



儿童减肥营养餐

ER TONG JIAN FEI YING YANG CAN

鲁美营养策划中心 编著

本书告诉您

儿童应避免高糖、高脂肪及高热量的饮食，尽量少吃零食。

儿童减肥的重点应放在增加能量的消耗方面，要将运动自然地融入在生活中，让小孩能愉快地进行各种减肥运动。

不要依赖药物，更不能滥用减肥药物。





鲁美营养餐
wan mei ying yang can

儿童减肥 营养餐

鲁美营养策划中心 编著



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童减肥营养餐 / 鲁美营养策划中心编著. — 济南 :
山东美术出版社, 2010.10

(爱·生活书系. 完美营养餐)

ISBN 978-7-5330-3217-3

I. ①儿… II. ①鲁… III. ①儿童—减肥—食谱
IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 160128 号

策 划: 鲁美视线+优图生活

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京正合鼎业印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 15.5印张

版 次: 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

儿童减肥也要快乐地进行

时间刷刷地就过了一年又一年，当从忙碌中抬起头来仔细看看孩子时，发现孩子怎么恍然间就胖了起来，这是太多家长的共同感受。时间过去了，留下的不仅仅是忙碌的生活，还有大批大批孩子们过于“充实”的身体。

曾几何时，为了让孩子多吃点食物，你可能想尽了办法。看到孩子要求吃东西时，你一定欣喜万分，给孩子买各种营养食品几乎令你心襟荡漾。可是现在，面对孩子日益肥胖起来的身体，你是否每天在想：这个肉脂肪高，不能给孩子吃，那个汤油脂多，不能给孩子做，手边拿的食品包装上标明卡路里太高，不要让孩子看到……

当你开始有意识地为孩子选择食物时，实际上已经是在按照大人的减肥方式给孩子减肥了，可是，你知道孩子是否真的需要减肥吗？孩子减肥又能否用大人那套方式呢？不妨先按照本书章首的科学公式计算一下。

可以肯定的是，若你的孩子已经肥胖，热量摄入过多是罪魁祸首。但儿童减肥的同时对营养的需求很高，生长期的儿童既要保证全面的营养，又需要适当控制食物的热量。因此，若想有效地减肥，那些关于食物的事情你不可不知，蔬果肉蛋奶粮食，每种食物都有自己的优势，善加利用定可为儿童减肥添上完美的一笔。本书为你奉上全面的减肥明星食物，每种食物的有效营养成分、完美做法、可控热量、最佳搭配、独特功效都会是你最想知道的。



相信食物的力量吧。给孩子减肥绝不是让孩子抛弃食物，而是对食物善加利用，放下那些这个食物绝不能给孩子吃，那个食物一定要从孩子的食谱中剔除的顾虑。相信当你做出更加完美的食物时，孩子最好的减肥食谱就诞生了。

为了孩子的健康和快乐，我们愿意和你站在一起，共同为孩子的完美减肥食谱奋斗。在这本书中，我们提供了 150 道精心编制的减肥美食，奉上 50 余种减肥明星食材。食材做到了尽量涉及范围全面而精选，让孩子在享受美味中获得更健康的营养，做个快乐的减肥者。本书还解答一些你想到或暂时没想到的儿童减肥疑虑，提供更多减肥的健康妙方以及贯穿全书的美食贴心提示，让儿童减肥变成一场无忧的美味之旅。

鲁美营养策划中心

目 录

第一章 刻不容缓，你家孩子需要减肥

你家孩子是否需要减肥	2
肥胖类型测试：你家孩子属于哪一类	4
单纯性肥胖的原因及相应饮食调理对策	4
肥胖儿童不能缺的营养素	6
特别提醒：肥胖儿童不需再补的营养素	16

第二章 儿童减肥明星食材 & 健康食谱

杂粮类	18
糙米——古人流传下来的减肥主食	18
薏米——药食皆佳的减肥之禾	21
黑米——大米中的黑珍珠	25
玉米——粗粮中的保健佳品	28
红薯——不含脂肪的减肥粮食	32
绿豆——高蛋白的减肥佳品	36
红豆——甜食里的减肥豆	40



