

XIANDAI 现代生活指南
SHENGHUO ZHINAN

主编 © 林青平

婴儿 营养 宝典



珠海出版社
新疆青少年出版社

现代生活指南

婴儿营养宝典

林青平/主编

新疆青少年
珠海 出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活指南/林青平主编

乌鲁木齐:新疆青少年出版社,珠海出版社,2001,4

ISBN 7-5371-3185-6/Z·48

I. 现... II. 林... III. 生活-中国-当代

IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19729 号

婴儿营养宝典

林青平 主编

新疆青少年
珠 海 出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

全国新华书店经销 北京朝教印刷厂

850×1168 毫米 32 开 58 印张

2005 年 1 月修订版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-5371-3185-6/Z·48 定价:127.60 元(共 6 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换



目 录

上篇 婴儿营养总论

让孩子更聪明 (1)

◎营养影响幼儿的智力 (1)

◎学习的过程 (2)

◎严重的损害将造成永难弥补的悲剧 (3)

◎维生素 A 与脑部发育 (3)

◎不可或缺的维生素 B (3)

◎维生素 E 影响脑部 (4)

◎矿物质的作用 (4)

◎头部环境的重要性 (4)

◎先天性新陈代谢障碍 (5)

◎营养与智力的关系 (5)

努力的目标 (5)

◎性情与营养有关 (5)

◎判断的标准 (6)

◎理论上的期许 (7)





◎数百年的遗传	(8)
及早下定决心	(9)
◎哺乳对新生儿至为重要	(9)
◎做一个最好的母亲	(9)
◎准备面对阻力	(10)
◎有很多好处	(10)
◎是否亲自哺乳	(11)
◎自己作决定	(11)
哺育母乳好处多	(12)
◎情感的需要持续终生	(12)
◎孩子长得更漂亮	(13)
◎未来的运动员	(13)
◎解决减肥的问题	(14)
◎没有感染	(14)
◎自然的免疫力	(15)
◎好的开始	(15)
◎未知的过敏	(16)
◎不会受加热的损害	(16)
◎哺育母乳的其它好处	(17)
◎造成混淆的原因	(17)
维持高品质的母乳	(18)
◎婴儿吮吸与母乳的分泌	(18)
◎提升母乳的品质	(18)



◎母乳的克星	(21)
◎授乳期间的饮食	(22)
◎堆积如山的饮食	(22)
◎休息与睡眠的好处	(23)
◎乳头裂开、疼痛、感染	(24)
◎何时应该断奶?	(24)

让宝宝吃得好 (25)

◎人 乳	(25)
◎合格的生乳	(26)
◎羊 奶	(26)
◎酸乳或乳酸菌牛奶	(26)
◎低温杀菌牛奶	(26)
◎全脂奶粉	(28)
◎浓缩牛乳	(29)
◎豆 奶	(29)
◎调味乳及人造乳	(30)
◎脱脂牛奶造成的悲剧	(30)



营养充足的婴儿配方 (33)

◎母乳与牛奶	(33)
◎牛奶不要泡得太浓	(33)
◎乳糖的好处	(34)
◎加入酸乳酪或乳酸菌	(35)
◎过量的磷有危险性	(35)
◎补充维生素 C 的作用	(36)



- ◎宝宝需要铁质 (36)
- ◎不可忽略的碘 (38)
- ◎应该添加油脂吗 (38)

婴儿食物的配方 (39)

- ◎正确使用奶粉 (39)
- ◎消毒或不消毒 (39)
- ◎调制婴儿食物配方的器材 (40)
- ◎早产儿的食物配方 (41)
- ◎特别的晚餐 (41)
- ◎当宝宝肚子饿了 (42)
- ◎吸入空气 (42)
- ◎何时不再使用奶瓶 (43)

婴儿的营养补充品 (44)

