

汗汗养生馆
Health Museum

饮食指南 青春期

编著 利盛莉

健康饮食大揭秘，吃出青春好滋味

青春期饮食有哪些原则？
如何吃出美丽女孩、健壮男孩？
还在为痘痘、近视烦心？
其实，你可以吃出美丽健康、青春活力。
还在等什么？跟我们一起享受美食吧！

第1季
005

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期饮食指南 / 利盛莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.10

(汗牛养生馆·第1季)

ISBN 978-7-218-06180-1

I. 青… II. 利… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162224号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
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×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年10月第1版
印次	2009年10月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06180-1
定价	80.00元(共10册)

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)83793888 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.gdpph.com>

饮食指南 青春期

编著 利盛莉



汗汗养生馆
Health Museum

第1季
005

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



青春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。一般来说，女孩的青春期比男孩早，大约从10~12岁开始，而男孩子则从12~14岁才开始。不过，由于个体差异很大，所以，通常把10岁至20岁这段时间统称为青春期。

这一期间，不论男孩或是女孩，在身体内外都发生许多巨大而奇妙的变化。因此，如何掌握和了解这一时期身体内的变化，帮助孩子顺利渡过青春期，是所有家长需要慎重对待的大事。步入青春期，由于骨骼、肌肉、身体各器官迅速增长，新陈代谢旺盛，体内激素分泌增多，人体需要摄入大量的营养，才能满足机体所需。充足的营养不仅能让孩子健康成长，还对孩子的心理和学习效率有良好的促进作用。反之，营养不良会影响孩子身体正常发育，降低抵抗力，甚至出现缺铁性贫血、甲状腺肿以及结核病等，导致成年后体质变差，到了老年还会多痛多病。所以青春期的要尤为重视各种营养的摄入。

这本《青春期饮食指南》，针对青春期男生女生出现的不同生理特征，咨询了资深的营养师、专业厨师，精心准备了多道既合理健康又简单易做的家常菜。此外，还有针对性地提供了漂亮女孩、健壮男孩、预防青春痘和近视、聪明补脑等饮食方案，让青春期的孩子度过快乐健康的花样年华。



除了《青春期饮食指南》外，我们特别推出的“汗牛养生馆·第1季”丛书，还精心为妈妈们准备了《孕期营养指南》《产后调养指南》《宝宝聪明喂养》《幼儿营养指南》《儿童增高补钙》，为男士们奉上了《男性保肝固肾》，为爱美的女性朋友打造了《女性补血养颜》，为“三高”人群提供了《三高调养指南》，此外，也为学生们编写了《学生益智补脑》。此套丛书内容充实，图文并茂，通俗易懂，有较强的针对性，简单实用，便于操作，是你应对百变生活的实用宝典。

