

运动量大的儿童吃哪些食品比较好什么食物最能补充体力？-股识吧

一、儿童宜多吃的食物有哪些(标明理由)?_

儿童宜多吃的食物有：（1）正餐的食物，包括谷类食物、蔬菜瓜果、适量的肉类、鱼类、奶类及豆类食物。

（2）零食：果干、未经烘制的果仁、瓜子仁以及天然果汁。

儿童不宜多吃的食物有：（1）鸡蛋：如果吃得过多，会增加体内胆固醇的含量。

（2）果冻：由增稠剂、香精、着色剂、甜味剂等配制而成，这些物质多吃或常吃会影响儿童的生长发育和智力健康。

（3）泡泡糖：其中的增塑剂含有微毒，其代谢物苯酚也对人体有害。

（4）爆米花：含铅量很高，铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能。

（5）方便面：含有对人体不利的食用色素和防腐剂等。

（6）可乐饮料：可乐饮料中的咖啡因，对儿童尚未发育完善的各组织器官危害较大。

（7）动物脂肪：儿童常吃或多吃动物脂肪，不仅会造成肥胖，还会影响钙的吸收利用。

（8）巧克力：儿童食用巧克力过多，会使中枢神经处于异常兴奋状态，焦虑不安、心跳加快，影响食欲。

二、哪些食物对小孩子的成长有利

各种食物中，不仅蛋白质的含量不尽相同，而且蛋白质的质量差别也很大。

例如，牛肉、鸡肉、猪肝、赤小豆中的含量较高。

鱼类、瘦猪肉、蛋类次之，谷类中以小米和标准面粉含量最高，大米稍少，牛乳中的含量比上面所提到的食品都少，所以要选择蛋白质类食物时，首先要选择含蛋白质质量高的食物，这已是大家所熟知的。

