

修订版



中国健康教育协会
China Association of Health Education

强力推荐

给孩子 最好的 食物



范志红讲儿童饮食营养与安全

CCTV少儿频道、BTV科教频道、新浪亲子频道
《妈咪宝贝》《父母必读》特约营养专家

教你做个营养师好妈妈

中国青年出版社



中国疾病预防控制中心 强力推荐

给孩子 最好的 食物



中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 所长 梁东

中国疾病预防控制中心 营养与食品安全所 副所长 梁东
《中国居民膳食指南》主要起草人 中国疾病预防控制中心 营养与食品安全所 所长 梁东

中国疾病预防控制中心 营养与食品安全所 所长 梁东

中国疾病预防控制中心 营养与食品安全所 所长 梁东

给孩子 最好的 食物

范志红 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

给孩子最好的食物/范志红著. —2版(修订本)

—北京:中国青年出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5006-9444-1

I. ①给... II. ①范... III. ①儿童-营养卫生 ②儿童-保健-
食谱 IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第136548号

责任编辑:李文华

内文设计:一瓢设计工作室

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四12条21号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话(010) 57350520

门市部电话(010) 57350370

中青印刷厂印刷

新华书店经销

700×1000 1/16 17印张 2插页 150千字

2008年11月北京第1版

2010年8月北京第2版

2010年8月北京第2次印刷

印数:10001-20000册

定价:31.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换
联系电话:(010)57350335

序一：你给孩子吃了什么？ /001

序二：最难忘的味道 /004

1 认识食品中的朋友和敌人 /006

有机食品：最放心的选择 /007

有机食品 PK 绿色食品 / 有机食品是“贵族食品”吗？ / 怎么买到有机食品？

维生素：时髦保镖很实用 /012

维生素怎样保护孩子健康？ / 维生素从哪里来？ / 怎样有效摄取维生素？

微量元素：小含量大功能 /018

如何知道孩子缺乏哪种微量元素？ / 微量元素如何食补？

尴尬的朋友：食品添加剂知多少 /025

防腐剂有多可怕？ / 能制造美妙口感的疏松剂会惹出多大的麻烦？ / 袋装食品中不能吃的小纸袋里装的到底是什么？

潜伏的杀手：食品有害物质大曝光 /032

发霉的大米花生和黄曲霉毒素、烤肉熏干和苯并芘、香肠鱼片和亚硝酸胺、薯条油饼和丙内酰胺、粉丝凉粉和吊白块……司空见惯的食物中还潜藏着什么杀手？ / 它们藏身何处？ / 有什么危害？ / 如何预防？

“美丽”的误会：你会上食品标签的当吗？ /041

酸奶饮料、儿童可乐、天然零食、植物奶油、美味素肉、植物蛋白饮品、营养麦片、奶精(植脂末)，它们的真实成分是什么？ / 有多少营养价值？ / 如何选择才是明智的？

超市大赢家：各种食物选购要点 /049

给孩子买全麦面包还是丹麦面包？ / 什么蔬菜营养又安全？ / 排酸肉好在哪里？ / 怎样买到新鲜鸡蛋？ / 品种繁多的牛奶该怎么选？ / 买速冻食品不能光看保质期



看清美味零食的营养真相 /063

该给孩子吃多少糖？ /064

多吃糖有什么危害？ / 哪些食物让孩子吃进去太多的糖？

该给孩子吃什么糖？ /067

为什么木糖醇口香糖不引起龋齿？ / 无糖食品用了什么甜味剂？ / 葡萄糖、蔗糖、甜蜜素、阿斯巴甜、果糖、麦芽糖、低聚糖、糖醇类，孩子该吃哪种糖？

冰凉甜品如何选择？ /073

冰激凌、雪糕、冰棍、刨冰，它们的营养真相 / 苦夏的问题和对策 / 自制夏日健康甜点

糕点面包如何选择？ /079

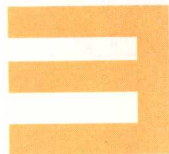
曲奇、麻团、蛋塔、蛋糕、饼干，热量谁高谁低？ / 法式主食面包、吐司面包、奶油面包、起酥面包，不同时段如何选择？

