

名中医养生食疗丛书

# 儿童食疗

何广贤 著



羊城晚报出版社



名中医

# 儿童食疗

何广贤 著



 羊城晚报出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

儿童食疗 / 何广贤编. — 广州: 羊城晚报出版社,  
2008.1

ISBN 978-7-80651-624-9

I. 名… II. 何… III. 小儿疾病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 117909 号

## 儿童食疗

ER TONG SHI LIAO

---

封面题词 邓铁涛

图片提供 蓝韶清

策划编辑 罗貽乐

责任编辑 黄捷生 赫子仪

责任技编 汤卓英

责任校对 雷小留

装帧设计 江广绵 林丽华

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211 转 3824

出版人 罗貽乐

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园A区)

规 格 890 毫米 × 1240 毫米 1/24 印张 14.5 字数 380 千

版 次 2008 年 12 月第 1 版第 4 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-624-9/R · 172

定 价 69.00 元

---

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂调换)

# 養兒必讀

鄧鐵濤

(中醫泰斗鄧鐵濤為本書題詞)

## 作者介绍

### 何广贤

主任医师、广东省名中医

1938年生，1962年于广州中医学院医疗系本科毕业。1962~2006年5月在广州市中医院工作。现在广东省高级中医馆专家门诊。曾任广东省中医药学会儿科专业委员会副主任委员，中国中医药学会广州分会儿科专业委员会主任委员，广州市家庭教育研究促进会副会长，广州市荔湾区政协第八、九、十届政协委员。

从事儿科临床、科研教学40多年，擅长儿科，饮食疗法。对哮喘、支肺炎、疳积、麻疹等疾病尤有心得。体会到预防和治疗内儿科疾病必须重视“治病必求于本”，尤其是儿科要注意固本扶脾，用药中病即止，药疗与食疗配合，效果显著。

近年撰写有关儿童疾病论文十余篇，在全国省市级交流会发表，荣获一等奖、优秀论文奖，其中《中药对提高儿童微量元素锌的探讨》一文在1995年荣获第二届世界传统医学国标优秀论文奖。

1991年出版了《儿童保健与饮食》，1997年出版了《中西结合儿童保健与饮食》两书，深受广大读者欢迎。



# 序

中国医药学是一个伟大的宝库，是劳动人民几千年来与疾病作斗争的智慧结晶，是我国卫生事业的特色和优势所在。新中国成立后，中医药事业取得了举世瞩目的成就，在为人民健康服务、为社会主义现代化建设服务中发挥了重要作用。在中国，中医药有着丰富的文化底蕴和非常广泛的群众基础，其疗效确切、用药相对安全、服务方式灵活，加上药食同源，这一医药学的独有特色，使其备受群众青睐；它利用自然界纯天然食物的不同性味功能配成药膳珍肴，防病治病，健康美容，延年益寿，堪称中华饮食文化的瑰宝。

广贤医师1962年毕业于广州中医学院，从事中医儿科临床、科研、教学工作四十多年，1993年被广东省人民政府授予“广东省名中医”称号。广贤医师在长期的工作实践中，以先贤孙思邈《备急千金要方》学说为基础，以现代中医学理论为指导，潜心研究，与时俱进，不断将食疗文化提炼、推广，针对儿童生理、病理，心理特点，辨证施食，在继承中医理论的基础上，总结出一套具有中医传统特色的儿童保健、防治疾病食疗配方，成绩斐然，并在1991年和1997年分别出版了《儿童保健饮食》和《中西医结合儿童保健饮食》两书。随着现代中医学理论的研究发展，广贤医师现今又在两书基础上进一步修改、整理、提高、撰写成《名中医儿童食疗精选》一书，该书深入浅出、通俗易懂、知识性强、操作简单，可谓“仁心仁术承前贤，妙手妙文启后人”之作。

愿广贤医师的《名中医儿童食疗精选》作为中医食疗的“砖”，引出青年一代医师更多的“玉”。振兴整个中医事业，造福广大人民，责无旁贷，功德无量。

邵铁侠

# 前 言

饮食疗法是中医治疗学一大特色,它利用自然界食物不同的性味功能调配成药膳珍肴,防治疾病,健体美容,延年益寿,是中华饮食文化之瑰宝。

饮食疗法是在中医理论指导下选用日常食物调配成方,既有营养价值,还能提高儿童身体素质,增强抗病能力,健脑益智,在预防医学中起着重要作用。《素问·四气调神大论》指出:“圣人不治已病治未病……病已成而后药之,乱已成而后治之,不亦晚乎?”中医食疗根据四季气候变化,儿童体质情况,因地制宜,及时祛除体内热毒、积滞、痰湿等病因,使正气强壮,邪不能侵,提高免疫力,从而达到防病目的。同时,在治疗方面,食疗效用更为明显,唐代名医孙思邈提出“凡欲治疗,先以食疗,既食不愈,然后命药”。先贤训导,对治疗小儿疾病具有指导性意义,小儿脏气清灵,新陈代谢旺盛,无耐药抗药性影响,如能洞悉病情,辨证施治,药疗与食疗配合,既可促进身体康复,又为小儿乐于接受,可谓两全其美。