蔬菜类	44
冬瓜——无脂肪低热量的瘦身瓜	44
香菇——高蛋白低脂肪的理想减肥食品	48
白菜——不会转化成脂肪的冬日美食	52
黑木耳——肠胃的清道夫	56
胡萝卜——降糖降脂小人参	60
花椰菜——改善便秘的维 C 使者	64
圆白菜——促进消化的四季佳蔬	68
黄瓜——抑制脂肪合成的补水蔬菜	72
海带——来自海洋的理想排毒食物	76
莲藕——老少皆宜的食疗珍品	80
油菜——通便降脂的低脂肪蔬菜	84
土豆——降脂降压的地下苹果	87
芹菜——理想的绿色减肥食品	91
白萝卜——冬日里的低热量土人参	95
芦笋——无脂肪的世界名菜	99
番茄——好看又美味的通便果	103
菠菜——含大量粗纤维的补铁草	107
洋葱——不含脂肪的防感冒皇后	111
青椒——补充维生素 C 的减肥良蔬	115
茄子——维护心血管健康的降脂美食	119
丝瓜——水灵灵的瘦身食品	123
青豆——润肠减肥的健脑食物	127
水果类	132
猕猴桃——低热量低脂肪高纤维的维 C 之王	132
西瓜——不含脂肪的“绿色”瓜果	136
苹果——降脂减肥的记忆之果	139
香蕉——能让儿童快乐的通便水果	143
菠萝——健胃消食的热带水果	145
柿子——改善便秘的心脏守护果	150

目录

草莓——防癌促便的活维生素丸	153
火龙果——润肠减肥的长寿果	157
肉类	161
猪肉——含不饱和脂肪酸的主要肉类食品	161
鸡肉——高蛋白低脂肪低热量的瘦身肉类	165
牛肉——低脂高蛋白的肉中骄子	169
鱼肉——利水消肿的优质蛋白质	173
虾肉——营养丰富的降胆固醇海鲜	178
蛋类	181
鸡蛋——具有完美营养成分的蛋类食物	181
鸭蛋——矿物质丰富的蛋类食物	185
鹌鹑蛋——有助代谢的动物小人参	189
奶类	192
牛奶——可降解脂肪的白色血液	192
酸奶——风靡 21 世纪的助消化食品	197
奶酪——可促进代谢的牛奶浓缩食品	201
其他类	205
豆腐——改善脂肪结构的植物肉	205
核桃——润燥滑肠的益智果	209
营养餐这样做，减肥解馋两不误	211

第三章 儿童减肥智囊团

中医减肥显神奇	214
中医对肥胖及其类型的解释	214
揉揉按按也能减肥	216

儿童减肥误区和常见疑问解答	222
容易走入的误区	222
常见疑问解答	227

附录

肥胖儿童一周饮食配餐表	237
常见食材热量表	239

第一章

刻不容缓， 你家孩子需要减肥

- 你家孩子是否需要减肥
- 肥胖儿童不能缺的营养素



你家孩子是否需要减肥

一般来说，孩子身上的皮下脂肪与体重的比例超过一定值（如20%）就可判断为胖了，但这种说法不好直接衡量，往往要通过其他的方式来间接衡量，首先可用目测法，若想进一步确认，可以用科学的方法来测量，如身高体重的比例。

目测

目测的方法最为直接方便，就是用眼睛去看，是胖是瘦，每个家长基本都可以做一个大致的判断。如果自己目测无法判断孩子是不是胖了，可以将孩子与周围其他年龄相仿、身高相当的孩子比较。要是比大多数孩子都看起来胖一些，就需要考虑是否属于肥胖范围，可以给孩子进一步用科学的方法测量一下，或是到医院咨询一下，看看孩子处于哪种水平。

测量身高体重

BMI（身体质量指数）法：

$BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$ ，即 kg/m^2

年龄	BMI值				
	正常	超重	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
6岁以下	15~18	18~20	20~22	22~25	25以上
6~11岁	16~19	19~21	21~23	23~27	27以上

