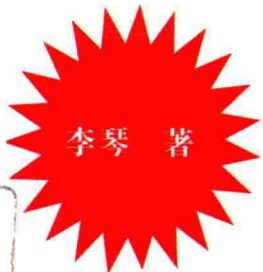


吃对了宝宝更聪明：中国父母最该知道的营养方案



Kids

宝宝益智 营养方案

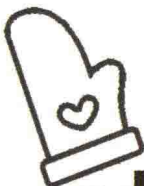


李琴 著



黑龙江科学技术出版社

吃对了宝宝更聪明：中国父母最该知道的营养方案



Kids

宝宝益智 营养方案



李琴 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝益智营养方案 / 李琴编著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5388-8662-7

I. ①宝… II. ①李… III. ①婴幼儿—饮食营养学②
婴幼儿—保健—食谱 IV. ①R153.2② TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 290413 号

宝宝益智营养方案

BAOBAO YIZHI YINGYANG FANGAN

作 者 李 琴

责任编辑 徐东辉

封面设计 灵 雪

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 710 mm × 1 000 mm 1/16

印 张 16

字 数 180 千字

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8662-7/TS · 693

定 价 36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



第一章

营养决定智力：父母最应该知道的事儿

- 002 ● 健康饮食决定宝宝的一生
- 004 ● 蛋白质对宝宝智力的影响
- 006 ● 促进宝宝智力开发的脂肪
- 007 ● 巧补脑，把聪明吃出来
- 010 ● 维生素对宝宝的益智作用
- 012 ● 对宝宝营养益智有好处的小米
- 014 ● 燕麦片能够促进宝宝的智力发展

第二章

饮食新主张：聪明宝宝的营养快线

- 017 ● 宝宝食物中要少放调味料
- 020 ● 适量食盐，宝宝健康的保障
- 023 ● 宝宝吃油炸食品影响健康
- 025 ● 罐头食品不能给宝宝增加营养
- 028 ● 烧烤食品会削弱宝宝的智力
- 034 ● 尊重宝宝个体饮食差异
- 036 ● 培养宝宝良好的饮食习惯

第三章

零食甄别：父母最该知道的营养真相

- 041 ● 宝宝吃零食新主张
- 044 ● 父母该给宝宝吃多少糖
- 047 ● 如何给宝宝选择冰凉甜品
- 050 ● 自制夏日健康甜点
- 054 ● 父母如何给宝宝选择糕点
- 058 ● 父母要让宝宝远离膨化食品
- 060 ● 巧吃零食有助宝宝健康



第四章

提高饮食品质：宝宝更聪明的营养处方

- 064 ● 大米的优缺点和烹饪要诀
- 070 ● 如何让宝宝爱上粗粮
- 073 ● 让宝宝和蔬菜亲密接触
- 079 ● 美味坚果助宝宝智力发育
- 084 ● 让宝宝受益终身的豆类美食
- 090 ● 宝宝要趋利避害巧吃肉
- 096 ● 食用水产品的五大安全绝招

第五章

时令水果：聪明宝宝的最佳营养伴侣

- 103 ● 父母应了解宝宝的水果时钟
- 107 ● 苹果，长在树上的锌
- 111 ● 宝宝不宜多吃柑橘
- 114 ● 宝宝吃香蕉的注意事项



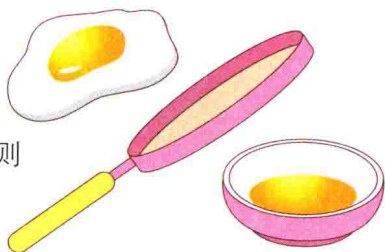


- 117 ● 父母应该了解葡萄的秘密
- 120 ● 荔枝，宝宝尝鲜勿贪食
- 122 ● 宝宝吃猕猴桃要慎防过敏
- 125 ● 多吃菠萝能提高记忆力
- 130 ● 宝宝吃草莓可促进智力发育

第六章

美食巧搭配：聪明宝宝最有益的健脑方案

- 136 ● 合理搭配食物有利于健脑
- 141 ● 吃好早餐有办法
- 146 ● 秋季防病饮食搭配
- 150 ● 宝宝运动后饮食调理
- 153 ● 补钙美味营养餐制作
- 159 ● 正确吃午餐晚餐的六原则
- 164 ● 夏季防暑饮食调理
- 169 ● 补铁美味营养餐制作
- 174 ● 补VA美味营养餐制作