目录 CONTENTS



5 第一章 青春期营养方案

6 认识青春期的身体发育

7 青春期的营养需求

10 青春期的7个饮食原则

12 鸡片冬瓜汤

14 西兰花炒肉片

15 节瓜蚝豉瘦肉汤

16 椰片煲鹌鹑

17 土豆干虾煲瘦肉

18 红衫鱼煲香芋汤

19 豉汁蒸牛肉

20 木瓜火腩煲鱼丸

20 苦瓜煲金银鸭

21 香菇煲猪手

22 清蒸鲈鱼

23 粉丝蒸大虾

24 玉树蒸鲑鱼卷

25 冬菇蒸滑鸡

26 苹果番茄煲牛肉

27 红烧猪手

27 风林茄子

28 鱼头煮豆腐

28 苦瓜煮黄豆

29 第二章 美丽女孩饮食方案

30 经期饮食的美丽魔法

32 吃出美丽肌肤

33 让胸部健康发育的食物

34 木瓜红枣莲子羹

36 薏米百合粥

37 黄豆海带汤

38 三鲜豆腐

39 木瓜烧猪蹄

40 黄花炖鹌鹑

42 花生炖猪蹄

43 红枣木耳汤

44 三彩鱿鱼丝

45 陈皮参芪煲猪心

46 樱花美容散

47 酸菜煮草鱼

48 参芪炖瘦肉

48 多宝菠菜

49 第三章 健壮男孩饮食方案

50 男孩青春期的营养保健

52 青少年欲长高，膳食营养有7招

55 青少年变声期的饮食保健

56 红烧肉排

57 四宝豆腐

58 淡菜炒笋尖

59 淡菜南瓜汤

60 醉蟹清炖鸡

61 牛奶鲫鱼汤

62 黑豆玉竹炖虾仁汤

63 白果排骨煲墨鱼汤

64 黄豆胡萝卜煲排骨汤

- 65 花生鹿筋汤
- 66 虫草花炖鸡脚
- 67 玉树黄鱼丸
- 68 莲藕炒鸡丁
- 69 香菇炒笋丝
- 70 酸辣芥菜鸡
- 70 三色金针菇
- 71 香酥多味丸
- 72 苹果牛奶
- 73 苦瓜什果奶
- 74 美味柠檬蛋奶
- 74 蔬菜豆浆



75 第四章 热点问题饮食方案

- 76 战“痘”计划
- 78 冰糖炖雪梨
- 79 苦瓜盏
- 80 薄荷金银花绿豆汤
- 81 薏米冬瓜煲猪蹄
- 82 蝎子炖赤小豆昆布汤
- 83 金针蚌肉汤
- 84 草莓混合果汁
- 84 芹菜豆浆
- 85 预防近视饮食指南
- 88 皮蛋浸苦瓜
- 89 山楂枸杞饮
- 90 菊花双米粥
- 91 芥菜猪肝汤
- 92 桃仁松子玉米粥
- 93 花生黑芝麻煮鹌鹑蛋
- 94 胡萝卜排骨汤
- 95 香蕉百合炖银耳

- 96 聪明吃出来
- 98 红枣田七炖乳鸽
- 99 芡实枸杞龟苓汤
- 100 益智仁炖牛肉
- 101 桂圆肉炖鸡
- 102 天麻鸡脚煲猪脑
- 103 天麻鱼头豆腐汤
- 104 米豆腐生鱼汤
- 105 百合白果芝麻汤
- 106 银耳鹌鹑汤
- 107 金菇玉米煲猪手
- 108 考生饮食指南
- 111 香芹炒肉丝
- 112 青菜皮蛋粥
- 113 酒香鸡
- 113 灵芝蹄筋汤
- 114 菜干蜜枣煲牛肚
- 115 香芋鸭肉煲
- 116 番茄胡萝卜煲牛尾
- 116 五味子山药安神汤
- 117 莲子山药粥
- 118 元宝煲
- 118 芥菜鱼丸煲
- 119 桑白川贝雪梨汤
- 119 枸杞叶鲫鱼汤



Chapter One第一章

青春期营养方案

认识青春期的身体发育 →

青春期，一般指10~18岁，在这个时期人体各器官普遍加速生长并逐渐达到成熟水平。女孩在8~11岁、男孩在10~14岁开始进入青春期，其身高、体重等生长发育速度突然加快，是人体生长发育的第二个高峰。在这一时期，身高的增长可以从平时每年增长4~6厘米而激增至8~10厘米，体重从每年平均增加1.5~2千克增至5~6千克。人体50%的体重、15%的身高在这一时期里获得，体内脂肪开始积累，骨骼增长加速，上下肢比躯干长得快，肩宽和骨盆宽开始增大，从少年状态开始转变为青年、成年人体态。

青春期开始的早晚、生长发育的速度和持续时间受遗传和环境因素尤其是营养状况的影响，个体差异较大。营养不良的青少年青春发育期可以推迟1~2年，原有营养不良的青少年，如在该时期获得足够的营养，可改善其营养状况，身体得到正常发育。相反，原营养状况较好的青少年，若在该时期营养摄入不足亦可发展成营养不良。

