

Fitness Diet

for Children

# 让孩子远离肥胖

帮助孩子远离肥胖的**54**道饮食

肥胖将成为本世纪最大的健康问题，  
现代饮食观让甜食、速食、零食占据了孩子的生活，  
千万别让孩子只有肉没有健康！

书中采用最有效消除儿童肥胖的四大饮食分类法：  
帮助消化、增加饱足感、低糖、低热量，  
让美食在满足儿童味蕾的同时，  
也远离肥胖所带来种种免疫不佳的问题，  
使孩子们每天都能健康无负担地成长！

刘婧◎著

内附  
减肥运动  
小秘诀



## 图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子远离肥胖/刘婧著. —北京:农村读物出版社,  
2004.3

ISBN 7-5048-4418-7

I. 让... II. 刘... III. 小儿疾病:肥胖病-防治  
IV. R723.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 015185 号

作 者	刘 婧	美术总监	王 婧
内页设计	张红梅	封面设计	张红梅
出 版 人	傅玉祥		
责任编辑	李振卿		
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)		
发 行	新华书店北京发行所		
印 刷	北京瑞宝画中画印刷有限公司		
开 本	889mm × 1194mm 1/24		
印 张	4		
字 数	80 千		
版 次	2004 年 3 月第 1 版	2004 年 3 月北京第 1 次印刷	
印 数	1~10 000 册		
定 价	18.00 元		

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 让孩子远离肥胖

刘婧◎著

要健康拒绝肥胖，  
减肥是肥胖儿童最为迫切的需要。  
要让孩子远离肥胖的困扰，  
食疗法无疑是最为健康、自然的减肥方式。  
让美食在满足儿童味蕾的同时，  
帮助孩子成功减重，  
方法得当，孩子自然健康。

农村读物出版社

# 作者序



现今社会不难发现，肥胖的孩子越来越多。儿童越来越胖的原因不外乎两点：一是因饮食摄入了过多的热量与脂肪，另外则是缺乏运动，两者造成的最终结果就是食物无法消耗，造成体内脂肪堆积，进而导致肥胖。现在大多数孩子都过着安逸的“蛋壳生活”，父母认为食物越精细，营养才会越多，孩子的健康会因此而更有保障，进而让孩子摄入过多的肉类、蛋类、乳制品、小零食及碳酸饮料等，导致儿童饮食中的高糖、高脂肪、高热量的成分不断增加，孩子营养过剩，自然就会发胖。儿童营养学家证实，儿童肥胖度与视听时间成正比例：看电视时间越多的孩子肥胖度越高。电视节目的丰富多彩使得孩子关注静态活动的比例增加，参与运动的时间自然就会越来越少。

儿童肥胖不但会使生活和学习产生诸多麻烦与不便，也会对身体造成严重的危害。为了让孩子的不再受到肥胖的困扰，父母首先要注意的就是调整孩子的饮食结构，减少高糖、高脂肪等高热量饮食的摄入，少用刺激性调味品，食物宜采用蒸、煮或凉拌的烹调方式；同时，还务必考虑到孩子正处于生长发育时期，避免过分限制饮食，对孩子进行饮食指导而不是强制饮食，以不妨碍孩子生长发育，不影响正常的学校生活和日常生

活为度；注意荤素搭配，口味、食品多样化，三餐的热量比例分配均匀，使孩子养成均衡的饮食习惯，

另外，为了便于父母对孩子进行饮食控制，可用红、黄、绿三种颜色作为控制的信号，就像路口的红绿灯一样。红灯食品，如奶油蛋糕、糖果、冰淇淋以及所有的油炸油煎食品，每周的摄取不能超过2次，每次摄入量也要进行严格控制；黄灯食品，包括瘦肉类、蛋类、奶制品以及主食类食物，可以适量摄取，维持身体所需即可；绿灯食品包括各种新鲜的水果、蔬菜等，则可以多摄入，但要注意烹饪方式，炒菜时尽量少放油，多采用凉拌、蒸煮的烹饪方式。父母要注意提高孩子对饮食的兴趣，并且使孩子在饮食中将体内过多的脂肪统统去除。本书即是依照这一原则，剔除红灯食品，将绿灯食品与黄灯食品有效的搭配，让孩子吃得美味、吃得健康。此外，在饮食调理的基础上，我也特别搜集了30种具有趣味性的减肥小秘诀，由内到外、双管齐下，让孩子和多余的脂肪说BYE-BYE，从此没有肥胖的烦恼。

儿童营养师

劉婧





# 推荐序

## 孩子的健康是父母最大的心愿

我女儿芳芳今年7岁，刚上小学，体重已有40多千克，称得上是个“小胖女”了，带芳芳去看医生，医生说芳芳是“单纯性儿童肥胖症”，应该给她减减肥了。可是给芳芳减肥真是一件让人头疼的事，她胃口好，平时零食不离口，晚上还要吃宵夜，整天说饿，好像总是吃不饱一样，这么爱吃的孩子怎么能瘦下来呢？