余从事儿科工作四十余年,深悉儿童生理、病理、心理特点,在博大精深的食疗宝库中,潜心研究、提取其精华,并广采民间食疗验方,融合现代营养学食物成分,结合临床实践,总结出一套儿童食疗配方,并于1991年和1997年先后出版《儿童保健饮食》、《中西医结合儿童保健饮食》两书,深受广大读者喜爱。

近年来,随着中医学理论的发展,笔者在前两书的基础上,充分考虑读者反馈的意见,去粗存精,进一步整理提高,并在书中添加新的内容,如“川崎病”、“儿童多动综合征”、“非典型肺炎”的饮食调理和儿童缺镁、缺锰的预防、儿童保健营养粥谱等,编著成本书,使本书内容更加丰富充实,适应性更广泛。全书30多万字、300多幅插图,着重介绍提高儿童身体素质、增强免疫力、健脑益智等食疗保健方法和40多种常见病的饮食宜忌,饮食疗法。另外,还介绍了300多种常用食物、常用药物性味功能及应用。全书注重科学性、全面性、实用性和通俗性,是科学育儿、指导儿童健康成长的必备手册。

本书虽经多次整理,难免有错漏之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

该书的出版,承蒙中医泰斗邓铁涛老师支持、鼓励、指点和帮助,在此致以衷心感谢!广州中医药大学广东中医药博物馆馆长蓝韶清为本书提供了大量图片,在此一并感谢!

编 者

2007年9月

# 目 录

第一章 概述	11	二、缺钙的食疗方	155
第一节 中医饮食疗法的特点	11	第七节 预防缺碘的饮食调理	156
第二节 中医饮食疗法的作用	12	预防缺碘的食疗方	157
第三节 运用中医饮食疗法的原则	13	第八节 预防缺铜的饮食调理	158
第四节 饮食卫生	16	预防缺铜的食疗方	159
第五节 保健食品的几种常用烹调方法	17	第九节 预防缺镁的饮食调理	161
		预防缺镁的食疗方	162
第二章 儿童保健饮食	112	第十节 预防缺锰的饮食调理	163
第一节 四季饮食调理	112	一、缺锰的原因	164
一、春季饮食调理	112	二、预防缺锰的食疗方	164
二、夏季饮食调理	118	第十一节 预防生活中铅中毒	165
三、秋季饮食调理	125	一、儿童铅中毒的原因	166
四、冬季饮食调理	131	二、铅中毒的症状	166
第二节 健脑益智的饮食调理	139	三、铅中毒的预防与驱铅食品	167
一、脑营养素	139	四、驱铅食疗方	167
二、健脑食品	140	第十二节 预防硒缺乏的饮食调理	169
第三节 迎考期学生的保健与饮食调理	143	一、硒与健康	169
一、迎考期保健注意事项	143	二、预防缺硒食疗方	170
二、考期饮食调理	144	第十三节 预防佝偻病的饮食调理	171
第四节 预防缺锌的饮食调理	146	一、预防佝偻病的食疗原则	171
预防缺锌的饮食疗方	147	二、预防佝偻病的食疗方	172
第五节 预防缺铁性贫血的饮食调理	149	第十四节 预防扁桃腺炎的饮食调理	173
一、甘温补血类	150	一、预防扁桃腺炎须知	174
二、平补类	151	二、预防扁桃腺炎食疗方	174
第六节 钙缺乏症的预防及饮食调理	154	第十五节 预防儿童屈光性视力减退	
一、钙缺乏的临床症状及预防	154	的饮食调理	177