身高（H）体重（W）指数法：

身高体重指数简称重高指数， $\text{重高指数} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (cm)} / \text{重高常数}$



第一章 刻不容缓，你家孩子需要减肥

重高常数如下：

年龄（岁）	重高常数	
	男	女
3岁	0.150	0.142
4岁	0.154	0.149
5岁	0.161	0.155
6岁	0.169	0.165
7岁	0.177	0.171
8岁	0.188	0.183
9岁	0.200	0.192
10岁	0.212	0.210
11岁	0.225	0.232
12岁	0.248	0.250

重高指数表：

重高指数	体重状况
<0.80	瘦弱
0.80~0.89	过轻
0.90~1.09	正常
1.10~1.19	过重
>1.2	过胖

举例来说：一名8岁男童，身高120cm，体重35kg。

按照BMI法： $BMI=35/1.22=24.3$ ，查表可知，属于中度肥胖。

按照身高体重指数法：重高指数 $=35/120/0.188=1.55$ ，查表可知，属于过胖。

儿童减肥最好能从轻度肥胖时就开始，这个程度的肥胖往往比较容易控制，一些不良饮食习惯也比较容易纠正，只要注意调整饮食结构，基本上两三个月就能恢复到正常范围。

如果肥胖到了中度和重度，要调整过来，可能会需要一个比较长的过程。



肥胖类型测试：你家孩子属于哪一类

肥胖可分为单纯性肥胖和病理性肥胖两类，其中单纯性肥胖又分为体质性与获得性两种，你家孩子属于哪一类呢？来测测看。

以下问题，回答“是”或“不是”：

1. 外表肥胖高大。
2. 食欲亢进，进食量大。
3. 喜欢吃甜而腻的食物，不爱活动。
4. 脂肪分布均匀，以面颊、肩部、胸部及腹壁脂肪积累较为显著，四肢以大腿、上臂为主，肢端较细。
5. 男孩子肩部、头颈、脊背和腹部肉较其他地方多。
6. 女孩子胸部、腹部、臀部和大腿肉较其他地方多。
7. 脸上有婴儿肥现象。
8. 肉捏上去松松垮垮，不紧实。

测试结果：

如果回答超过4个“是”，那么你的孩子为单纯性肥胖的可能性大。其中，如果第7条为“是”，那么很可能是体质性肥胖；如果第8条回答“是”，则可能为获得性肥胖。

如果回答“不是”超过4个，那么孩子可能患有病理性肥胖。

单纯性肥胖的原因及相应饮食调理对策

单纯性肥胖多是由饮食问题而引起的，摄入大于消耗，造成脂肪过度积聚，也与活动过少和遗传因素有一定关系，99%的儿童肥胖都属于单纯性肥胖。

体质性肥胖

原因：一般是先天性的，营养物质在体内的代谢较慢，且合成的速度大于分解的速度，因此很容易导致营养过剩，脂肪细胞往往大得多，全身分布比较均匀。如果不加以控制，体质性肥胖程度往往较重，甚至持续终生。

饮食调理对策：饮食减肥法起到的效果比较有限，但仍然要注意控制饮食，不可暴饮暴食，最佳方式是进行有氧运动锻炼，如散步、爬山、慢跑等，运动强度在中度最好，不可做高强度运动，否则会适得其反。

获得性肥胖

原因：往往是由于饮食不节而引起，或吃饭太过，或爱吃糕点等甜食，或喜食油腻食品等，相比较体质性肥胖，脂肪细胞没有数目的增加，只是脂肪细胞较肥大，在躯干上的分布较集中。

饮食调理对策：制定科学的饮食调理方案，既要保证孩子成长所需的基本营养，也要限制能量的摄入。

饮食应以低脂肪、低碳水化合物和高蛋白质食物为主，蒸、煮、凉拌的方式最佳，每日三餐要按时定量，细嚼慢咽，如果孩子饭量大且已经发胖，还要指导他认识到正确的饱感，建立“不饿就是饱”的意识。

