

借 保健珍珠集



儿童 营养与食谱

孟仲法 顾燕敏 \ 编著



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

自我保健珍珠集

儿童营养与食谱

江苏工业学院图书馆
孟仲法 顾燕敏 编著
钱铭源 插图
藏书章

上海中医药大学出版社

责任编辑 王玲琍

技术编辑 徐国民

责任校对 郁 静

封面设计 王 磊

出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养与食谱/孟仲法,顾燕敏编著. —上海:
上海中医药大学出版社,2004.9

(自我保健珍珠集)

ISBN 7-81010-806-9

I. 儿... II. ①孟... ②顾... III. ① 儿童-营养
卫生 ② 儿童-食谱 IV. ① R153.2 ② TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079905 号

自我保健珍珠集·儿童营养与食谱

孟仲法 顾燕敏 编著

上海中医药大学出版社发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

上海市印刷四厂印刷

开本 787 mm×960 mm 1/32 印张 4.875 字数 79 千字

印数 1-3 100 册

版次 2004 年 9 月第 1 版

印次 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-806-9/R·768

定价 10.50 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

前 言

儿童的饮食营养问题,近年来国内外的研究进展迅速,成果丰富。我国传统的饮食文化和民间习俗,也包含了丰富的食养、食治经验和知识,且为人民群众所习用和熟悉,是取之不尽、用之不竭的宝贵财富。本人从事儿科临床工作 50 余年,深感饮食营养问题关系到儿童一生的健康,疾病能否痊愈、体质强弱与否,都与饮食营养密切相关,是绝对不能忽视的。鉴于上述认识,在顾燕敏医师的帮助下,根据本人多年来在临床工作实践中的一些体会,并参阅了国内外的部分相关文献,写成中西结合的读物——《儿童营养和食谱》。本书内容较为丰富,文字浅显通俗,可供广大群众在育儿中作参考。由于本人才疏学浅,难免在写作中存在错误与不足之处,希望广大读者和同行学长们多加指点批评,以便再版时修改、提高。

孟仲法

2004 年 8 月



目 录

概论	1
儿童生理病理特点与饮食营养的关系	2
儿童食养食疗的原则和要求	4
一、正常儿童的营养食谱	8
孕妇饮食与胎儿的关系	9
新生儿的喂哺与饮食	10
婴儿的饮食营养	12
幼儿的饮食营养	17
学龄前儿童的饮食营养	20
少年儿童的饮食营养	24
青春期的饮食营养	33
中医学与儿童的食养食疗	36
儿童与青少年的营养误区	47
二、儿童保健促育食谱	52
益智健脑, 聪耳明目食谱	53
健美促长, 丰体强身食谱	58
聪耳明目, 活泼灵巧食谱	62



减肥纤身,健体强肌食谱	66
三、儿童常见病症的调护食谱	72
食欲不振	73
反复呼吸道感染	77
哮喘	80
营养不良(疳积、奶痂)	83
佝偻病	87
贫血	90
胃炎	94
腹泻	97
便秘	102
多汗	105
扁桃体炎(乳蛾)	107
夜啼、失眠	109
遗尿	113
注意力障碍多动综合征	116
肝炎	119
肾炎	122
结核病	125
流行性腮腺炎(炸腮)	129
蛔虫症	131



蛲虫症	134
荨麻疹(风疹块)	137
湿疹	140
口疮(口腔炎及口腔溃疡)	142
疰夏与暑热症	145

儿童营养师要点
营养与食谱

概 论



营养与食谱



儿童生理病理特点与 饮食营养的关系

饮食营养是保证儿童正常生长发育、身心健康的重要物质基础,胎儿依靠孕母供给营养。婴儿出生以后的营养主要来自所摄入的食物。婴幼儿生机勃勃,发育迅速,新陈代谢旺盛,迫切需要各种营养物质。由于儿童的胃肠功能薄弱,饮食又不知节制、饥饱无度,常喜欢吃肥腻、甘甜、香脆可口的糖果糕点和冷饮之类的食物,容易损伤胃肠功能,引起消化器官的损伤和疾病,因此必须注意调节饮食。给予儿童的食物结构要合理,各种营养成分要平衡,饮食要适时适量,注意卫生,保护胃肠的正常消化吸收功能。所以必须从婴儿时期开始培养良好的饮食习惯。儿童的营养与成人所不同之处,还由于必须保证其不断生长发育所需的各种营养和能量。故良好的营养可促进生长发育,若营养不足则可导致生长发育的迟缓,甚至引起营养不良症,以及有关的疾病和生长发育方面的障碍。