第七章

益智食品：聪明宝宝餐桌饮食面面观

- 179 ● 宝宝要把粗粮当做主食
- 183 ● 酸牛奶调节宝宝肠道微生态
- 186 ● 蛋黄能增强宝宝记忆力
- 189 ● 黄豆能促进宝宝神经发育
- 192 ● 宝宝多吃鱼能补充DHA
- 195 ● 胡萝卜，地里长出来的营养素
- 199 ● 宝宝对“菌”类饮食要不挑不偏

204 毛豆是宝宝夏季的益智佳品

208 “健脑菜”让宝宝更聪明

第八章 饮食困惑和误区：宝宝聪明的智力元凶

212 母乳、奶粉和牛奶哪个好

215 牛奶是不可取代的吗

217 酸奶和牛奶哪个好

219 吃奶酪的宝宝更健康

221 宝宝需要服用保健品？

225 喂养宝宝的糊涂之举

附录一

宝宝所需要的营养素知识

229 宝宝成长过程中需要哪些营养素？

231 宝宝每天需要多少营养素？

232 强壮宝宝的热门营养素

附录二

宝宝智力测评

236 0~1月

239 2~4月

241 5~8月

243 9~12月

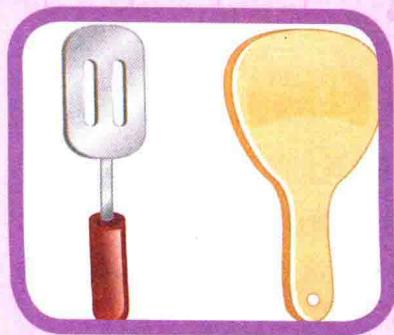
245 1岁~2岁

247 2岁~4岁



第一章

营养决定智力：父母最应该知道的事儿





健康饮食决定宝宝的一生

如果您的宝宝处于婴幼儿时期，您给宝宝吃的食物，会决定他们以后的生长和行为。波士顿图夫特大学人类营养研究中心能量与代谢研究室主任苏珊·罗伯特博士说：“我们儿童期所吃的东西，能影响我们的身体、我们的健康甚至以后几十年我们整个的一生。”



有一个涉及狒狒的有趣的研究：给幼年狒狒喂

过量的热卡，幼年狒狒开始出现一定程度的发胖。一旦不过度喂养，幼年狒狒的体重也恢复正常。不过，当这些狒狒进入青春期后，便开始肥胖了。为什么有这种迟发反应？罗伯特认为，高热量婴儿的“食物程式”处在休眠期，青春期体内激素变化使得“食物程式”激活所致。“儿童的生长按照遗传蓝本编程进行，如果小时候没有给予他们所需要的热量，一定的激素保留机制便关上，青春期便显得生长发育迟缓，因为他们曾经是热量限制的婴儿。”从这个有趣的研究中，我们可以得出：宝宝吃什么，也直接决定宝宝今后的一生。

有些专家认为，那些外表健康却慢慢开始有身体不适症状或疾病的宝宝，父母应该从根本上转变对宝宝饮食的看法，迅速进行一场饮食革命：找出身体真正需要的食物，并摄取这些食物。这样做是让他们的机体有效地、正确地发



挥最佳功能的唯一必要条件。

宝宝

营养锦囊

近日，中国预防科学院儿童营养专家调研结果表明，我国大约2/3的儿童，有特别偏爱或总是拒绝吃某些食物的习惯，由于导致身体缺乏一些必需营养，成为现代“营养不良儿”，导致儿童免疫力普遍下降。其实这些现象是缘于父母在喂养上走入迷津。

迷津1：让宝宝错过了味觉最佳发育机会。

每种没有吃过的食物，对于宝宝来说都是新鲜的、好奇的，他们并不会天生就有什么成见，因此需要父母培养出良好的味觉及嗅觉感受。宝宝的味觉、嗅觉在6个月到1岁这一阶段最灵敏，因此是添加辅食的最佳时机，因为，宝宝通过品尝各种食物，可促进对很多食物味觉、嗅觉



及口感的形成和发育，也是宝宝从流食——半流食——固体食物的适应过程。在1岁左右时，已经能够接受多种口味及口感的食物，而满足身体生长发育的需要，顺利断奶。然而，在给宝宝添加辅食的过程中，如果父母一看到宝宝不愿吃或稍有不适，就马上心疼地让宝宝停下来，不再让宝宝吃，这样便使宝宝错过了味觉、嗅觉及口感的最佳形成和发育机会，不仅造成断奶困难，而且会导致厌食症。

