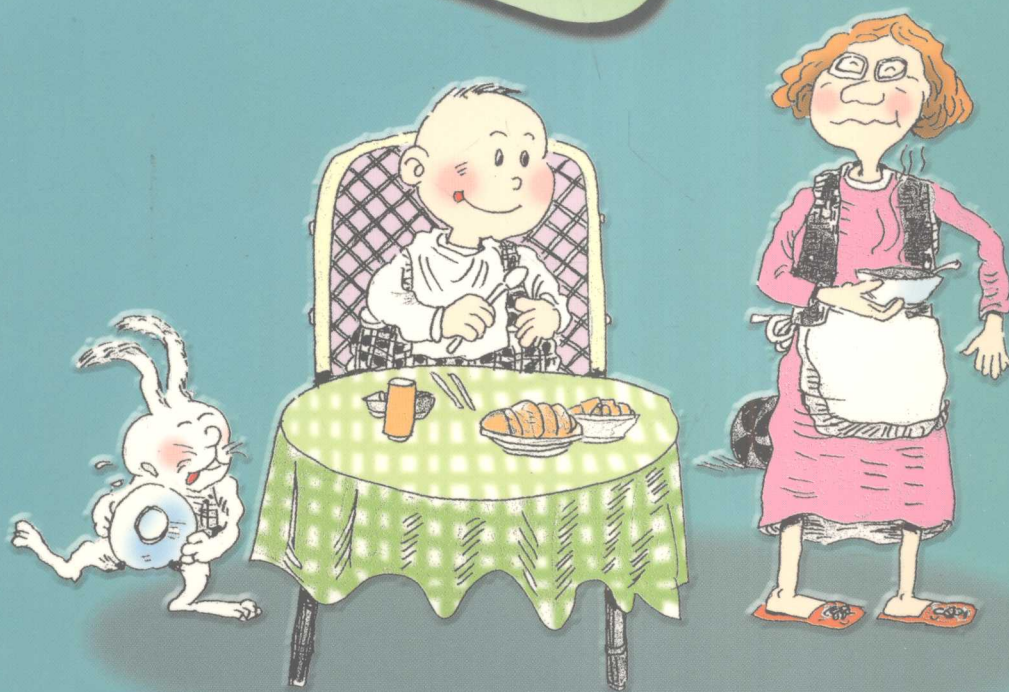


Y I N G Y O U E R W E I Y A N G A B C

主编：刘筱英 王爱莲 主审：方立珍

婴幼儿 喂养 ABC



湖 南 科 学 技 术 出 版 社

Y I N G Y O U E R W E I Y A N G A B C

婴幼儿 喂养 ABC

主 编：刘筱英 王爱莲

副主编：唐晓荣 陈建树

主 审：方立珍

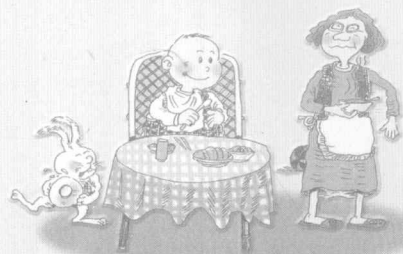
编写人员：(以姓氏笔画为序)

方立珍 王爱莲 刘筱英 刘 艳 刘世华

李 旻 李凤辉 陈建树 徐宏宇 彭利军

雷利平 唐小兰 唐晓荣 郑月莲

绘 画：赵胜琛 黎 丽 邓芳菊 徐宏宇



湖 南 科 学 技 术 出 版 社

婴幼儿喂养 ABC

主 编:刘筱英 王爱莲

主 审:方立珍

责任编辑:石 洪

组稿策划:胡捷晖

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙鸿发印务实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙县高桥镇

邮 编:410145

出版日期:2005 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本:880mm × 1230mm 1/20

印 张:5.6

书 号:ISBN7-5357-4199-1/R·963

定 价:18.00 元

(版权所有·翻印必究)

