

# 少女的節食減肥

羅星照

現在一般少女中流行着一種「怕胖」的思想。誠然，過胖使人不機靈、不願活動，而且貪食嗜睡，將來還易患冠心病、動脈硬化、高血壓、糖尿病等。另外，過胖使人體態臃腫、容顏不美。凡此種種原因，使一般少女產生怕胖思想，非常苦惱！為此，她們痛下決心，寧可耐受饑餓之苦，也不願多吃一點東西。天長日久，體態雖很苗條，但弱不禁風，且常併發許多婦科疾病。

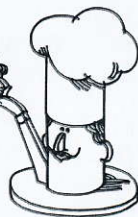
醫學實驗證明，妙齡少女過份消瘦對健康不利。如果其體重低於正常標準20%，就會影響她的卵巢內分泌功能，導致月經不調、閉經和不育。據國外醫學報導，從事芭蕾舞的女演員和運動員，由於她們要保持體態苗條而控制飲食，加上每天運動量大，能量消耗過多，結果體重低於正常。與一般婦女比較，她們患月經不調、閉經與不育發病率特別高。

有人認為，中、老年婦女常見的骨質疏鬆症，可能是在青春期中種下的病根。美國曾有一

篇研究報告指出，女性青春期中有厭食導致月經不調者，其骨質要比成年月經不調婦女脆弱。他們將有厭食現象的七名少女與廿六名成年厭食婦女作對照研究，發現十八歲前發生閉經的厭食少女，其骨質密度比成年厭食婦女低20%。他們還證實青春期中由於卵巢功能失調，導致雌性激素產量不足，而明顯地影響骨骼發育，容易發生骨折。

現在不少女青年因「怕胖」，追求「苗條」而嚴格控制飲食，日久就導致神經性厭食，對任何食物都不想吃了。這樣，勢必引起嚴重營養不良，身體過瘦。這是造成女性內分泌障礙併發症的根本原因。此外，身體過瘦還使機體抵抗力差，易患各種感染性疾病。

少女，隨着青春期中女性內分泌的變化，在乳房、胸部、臀部、大腿等處有較多脂肪沉積，使少女體態豐滿而有曲綫。這是正常生理現象，也給少女增添幾分美麗姿色。切不可誤認為這是「肥胖」，而採取過分節食的措施，貽誤終身。



## 食譜

柯月珠

### 自製豆腐花

材料：

1. 黃豆 一斤
2. 水 五公克
3. 玉蜀黍粉 六飯匙
4. 石膏粉(中國藥材店買得到) 三茶匙

作法：

洗淨豆粒浸水六個鐘頭，濾過，用五公克水一起，用電攪器攪碎。濾過豆水，用慢火煮沸。食時加上糖水，就是豆漿飲料。

現我要作的是豆花，把濾過的豆水，先剩一飯碗起來待用，其他都用慢火煮沸待冷至暖，另一面用那一碗加上玉蜀黍粉，石膏粉一起攪勻，倒在那些豆水裡攪拌就蓋住，十五分鐘之後就成為豆腐花了，食時加上糖水。

糖水的煮法：糖一公克加一杯清水下香葉煮沸濾過就成。