另外，蛋白质质量的好坏，取决于所含的氨基酸的种类及其比例是不是符合人体的需要，如果符合人体的需要，那么，生理价值就高。

现在，已知组成人体蛋白质的氨基酸有二十余种，小孩所必需的氨基酸有十种，这些氨基酸身体都不能合成，全靠从食物中供给。

某种食物所含的必需氨基酸愈多，其生理价值就愈高。

如母乳中蛋白质的生理价值是最高的，牛乳中蛋白质的含量虽不多，但生理价值还

高。

所以，仍然作为小孩常用的营养品。

鸡蛋黄不但蛋白质含量高，生理价值也高，所以，蛋黄常作为高营养的蛋白质类食品来喂养小婴儿。

在各种食物中，没有任何一种食物能全部含有这十种必需的氨基酸，这就需要几种食品搭配食用，使各种蛋白质得到互补。

以充分发挥蛋白质的生理作用。

给孩子的食物品种一定要多样化，种类要广泛，谷类、豆类、蛋类、肉类及乳类等食物都应互相搭配着吃。

为了孩子的健康成长，还希望父母教育孩子，克服偏食或挑食的毛病，培养孩子良好的饮食习惯。

三、什么食物最能补充体力？

常常觉得累，没有力气。

那应该吃点什么呢？疲劳是一种自我感觉或自我意识，表现为身体感到困乏，精神倦怠，注意力和记忆力减退，工作效率低下。

疲劳的类型及其消除方法如下：（1）疲劳的类型 体力疲劳。

体力性疲劳又称运动性或肌肉收缩性疲劳。

人在进行重体力劳动、大运动量锻炼，由于时间过长，肌肉过度紧张，生物能源消耗过多，就会使机体产生疲劳感。

表现是全身或局部酸、软、痛、疲乏无力和“力不从心”。

脑力疲劳。

长时间进行复杂的脑力劳动，血液里的葡萄糖、多种氨基酸耗量过大，引起脑的血流和氧气供应不足，脑细胞的兴奋、抑制失去平衡，生理功能低下，就会产生疲劳感。

表现为头昏、目眩、头痛、记忆力下降、思维混乱、注意力不集中等。

精神（心理）疲劳。

此型疲劳本质上属于脑力性疲劳，但它接有较浓厚的心理精神因素和感情色彩。

往往使人的精神（心理）活动处于一种混乱不安宁的状态。

当受压抑的感情冲突未能得到宣泄时，就会在肉体上出现疲劳症状。

此外润受强烈持久的精神因素刺激而引起心理上的扭曲和变态，也是引起心理疲劳的因素之一。

病理疲劳。

研究发现，病毒感染可导致人体疲劳。

其它疾病也会产生病理性疲劳。

其显著特点是持续疲乏，且不易恢复。

(2) 消除体力疲劳的方法 肌肉放松法。

体力劳动或体育锻炼后，可进行放松性慢跑，或轻轻拍打易疲劳的部位，或施用各种抖动肌肉的动作，都有助于肌肉的放松和消除肌肉的生理疲劳。

也可用数分钟时间，坐下或躺下，从脚到头分段实施肌肉放松。

饮食补充法。

含蛋白质、脂肪和丰富的B族维生素食物，如豆腐、牛奶、鱼肉类食物，可防止疲劳过早出现，多食水果、蔬菜和适量饮水亦有助于消除疲劳。

按摩消除法。

按摩部位以四肢关节、肌肉及腰背部为主，重点是按摩负荷量最大的部位。

先做几次推摩，然后用擦摩、重推摩交替进行。

在大肌肉群部位，开始做轻推摩，然后再做揉捏、加上重推摩、按压及扣打等辅助手法。

应以揉捏为主，最后以轻推摩、抖动结束。

休息恢复法。

最好方法是躺下来放松肢体，或安枕大睡，往往一觉醒来倦意全消。

另外，听音乐、练书法、绘画、散步等也有解除生理疲劳之功效。

(3) 消除脑力疲劳法：要科学地使用大脑，设法提高用脑效率，适当参加体育锻炼和文娱活动，进行积极休息。

如果是心理疲劳，切不可滥用镇静剂、安眠药等，应找出引起感情忧郁的原因，并求得解脱，使心理恢复平衡。

病理性疲劳，应及时找医生检查和治疗，病因消除了，疲劳也就不存在了。

四、小孩子吃什么有营养

让我们介绍几种促进增长维护健康与身段的理想食物：1、百分之百的蛋白质：蛋白质能使体内多余的脂肪很快地燃烧掉，使体重减轻，又可增强身体对疾病与疲劳的抵抗力。

摄取蛋白质对健康有很大的裨益，这是专家们共同的意见。

2、动物性蛋白质，在肉类、鱼、蛋等都含有多量。

3、蛋：各种动物性蛋白质之中，蛋是最重要的食物。

蛋也有制造细胞的各种氨基酸，所以用餐时吃蛋，一定可以发挥优异的效果。

4、早餐不能省掉：有许多怕胖的女孩，都忽略了早餐，事实在西洋人眼中，早餐才是一天的主餐，不管体重多少，早餐一定要吃。

5、少吃零食：零食如糖果、巧克力、花生等，大多都含有高量的热量，实在危险，不吃零食不行的人，不妨学模特儿咬红萝卜。

芹菜或热量少的食物。

6、量要多而热量要少：每个人都有食欲，大小不同而已，既想满足食欲又要减肥，就该选择此类食物，水果西瓜即是，即使吃得满肚子，却几乎没有热量；蔬菜汤也是。

7、维生素的补给：如前所说，维生素是生命的泉源，为了美容及营养，每天要补给充分的维生素。

8、少饮酒：因为酒精的热量很高，取代了脂肪的燃烧作用，体重自然增重。

9、多作运动：让多余的能源尽量消耗，存积在体内，会转化成脂肪。

10、多吃生菜：如红萝卜。

芹菜等卡路里少的食物，生菜未经煮食，养分没有被破坏。

许多模特儿都有随时伸手吃食生菜的习惯。

维持优美的身段不容易

身材优美的人，吃时除了维持上面几个食物原则，吃的方法也有几个原则。

（一）慢慢吃：慢慢地边吃边欣赏味道，可以减少空腹感。

观察身材苗条的人，其用餐总比狼吞虎咽的人花了加倍的时间。

（二）多喝水：水不含有热量，绝对不会胖的，当想喝茶或饮料时，不妨以水代替，水会洗掉体内的不净物，使你的肌肤更漂亮。

（三）生吃：油腻的调味汁是发胖的原因，所以要避免，尽量以自然的味道来饮食。

（四）人工甘味料代替糖：糖是最高的精力资源，最后会变成热量。

其它脂肪或淀粉就储存在体内，食物内如果一定要有甜味，无妨用人工甘味料替代热量高而且会增加体重的糖。

例如普通奶油蛋糕一般是200卡热量，如果使用人工甘味料，则只有70卡热量。

（五）沙拉：沙拉对美容有很大的效果，毋庸讳言，然而沙拉卡路里高，最好以热量较少的一种白色调味汁，或柠檬汁来取代。

其它的食物诸如巧克力，咖啡。

牛油。

红薯。

炸鸡肉都能使你在保持迷人身段的努力中招致失败，不可不慎。

一般说来，维持一个迷人身段的摄食情形是一天要2300卡热量，当然这个数字也要视各人的体质而略为增减。

为防止体重的增重，平时要养成测量体重的习惯。

五、吃什么对小孩成长好？

各种食物中，不仅蛋白质的含量不尽相同，而且蛋白质的质量差别也很大。

例如，牛肉、鸡肉、猪肝、赤小豆中的含量较高。

鱼类、瘦猪肉、蛋类次之，谷类中以小米和标准面粉含量最高，大米稍少，牛乳中的含量比上面所提到的食品都少，所以要选择蛋白质类食物时，首先要选择含蛋白质高的食物，这已是大家所熟知的。

另外，蛋白质质量的好坏，取决于所含的氨基酸的种类及其比例是不是符合人体的需要，如果符合人体的需要，那么，生理价值就高。

现在，已知组成人体蛋白质的氨基酸有二十余种，小孩所必需的氨基酸有十种，这些氨基酸身体都不能合成，全靠从食物中供给。

某种食物所含的必需氨基酸愈多，其生理价值就愈高。

如母乳中蛋白质的生理价值是最高的，牛乳中蛋白质的含量虽不多，但生理价值还高。

所以，仍然作为小孩常用的营养品。

鸡蛋黄不但蛋白质含量高，生理价值也高，所以，蛋黄常作为高营养的蛋白质类食品来喂养小婴儿。

在各种食物中，没有任何一种食物能全部含有这十种必需的氨基酸，这就需要几种食品搭配食用，使各种蛋白质得到互补。

以充分发挥蛋白质的生理作用。

给孩子的食物品种一定要多样化，种类要广泛，谷类、豆类、蛋类、肉类及乳类等食物都应互相搭配着吃。

为了孩子的健康成长，还希望父母教育孩子，克服偏食或挑食的毛病，培养孩子良好的饮食习惯。

参考文档

[下载：运动量大的儿童吃哪些食品比较好.pdf](#)

[《解禁股票多久可以派到账户》](#)

[《股票为什么买不进多久自动撤单》](#)

[《吉林银行股票多久上市》](#)

[《买股票要多久才能买到》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[下载：运动量大的儿童吃哪些食品比较好.doc](#)

[更多关于《运动量大的儿童吃哪些食品比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：
<https://www.gupiaozhishiba.com/store/47034623.html>