缺少的营养素。当其重量与蛋白质和碳水化合物相同时，它产生的能量最多，在三大产能营养素中名列榜首。此外，它既是人体组织的重要组成部分，还是机体吸收脂溶性维生素的必需条件。更重要的是，青少年在生长发育中所需的“必需脂肪酸”，只能由脂肪来提供。所以，只要摄入适量的脂肪，再加上定期的户外活动，一般情况是不会发生肥胖的。青春发育期的女孩体脂肪含量高，这是正常的生理现象。有些女生过分担心自己患了“肥胖症”，以致盲目节食，这样只会影响正常的生长发育。

脂肪除了来源于动、植物油以外，还可来源于猪肉、牛肉、鸡、鸭、鱼等，另外，芝麻、核桃、瓜子等坚果中也含有较多的脂肪。



三类脂肪酸

脂肪酸是构成脂肪、磷脂等的基本物质，脂肪对人体的影响主要取决于构成它的脂肪酸的作用。

饱和脂肪酸

肥胖的主要元凶。不易被分解消耗，总是沉积在我们体内。饱和脂肪酸含量较多的食物有红肉（如牛肉、猪肉）、全乳制品和植物油的棕榈油、椰子油等。

多不饱和脂肪酸

能提供人体必需脂肪酸。既能降低坏胆固醇的浓度，但同时也能降低好胆固醇的浓度。多不饱和脂肪酸容易被氧化，产生有害物质过氧化脂质和自由基，会对人体造成危害，所以摄取要适量。

单不饱和脂肪酸

对人体最有益的脂肪酸。既能恰到好处地降低坏胆固醇，也能维持或提高好胆固醇，建议每天的摄入量不超过总热量的10%。含单不饱和脂肪酸较多的食物有花生、橄榄、橄榄油、花生油等。

脂肪应如何摄取？

1.“量”化而行。

首先要有效控制脂肪的摄取量，应避免吃脂肪含量高的食物。

2.以“质”取胜

在摄取脂肪不过量的前提下，要讲究摄取脂肪的质量，调整不同脂肪种类的摄取，这样既吃得窈窕又吃得健康。要不想过量地摄取脂肪，特别要注意炒菜烹调用油，每天植物油的摄取量不应超过25克。膳食脂肪酸中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸三者的比例要适当，要求三者的比例应该为1:1:1。由于动物油通常含有较多的饱和脂肪酸，容易使人肥胖，所以不建议多食用，应多选择含单不饱和脂肪酸较多的植物油，如橄榄油和花生油。要改变炒菜方式，多用煮、卤、蒸、凉拌等烹调方式，少吃煎炸食物、肥肉，多吃鸡肉和鱼肉、蔬菜和水果。

保证矿物质的供给

矿物质是一大类重要的营养素。我们知道,人类作为自然界的高等生物体,体内几乎含有自然界存在的一切元素。在这些元素中,共有20多种是构成人体结构、维持生理功能所必需的元素。其中,碳、氢、氧、氮四种元素主要构成有机化合物,如蛋白质、脂肪和碳水化合物,其他的则构成矿物质,矿物质约占人体重量的5%。矿物质在人体内发挥着多种重要功能,人类离不开矿物质。由于机体本身不能生成矿物质,所以必须由食物供给。矿物质在体内的分布有其特殊性,比如钙、磷主要在骨骼和牙齿,铁主要在红细胞,碘主要在甲状腺,锌主要在肌肉。青春发育期为满足骨骼等组织的快速生长发育,对钙、磷、铁等矿物质的需求量显著增加。

保证维生素的供给

维生素是人体健康、人体生长及人体代谢中必不可少的一大类物质。人体犹如一座极为复杂的化工厂,不断地进行着各种生化反应,各种反应与酶的催化作用紧密相关。我们知道,许多维生素是酶的辅酶或者是辅酶的组成分子。因此,维生素是维持和调节机体正常代谢的重要物质。维生素大部分不能在人体内合成,或者合成量不足,因此,必须从食物中摄取。膳食中如缺乏维生素,就会影响人体健康,以致发生维生素缺乏症。如缺乏维生素A会出现夜盲症、干眼病和皮肤干燥;缺乏维生素D可患佝偻病;缺乏维生素B₁会得脚气病等。

维生素是个庞大的家族,就目前所知的维生素就有几十种,大致可分为脂溶性和水溶性两大类。前者包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等,后一类包括维生素B族和维生素C等。其中,维生素A、维生素D、维生素C及B族维生素对青少年的生长发育具有重要的作用。

Tips

小知识: B族维生素

B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂等。B族维生素和人体的能量代谢密切相关。青少年能量摄入量,代谢旺盛,需要及时补充B族维生素,尤其是食物中相对较少的维生素B₂更要注意摄取。