这本书让我知道原来过食、偏食的不良饮食习惯正是造成芳芳肥胖的原因，于是遵循书中提出的少糖、少油、多食水果蔬菜和提供蛋白质的原则，参照食谱中介绍的烹饪方法，开始调整她的饮食结构。首先要控制芳芳的食欲，用谷类及其制品，如馒头、米饭、面条作为孩子的主食，但量要减少，尤其是晚餐，主食量控制在午餐的一半；孩子生长发育需要蛋白质，所以提供孩子鱼类、牛奶、鸡蛋、豆制品等，并随时变换菜色；为了避免孩子产生饥饿感，要给她多吃些体积大、热量低的蔬菜、水果。芳芳起初不喜欢吃菜，我们就告诉她多吃青菜才能瘦下来，并且在做菜时讲究荤素搭配，她也开始慢慢接受了；芳芳很爱吃草莓、橙子、苹果、香蕉，餐前餐后1~2小时给她当点心吃，这样自然就减少了正餐的食量。

这本书还提供许多有用又贴心的小叮咛，比如用蔬果汁来代替糖分高的饮料；用低脂高蛋白的肉类、鱼肉来代替猪肉；用煮、烤等作法来取代油炸食品；每天让孩子至少喝6杯水，摄入过多肉类时，更要多喝水；看电视、读书、玩耍时不吃东西；不吃宵夜；饭后马上漱口或刷牙等等。为了孩子的健康，我们也学会了不用食物来表达对孩子的关心和奖励。就这样，依照食谱调配每顿饭的主、副食和饭后点心、水果，既有效的控制了热量的摄入，又为孩子提供了均衡全面的营养，经过2个月的调整，芳芳的体重已经明显的减轻，最为可喜的是她的饮食习惯改变，食量减少，不再偏食，精神状态也好了很多；美味又健康的饮食疗法让芳芳变得更加活泼可爱了。

家长

毛佳宁



# 目录

## Contents



### 帮助消化膳食

#### 纤活主菜

笋拌金针 .....	11
草菇牛肉 .....	12
鲜炒双菇 .....	14

#### 健康主食

蒜头虾面 .....	16
什锦米粉 .....	18
枇杷粥 .....	20

#### 美味汤品

西洋菜鲜鱼汤 .....	22
芥菜蛋汤 .....	24

#### 营养点心

紫菜肉末羹 .....	26
烤香菇 .....	28
三色果球 .....	29

#### 清爽饮品

山楂香茶 .....	30
奇异果汁 .....	31

## 纤活主菜

番茄炒蛋 .....	33
红豆鲈鱼 .....	34
海带芽拌豆腐 .....	36
芹菜干丝 .....	37

## 健康主食

素鸡瓜丁饭 .....	38
咸麦粥 .....	40
红豆粥 .....	41

## 美味汤品

豆浆丝瓜汤 .....	42
番茄豆腐汤 .....	43

## 营养点心

薏仁陈皮羹 .....	44
白芍消食羹 .....	45

## 清爽饮品

蛋花豆浆 .....	46
豆粉香蕉奶昔 .....	48



增加饱足感的  
谷、豆类膳食



# 目录

## Contents

### 纤活主菜

蜜汁海带	51
洋葱鸡柳	52
醋溜莴笋	54
虾米炒洋葱	56

### 健康主食

苹果寿司	58
三鲜面	60
冬瓜粥	62

### 美味汤品

冬瓜金针汤	64
木耳红枣汤	65
芥菜甘薯汤	66

### 营养点心

苹果薯泥	68
黄瓜沙拉	70

### 清爽饮品

三果汁	72
青芹香柠汁	74
海带果菜汁	75



低糖轻松膳食





### 纤活主菜

碎肉茄子煲	77
虾仁沙拉	78
豆瓣黄鱼	80
蘑菇素烩	82

### 健康主食

金针素面	84
什锦乌龙粥	86

### 美味汤品

冬瓜瘦肉汤	88
荷叶玉竹汤	89
双菇瑶柱汤	90

### 营养点心

蜜汁苹果	92
枇杷膏	93

### 清爽饮品

三汁饮	94
酸梅饮	95



## 低热量膳食

## 给孩子无负担的饮食能量



人们通常认为，孩子白白胖胖就意味着可爱又健康，其实儿童肥胖是一种营养代谢性疾病。据调查，全球肥胖儿童已占儿童总数的15%。肥胖儿增多，与孩子不良的饮食习惯有关。年轻的父母往往缺乏营养知识，过于宝贝孩子，常用速食、甜食等奖励孩子，使孩子养成不健康的饮食习惯。大多数孩子不喜欢吃蔬菜，而喜食肉、油炸食品、含糖饮料、糖果、零食等高脂肪、高糖、高热量食物，造成热量供给过多：多余的热量转化为脂肪，在体内积聚从而导致肥胖。儿童肥胖症多在5岁以后开始，以7岁至12岁的小学生最为常见。对照下表了解孩子的健康指数吧。