此外，还应制定适合年龄的运动方式，掌握好强度和时间。还要改掉饭后立刻睡觉的习惯，这是造成儿童肥胖的一个不良习惯。

病理性肥胖的原因及相应饮食调理对策

病理性肥胖多是由于神经、内分泌及遗传疾病所引起。

病理类型	肥胖表现	原因	饮食调理对策
柯兴综合征	满月脸，向心性肥胖，四肢相对细瘦	肾上腺皮质功能亢进，分泌皮质醇过多	低盐饮食，每日用盐量控制在3~5克，少吃肉、蛋、水产类高胆固醇食物，避开糖类食物
胰源性肥胖	全身性肥胖	胰岛素分泌过多，代谢率降低，脂肪合成大于分解	调节好日常饮食，少吃单糖类食物，如糖果、糖浆、甜食等，适当运动，增加代谢率
垂体性肥胖	全身骨头、软组织、内脏组织增生和肥大，骨骼大，胃部肌肉突出	脑垂体病变，垂体前叶分泌过多生长激素所致	饮食以清淡为主，并加强锻炼
甲状腺性肥胖	黏液型水肿，腿部常常容易出现浮肿现象	甲状腺功能减退	不能摄入太多盐分，多吃利水的食物如冬瓜、西瓜、玉米等
皮下肥胖	腹部、臀部和大腿部皮下脂肪分布较多	脂肪仅仅集中在皮下	少吃含脂肪多的油腻食物，多活动身体
内脏脂肪	腰部及腹部肉多	腹腔内壁是脂肪的集中地	多吃水果和蔬菜，建议每天早上喝一杯温盐水，消毒排便

肥胖儿童不能缺的营养素

蛋白质

蛋白质主要由氨基酸组成，占人体重量的54%，是人体一切生命活动的基础。1838年荷兰科学家格里特发现有生命的东西都与蛋白质密切相关，离开了蛋白质它们就不能生存。

缺乏蛋白质会怎样

儿童缺乏蛋白质会使得代谢率降低，不能够很好地消耗脂肪和热量，还易引起生长发育迟缓、体质下降、智力发育差、水肿等。

每日需求量

年（月）龄	蛋白质(g/kg)
新生儿	2.6~4.0
1~6个月	3.5
6个月~1岁	3.5
1~4岁	3
4~7岁	2.5
7~10岁	2.2
10~13岁	1.8
13~15岁	1.7
15岁以上	1.4

食物来源

乳类、肉类、鱼虾、豆类。

水

水是人体细胞的重要成分，机体对水的需要仅次于氧气，除了构造人体的主要成分外，水还是各种营养物质的载体，只有在水的作用下，各种营养素才能在体内流动并被吸收，进而发挥其功能。

缺乏水会怎样

儿童缺乏水会降低身体机能，导致新陈代谢异常，营养素不能被吸收，废物不能被顺利运走，能量也不能顺利消耗。



每日需求量

年（月）龄	水(ml/kg)
新生儿	80~150
1~6个月	130~160
6个月~1岁	120~150
1~4岁	110~130
4~7岁	90~100
7~10岁	70~90
10~13岁	60~85
13~15岁	50~65
15岁以上	45~55

注：夏天或运动大量出汗时，需水量可能更大，要注意及时补充。



食物来源

除饮用水外，食物中都含有水，但水分最多的食物当属蔬菜、水果。

不要等到孩子口渴了才给他喝水，口渴表示身体缺水已经有些严重了，要经常提醒孩子喝水，让孩子养成一天喝多次水的习惯。此外，不要一味给孩子喝纯净水，被过滤后的水基本不含矿物质，营养非常单一，烧开的自来水最适合作为饮用水。

维生素 A

维生素 A 是最早被发现的维生素，在化学上被称为视黄醇，1920 年英国科学家曼俄特将其正式命名为维生素 A。

维生素 A 是机体必需的一种营养素，国际上将维生素 A 看作营养