迷津2：对宝宝最初表现的“偏食”采取强制态度。

宝宝在8个月时，对于食物已经能表示出喜厌，这就是最初的“偏食”现象。然而，这种偏食是很天真的，不能同大一点的宝宝的偏食相提并论。因为

宝宝在这个月龄不喜欢吃的东西，很有可能到了下个月就又爱吃了。而父母并不了解这一点，生怕宝宝缺了营养，对宝宝不吃的行为非常在意，十分“较真”，以致采取强硬的态度，结果给宝宝的脑海中留下十分不良的印象，以后很难再接受这种食物，从而导致真正的偏食习惯。

迷津3：对于宝宝的营养摄取过于关注和担心。

父母总是按照自己对于营养知识的了解，去给宝宝安排膳食，从来不允许宝宝按照自己的欲望去喜厌某种食物，认为这样才能保证营养的摄取。然而，儿科医学专家表明，只要宝宝的味觉、嗅觉及对食物的口感发育正常，正常的宝宝是完全可以吃从爱吃的各种搭配得当的食物中，选择出有益健康的饮食组合。虽然宝宝的食欲可能会经常变化，只要不过分受到人为偏见的影响，从长远看他们的饮食一般是能够达到平衡的。因此，父母应该允许宝宝按照自己的愿望去喜厌某种食物，不必大惊小怪，过分的关注和担心反而会起反作用。如果父母对于米饭、牛奶、肉类、蛋类等食品的营养价值不太了解，也不能为宝宝提供能够满足身体生长发育需要的均衡营养。

迷津4：在饮食上总是娇纵宝宝。

通常宝宝都是碰到喜欢吃的食物，就没完没了地吃个不停，而父母却对此不以为然，一味地娇纵宝宝。然而，小宝宝的消化器官还很娇嫩，如果一味地娇纵，就会使宝宝伤了脾胃，结果造成伤食，以后一碰到这种食物，就感到十分厌恶，从此再也不吃了，由此导致营养摄取不均衡，发生“营养不良”。



蛋白质对宝宝智力的影响

蛋白质是脑细胞的主要成分之一，如果宝宝蛋白质的供给不足，就会影响脑细胞的新陈代谢，使婴儿智力发育受阻。

宝宝出生后的第一年是其生长发育最旺盛的时期，也是脑组织发育的关键



时期，而蛋白质是智力发育的物质基础。蛋白质又是脑细胞的重要成分之一，占脑干量的35%左右，负责主持大脑的兴奋和抑制过程。宝宝的学习、记忆、语言、思维等智力活动都需要蛋白质的合成，大脑细胞的代谢也需要蛋白质，若蛋白质供给不足，就会影响脑细胞的新陈代谢，使宝宝的智力发育受阻。

蛋白质是一种复杂的有机化合物，组成蛋白质的基本单位是氨基酸。人体内的蛋白质种类很多，性质功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同的比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。被食入体内的蛋白质在体内经消化后分解成氨基酸，然后重新按照一定的比例组合成人体蛋白质。因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例等均会关系到人体蛋白质合成的量。

宝宝

营养锦囊

蛋白质是构成人体结构的主要成分，其含量仅次于水，约占人体体重的五分之一。肌肉、神经组织中蛋白质成分最多，其他脏器及腺体组织中次之，但含量亦相当丰富。食物中以豆类、花生、肉类、乳类、蛋类、鱼虾类含蛋白质较高，而谷类含量较少，蔬菜水果中更少。人体对蛋白质的需要不仅取决于蛋白质的含量，而且还取决于蛋白质中所含必需氨基酸的种类及比例。由于动物蛋白质所含氨基酸的种类和比例较符合人体需要，所以动物性蛋白质比植物性蛋白质营养价值高。在植物性食物中，米、面粉所含蛋白质缺少赖氨酸，豆类蛋白质则缺少蛋氨酸和胱氨酸，因此食用混合性食物可互相取长补短，大大提高混合蛋白质的利用率，若再适量补充动物性蛋白质，就可大大提高膳食中蛋白质的营养价值。