儿童与成人有很大的差异,年龄越小,差异越大。待逐渐长大,与成人的差异渐渐减少。儿童的体格与成人明显的不同,如体重、身高、头长与身高



的比例,和成人的差别很大。儿童的呼吸道狭窄,容易发生阻塞;儿童的肾脏重量与体重的比值,较成人大的多,且其在腹腔内的位置也较成人为低,故腹部触诊时容易摸到。儿童的骨骼发育也不健全,因而易于发生骨折和畸形,如佝偻病时所发生的肋骨串珠、颅骨畸形、“军刀腿”等体征,都在儿童期易见。儿童年龄越小,生长越快,其所需的营养物质、液体总量等,相对于成人要高。如成人每日摄入热量为每千克体重 50 千卡即可满足需要,而在婴儿每日摄入每千克体重 110~120 千卡,才能满足需要的热量。婴儿的热量虽然需要甚大,但其消化功能低下,因此易于发生消化不良,而引起呕吐、腹泻等病症,且易发生脱水和酸中毒。儿童与成人的生理病理都有不同之处,同样病原菌如肺炎球菌,儿童多引发支气管肺炎,而在成人则常为肺炎球菌性肺炎;如杆菌引起的痢疾,儿童常形成中毒型的高热惊厥及死亡率高的凶险疾病,而在成人则仅为一般性的菌痢,重症少见。婴幼儿易发生高热惊厥、抽搐等病变,年长儿与成人则很少见。

从上述情况看,儿童由于其特殊的生理和病理情况,在饮食营养方面必须考虑上述特点,有的放矢地加以选择配伍后,进行烹调。儿童的膳食除了考虑营养配伍,针对不同对象的情况来提供针对性的



膳食外,对食物的外观、口味等要特别注重,应具有较好吸引力和味道,能使儿童喜吃爱吃是很重要的。若不注意这一点,虽营养配伍合理,而外观色泽、口味对儿童缺乏诱惑力,难获儿童喜爱。因此在这里要强调除了所供给的饮食要营养合理,防止疾病,促进健康外,食物的选择、烹调加工后对儿童有诱惑力,是非常重要的。

儿童食养食疗的原则和要求

中医学对儿童的食养食疗与健康都很重视。明代医学家万全曾说:“人以脾胃为本,所当调理,儿童脾常不足,尤不可不调理也。”中医所说的“脾”是一个综合的抽象概念,它包含着消化、吸收、营养、代谢及免疫等多方面的功能。“脾常不足”是说上述这些功能都不很成熟,需要加以调理和保护。中医学在儿童食养方面具有非常丰富的实践经验,如不同年龄儿童的体质辨证分型及与四季相适应的食养食疗等都积有丰富的经验,可提供我们借鉴和应用。如儿童在胚胎期是通过胎盘与母亲的血液循环而获得所需的营养的。此期孕妇的饮食营养在很大程度上将影响胎儿的成熟和发育,妇女孕期不应过饥过饱,或过进食甘肥厚味,忌烟酒、忌食辛辣煎炸及有刺激性的食物和饮料。儿童的脑



细胞都在胎儿期内形成,构成脑细胞的脂肪酸和赖氨酸等,在瘦肉、豆类中含量丰富,孕妇应充分摄食,以利于胎儿脑的发育和聪明智慧。孕妇饮食不宜单纯,应多样化,以满足胎儿发育的需要,否则会导致胎萎不长,或反而夺取母体营养,使孕妇身体虚弱,甚至引起难产流产,但也要防止营养过剩及恣食甘肥厚味与辛辣煎炸之品,以免助湿生痰化热,导致胎肥难产、妊娠中毒等。

母乳是婴儿最好的养料,要尽量提倡母乳喂养。哺乳量要视情况而定,勿使婴儿过饥和过饱,个体之间差别性大,不要拘泥。哺前应将储于乳房内的“宿乳”(俗名隔夜奶)挤出少许,用手轻按乳房,使乳汁流畅,用温水洗净乳头后哺乳。乳母的饮食应忌辛辣寒滞之品(即过甜、过热、过冷、过咸、辛辣、过酸、油腻不易消化煎炸食品等)及咖啡、可可、烟酒、浓茶等。乳母不要偏食,若有病服药时应暂停哺乳。6个月内的婴儿应以母乳为主。在婴儿3~4个月时可开始陆续添加辅食,可由少到多缓缓增加,不宜操之过急。添加的辅食有菜汤、果汁、米汤、米粉糊、烂饭、馒头片、烤面包片、饼干等。用米粉或面粉加30%的黄豆粉制成的馒头为淀粉食物中最合适之品,可以提倡应用。3~4个月时还可以添加蛋黄,6个月以后可添加炖鸡蛋(即将鸡蛋打碎后加适量水