● 青春期体态变化表

年龄 / 岁	女孩	男孩
8~9	身高突增开始	
10~11	乳房开始发育，身高突增高峰，出现阴毛	身高突增开始，阴茎、睾丸开始增大
12	乳房继续增大	身高突增高峰，出现喉结
13	月经初潮出现，出现腋毛	出现阴毛，阴茎、睾丸继续增大
14	乳房显著增大	变声，出现腋毛
15	脂肪积累增多，丰满，臀部变圆	首次遗精，出现胡须
16	月经规则	阴茎、睾丸已达成人大小
17~18	骨骼愈合，生长基本停止	体毛接近成人水平
≥ 19		骨骼愈合，生长基本停止

青春期的营养需求 →

青春期是体格发育和智力发育的突增阶段,良好的营养将为青少年获得健康的体魄、智慧的大脑打下坚实的物质基础。此时处于中小学阶段的他们正面临紧张的学习,活动量大,尤其处于生长高峰期,每日营养素和能量消耗比开始发育前要增加2倍多,因此对营养的需求也增多。

1.蛋白质——长身体最宝贵的营养素

对于生长旺盛的青年来说,蛋白质尤为重要。进入青春期,骨骼、肌肉、性腺等机体内部各组织器官都在快速生长、发育,需要大量优质的蛋白质,若供给不足,则体格、智能发育都会受到影响,并容易感染疾病。动物性食物(如鱼、禽、蛋、奶、瘦肉)中蛋白质含量较高,而且氨基酸的构成比例适合人体需要,属优质蛋白质。米、面等植物性食物中的蛋白质由于某种氨基酸不足(如缺乏赖氨酸),其营养价值不如动物蛋白。但大豆是例外,大豆的蛋白质含量高、质量也好,是植物蛋白中的优质蛋白。如果将黄豆和粮食混着吃,或将动物性食品和粮食混着吃,则蛋白质的营养价值会大大增高。



2.脂肪——不能忽视的营养素

脂肪是高热能的营养素,它是人体热能的一种贮备形式,必要时随时分解供能,为机体所利用;磷脂、糖脂、胆固醇是构成人体细胞膜的主要成分,脑髓和神经组织中也存在大量磷脂和糖脂;脂肪还可促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。



我们平常所吃的油脂分为动物油和植物油,动物油含饱和脂肪酸多,植物油则以不饱和脂肪酸为主,这两种脂肪酸人体都需要。但一些疾病(如冠心病)的发生与饱和脂肪酸摄食过多有关,而不饱和脂肪酸有降血脂作用,其

中亚油酸、亚麻酸还与生长发育有关，因此，一般主张多吃些植物油，少吃些动物脂肪。黄豆、核桃、瓜子、芝麻等食物，含不饱和脂肪酸、磷脂丰富，应多吃一些，它们对青少年的生长发育有促进作用。

3.碳水化合物——生命活动的主要能源

碳水化合物也叫糖类，粮食中含量丰富的淀粉、甘蔗和甜菜中含量丰富的蔗糖、牛奶中的乳糖、蜂蜜中的果糖和葡萄糖、水果和蔬菜中的纤维素和果胶等，都属于碳水化合物。

青春期体格发育极为迅猛，各个器官都在增大，脑、心、肝、肾等功能增强，加上学习紧张、活动量大，也需要更多的热量。食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质都可释放能量，但碳水化合物是最经济最主要的热能来源。我们每天所需要的能量，有60%左右由碳水化合物提供，膳食中有了足够的碳水化合物，蛋白质才不会过多消耗，才能更好地发挥其特有的生理功能。



4.矿物质——生命活动的调节剂、助长益智的营养素

矿物质也叫无机盐，在人体内有60多种，它们在构成人体结构、调节机体代谢、促进生长发育等方面起着特有的作用。在诸多矿物质中，在青春期需要较多也最易缺乏的有钙、铁、锌、碘等。

钙是建造骨骼和牙齿的重要成分，青春期骨骼发育迅速，需要补充大量的钙。若缺钙会使生长变慢，还会影响到成年期的骨质密度和骨骼健康。青少年应注意多吃含钙丰富的食物如奶类、大豆类食品、虾皮、骨头等。