一、如何保护儿童的视力	/77	一、幼儿期生长发育特点	/101
二、护眼食疗方	/77	二、幼儿期的饮食营养	/101
第十六节 预防汗证的饮食调理	/80	三、幼儿期的饮食调理	/102
一、预防汗证饮食宜忌	/80	第四节 学龄前期儿童生长发育特点与保健	/105
二、辨证施食	/80	一、学龄前期儿童生长发育特点	/105
第十七节 疳子的预防及饮食调理	/83	二、学龄前期儿童的饮食营养	/107
一、疳子的预防	/83	三、学龄前期儿童的饮食调理	/108
二、疳子的食疗方	/83	第五节 学龄期儿童生长发育特点与保健	/111
第十八节 肥胖症的预防及饮食调理	/85	一、学龄期儿童生长发育特点	/111
一、单纯性肥胖症的预防	/86	二、学龄期儿童的饮食营养	/113
二、单纯性肥胖症的饮食调理	/86	三、学龄期儿童的饮食调理	/114
三、单纯性肥胖症的食疗方	/87	第四章 儿童保健营养粥谱	/117
第十九节 瘦弱儿童的饮食调理	/88	第一节 开胃消滞类	/117
一、儿童瘦弱的原因	/89	第二节 清热消暑类	/120
二、瘦弱儿童的饮食调理	/89	第三节 清热解毒类	/122
三、瘦弱儿童食疗方	/89	第四节 补益类：健脾、益肺、补肾、护肤养颜	/124
第二十节 预防龋齿	/92	第五章 常见病的饮食疗法	/131
一、龋齿的原因	/92	第一节 呼吸系统疾病	/131
二、龋齿的预防	/92	感冒	/131
第三章 儿童期生长发育特点	/94	过敏性鼻炎	/133
及饮食调理		咳嗽	/135
第一节 新生儿期生长发育特点与保健	/94	扁桃腺炎	/141
第二节 婴儿期生长发育特点与保健	/96	哮喘	/143
一、婴儿期生长发育的特点	/96	肺炎	/146
二、婴儿期的饮食营养	/97	鼻衄	/149
三、婴儿期的饮食调理	/99	第二节 消化系统疾病	/152
第三节 幼儿期生长发育特点与保健	/101		

积滞	/152	遗尿	/218
泄泻	/155	第五节 其他疾病	/221
便秘	/158	川崎病	/221
厌食	/161	儿童多动综合征	/223
口疮	/164	心悸	/226
疳证	/167	夏季热	/228
胃痛	/169	疔疮	/231
第三节 传染性疾病	/172	小儿流涎	/233
麻疹	/172	虫证	/234
水痘	/174		
腮腺炎	/175	<b>第六章 常用食物的性味功能及应用</b>	/237
非典型肺炎	/177	第一节 五谷类	/237
人禽流感	/181	第二节 豆类	/240
手足口病	/184	第三节 果品类	/244
登革热	/186	第四节 蔬菜类	/265
肺结核	/188	第五节 禽畜类	/288
猩红热	/192	第六节 水产类	/299
伤寒	/194	第七节 副食品类	/312
百日咳	/197		
肝炎	/198	<b>第七章 饮食疗法常用药物的</b>	/318
痢疾	/203	<b>性味功能及应用</b>	
流行性脑脊髓膜炎	/205	第一节 补益类	/318
传染性单核细胞增多症	/208	第二节 镇潜类	/324
第四节 泌尿系统疾病	/210	第三节 收涩类	/326
泌尿道感染	/210	第四节 祛痰类	/327
急性肾炎	/213	第五节 利水祛湿类	/328
肾病综合征	/214	第六节 清热解毒类	/329
神经性尿频	/216	第七节 祛虫类	/331
		<b>索引</b>	/332

# 第一章 概述

健康长寿是人类美好的愿望和追求，随着预防医学的发展，为人类健康奠下了基石。中医饮食疗法是预防医学的一个组成部分，对保健养生、延年益寿起着重要的作用。

本章重点介绍中医饮食疗法的作用和保健食品的常用烹调方法。

## 第一节 中医饮食疗法的特点

中医饮食疗法，具有整体观念和辨证施食的特点。

中医饮食疗法是在中医理论指导下，运用食物配方来预防和治疗疾病的一种治疗方法，是中医治疗学的一个重要组成部分。远在古代，就有药食同源的说法；在中医学的经典著作《黄帝内经》中就已提出“用寒远寒，用凉远凉……食宜同法”的用食物来防治疾病的治则。在此基础上，经过后人不断研究，积累了丰富的内容。到了唐代，更为重视食疗。唐代名医孙思邈提出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”孙思邈的观点充分说明食物与药物对治疗和预防疾病是同等重要的，使用原则和方法是相一致的，都具有整体观念和辨证施治（施食）的特点。