- ◎需要维生素 A (44)
- ◎维生素 A 缺乏的程度 (44)
- ◎补充维生素 A (45)
- ◎维生素 A 的毒性 (45)
- ◎不可缺乏的维生素 B (46)
- ◎均衡维生素 B 的重要性 (46)
- ◎维生素 B 需要量的差异性 (47)
- ◎善用大量的维生素 C (47)
- ◎维生素 D 非常重要 (48)
- ◎维生素 D 的毒性 (49)
- ◎维生素 D 的需要量 (49)





◎维生素 K 容易获得 (50)

最常忽略的维生素 (50)

◎生命中不可或缺 (50)

◎婴儿缺乏维生素 E (51)

◎为何维生素 E 缺乏日渐严重 (52)

◎油脂增加维生素 E 的需要量 (53)

◎维生素 E 的需要量 (54)

◎婴儿猝死综合症 (54)

◎肌肉营养障碍 (55)

◎维生素 E 与癌 (55)

◎付出的代价 (56)

何时应该添加固体食物 (57)

◎牛奶被取代 (57)

◎一项可悲的错误 (57)

◎固体食物有营养吗 (57)

◎造成过敏 (58)

◎造就未来的胖子 (58)

◎过量的盐有危险 (59)

◎钾的流失 (60)

◎亚硝酸盐会导致婴儿死亡 (60)

◎其它的坏处 (60)

简易的喂食方法 (61)

◎简便的方法 (61)





- ◎品质第一 (62)
- ◎慎重的方法 (63)
- ◎首先需要含丰富铁质的食物 (64)
- ◎蛋含有丰富的铁质 (65)
- ④宝宝喜欢吃水果 (65)
- ◎让宝宝吃蔬菜 (65)
- ◎面包及麦片互相替换 (66)
- ◎油很重要 (67)
- ◎让宝宝吃土司 (67)
- ◎喝牛奶由一杯开始 (67)
- ◎应该避免的食物 (68)
- ◎健康或疾病 (69)
- ◎养成良好的饮食习惯 (69)

孩子有漂亮的权利 (69)

- ◎脸部发育不良 (69)
- ◎遗传的重要性 (70)
- ◎每一种营养都需要 (71)
- ◎软骨症病例迅速增加 (73)
- ◎节省金钱 (74)
- ◎骨骼结构正常的其它好处 (75)
- ◎矫正缺陷 (75)
- ◎事半功倍并不难 (76)
- ◎值得注意的事情 (76)





中篇 婴儿营养菜谱

- ◎1~3月婴儿辅助食品的添加 (78)
- ◎供4~6月龄婴儿选用的食谱 (78)
- ◎供7~12月龄婴儿选用的食谱 (92)

下篇 婴儿常见病的食疗法

- ◎感 冒 (117)
- ◎咳 嗽 (123)
- ◎鼻出血 (129)
- ◎惊 风 (131)
- ◎泄 泻 (135)
- ◎厌 食 (141)
- ◎呃 逆 (147)
- ◎呕 吐 (150)
- ◎异食癖 (154)
- ◎疳 积 (156)
- ◎便 秘 (161)
- ◎佝偻病 (166)
- ◎假性近视 (170)
- ◎贫 血 (173)
- ◎汗 症 (180)





◎夏季热	(185)
◎五 软	(191)
◎遗 尿	(196)
◎尿频、尿急、尿痛	(198)
◎夜 啼	(203)
◎暑热烦渴	(206)
◎疔疮痈肿	(210)
◎婴儿湿疹	(215)
◎小儿骨折	(218)
◎水 肿	(221)





上篇 婴儿营养总论

让孩子更聪明

◎营养影响幼儿的智力

很多人都认为智慧来自遗传,不聪明的孩子则是因为投错胎。虽然遗传对于每个人的智慧都有影响,却很少人能充分达到遗传的智力潜能。

在许多动物实验中,婴儿出生前营养不足,导致婴儿的营养极度不良,可能使细胞受损。人类的情形也是如此。有一位科学家说:“婴幼儿时期挨饿所造成的损害,日后山珍海味也无法补偿。”

