

9. 青春期是人一生中身体发育和智力发展的黄金时期，因此处于青春期的青少年要适当多吃奶、蛋、鱼、肉等食品，从而有利于身体生长发育，这是因为这些食品中富含（     ）

A. 糖类

B. 蛋白质

C. 脂肪

D. 维生素