揭开饮料的真面目 /085

碳酸饮料（可乐、汽水）、果汁、茶饮料、乳饮料（草莓奶、酸酸乳）、植物蛋白饮料（豆奶、椰汁）、矿泉水、纯净水、功能饮料，它们有什么营养价值和不良影响？ / 购买和饮用要点

远离膨化食品 /097

3口膨化食品=1口脂肪 / 蛋白质不如馒头大饼 / 可能带来铝污染



走出儿童饮食的困惑和误区 /100

该给孩子喝什么奶？ /101

什么样的产品才能称为“牛奶”？ / 鲜牛奶、消毒牛奶和灭菌牛奶有什么不同？ / 花生浆和豆浆能代替牛奶吗？ / 脱脂奶和全脂奶选哪一种？ / 酸奶和牛奶哪个好？ / 牛奶和酸奶能不能空腹喝？

一板奶片就是一杯好牛奶吗？ /110

奶片到底是什么做的？/奶片和牛奶、酸奶、奶粉比较，哪一个营养价值更高？/奶片会不会引起孩子上火？/饿了吃奶片充饥可以吗？/奶片吃多少合适？

中国孩子要吃“外国”奶酪吗？ /116

奶酪是怎样做出来的？/奶酪营养几何？/怎么给孩子吃奶酪？

怎么吃玉米才既美味又健康？ /119

甜的、糯的、黄的、白的、紫的，哪一种玉米更营养？/爆玉米花适不适合给孩子吃？/袋装玉米片和麦片相比哪一个营养价值高？/在洋快餐店吃玉米棒和蔬菜汤，是不是比吃汉堡或鸡腿更营养？/玉米沙拉怎么做？/玉米浓汤怎么做？

如何给孩子服用保健品？ /124

保健食品和普通食品或药品有什么不同？/几岁开始添加保健品合适？/什么样的孩子适合吃保健品？/怎样吃保健品更容易吸收？/服用保健品的原则

如何让孩子吃出一口贝齿？ /129

酸奶味道酸会毁坏牙齿吗？/骨头汤能补钙健齿吗？/绿叶蔬菜、芝麻酱、甜饮料、茶水、牛肉、粗粮，哪些才是健齿食品？

孩子和祖辈的饮食碰碰车 /134

蛋白VS蛋黄、大米稀饭VS牛奶、酱菜和油条VS面包和奶酪，还有虫草甲鱼汤、怪味豆、蜜枣……三代同堂，如何协调老人和孩子的饮食需求？

4 轻松提高日常饮食品质的秘诀 /138

大米：大米的优缺点和烹饪要诀 /139

从淀粉、蛋白质、能量、过敏性来说大米的优点 /从微量营养素、酸碱平衡、慢性疾病的预防来说大米的缺点 /花样大米面面观 /给孩子做米粥要点

粗粮：让孩子爱上粗粮的五大理由和对策 /146

孩子为什么需要粗粮？/怎么让孩子爱吃粗粮？/粗粮食谱示例

蔬菜：选购、烹调和食用蔬菜的最佳方案 /153

怎么买到最有益健康的蔬菜？/怎么做出最富于营养的蔬菜？/怎么让孩子快乐地吃蔬菜？

水果：充分享用水果和果汁的技巧 /163

为什么要多吃水果？／哪些水果的营养价值高？／选购水果的误区／吃水果的注意事项／果汁和水果哪个好？／如何挑选果汁？／如何自制果蔬汁？

果仁：果仁营养大比拼和食用贴士 /175

核桃、榛子、杏仁、松子、花生、瓜子、栗子、莲子，它们有何营养价值和保健作用？／怎么吃果仁才能扬长避短？

豆类：让孩子受益终身的健康美食 /181

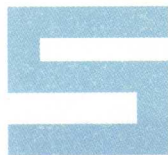
大豆家族、小豆家族、芸豆家族、绿豆、鲜豆类，它们的保健功效和食用方法有何不同？／豆类美食推荐