内容提要

婴幼儿的正确喂养，是确保婴幼儿健康成长的关键。本书秉着科学实用和注重可操作性的原则，围绕日常生活中困扰许多年轻父母们的婴幼儿喂养问题展开了深入浅出的探讨，对婴幼儿时期所需的营养素、科学喂养婴幼儿、婴幼儿营养状况的评估、婴幼儿良好饮食习惯的培养以及婴幼儿常见营养缺乏性疾病的饮食疗法等，都作了详细的介绍。全书结构严谨，内容全面，图文并茂，有较强的实用价值，是家庭、托幼机构养育健康婴幼儿，医务人员宣传婴幼儿科学喂养知识不可缺少的工具书。

前言

养育身心健康的孩子，是家庭中的头等大事。而婴幼儿的正确喂养，是确保婴幼儿健康成长的关键。医学专家认为，营养是健康的基石，要确保婴幼儿的健康，正确的喂养和提供科学均衡的营养膳食是基础。

众所周知，婴幼儿时期是人一生中生长发育最快的时期，也是容易出现各种营养素缺乏的时期，婴幼儿体格的形成，坐、立、言语、智力、心理、性格的发育等，均与喂养息息相关，而婴幼儿喂养不当、营养素的不平衡，可以导致婴幼儿患许多严重的疾病。

随着医学的发展，科学喂养知识得到了广泛的传播，但仍有一些年轻的父母在婴幼儿喂养问题上存在着盲点和误区。在我们周围，经常可以看到一些家长在喂养婴幼儿时所表现出来的茫然和无助：他们或因为喂养不当而导致婴幼儿身体出现各种病症；或一成不变地沿袭着老一辈人错误守旧的喂养习惯；或者想当然地按照自己的意愿来喂养婴幼儿，不顾及婴幼儿的生理特点与具体情况，不考虑食物的营养成分与结构搭配；或者以填饱婴幼儿的肚子，只要孩子不哭不闹为宗旨；或者一味地将高蛋白、高营养甚至高价格作为婴幼儿食物取舍的原则。当婴幼儿喂养存在问题时，他们要么视而不见，要么矫枉过正，以至一些婴幼儿发育缓慢、营养不良，甚至出现疾病。当疾病出现时，他们不是检讨自己的喂养方式是否妥当，而是焦急地四处寻医问药，却不知道，在这种状况下，他们的孩子其实并不需要药物治疗，只要采取正确的喂养方法和补充相应的营养素就完全能够解决问题了。

基于此，我们编写了这本《婴幼儿喂养 ABC》，谨献给渴望寻求科学喂养知识的年轻家长们。愿宝宝们在家长的科学喂养下，健康快乐地成长。

由于时间以及编者水平有限，书中纰漏、不足之处难免，恳请各位同行及读者批评指正。

编者

2004年10月2日

目 录

婴幼儿营养基本知识

婴幼儿生长必需的营养素

能量是生命的动力	(2)
蛋白质是生命的基础	(2)
脂肪是人体能量的主要来源	(2)
婴幼儿生长必需营养素——糖类	(3)
维生素是婴幼儿生长不可或缺的重要营养素	(3)
神奇元素——矿物质	(3)
食盐对人体的作用	(3)
锌与健康	(4)
钙构成生命的支架	(4)
维生素D与钙相得益彰	(4)
微量元素功不可没	(4)
水是人体的重要组成成分	(5)
膳食纤维的妙用	(5)

食物是婴幼儿获取营养素的源泉

动植物蛋白质的营养纷争	(6)
蛋白质的食物来源	(6)
混合食物可达到营养互补	(7)
含脂肪较多的食物有哪些	(7)
糖类主要存在于哪些食物中	(7)
不要低估蔬菜的营养价值	(7)
进食水果类食物只是补充维生素吗	(8)
鱼贝类食物比肉类食物营养价值高	(8)
食物在加工时如何留住营养素	(8)
附 含营养素丰富的食物量表	(9)