最新研究指出,除了遗传、社会经济环境等因素外,婴儿出生后头几个月内的饮食及营养,都会影响智力。营养不足对于智力发展及肢体发育都有不良的影响。

许多科学家发现自本世纪开始,智障儿童的人数有增加的趋势,而整个人口的智商也相对降低。过去几年间,城市学童智力测验的分数,平均降低九分。科学家估计,脑部发育不良的婴儿占全部出生率的10%。除了营养不足之外,药物的毒性、受损的基因及在母体中的病毒感染,都是造成智力障碍的原因。





◎学习的过程

现代科学对于记忆储存及学习能力的研究成果卓著。学习过程牵涉到神经细胞的物理变化,神经受到刺激并加以传达;神经系统的功能受大脑细胞的环境所影响,即钠、钾、氯或钙等形成的营养状态。大脑中核糖核酸或蛋白质的合成,也会影响学习能力。

每一个细胞核中都存在两个重要物质“去氧核糖核酸”(DNA)及“核糖核酸”(RNA),两者带有的遗传因子、基因类别,使身体各部分组织产生不同的特性。不论任何年龄,药物的使用都应该十分谨慎,时间尽可能缩短,尤其是学龄儿童。

营养充足时,去氧核糖核酸及核糖核酸能以细胞分裂的方式自行产生。促使大脑发育,代谢耗损的细胞,治疗创伤。去氧核糖核酸及核糖核酸的合成需要各种营养,若缺乏任何一种营养,所有的成长作用,包括脑部发育、修复的机能等都会受损。若及时补充不足的营养,则能恢复正常的生长,否则可能造成永久的损害。

将老鼠放在光线充足的笼中,加上黑色的罩子,它们会躲到暗处。在躲到暗处时立刻施以电击,它们很快就学会留在光亮处比较安全。将这些受过训练的老鼠杀死,取出大脑,或仅由其脑中抽取出核糖核酸注射给未受过训练的老鼠,即使没有施以电击训练,这些新的老鼠也知道光亮处比较安全;若注射未受训练的老鼠脑汁则没有效果。许多类似的实验都证实核糖核酸能储存记忆,是人类及动物能由过去的经验中学习的重要因素。

去氧核糖核酸及核糖核酸都是大脑的发育及功能所





不可或缺的物质,缺乏任何制造两者所需的营养,都会使脑部受损或发生智能障碍。

◎严重的损害将造成永难弥补的悲剧

例如,四岁前营养不足的儿童,比饮食正常的儿童智力明显低落。给智能障碍的儿童极佳的饮食,为期一年,再重复测验一次,情况并没有任何改善。

素食者应该小心谨慎,不要强迫孩子接受这种严重缺乏蛋白质及维生素 B₁₂ 的饮食形态,否则可能使他们的脑部受到损害。

◎维生素 A 与脑部发育

婴幼儿时期缺乏维生素 A,将造成无法弥补的智能损害;在襁褓时期同时缺乏蛋白质与维生素 A 的儿童,智障的情形更严重,不仅智力特别低,而且头部特别小。科学家们认为,从两岁前饮食中营养是否充足,就可以预测儿童智力的发展。

◎不可或缺的维生素 B

维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 及泛酸、烟碱酸等,都有助于形成脑细胞,并释放出脑部的能量。形成去氧核糖核酸及核糖核酸必须有叶酸,缺乏时除了导致贫血外,更严重的是造成智能障碍。

婴儿缺乏维生素 B₆,常导致严重的智力障碍。婴儿出生前,缺乏任何一种维生素 B,都特别容易造成伤害。维生素 C 及维生素 B 对于脑部的机能也有重要的作用。





◎维生素 E 影响脑部

维生素 E 不足使氧气的需要量增加而造成缺氧,损害儿童的智力。相反地,维生素 E 能降低因为难产而使脑部受损的程度。出生时因为缺氧而全身发青的婴儿,智能通常偏低,补充维生素 E 促进组织中的供氧作用,可以预防这些儿童发生智能障碍。婴儿在出生前缺氧,即使只有一分钟,也足以对脑部造成无法弥补的伤害。