促进宝宝智力开发的脂肪

随着生活水平提高，父母们已不再担心宝宝营养不足，而是时刻警惕宝宝发胖，长成“小胖墩”。于是，父母们让宝宝远离脂肪，少吃脂肪。其实，脂肪对儿童的发育起着十分重要的作用，若摄取不足将带来许多不良后果。

脂肪不足，必然会导致供能不足，影响生长发育。性器官和大脑以及其他重要器官的发育，都需要足够的脂肪。脂肪不足，会导致女宝宝性发育迟缓，导致小儿智力发育不良，各器官功能发育不全，以及体重下降，抵抗力低下等。饮食中脂肪不足，脂溶性维生素吸收下降，可导致维生素不足或者缺乏。

其实，脂肪对宝宝生长发育还是很有益处的，有了脂肪的帮助，可促进宝宝脑细胞的发育和神经纤维髓鞘的形成，并保证它们的良好功能。富含脂肪的补脑食物有芝麻、核桃仁及其他坚果类食品。其中，核桃仁富含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、锌等微量元素，特别是所含的不饱和脂肪酸对宝宝的大脑发育极为有益。

在喂养宝宝时，最好选用植物性脂肪，如豆油、花生油、芝麻油等，因为植物性脂肪中含有大量的不饱和脂肪酸，是宝宝神经发育、髓鞘形成所必需的物质。喂养时也要控制好宝宝的脂肪摄入量，如果宝宝食用过量脂肪，一方面会影响钙的吸收，另一方面也会因多余的热量不能及时地代谢转化成能量消耗出去而使宝宝发胖，对宝宝的生长发育不利。





宝宝

营养锦囊

脂肪是宝宝生长发育不可缺少的营养素，所以父母应该让宝宝摄取适量脂肪。足量的肉类、禽类、鱼类、全脂奶和蛋类，这些食物都含有一定的脂肪。鱼类脂肪不饱和脂肪酸较高，尤其是深海鱼类，对宝宝大脑和视网膜发育有帮助，可多食。鸡蛋、牛奶每日1~2个（杯）。理论和实践都表明，儿童膳食中脂肪的比例应比成人高，父母要督促与鼓励宝宝适当进食些肥肉、奶油等。烹调时，荤油与素油按比例搭配，一般可放7份植物油，3份猪油，或者荤素油按1:2的比例给予。可适当吃些零食：花生、核桃、瓜子等均含有脂肪，而且核桃仁的脂肪几乎有一半为不饱和脂肪酸，对大脑的健康发育很有好处。此外，动物的肝脏和肾脏含有丰富的优质蛋白和脂质，还含有丰富的维生素A和微量元素，对调节儿童机能、改善皮肤和视力都有帮助。

过量进食脂肪有害无益，而儿童饮食中的脂肪比例适当高于成人则有益无害。所以在培养宝宝食物多样化和均衡营养的同时，适当给予油脂性食物，将会让宝宝更聪明、更健康。



巧补脑，把聪明吃出来

父母都希望自己的宝宝聪明、健康，所以想尽一切办法给宝宝补脑，希望宝宝通过吃健脑食物变得聪明，那么，对宝宝智力发育有好处的健脑食物有哪些呢？适宜宝宝的健脑食物主要有以下几种。

■ 母乳

母乳是补脑的首选食物，它可以提供大脑发育所必需的不饱和脂肪酸，尤其是亚麻油酸，而配方奶里几乎是没有这些物质的。所以母乳是宝宝大脑发育最重要的营养食物。

■ 虾皮

虾皮中含钙量极为丰富，每100克含钙约2000毫克。摄取充足的钙可保证大脑处于最佳工作状态，还可防止其他缺钙引起的儿科疾病。儿童适量吃些虾皮，对加强记忆力和防止软骨病都有好处。



■ 三文鱼

鱼肉脂肪中含有对神经系统具备保护作用的 α -亚麻酸，有助于健脑。研究表明，每周至少吃一顿鱼特别是三文鱼、沙丁鱼和青鱼的宝宝，与很少吃鱼的宝宝相比较，各种疾病的发病率要低很多。吃鱼还有助于加强宝宝神经细胞的活动，从而提高宝宝的学习和记忆能力。

■ 橄榄油

研究发现，地中海沿岸国家的居民，心、脑血管疾病发病率低，这与他们膳食中多食用橄榄油有关。橄榄油中含多种不饱和脂肪酸，能使宝宝不发胖，还有预防动脉粥样硬化的作用。因此，提倡父母在食油中加入一部分橄榄油。