婴幼儿喂养

科学喂养 ABC

母乳喂养	(12)
母乳喂养前的准备	(13)
母乳喂养的正确姿势	(13)
轮流排空乳房	(13)
如何判断母乳量是否充足	(14)
怎样提高母乳的质量	(14)
母乳不足怎么办	(15)
保证哺乳卫生	(16)
哪些情况下乳母不宜哺乳	(16)
乳母感冒时能否哺乳	(16)
乳母患乳腺炎时可以哺乳吗	(17)
乳母乳头皲裂疼痛怎么喂奶	(17)
混合喂养	(17)
如何进行混合喂养	(17)
人工喂养	(17)
什么情况下需要进行人工喂养	(18)
如何进行人工喂养	(18)
人工喂养注意事项	(18)
如何选择代乳品	(19)
如何配制鲜牛(羊)奶	(19)
防止奶品污染	(19)
牛奶不宜储存于保温瓶内	(20)
牛奶中加米汤不妥	(20)
奶具要消毒	(20)
附 母乳、牛乳和配方乳的成分比较表	(21)

新生儿喂养

新生儿每日需要多少营养素	(21)
新生儿何时开奶最适宜	(22)
新生儿开奶前不必喂糖水	(22)
珍贵的初乳	(22)
产后半个月是坚持母乳喂养的关键期	(23)
母乳喂养儿应按需哺乳	(23)
人工喂养儿宜首选配方乳	(24)
人工喂养儿哺乳量的确定	(24)

如何给新生儿添加辅食	(24)
母乳喂养儿是否要喂水	(24)
低体重儿如何喂养	(25)
给新生儿喂奶时谨防窒息	(25)
给新生儿喂奶后拍背的技巧	(25)
新生儿吃奶时睡觉的处理	(25)
新生儿溢奶是怎么回事	(26)
新生儿呕吐的处理	(26)
新生儿也会出现便秘吗	(26)
新生儿打嗝怎么办	(27)
新生儿乳品的选择	(27)
新生儿营养状况的评估	(27)

婴儿喂养

婴儿的营养需求	(27)
婴儿的膳食原则	(28)
婴儿需经常变换食物种类	(28)
如何安排婴儿日间饮食	(29)
夜间不宜频繁喂奶	(29)
胡萝卜是婴儿的美味佳肴	(29)
骨头汤不能补钙	(30)
不宜用麦乳精喂养婴儿	(30)
3个月以下的婴儿不宜喂淀粉类食物	(30)
为什么有的婴儿不能喝牛奶	(30)
婴儿吃点蜂蜜好	(31)
羊奶喂养的婴儿容易贫血	(31)
提倡婴儿吃蛋黄	(32)
婴儿饮用橘子汁时要加水	(32)
吃牛奶的婴儿要喂水	(32)
婴儿喝点酸牛奶好	(33)
白糖比葡萄糖更适合婴儿食用	(33)
不要严格控制婴儿脂肪的摄入	(34)
婴儿宜吃植物油	(34)
单纯牛奶喂养不能满足婴儿生长发育的需要	(34)
豆腐能被婴儿消化吸收	(35)
不要盲目给婴儿吃保健品	(35)
为什么要给婴儿添加辅食	(35)
添加辅食的原则	(35)
添加辅食的顺序	(36)

喂养辅食的方法	(36)
婴儿辅食的制作方法	(36)
婴儿多大断奶好	(37)
什么季节断奶最适宜	(37)
怎样给婴儿断奶	(37)
断奶期婴儿吃什么好	(37)
断奶并不意味着停喂一切乳制品	(38)
刚断奶的孩子不愿吃饭怎么办	(38)
从婴儿做起,防止婴幼儿牙颌畸形	(38)
患雪口病的婴儿喂养时要注意什么	(39)
婴儿营养状况的评估	(39)
附 1~12个月婴儿身高体重表	(40)

幼儿喂养

幼儿的营养需求	(40)
幼儿的膳食原则	(40)
如何给日托的孩子加餐	(41)
幼儿饭菜分开吃的年龄	(41)
糖果吃多了不好	(41)
动物血是幼儿的补血佳品	(42)
虾米皮是幼儿的良好食品	(42)
幼儿饮食宜“四少一多”	(42)
幼儿每天吃几个鸡蛋好	(43)
幼儿不宜吃哪些食物	(43)
拒绝烤羊肉串的诱惑	(43)
慎吃爆米花	(43)
强化赖氨酸食品不宜多吃	(44)
不可盲目食用强化食品	(44)
不要盲目服用营养滋补品	(45)
慎服脑保健品	(45)
正确选择饮料	(45)
如何选择含奶饮料	(46)
吃零食有学问	(47)
幼儿胃口小怎么办	(47)
怎样增进幼儿的食欲	(48)
幼儿营养状况的评估	(49)
附 1~3岁幼儿身高体重表	(49)