B族维生素对人体具有重要的功能,如若缺乏,将对人体造成损害。如缺乏维生素B₁,会造成疲劳、忧郁、烦躁、腿脚麻木、食欲差,严重时会发生脚气病、神经炎,心脏疾患等病症,对于正处于生长发育期的青少年来说是极其不利的。





第二部分 青春期营养计划

在青少年阶段，男生女生们都有各自关心的营养话题。男生们盼望着自己能快快长高，有结实的肌肉，还能顺利度过“变声期”。女生们都希望自己变得越来越漂亮，当然，“小痘痘”越来越少就更好了。

第一节 男生篇

“长个子”期的营养

在青春发育期，“个头”的发育着实让许多男生牵肠挂肚。从个子开始出现变化的那一刻开始，男生们就想象着自己终有一天能拥有一个挺拔的身躯，就像 NBA 里面的球星一样，高大威猛，气宇轩昂，驰骋在运动场上，这是许多处于青春期男生共同的“长高梦”。那么，梦想是不是离我们很遥远呢？怎样才能让我们拥有一个理想的身高呢？

青春期——身高增长的第二个高峰

从人体生长发育的规律来看，在人的一生中，身高的生长发育有两次高峰期。第一次是在孕中期至婴儿期。孕中期（4~6个月时）胎儿的身高增长最快，在这三个月中约增长27厘米，占整个胎儿身高的二分之一，是人一生中增长速度最快的阶段。宝宝出生至1周岁，生长速度稍有减慢，但仍增长20~25厘米，为出生时的50%，以后增长速度减慢，并保持相对稳定，直到第二次生长发育高峰期，也就是青春期，男生女生的增高又有了突飞猛进的增长，一般从女生10岁、男生12岁左右开始。

青春期，是人体突发生长的时期。初中生身高增长异常迅速，他们身高一般每年要增长6~8厘米，有的可达到10~11厘米。男女初中生身高的变化是有差异的。男生身高加速期的年龄平均是13岁左右，14岁达到最高峰，然后生长速度逐渐下降，到15岁时又回到少年期以前的生长速度。在整个少年期，男生平均增长高度为28厘米。女生身高的增长过程约早于男生两年，她们12岁时达到最高峰。女生在整个初中阶段，平均增长高度为25厘米。升入高中后，15~18岁的男女生的身高的增长速度逐渐减慢。无论是男生还是女生，18岁身高体重的指标都接近最高值，接近成人水平。青春期结束后，决定个头高矮的骨骼就会逐渐停止生长。所以，青春时期对青少年的发育是非常关键的。

影响身高的因素

影响身高的因素有很多，如遗传、营养、体育运动、环境、生活习惯等。

遗传

在诸多影响身高的因素中，遗传在一定程度上来说是比较重要的。人体从一个单细胞的受精卵发育成一个复杂的多细胞个体，从一个幼小的胎儿发育成一个体格健壮的个体，均受遗传基因的控制。但这并不是说遗传就决定了身高。实际上，决定身高的因素中，遗传因素所占比例不超过50%，而营养状态占30%左右，环境影响约占10%，运动约占10%。由此可见，后天因素对身高的影响不亚于先天的遗传因素。

营养

营养是人类维持正常生命、发展身体、从事活动等必不可少的物质基础，特别是人体两次生长发育的高峰期内，保证供给质优量足的营养对促进孩子的身高发育是非常重要的。我国城市儿童青少年比农村同龄人平均高出2~4厘米，原因之一是城市营养好于农村。

营养在身高的发育中扮演着非常重要的角色。就拿蛋白质来说，蛋白质是生命的物质基础，在个体的生长发育期间起着重要的作用。蛋白质不仅可以制造酶和激素，促进身体的各项机能，而且能够制造身体的新组织，包括皮肤、骨骼、肌肉等，进而促进身高的发育。如果营养缺乏，将对青少年的发育造成不良的影响，如缺乏钙可能造成儿

童佝偻病、成人骨软化病、骨质疏松症等疾病。

体育运动

体育运动是影响身高的一种积极因素。适当的运动既可促进肢体局部血液循环，使血钙向骨钙转运，又可通过机械摩擦，刺激软骨细胞不断增殖，促进长骨生长发育。同时，体育运动也可以使青少年的骨骼、肌肉更加强壮，增强身体免疫力。

生活习惯

生活习惯所包含的范畴极广，如饮食、运动、卫生、睡眠、作息习惯等。改善某些生活习惯同样有助于长高。如有些儿童青少年在日常生活中不太注意站、坐、行、读、写的正确姿势，老是习惯性地低头、端肩、含胸、驼背，致使脊柱变形，进而影响身高的发育。