肉类：趋利避害巧吃肉 /189

为什么孩子需要吃肉？／为什么不能放任孩子吃肉？／牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉，怎么给孩子选择肉食？

水产品：食用水产品的五大安全绝招 /196

水产品得天独厚的营养优势／水产品不可忽视的危险成分／食用水产品的五大安全绝招



三餐搭配和健康美食制作 /201

吃好早餐有方法 /202

午餐、晚餐六原则 /209

春季生长饮食调理 /215

夏季防暑饮食调理 /221

秋季防病饮食调理 /229

冬季防肥饮食调理 /234

运动后饮食调理 /238

补铁美味营养餐制作 /244

补钙美味营养餐制作 /247

补VA美味营养餐制作 /252

爱心健康零食制作 /256

后记：健康的根基须从小奠定 /265

序 一

你给孩子吃了什么？

某日在火车上，正为质量低劣的盒饭而苦恼，突然听到包厢外列车员叫卖酸奶，当即喜出望外，将其招入。

让我看看你卖的酸奶好吗？我问。

她高高兴兴地递过来——原来是一包×酸乳纸盒饮料。

我大失所望，对她说：可这不是酸奶啊。

她奇怪地问我：怎么，这不是酸酸甜甜的吗？酸奶不就是这样的吗？我一直就是把它当成酸奶喝的啊。

我请她仔细地看看产品包装，上面果然用小字写着“饮料”二字。她还是一头雾水地问：饮料和酸奶，究竟有什么不同呢？

我又请她好好看看包装侧面的配料表（见下页）。第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素……

她看着我，不明白这些文字的意思。我说：按照国家规定，标在第一位的就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。其中不含有乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上！），其酸味来自柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。

第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素……



营养成分	
每100毫升内含	
脂肪	≥1.0克
蛋白质	≥1.0克
配料：水、牛奶、白砂糖、柠檬酸、增稠剂、甜蜜素、纽甜、安赛蜜、阿斯巴甜(含苯丙氨酸)、红曲红、食用香料	

啊，原来如此！她惊呼道。可是，它有什么不如牛奶好的地方吗？

我再让她看营养成分栏：蛋白质含量 $\geq 1\%$ 。而按国家标准，牛奶的标准是蛋白质 $\geq 2.9\%$ ，调味酸奶的标准是蛋白质 $\geq 2.3\%$ 。也就是说，它比牛奶和酸奶的蛋白质营养价值低很多。当然，其他营养成分也一样会低很多，而且还有很多添加成分。当然，它比碳酸饮料还是要好一些。

女列车员叹了口气：听说酸奶营养好，我一直都把它当成酸奶给我2岁的儿子喝……我想给他喝牛奶，可是他不肯喝。他就喜欢酸酸甜甜口味的东西，而且还特别喜欢草莓口味。

可是，草莓的红色是色素染出来的，它的香味是香精调出来的，而香精和色素对你2岁的儿子没有什么好处啊！

她愣了一刻，对我说：如果不是你今天说这些，我不会知道原来这并不是酸奶。可是，就算我给孩子买来真的酸奶，恐怕他也不会喜欢喝。他喜欢甜味饮料和冰激凌，喜欢膨化食品和薯片，还喜欢曼陀思糖和QQ糖……

这次，轮到我叹了一口气。

孩子们的味蕾，从小就被各种香精、色素和精制糖腌渍着，渐渐丧失了对天然食品清淡香气的感受能力；孩子们的舌头，从小就被磷酸盐、明矾和氢化植物油拥抱着，渐渐丧失了对天然食品口感的亲和能力。

多年之前，曾经看过一本日本的健康教育书籍，其中说到：**味道养育心灵**。一个味觉迟钝、对天然食物毫无感情的孩子，很难想象他能够有丰富而豁达的心灵。如今，家长们都在努力给孩子最好的教育，努力给孩子最好的生活条件，可是，他们真的得到了最好的食物吗？