良好的饮食习惯源于后天的培养

培养婴幼儿良好的饮食习惯

何谓良好的饮食习惯	(51)
培养良好的饮食习惯	(51)
创造良好的进食环境	(52)
选择合适的餐桌、餐椅	(52)
婴幼儿进餐也需定时、定量	(52)
为何吃饭时要细嚼慢咽	(53)
饮食有节	(53)
吃饭时不宜玩玩具	(53)
家长以身作则	(54)
切忌在饭桌上唠叨与惩罚	(54)

纠正不良的饮食习惯

何谓不良的饮食习惯	(55)
偏食的危害	(55)
怎样纠正偏食	(56)
贪食的危害	(56)
怎样纠正贪食	(56)
怎样纠正独食	(57)
何谓吃游饭	(57)
纠正吃游饭	(57)
含食不好	(58)
餐后甜食的杀伤力	(58)
吃汤泡饭有何危害	(58)

饮食卫生不容忽视

婴幼儿饮食卫生知多少	(58)
饮食卫生习惯从小做起	(59)
饭前便后要洗手	(59)
忌吃不洁食物	(59)
污染的食品害处多	(60)
忌吃泡泡糖	(60)
饮料不能代替白开水	(60)
变质饮料危害孩子	(61)
暴饮暴食坏处多	(61)
不能嚼饭喂孩子	(61)

哪些食物不宜空腹吃	(61)
食用豆浆须煮熟	(62)
哪些食物不宜在冰箱中储存	(62)
认识食品质量	(63)
食物变质的原因	(63)
肠道寄生虫病与饮食卫生	(63)
食品添加剂的真面目	(64)

食补胜于药补 食疗辅佐药疗

维生素 A 缺乏症

维生素A缺乏症	(65)
维生素A缺乏的原因	(66)
维生素A缺乏症的表现	(66)
维生素A缺乏症的饮食疗法	(66)
维生素A缺乏症的预防	(67)

维生素 B₁ 缺乏症

维生素B ₁ 缺乏症	(67)
维生素B ₁ 缺乏的原因	(67)
维生素B ₁ 缺乏症的表现	(68)
维生素B ₁ 缺乏症的饮食疗法	(68)
维生素B ₁ 缺乏症的预防	(69)

维生素 B₂ 缺乏症

维生素B ₂ 缺乏症	(69)
维生素B ₂ 缺乏的原因	(69)
维生素B ₂ 缺乏症的表现	(69)
维生素B ₂ 缺乏症的饮食疗法	(69)
维生素B ₂ 缺乏症的预防	(70)

维生素 C 缺乏症

维生素C缺乏症	(70)
维生素C缺乏的原因	(70)
维生素C缺乏症的表现	(71)
维生素C缺乏症的饮食疗法	(71)
维生素C缺乏症的预防	(71)

维生素 D 缺乏症

维生素D缺乏症	(72)
维生素D缺乏的原因	(72)

维生素D缺乏症的表现	(72)
维生素D缺乏症的饮食疗法	(73)
维生素D缺乏症的预防	(73)

维生素E缺乏症

维生素E缺乏症	(74)
维生素E缺乏的原因	(74)
维生素E缺乏症的表现	(74)
维生素E缺乏症的饮食疗法	(74)
维生素E缺乏症的预防	(75)

锌缺乏症

锌缺乏症	(75)
锌缺乏的原因	(75)
锌缺乏症的表现	(75)
锌缺乏症的饮食疗法	(76)
锌缺乏症的预防	(76)

碘缺乏症

碘缺乏症	(77)
碘缺乏的原因	(77)
碘缺乏症的表现	(77)
碘缺乏症的饮食疗法	(77)
碘缺乏症的预防	(78)