■ 蓝莓果

野生蓝莓果富含抗氧化物质，可以清除体内杂质。在小白鼠身上进行的试验结果表明，长期摄取蓝莓果能加快神经元细胞的生长分化，提高记忆力，防止随着年龄增长，平衡和协调能力的减弱，还能减少高血压和中风的发生几率。所以，父母可以适当给宝宝吃些蓝莓果。

■ 黑木耳

黑木耳能净化血液，轻身强记。对喜欢吃肉、汉堡等高脂食物的小胖墩来说，黑木耳释放出来的碱性物质能够吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块，使记忆力和思考力得到显著提升。



宝宝

营养锦囊

宝宝的健康食谱

1. 煎小鱼饼。

原料：鱼肉50克，鸡蛋1个，牛奶50克，洋葱少许及油、盐、淀粉各适量。

做法：（1）先把鱼肉去骨刺剁成泥，洋葱切末，再把鱼泥加洋葱末、淀粉、奶、蛋、盐，搅成糊状有黏性的鱼。（2）平底锅置火上烧热、加油，将鱼馅制成小圆饼放入锅里煎熟。

健脑小秘诀：煎小鱼饼含有足够的蛋白质和丰富的脂肪及铁、钙、磷、锌及维生素A，都是益智健脑的上好营养素。

2. 蛋皮寿司。

原料：鸡蛋、米饭、西红柿、胡萝卜、洋葱、油、盐等各适量。

做法：（1）先调蛋皮一张，并把蔬菜切碎末。（2）在炒锅中加油炒胡萝卜和洋葱末，而后加入米饭和西红柿，用精盐调味。（3）平铺蛋皮，将炒好的米饭摊在上面，仔细卷好，切小段。

健脑小秘诀：蛋皮寿司中突出的益智营养成分是维生素C和胡萝卜素，它们配合鸡蛋中的磷脂和固醇类物质，是促进大脑细胞发育的绝好搭档。

3. 什锦蛋丝。

原料：鸡蛋2个，青椒50克，干香菇5克，胡萝卜50克及油、盐、味素、水淀粉、麻油各适量。

做法：（1）先将鸡蛋蛋清、蛋黄分别打入2个盛器内，打散后加入少许水淀粉打匀（不可打起泡）。（2）再分别放入涂油的方盘中，入锅隔水蒸熟（用中小火，大火会起孔变老）。（3）冷却后取出，分别改刀成蛋白丝和蛋黄丝。（4）香菇用温水浸泡变软，青椒洗净挖去籽，胡萝卜洗净，分别改刀成丝。（5）炒锅中加油，放入胡萝卜丝、香菇丝、青椒丝，煸炒至熟，放入蛋白丝和蛋黄丝，加入盐、味素，翻炒均匀，淋入麻油即成。

健脑小秘诀：鸡蛋富含维生素A、维生素D、维生素B₂及铁，还含有人体必需的组氨酸、卵磷脂、脑磷脂，它们都是对大脑和神经发育不可缺少的营养

素；加之胡萝卜、香菇中的维生素和微量元素丰富，青椒中维生素C丰富，有利于铁和锌吸收。



维生素对宝宝的益智作用

维生素对人体的生理活动及生长发育有着极其重要的作用。维生素能参与酶类系统活动，调节体内的代谢过程。虽然人体对维生素的需求量极小，但大多数维生素都需要从食物中获得，如果膳食结构过于单一，就会导致体内维生素缺乏。维生素分为脂溶性及水溶性两类，维生素A、维生素D、维生素E、维生素K属于脂溶性维生素，可储存于体内，不需要每日供给；而维生素C及维生素B则属于水溶性维生素，不能存储于体内，必需每日供给。下面给父母们介绍几种维生素的营养功能。

维生素A

维生素A有增强免疫力、防止细菌侵入、促进大脑发育的作用。维生素A主要存在于动物性食物中，比如肝脏、蛋黄、牛奶、鱼肝油等。另外红、黄水果和蔬菜中的胡萝卜素被人体吸收后可以转化成维生素A，代表性的食物有胡萝卜、黄瓜、苹果、柿子等。

维生素C

维生素C能维持细胞间质、结缔组织、牙齿及骨骼的正常发育，增强机体抵抗力，还有助于铁的吸收。维生素C是使脑功能敏锐的重要营养成分。新鲜