### 5至12岁男孩身高标准体重（千克）

年龄 (岁)	身高均值 (厘米)	正常体重	超重	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
5	113.3	19.3~22	22.1~22.8	22.9~24.9	25~28.8	> 28.9
6	118.6	21.1~24.1	24.2~25	25.1~27.3	27.4~ 31.5	> 31.6
7	123.8	23.1~26.8	26.9~28	28.1~29.9	30~ 34.5	> 34.6
8	128.5	25.2~29.5	29.6~31	31.1~32.6	32.7~37.7	> 37.7
9	133.6	27.8~32.9	33~34.7	34.8~36	36.1~41.6	> 41.7
10	138.7	30.9~36.3	36.4~38.2	38.3~40.1	40.2~46.2	> 46.3
11	144.2	35.3~41.7	41.8~43.6	43.7~45.7	45.8~52.8	> 52.9
12	150	39.6~46.7	46.8~49.1	49.2~51.3	51.4~59.3	> 59.4

## 5至12岁女孩身高标准体重（千克）

年龄 (岁)	身高均值 (厘米)	正常体重	超重	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
5	112.3	18.6~21.1	21.2~21.9	22~24	24.1~27.8	>27.9
6	117.5	20.3~23	23.1~24.2	24.3~26.2	26.3~30.3	>30.4
7	122.6	22.2~25.4	25.5~26.6	26.7~28.7	28.8~33.2	>33.3
8	127.7	24.7~28.1	28.2~29.4	29.5~32	32.1~36.9	≥37
9	133.3	27.8~32.9	33~34.7	34.8~36	36.1~41.6	≥41.7
10	139.4	32.2~37.8	37.9~39.7	39.8~41.7	41.8~48.2	≥48.3
11	146.2	37.2~44.5	44.6~46.9	47~48.2	48.3~55.7	>55.8
12	152	41.2~49.5	49.6~52.3	52.4~53.4	53.5~61.7	>61.8

## 给孩子无负担的饮食能量



若孩子的体重超过相应年龄身高标准体重的20%，就是儿童肥胖症。肥胖不仅影响孩子体型，而且会降低孩子的心肺功能，导致运动耐力下降，呼吸系统的抵抗力下降，易患呼吸道疾病。肥胖也会使孩子的血糖和血压升高，日后容易患糖尿病和高血压等疾病。肥胖还会损害孩子的心理健康，使孩子变得自卑、孤独、缺乏自信心。专家告诫说，儿童5岁时开始超重，就已处在将来体重超重，并最终可能患心脏病的高危状态；超重儿童到11岁，若能减轻体重，危险因素就能降低。

由于儿童处于身体发育阶段，任何不当的减肥治疗方法对儿童的健康发育成长都会构成不良影响，父母帮助孩子减肥，需从饮食疗法入手，合理调整孩子的饮食结构，控制孩子膳食中的能量摄入，保证各种营养的均衡摄取。本书遵循儿童高蛋白质、充足维生素、纤维质的饮食营养特点，制定健康减肥食谱，在科学限制能量摄入的同时，帮助孩子均衡摄取蛋白质、维生素、矿物质和纤维质等营养素，以满足孩子正常生长发育的需要。儿童饮食疗法强调多样化饮食，合理搭配主食、荤菜素菜，选择新鲜蔬菜和豆制品、谷类，在烹饪方法上讲究口味清淡、富于营养，帮助孩子纠正甜食、炸食、暴食、偏食、挑食的不良饮食习惯，让孩子养成定时定量进食、进餐细嚼慢咽的习惯。总之，只要合理调整肥胖儿童的饮食结构，使儿童均衡摄取各类营养元素，就能取得健康减肥的良好效果。



## 帮助消化膳食

补充维生素和纤维质，  
营养均衡且能促进肠胃蠕动，  
提高代谢率，帮助体内环保，  
让身体轻松无负担。

造成儿童肥胖的重要原因是体内物质新陈代谢异常，包括碳水化合物的代谢、糖代谢、脂肪代谢的异常，以及胰岛素、肾上腺皮质激素、生长激素等，因新陈代谢缓慢、消化不良，脂肪堆积体内而引起肥胖。蔬菜、瓜果、鲜豆等蔬果类食物，含有人体所需的多种维生素、矿物质和纤维质，能调节体内各种代谢过程和生理活动，促进儿童正常生长发育；食物纤维可促进肠胃蠕动，帮助消化，加速食物通过消化道的速度，减低热能吸收量，具有降低胆固醇的功效，因此对肥胖儿童来说，蔬果是最好的减肥食物。