骨骼发育与营养素

人体通过骨骼细胞分裂而增高

人体上下肢长骨主要由骨干、骨髓和干骺端组成。骨干和干骺端中间有一层软骨，叫做骨骺板。骨骺板通过细胞分裂来使骨髓生长，身高也随之增长。过了青春期，骨髓生长就会逐渐停止，身高就不会再增加。

影响骨的生长发育的因素包括营养、内分泌、神经性疾病等。其中，营养是影响骨生长发育的最重要因素。与骨骼的发育和健康密切相关的营养素是钙、磷和维生素D。



钙

钙是构成人体骨骼和牙齿的重要组成成分，是支撑身体的骨架。此外，钙还参与血液凝固、肌肉的收缩和舒张、神经传导、酶的激活、激素的分泌等多种生理功能，可见它对人体的重要性。

钙是保证青少年骨骼的正常发育所必不可少的营养素。由于青少年正处于生长发育的高峰期，骨骼的正常增长需要充足的钙质补给。如果钙缺乏可导致青少年骨骼发育不良，不仅长不到理想的身高，还会增加成年后患骨质疏松和骨折的危险。

奶和奶制品是钙的重要来源，其吸收率也很高。豆类、坚果、鱼虾及蔬菜，尤其是可以连骨吃的小鱼、小虾，钙含量也很丰富。合理的烹调方式可以避免钙的损失，有些蔬菜中的草酸能与钙结合而抑制其吸收，而焯水能去除草酸。



磷

磷也是一种非常重要的矿物质，人体中85%的磷存在于骨骼中。磷最主要的功能是形成和维持骨骼以及参与构成肌肉组织、细胞膜、遗传物质核酸等人体结构，并调节机体的酸碱平衡。此外，磷还参与能量利用、氨基酸代谢、磷脂形成等。长期和严重缺乏磷可能造成佝偻病、软骨病。磷广泛存在于人类食物中，所以人体缺乏磷的现象较少见。各种动物性和植物性食物中都含有磷，花生粉、黄豆粉、海产品、牛羊肉等含磷量比较丰富。



维生素D

维生素D是调节人体钙、磷代谢的重要物质。它可以促进钙和磷在肠道内的吸收，促进钙化，使骨骼和牙齿发育正常。婴幼儿缺乏维生素D会导致佝偻病，成年人缺乏则会导致软骨病。

维生素D的食物来源比较狭窄，仅存在于少数几种食物中，主要在鱼肝油中，少量在禽蛋、乳制品和动物肝脏中。另外，人体皮肤因含有维生素D的前提物质，经太阳的紫外线照射，可在体内转变为维生素D。

推荐食材

牛奶

食材介绍:

牛奶营养丰富, 容易消化吸收, 是最接近完美的食品, 被称为“白色血液”。牛奶主要由水、脂肪、蛋白质、乳糖、矿物质等组成。

营养分析:

牛奶中富含的钙、磷、钾容易被人体吸收, 是膳食中钙的最佳来源。牛奶中还含有丰富的蛋白质, 由于其氨基酸的组成比例非常接近人体氨基酸比例, 消化吸收率高达98%, 因此被认为是营养价值最高的蛋白质之一。牛奶中的碳水化合物95%以上为乳糖, 有调节胃酸、促进肠胃蠕动和促进消化液分泌的作用, 并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收, 有助于乳酸杆菌繁殖, 抑制腐败菌的生长。此外, 牛奶中还含有维生素A、维生素D、维生素B₂等, 是营养丰富的健康食品。



食用建议:

不要喝生奶, 喝鲜奶要高温加热, 以防病从口入。

空腹喝牛奶不科学, 最好喝奶前先吃点东西或边吃食物边饮用, 可以避免或减轻腹泻和乳糖不耐受等症。

豆腐



营养分析:

豆制品含有丰富的蛋白质, 且属于优质蛋白, 具有较好的利用率。豆制品中还含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、尼克酸及铁、钙、锌、硒等营养素。豆制品中的大豆异黄酮是一种植物雌激素, 可以调节内分泌, 预防骨质疏松。豆制品中含有的大豆皂苷、卵磷脂等物质, 有利于神经、大脑、血管的发育。

豆腐中不但含有丰富的蛋白质, 而且钙质的含量也相当丰富。每天半块豆腐(250克)相当于摄入400毫克钙、20克蛋白质。

食材介绍:

豆腐是我国一种传统的豆制食品。其鲜货制品包括豆腐干、豆腐皮、豆腐脑等; 发酵制品有臭豆腐、腐乳、长毛豆腐等。

食用建议:

把豆腐与其他食物搭配着吃, 可以提高豆腐中蛋白质的利用率, 如鱼、海带、鸡蛋等。