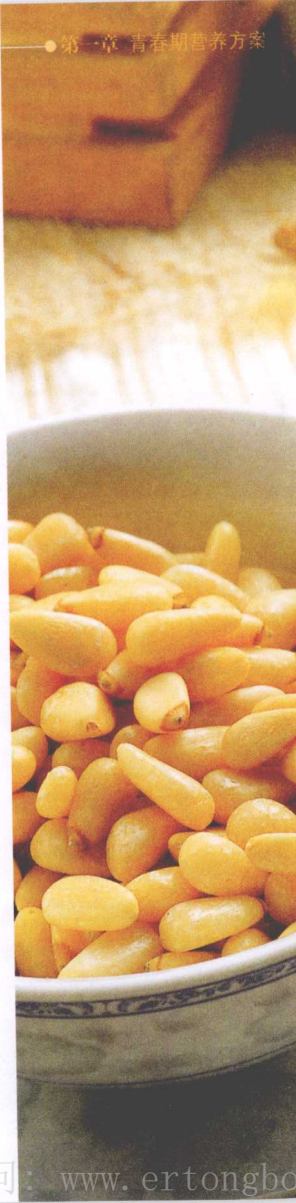
铁是造血的原料, 缺铁可导致贫血, 还会使机体抵抗力降低, 对学习和智力也有影响。中小学生中缺铁性贫血发病率较高, 青春期少女因月经来潮失血更容易发生贫血, 因此, 青少年应注意多吃些含铁丰富, 且铁吸收利用率高的食物, 如动物肝脏、动物血、瘦肉等, 同时补充些维生素C, 以促进铁的吸收。

锌有助于机体细胞的分裂、繁殖、促进生长发育、大脑发育和性成熟。食物中以海产品(如牡蛎、扇贝)、肉类、核桃、松子等含锌较多。

青春期甲状腺机能增强, 需要更多的碘合成甲状腺素, 以调节体内代谢, 促进生长发育。碘供给不足, 易出现青春期甲状腺肿, 严重缺碘可影响智力, 应注意多吃些含碘丰富的海产品(如海带、紫菜等)。

5. 维生素——维护健康的营养素

维生素是一大类结构不同、性质各异的营养素, 它们参与体内各种代谢活动。人体不能合成维生素, 必须从天然食物中摄取。根据溶解性质, 维生素被分为脂溶性和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素能储存于肝脏, 若摄入过多可致中毒。水溶性维生素在体内贮存甚少, 必须每日摄取足够量以满足机体的需要。儿童青少年容易缺乏的脂溶性维生素有维生素A和维生素D, 容易缺乏的水溶性维生素有维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。



青春期的7个饮食原则 →



1. 饮食多样化。合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义,青少年一日的膳食应该有主食、副食,有荤、有素,尽量做到多样化。合理的主食,是除米饭之外,还应吃面粉制品,如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等,在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。青少年每天必需的各类食物,如粮食要300~500克,肉、禽类要100~200克,豆制品要50~100克,蛋要50~100克,蔬菜要350~500克。



2. 维生素A、维生素D、维生素C、维生素B族及钙、磷、锌、铁等矿物质对青少年的体力及脑力发育具有重要的作用。应多吃水果和坚果类食品 and 海带、紫菜海产品,香菇、木耳等菌藻类食物,每周也应选择食用。青少年需要钙较多,应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼(鱼骨可食)、骨头汤等,通过饮食来补充青少年快速生长的骨骼所需要的钙。



3. 安排好一日三餐。所谓合理营养,是应该符合生理功能和实际需要的,如早餐要选择热能高的食物,以足够的热能保证上午的活动,除吃面粉类点心外,还要坚持饮牛奶或豆浆。午餐既要补充上午的能量消耗,又要为下午的消耗储备能量,因此午餐食品要有丰富的蛋白质和脂肪。至于晚餐则不宜食过多的蛋白质和脂肪,以免引起消化不良和影响睡眠,以吃五谷类的食品和清淡的蔬菜较适宜。



