

儿童及青少年时期

我们常食的面粉和蔬菜每天所提供的钙大概只占人体每天需要钙量的30%左右。加之许多孩子偏食、择食，而且较少参加户外劳动和体育锻炼，造成了生长发育的旺盛时期缺钙，使体内骨密度的增高，骨皮质的增厚及骨小梁排列等受到影响。如果儿童缺钙，要记住药补不如食补的说法，多给予含钙丰富的食物，通过调整膳食，从饮食中为孩子补钙。

青少年时期若出现生长迟缓、表情呆板、脸色不好、爱生病等情况，要注意从饮食上找原因。必要时要向医生咨询。有一条建议很重要，那就是一定要贪吃害人的“三件套”配餐——汉堡包、炸薯条和汽水，因为里面含有的钠和脂肪对人体有害无益。这一时期部分女孩可能因恐胖而过度节食，结果因营养缺乏而影响健康发育，后果也会不堪设想。有营养专家认为，少年时期应养成喝“长寿豆浆”的习惯，这对于日后预防心血管疾病大有好处。

成年时期

进入成年，开始接近易患心血管疾病的年龄，健康饮食就是要多吃蔬菜、水果和鱼，再配一点葡萄酒。医学界研究发现，西红柿含有一种有益的抗氧化剂(番茄红素)，能够预防前列腺癌、肺癌和胃癌。再者大豆中含有天然雌激素，这使它具有特殊的药用价值，特别是对更年期妇女尤有好处。由于大豆可以降低胆固醇，所以餐桌上一定要给大豆留个位置。说到脂肪，它也是有用的，可以给人补充能量和维生素。不过要首选段质脂肪，比如说鱼和鹅。

怀孕时期

怀孕是一个非常特殊的时期，孕妇一方面需要多吃营养供给腹中胎儿，另一方面又担心体重过分增加，产后无法恢复体型。实际上，多数情况下，孕妇根本无需改变生活习惯，重要的是保证饮食的平衡，特别是不要忘记早餐。平时，孕妇应多吃一些富含叶酸的食品，如肝、菠菜、青菜、干果和奶酪等，有利于胎儿生长发育。

老年时期

人到老年，体质渐弱，胃口也大不如从前。所以，食物必须营养丰富且易于消化，如铁质过多易造成肝癌；摄食过多的动物性脂肪，会导致乳癌及大肠癌发生。为防止其他癌症发生，可多吃含防癌、抗癌的食物，如新鲜蔬果、菠菜、番茄、芹菜、苹果、枣子、柑橘、菠萝、豌豆、豆芽菜、胡萝卜等。

老年人合理饮食的基本原则是营养全面，品种多样。对于身体很胖或者患有心脑血管疾病的老年人，少吃些油荤完全是应该的。而对大多数老年人来讲，适当地进食些肉、鱼和蛋类，不仅无损，反而有益。老年人消化吸收机能低下，食物应尽量切碎煮烂。油腻或油炸的食物不容易消化，多吃还会使摄入的脂肪过多，应加以节制。

老年人尤其不要暴饮暴食，以免发生急性胃扩张、消化不良，以及诱发急性胰腺炎、胆囊炎或胆结石、胆绞痛、心肌梗塞等。老年人应该采取少食多餐，定时定量的进食方式。老年人一般每天饮水量1500至2000毫升比较合适。但夜间睡前要少饮水，以免小便过多，影响睡眠。老年人常有肾动脉硬化，对体内酸碱平衡调节的储备能力较差，若食物搭配不当，容易引起酸碱平衡失调。所以老年人的膳食中做好荤素搭配，做到酸碱平衡也是必要的。