家长们，请在看过这本书之后，认真检查一下家里的冰箱和食品柜，好好反思一下，你的孩子都在吃什么？他们所吃的，是新鲜、天然、多样的食物吗？





序 二

最难忘的味道

在快节奏的生活当中，工作、社交、娱乐，日程表总是排得太满。在家做饭——看起来似乎是最土气最乏味的一项家庭活动，正在被很多时尚家庭所忽略。很多父亲一周难得在家吃两次晚饭，很多母亲告诉孩子叫外卖吃速冻食品泡方便面来打发一餐。

然而，对于很多中年人来说，不管吃过多少中西大餐，最怀念最留恋的食物，却总是小时候父母亲手制作的美食。厨房的浓浓香气，屋里的欢声笑语……那些并不是简单的餐饭，而是家庭温暖的象征。家人在餐桌上无拘无束地交流着、分享着，在精神上互相滋润和支持着。忘不了那样的味道，因为那是家的味道，幸福的味道！

难道，你不希望孩子将来拥有这样美好的回忆吗？

美国一项青少年医学研究证实，能够经常和父母家人坐在一起共同进餐的青少年，与那些与父母共同进餐每周不足两次的孩子相比，不仅在学习成绩上明显优秀，而且较少出现情绪抑郁，较少沉迷于烟酒和大麻。

不过，这项研究并不止步于对两代人情感交流方面的评价。研究者发现，在家进餐的孩子的饮食内容较为健康，能

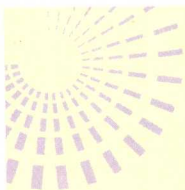
够摄入更多的蔬菜和水果，同时较少吃快餐，较少喝甜饮料，脂肪摄入量也较低。

称职的父母知道，要把孩子饮食的质量掌握在自己的手里，而不是把责任推给社会。于是他们会给孩子购买优质的食物原料，制作安全健康的饭菜。

明智的父母也知道，身教重于言传，特别是在生活习惯方面。于是他们买来多样化的天然食品，多吃蔬菜水果，赞美粗粮，远离甜点。据研究，孩子的饮食习惯早在5岁就开始形成，而这时候，父母对孩子的饮食质量责无旁贷。父母对天然食物的态度，对早餐质量的重视，都会潜移默化地影响着孩子的营养认知，从而帮助他们形成健康的饮食习惯，使他们终身受益。

当然，也有很多父母会说：我辛辛苦苦忙于挣钱养家，不就是因为爱孩子，想给他一个好的生活吗？可是他们或许忘记，好的饮食习惯不是钱能够买来的，孩子的健康身心不是钱能够买来的，被爱的感觉更不是钱能够买来的。

你是真的爱自己的孩子吗？如果是，请花费一点时间，给他们亲手做饭，和他们一起吃饭吧。让共同用餐成为家庭生活的重要仪式，把健康带给他们的一生，让其乐融融的幸福感觉永远留在他们的记忆中吧！



Part 1

认识食品中的朋友和敌人



有机食品：最放心的选择

维生素：时髦保镖很实用

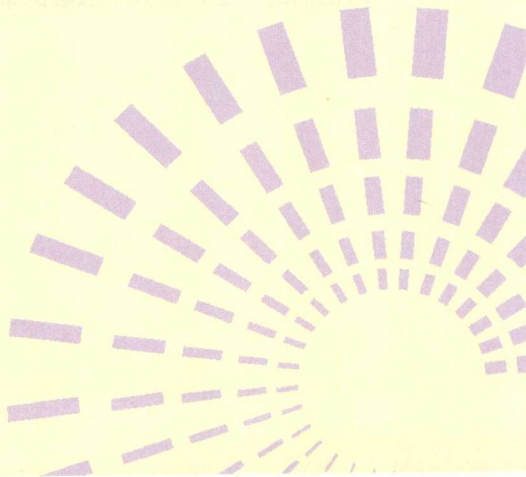
微量元素：小含量大功能

尴尬的朋友：食品添加剂知多少

潜伏的杀手：食品有害物质大曝光

“美丽”的误会：你会上食品标签的当吗？

超市大赢家：各种食物选购要点





有机食品：最放心的选择

孩子年幼，解毒功能和免疫能力远远没有发育健全，甚至一些对成年人来说无害的成分，也会影响他们的健康。因此，食品的安全性问题，是家长们最关注的问题。然而，来自各种媒体有关食品安全问题的报道，让每位家长为孩子的安危捏了一把汗：含有农药的蔬菜、含有瘦肉精的猪肉、含有三聚氰胺的牛奶、含有环境污染物质的鱼虾……作为一个决心保护孩子健康的家长，该如何应对呢？