4. 荤素搭配。合理的粮菜混食和荤素搭配,不仅可使人体所需要的营养成分齐全,相互得到补充(即营养的互补作用),而且食物的多样化可促进食欲,增进机体对营养素的吸收和利用。

5. 避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食,少吃零食,养成良好的饮食卫生习惯。青春少女过多注重自己的体形而盲目减肥节食,会很容易造成营养不良。女孩子的生理发育特点要求食入脂肪不能过少;少女每天能量供给的25%~30%应该来自于脂肪,其中动物性脂肪和植物性脂肪的比例最好为1:2。此外,零食的量不要过多,不要影响正餐。可多吃有益健康的零食,如牛奶、酸奶等奶制品,各种新鲜蔬果及花生、核桃等坚果类食品。

6. 养成吃早餐的良好习惯。必要时课间加一杯牛奶或豆浆;营养充足的早餐不仅能保证青少年身体的正常发育,对其学习效率的提高也起到不容忽视的作用。

7. 青春期学业繁重,应注意学习紧张期间,如考试时的营养和饮食安排。人体处于紧张状态下,一些营养素如蛋白质、维生素A和维生素C的消耗就会增加。要注意这些营养素的补充,像鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等食物中就含有丰富的蛋白质和维生素,新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的维生素C和矿物质。





鸡片冬瓜汤

原料 鸡肉80克, 嫩冬瓜200克, 红枣10克, 生姜10克, 葱10克, 植物油10克, 盐6克, 味精3克, 白糖1克。



制作过程



1. 鸡肉切成片后用绍酒腌好, 嫩冬瓜去皮切成片, 红枣用温水泡透, 生姜切片, 葱切成花。
2. 烧锅下油, 下入姜片, 炝香锅, 注入适量清汤, 用中火烧开, 加入冬瓜、红枣, 煮约6分钟。
3. 然后逐片下入鸡肉片, 调入盐、味精、白糖, 汤滚后撒入葱花, 盛入汤碗内即成。

营养功效

冬瓜富含蛋白质、胡萝卜素、粗纤维、多种维生素等营养素。可清热解毒, 利水消痰, 祛湿解暑。用冬瓜做汤, 可除油腻, 补充蛋白质。

小贴士

鸡肉在制作前要抓透腌好, 才会保持鲜嫩可口。

西兰花炒肉片



原料 西兰花200克，瘦肉100克，生姜10克，大蒜10克，花生油20克，盐5克，味精2克，白糖1克，湿生粉适量，熟鸡油2克。

制作过程

1. 西兰花改成小朵，洗净；瘦肉切片，生姜去皮切片，大蒜切片。
2. 锅内烧水，待水开后，放入西兰花，用中火煮至八成熟时，倒出待用。
3. 另烧锅下油，放入姜片、大蒜片炆香锅，继续放入瘦肉片，用中火炒至八成熟时，下西兰花，调入盐、味精、白糖，炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，翻炒均匀，即可出锅入碟。

营养功效

如果体内缺乏维生素K，皮肤受到轻微的碰撞就会发青发紫，而西兰花含有丰富的维生素K，常吃可以补充身体所需的营养素。

节瓜蚝豉瘦肉汤



原料 节瓜 500 克，蚝豉 50 克，瘦肉 500 克，生姜 10 克，脊骨 400 克，盐 6 克，鸡粉 5 克。

制作过程

1. 将蚝豉浸水 2 小时后洗净，节瓜切件，瘦肉切件，生姜去皮，脊骨斩件。
2. 砂煲烧水，待水沸时，煲净脊骨、瘦肉的血水。
3. 砂煲一个，放入脊骨、节瓜、瘦肉、生姜、蚝豉，注入清水，煲 2 小时后调入盐、鸡粉即可食用。

营养功效

现代营养学家发现，蚝肉含锌丰富，对发育期间的青少年有很大的补益作用。