营养性贫血

营养性贫血	(78)
营养性贫血的原因	(78)
营养性贫血的表现	(79)
营养性贫血的饮食疗法	(79)
营养性贫血的预防	(79)

蛋白质热能缺乏症

蛋白质热能缺乏症	(80)
蛋白质热能缺乏的原因	(80)
蛋白质热能缺乏症的表现	(80)
蛋白质热能缺乏症的饮食疗法	(81)
蛋白质热能缺乏症的预防	(81)

发 热

发热	(82)
发热的原因	(82)
发热的表现	(82)
发热的饮食疗法	(82)

婴幼儿腹泻

婴幼儿腹泻	(83)
婴幼儿腹泻的原因	(83)
婴幼儿腹泻的表现	(83)
婴幼儿腹泻的饮食疗法	(83)

食物过敏症

食物过敏症	(84)
食物过敏症的原因	(84)
为何年龄越小越容易发生食物过敏	(84)
食物过敏症的表现	(85)
食物过敏症的处理	(85)
食物过敏症患儿的饮食注意事宜	(86)
食物过敏症的预防	(86)

婴幼儿糖尿病

婴幼儿糖尿病	(86)
引起婴幼儿糖尿病的原因	(87)
婴幼儿糖尿病的表现	(87)
婴幼儿糖尿病的饮食调理	(87)

婴幼儿肾病综合征

婴幼儿肾病综合征	(88)
婴幼儿肾病综合征的原因	(88)
婴幼儿肾病综合征的表现	(88)
婴幼儿肾病综合征的饮食调理	(88)

小儿厌食症

小儿厌食症	(90)
引起小儿厌食症的原因	(90)
小儿厌食症的表现	(90)
小儿厌食症的饮食调理	(90)

小儿蛔虫病

小儿蛔虫病	(91)
引起小儿蛔虫病的原因	(91)
小儿蛔虫病的表现	(91)
小儿蛔虫病的饮食疗法	(91)
小儿蛔虫病的预防	(92)

小儿蛲虫病

小儿蛲虫病	(92)
引起小儿蛲虫病的原因	(92)
小儿蛲虫病的表现	(92)
小儿蛲虫病的饮食疗法	(93)
小儿蛲虫病的预防	(93)
参考文献	(94)

婴幼儿营养基本知识

营养素是构成人体的基本物质。为了维持生命和保证正常的活动，人类必须从外界环境中摄取各种物质，如糖类、脂肪、蛋白质、无机盐等，所摄取的物质称为营养素。

人类从生命开始到终了，要不断地摄取营养素。婴幼儿与成人不同的是，除了需要营养素维持生命和生理活动外，还要保证其生长发育的需要。因此，婴幼儿所需的营养素比成人相对要多。

维持人体正常生长、发育、生理功能的主要营养素有蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水。其中

蛋白质、脂肪、糖在体内代谢时可释放出生命活动所需的能量，医学上称之为“产热营养素”。无机盐主要包括人体内含量较多的钙、镁、钾、磷、硫、氯7种常量元素和含量极少的铁、铜、碘、锌、氟、硒等微量元素。维生素包括脂溶性维生素和水溶性维生素，前者包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，后者包括B族维生素（维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、叶酸）和维生素C等。



婴幼儿生长必需的营养素

能量是生命的动力

正如汽车需要汽油供给能量才能开动、电器需要电能才能使用一样，人类的生长发育和生命活动也离不开能量，这种能量（热能）虽然看不见，摸不着，却是真真切切地存在的。人体细胞的生长繁殖、营养物质的运输、代谢废物的清除以及组织细胞的自我更新等都需要能量，没有能量，人体器官将无法工作，人的生命将失去活力。

人类所需要的能量是从食物中获得的，它是由食物中的糖类、脂肪和蛋白质在体内代谢时释放出来的。正是由于人体源源不断地从食物中的这些营养素里摄取能量，人类才能生长发育和维持正常的生理状态，并进行正常的活动。