一般肥胖儿童大多偏食肉类，讨厌吃青菜、水果，造成维生素和矿物质摄取不足，因此患有铁、钙、维生素A、维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>缺乏症，这些微量元素的匮乏轻则导致贫血，或出现口角炎、唇炎、舌炎、皮炎等症状，严重则有可能直接影响智力或骨骼的发育和结构，因此肥胖儿童要多摄取富含维生素、矿物质的食物。富含维生素的蔬果有黄瓜、冬瓜、白萝卜、生菜、番茄、西瓜等；含矿物质多的蔬菜有韭菜、竹笋、西洋菜、菠菜、大蒜、胡萝卜、蘑菇、海带、木耳、枇杷等。

此外，营养专家推荐，儿童每日蔬菜、水果与谷类和豆类食物的摄取比例以5：6为最佳，例如三餐主食摄入200克谷类食物、100克豆类食物和150克蔬菜，并在三餐之间加两份不同的水果，儿童就可以均衡地摄取各种维生素和纤维质，而且热量摄取亦控制在4 180焦之内。通过高维生素、高纤维质膳食的调理，肥胖的儿童通常都能够达到显著的减肥效果。



Golden Mushroom Salad with Bamboo Shoots

# 笋拌金针



功效 *Effect*

去脂助消化，降低胆固醇。

Tips

金针菇口味适宜，受到孩子喜欢；  
要选择鲜嫩的竹笋。

## 材料

金针菇	200克	217焦
竹笋	200克	167焦
麻油、盐	各适量	

总计：384焦

## 制作 *Method*

- 1 金针菇洗净，加水煮沸后焖2~4分钟，捞起沥干。
- 2 竹笋煮熟切丝，加入金针菇后拌入适量麻油、盐调味。

## 中医师的话

金针菇性平味甘，可滋补强身、养肝益胃；竹笋性寒味甘，能利九窍、通血脉、化痰消食。

## 西医师的话

金针菇含有丰富的蛋白质、维生素和人体所需的多种氨基酸，富含镁，能提高人体免疫力；竹笋富含蛋白质及人体所需的氨基酸，低脂肪、低糖、高纤维素，能促进肠道蠕动，帮助消化，是理想的减肥蔬菜。



Stir Fried Beef with Mushroom

# 草菇牛肉

材料		
草菇	100克	96焦
牛肉	150克	627焦
姜、油、盐、淀粉、酱油、糖	各适量	
总计：723焦		

## 制作 Method

**1** 牛肉洗净后加盐略腌，入锅爆炒，快熟时盛出；草菇洗净备用。



**2** 姜入油锅爆香，加草菇、盐、糖及酱油并勾芡。



**3** 将牛肉倒入，炒熟，盛盘。



## 中医师的话

草菇性寒味甘，能消暑祛热、护肝健胃；牛肉性平味甘，可补脾胃、益气血、强筋骨。

## 西医师的话

草菇含有丰富的蛋白质、维生素及多种人体所必需的氨基酸等，能提高人体免疫力；牛肉富含蛋白质及铁等矿物质，可强身壮体。

## 功效 Effect

增强儿童的免疫力，降低胆固醇。

## TIPS

腱牛肉细嫩、坚实，切面呈棕红大理石纹状，肉质最好。

### 减肥小秘诀：

餐前慢跑2小时，运动强度不宜过大，运动时个人的最高心率为100~110次/分，每星期4次左右。





Stir Fried Two Mushrooms

# 鲜炒双菇

## 材料

水发香菇	100克	79焦
鲜蘑菇	100克	84焦
米酒、精盐、味精、糖、 酱油、淀粉、姜末、油、 香油、高汤	各适量	

总计：163焦

## 制作 Method

**1** 香菇去根洗净，切成薄片；蘑菇去根洗净，切成薄片。



**2** 姜末入油锅煸香，加入香菇、蘑菇煸炒几下，加入酱油、糖、米酒、精盐继续煸炒，使之入味。



**3** 加高汤，煮沸后放入味精，勾芡，淋入香油即成。



## 中医的话

香菇性平味甘，益肾气；蘑菇性凉味甘，益肠胃、化痰理气。

## 西医的话

含有丰富的蛋白质、多种维生素和人体所需的多种氨基酸等，能提高人体免疫力，有利儿童强身健体。

## 功效 Effect

去脂助消化，降低胆固醇。

## Tips

盐味宜清淡，此菜滑润鲜香，可兼为汤品。



减肥小秘诀：

大拇指在耳垂后，食指深入耳中，在耳洞中轻转10次。