也许，您所能做出的最放心选择，便是有机食品了。



有机食品的标准

有机食品指来自有机农业生产体系，根据国际有机农业生产的要求和相应的标准生产、加工和销售，并通过独立的有机认证机构认证的供人类消费、动物食用的食品。这个严格的定义听起来可能有点拗口，简单地说，有机食品就是符合以下几个要求的食品：

- 农业生产过程中，不能使用化学合成农药和化肥，也不能使用转基因技术。
- 食品加工的过程中，只能使用有限的、有机食品生产标准许可的安全添加剂和包装材料。

- 产品必须符合相关的标准，通过产品检测。
- 在生产、加工和销售的每个环节中，都有严格的管理，产品具有可追溯性。
- 产品使用特定的有机食品标志。

所以说，有机食品是让人放心的食品。由于它遵循相关的法规，每一个产品都保证不会因化学污染对人体健康造成损害；由于它的可追溯性，每一份产品都可以查到出问题的环节和责任人，使消费者的安全得到充分的保障。



有机食品农药残留更低

目前我国的生产中，农药残留和重金属污染都是普遍存在的问题，消费者很难从产品的外观上看出其污染状况。而相对于普通食品，有机食品在农药残留和重金属污染方面都表现得更加安全。

根据2005年新颁布的国家标准，有机食品的农药残留必须达到相关国家标准限值的5%以下。也就是说，如果国家许可的残留量是100，那么有机食品的残留量必须低于5。有机食品是一种认证门槛很高的食品，要想获得有机食品的资格认证，除了要建立严密的生产质量管理体系以外，还要通过最终产品的残留量检测。显然，如果父母们选择有机食品，就可以在农药残留这方面彻底放下心来。

父母们也许会问，以前听说有个“绿色食品”，现在又出来了“有机食品”，到底哪个更安全、更健康呢？实际上，“绿色食品”和“有机食品”都是食品安全的认证标准。单从农药和重金属指标上来说，不能说谁优谁劣。但是在生产过程中，A级绿色食品许可使用一些对人体安全、对环境无污染

的农药，并可以有限制地使用化肥；而有机食品的生产则不允许使用上述两种物质，同时，还需要建立更为严密的管理体系。所以说，仅就产品的安全性来说，有机食品更胜一筹。



有机食品风味更佳

那么，是不是只要不使用农药和化肥，就可以在任何地方生产有机食品了呢？事情并不这样简单。首先，由于不少农药、除草剂、生长调节剂等化学物质难以在短时间内分解，会在土壤中存留相当长的一段时间，因此，农用化学品污染严重的地方不能生产有机食品。同样，存在工业污染的区域也不能作为有机食品的生产基地。在很多情况下，有机食品基地都要经过三年的“有机转换期”。在这段时间内，不得使用任何化肥、农药和其他农用化学品，以便让原有的残留物尽量分解。在这段时间生产出来的产品，还不能叫做“有机产品”，只能叫做“有机转换产品”。

另一方面，在土壤肥力不足时，如果不使用化肥，难免会导致产量的降低，甚至造成产品品质的下降，所以并不是全国所有的地区都适合发展有机食品。一般来说，有机生产基地会建在自然生态环境良好、土壤肥力较高、劳动力资源比较充足的地区。东北、内蒙古以及西北和西南的一些地区都是目前重要的有机食品生产基地。

由于有机食品生长在良好的自然环境中，当地多年以来也很少使用化肥、农药和其他农用化学品，植物处于正常的生长状态当中，能够保持其天然的风味。在动物食品的生产当中，由于不使用化学物质和集中催肥管理，动物的生长期比较长，肉质更细腻，香气更浓郁。难怪许多吃到有机食品的