蛋白质是生命的基础

蛋白质是人体重要的营养物质，它是细胞和组织结构的重要组成部分，人体的大部分组织如皮肤、毛发、肌肉、内脏、指甲、大脑等，都是由蛋白质所构成的。缺少蛋白质，也就是缺少构成生命的原料，蛋白质充足时，才能维持细胞的正常功能与新陈代谢，婴幼儿才能按照正常的规律生长和发育。

摄取充足的蛋白质可以使人精力旺盛，心情愉快；能使肌肉结实，使身体挺拔健壮；蛋白质长期缺乏的婴幼儿生长发育缓慢，并可能导致营养不良性水肿、感染、贫血等一系列疾患。



脂肪是人体能量的主要来源

脂肪是产生能量最高的一种营养素，为三大产热营养素之最，脂肪是婴幼儿所需能量的主要来源。人类身体中的脂肪能供给人体热能，保持人体体温，有“产热高手”之称。通常1克三酰甘油在体内完全氧化所产生的能量约为37.6千焦耳（9千卡），比等量糖类和蛋白质产生的能量要多1倍以上。

脂肪对身体具有重要的作用。脂肪产生的能量远远高于蛋白质和糖类，人体积存的体脂是机体的“燃料仓库”，脂肪可滋润肌肤、防止体温外散，在寒冷的天气里能维持体温。

脂肪中的类脂是细胞结构的基本原料，脂肪能作为器官和神经组织的防护性隔离层，具有保护和固定重要器官的作用。脂肪提供的必需脂肪酸是组织细胞的组成成分，并能促进脂溶性维生素的吸收和利用。当人患病或饥饿时，机体能通过消耗脂肪来提供热能，保存蛋白质。

婴幼儿生长必需营养素——糖类

虽然我们可以通过脂肪和蛋白质来获得热能，但是最简单的无烟能源却是糖类。通常1克糖类食物可以提供16.8千焦耳（4千卡）的热能。

糖类在身体中和其他营养一样，都是维持健康不可缺少的。人类身体的每一个细胞都有糖类，它能作为细胞的特别标志，控制细胞膜的通透性，润滑关节，呼吸道的糖蛋白还有防止支气管和肺泡上皮干燥，保护呼吸道免受气体和微生物侵袭的作用。

肝脏中的葡萄糖能结合一些外来化合物以及细菌产生的毒素等，因而具有解毒的作用。

当食物中糖类不足时，机体将不得不从蛋白质中获取热能。因此，摄入足够的糖类，对于人体内的蛋白质，具有节约的作用。

维生素是婴幼儿生长不可或缺的重要营养素

维生素虽然不能供给人体能量，需要量又较少，但为人体所必需的营养素，对维持婴幼儿的生长发育和生理功能具有重要的作用。如维生素A能促进生长，维持上皮细胞的完整性，形成视网膜内视紫质，促进全身免疫功能等；维生素C能参与组织氧化还原反应与解毒以及免疫球蛋白的合成等；维生素D参与体内钙磷代谢，婴幼儿缺乏时可出现手足搐搦，甚至患佝偻病。



神奇元素——矿物质

矿物质也就是我们常说的无机盐，分为常量元素和微量元素两大类。常量元素有碳、氢、氧、氮、钙、磷、钠、钾、氯、镁、硫等，微量元素有铁、锌、碘、硒、氟、铜、钼、锰、铬、钴等。这些元素虽然不能供给能量，但对于人体而言，它们却具有重要的生理功能，如构成骨骼的重要成分，维持神经肌肉的正常生理功能，构成各种酶和大分子活性物质的组成成分，调节人体渗透压和酸碱平衡等。

食盐对人体的作用

食盐的主要成分是氯化钠，因此，食盐也称为钠盐。钠盐在体内具有非常重要的作用，钠是细胞外液中主要的阳离子，在维持体液渗透压、调节酸碱平衡、保持体内水平衡等方面起着重要的作用。细胞内外钠、钾、镁等离子的适量浓度，是维持神经肌肉正常功能的主要成因，缺钠时可出现食欲缺乏、恶心、头痛、眩晕、心率加快、血压降低、肌肉无力或痉挛等，严重缺钠时甚至可导致休克和呼吸衰竭。