早产儿也与缺乏维生素 E 有关,有些有脑部发育不良、智能发育迟缓的情况,或形成自闭症、脑性麻痹等。出生时的体重愈低,脑部受损的程度愈严重。当然,很多早产儿的智力都非常正常。

◎矿物质的作用

缺乏矿物质对于婴儿智能的发育,也有某种程度的影响,但尚无完整的研究报告。婴儿出生前严重缺乏碘会导致智障儿,即呆小症。儿童血液中钙质太低会发生精神失调,导致学习困难及记忆力减退;补充钙质之后,脑部的功能很快便恢复正常。镁对于许多酵素系统都不可或缺,对于婴儿的脑部发育也很重要。同时缺乏镁及维生素 B₆,常导致新生儿智能发展迟缓。

◎头部环境的重要性

襁褓时期营养不良的婴儿,颈部较小,脑容量较低。研究显示,头部愈小,智商愈低。

在儿童三岁之前,头部的大小已经达到成年时的 90%。若此一阶段未正常发育,将来很难再有补救的机会。



◎先天性新陈代谢障碍

有些婴儿出生时脑部正常,但缺乏利用某种氨基酸的酵素,使脑部在数天内受损。这类异常可以由婴儿呼吸的气味及尿液检查出来。

若父母查觉出这些气味,应该立刻询问医生,尽速由饮食中补充所缺乏的氨基酸,预防脑部受损。

◎营养与智力的关系

三岁以前缺乏蛋白质与热量的儿童智商较低。在一项研究中,在两岁之前改善饮食的营养不良儿童,智商比未改善的儿童高出十八分。

婴幼儿时期营养不足,可能造成永久的智力低落,对于一生的智力也有持续性的影响。有一项研究观察 500 名来自低收入家庭的学童,其中一半每天喝牛奶,另一半仍然维持严重的营养不良,持续十年,实验结束后,智力测验的结果显示,补充牛奶的儿童,只有 3% 智商低于 80,另一组没有喝牛奶的儿童,则占 40%。

血液中维生素 C 含量正常的儿童智商较高;缺乏维生素 C 者加以补充之后,可使智商略微增加。



努力的目标

◎性情与营养有关

有一位研究儿童营养的医生,他所作的实验是,在一



群儿童的饮食中一次加入一种维生素。他很惊讶地说：“维生素 C 让这些孩子更合群，他们似乎快乐多了。”只要能使人们更健康，他们就会更合群、更快乐。然而，某些有益健康的食物也是过敏原，应该请教医生。研究以未精制食物为主的少数民族的科学家们不断强调他们的乐天知命；即使在一天之内翻山越岭 20 里以上，仍然健步如飞，谈笑自若。

无法获得现代化精制食物地区的人们都非常快乐。有一位朋友由遥远的印度旅游归来，那里的人们吃着自己种植的精制食物。“我以为那里的人们都吃不饱”，她说“结果正好相反，他们都很快乐。”

虽然每个地区都有许多不快乐的人们，我们应该了解到，营养的食物可以改善脾气与性情。从婴儿的哭闹、孩子们的哭泣、青少年的忧郁（这是吸食毒品最主要的原因）、各个年龄的人们暴躁易怒，都可以看出人们的营养不良。

◎判断的标准

人们需要一个明确的标准，用来判断孩子们健康的程度。例如，皮肤有光泽、眼睛明亮有神、肌肉结实、发育良好、骨架匀称等。

孩子们发育的潜能，因不当的营养受到阻碍，比遗传的因素更甚。有共同祖先，相同外貌特征的孩子被分类为同一族群；这些特质是遗传的基本法则。然而，每个孩子都是不同的个体，成长的速度不尽相同；不应该强求每个孩子都快速发育。一个因为自己的孩子比别人的孩子更早学会爬、走路、说话而引以为傲的母亲，是利用她的