和盐煮熟)、去骨刺的清蒸鱼肉,也可将鱼肉加些淀粉做成羹汤喂儿童。动物的血,营养价值高,可用以做成羹汤喂儿,但量不宜太多。各种绿叶蔬菜及根茎菜,如卷心菜、菠菜、萝卜、土豆、山药、藕、芋艿等含有维生素、微量元素及矿物质等,适量喂食对儿童的生长发育有益,但都需加工煮熟,做成泥状或羹汤,并加少许盐或糖调味。为了保存菜中的维生素(特别是维生素C)等,不能煮得太熟。还有豆腐、瘦肉糜、虾肉糜、肝脏等都可做成泥,缓缓添加。从6个月开始,由少到多,渐渐增加。初增加时不可减少哺乳量,在达到能吃较多辅食时,可渐渐减少哺乳。到婴儿10~12个月时,可考虑断乳。

1岁以上到2岁的儿童,忌食煎炸油滚食物和有刺激性的食物(如过咸、过甜及辛辣异味、酒类等),食物宜切碎煮烂,鱼肉、大豆、蛋类、菜类、瓜果、谷类等可作基本饮食。2岁以上儿童的基本饮食与上述相同,但可逐渐增加品种,食物应切成小块煮烂,硬性颗粒性食物如花生米等食物宜禁食勿食,以防误咽而吞入气管。到儿童3岁时,午睡后可增加点心一次。豆浆、牛奶每日300~600毫升,可作饮料任意饮用,尤以牛奶为佳,且以鲜牛奶不加糖为佳。据国外报道,儿童饮牛奶多者,其身高较之不饮牛奶或少饮者为高,且免疫功能也较高,对各种传染病的抵



抗力强。至3~6岁时,食物基本上可与成人相同。但仍应忌食刺激性食物,动物性食物应稍占优势,可达食物总量的半数或2/3。



一、正常儿童的营养食谱





孕妇饮食与胎儿的关系

妊娠初 8 周为胚胎发育期,从受精卵分化开始,直至大体形成,形成内胚层、外胚层及中胚层三层胚胎组织。从妊娠 8 周开始直至出生为止为胚胎期,此期以组织及器官的迅速生长和功能的渐趋成熟为特点,在妊娠最初 3~4 个月时,容易受先天性感染的不良影响而发生畸形。如风疹病毒可使胎儿发生心脏、眼以及其他畸形。某些药物、放射线、内分泌紊乱以及各种遗传疾病也可导致胎儿发育异常。如孕妇长期缺乏营养可使胎儿及新生儿出现营养性疾患。在胎儿期可以测定胎盘功能和检查羊水水中的细胞染色体、酶含量及生化指标,从而发现异常情况,及早防治,必要时进行人工流产,以避免出生后累及家庭和社会。

由于儿童在胚胎期是通过胎盘与母亲的血液循环而获取其所需营养的。此期孕母的饮食营养在很大程度上将影响胎儿的成熟和发育,妇女孕期饮食不宜过饥或过饱,或过度摄取甜食(高糖)及过咸食物,还有刺激性的食物和饮料等。儿童脑的发育在胎中进行,在脑细胞生长时所必需的不饱和脂肪酸和核酸等在鱼禽、蛋类、瘦肉中含有,孕妇应充分摄入,以有利胎儿脑的发育而变得聪明智慧。孕妇的饮食不宜单纯,应多样化,以满足胎儿发育的需要。否则会导致胎萎不长,



或夺取母体本身的营养,使孕妇身体虚弱,甚至引起早产和流产。但也要防止营养过度,多吃肥甜辛辣煎炸食物,容易助湿生痰化热,而发生胎肥难产、妊娠中毒等情况,导致不良后果。

新生儿的喂哺与饮食

新生儿是指胎儿娩出至出生后 28 天内,新生儿的分类有以下几种:

1. 根据胎龄分类

(1) **足月儿** 指胎龄大于 37 周至小于 42 周(260~293 天)的新生儿。

(2) **早产儿** 指胎龄大于 28 周至小于 37 周(196~259 天)的新生儿,其中第 37 周的早产儿因成熟度已接近足月儿,故又称过度足月儿。

(3) **过期产儿** 指胎龄大于 42 周(294 天)以上的新生儿。

2. 根据体重分类

(1) **低体重儿** 指出生一小时内体重不足 2 500 克者。不论是足月或过期,其中大多数为早产儿和小于胎龄儿,凡体重不足 1 500 克者又称极低体重儿,不足 1 000 克者称超低体重儿。

(2) **正常体重儿** 指体重为 2 500~3 999 克的新生儿。