什么是整体观念和辨证施治（施食）呢？简单地说，人体是一个有机的整体，

五脏六腑和各组织、器官的功能活动是相互协调、相互联系的，在病理上又是相互影响的。同时，人生活在自然界中，人体的生理功能和病理变化与自然环境也是紧密联系的，所以当疾病发生时，就要根据病情资料分析、综合，判断出疾病的病因、病位、性质，然后根据辨证结果，确定相应的治疗原则和方法。这就是整体观念和辨证施治。如果治疗时使用食物，就是辨证施食。

例如，一个小儿在冬春季节发热、流涕、咳



孙思邈

嗽、咽痛、舌苔黄、脉象浮数，根据这些症状表现来分析、综合，如果咽痛与扁桃体肿大明显，多确诊为风热引起的扁桃腺炎（即风热乳蛾）。此时应结合小儿生理病理的特点，冬春季节的气候，南北地理环境的不同，当地所产的水果蔬菜品种等诸因素，施用药物和配合食疗。用药拟银翘散加板蓝根、土牛七根；食疗则可用鲜白菜、白菜干蜜枣汤或马蹄（荸荠）粥。要是热退以后咽痛明显减轻，但胃口仍欠佳，则宜用滋阴养胃气的食物，如蚝豉咸瘦肉粥等，促进患儿的康复。由此可见，饮食疗法的应用，具有整体观念和辨证施食的特点。

## 第二节 中医饮食疗法的作用

饮食是维持人体生命活动的物质基础，气血化生的源泉。《黄帝内经》中说：“安谷者昌，绝谷者亡。”也就是说饮食入胃，经过脾胃的生化作用，将饮食化生为气血精微，供给人体各种营养素，使五脏六腑、四肢、筋骨、皮肉都能获得营养和气血的补给，以维持人体正常的生命活动。饮食疗法能够合理调配饮食结构，做到精粗结合、荤素结合。运用食物的性味功能，配制成各种营养丰富、有防治疾病疗效的食品，使食物充分发挥它的营养价值和防病治病的功能，对人的健康起着重要的作用。

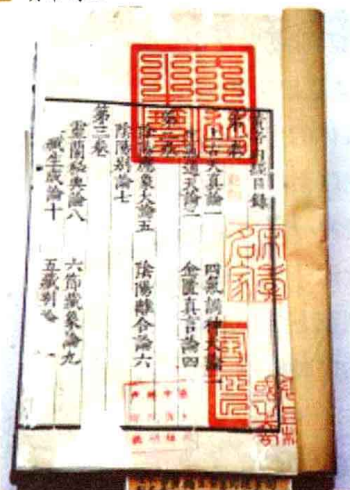
### 1. 有辅助治疗的作用

以饮食配合医疗，在中医学中素有研究。如《黄帝内经》中指出：“虚则补之，药以祛之，食以随之，谷肉果菜，食养尽之。”说明在治疗疾病的过程中，不能单靠药物的作用，必须在饮食调理上密切配合，才能促使患者的康复。要注意各种疾病的饮食宜忌，药物与食物的相互配合等。例如对肾病水肿患者，应限制食盐。营养性水肿患者，则需增加含蛋白质丰富的动、植物食品。对感冒风寒表虚症，病者服桂枝汤以后，吃少量稀粥，以助药力，可使病者出微汗而愈。由此可见，饮食对于治疗疾病，具有相辅相成的作用，饮食配合得当，能促进患者早日康复。

### 2. 有良好的保健作用

食物是我们日常生活的必需品，食物的性味功能与药

■ 黄帝内经



物相似，同样都具有寒热温凉之性、辛甘苦咸酸之味。如能根据身体寒热虚实的情况和四季气候的变化，因地制宜地运用各种食物配制各种炖品、汤水、饭菜来调理身体，能收到强壮体质、防病保健的效果。如冬季气候寒冷，人的食欲增加，容易吸收营养物质，是调理身体的好时机。此时对一些身体虚弱者，适当进行调补，大有好处。常进食一些滋阴壮阳、调补气血之品，使人的气血旺盛，体魄结实，扶正祛邪，对保持身体健康，起到良好的保健作用。

### 3. 有预防疾病的作用

疾病的发生，与体质的强弱、脏腑的寒热虚实有密切关系，如《黄帝内经》所说：“邪之所凑，其气必虚。”因此，在平日饮食中，按身体的具体情况及早运用食疗，去除体内的热邪、湿气、痰浊，清理胃肠的积滞，增强肺、脾、肾的功能，就可消除体内致病因素，增强机体抗病能力，抵御病邪侵袭，预防和减少疾病的发生。

## 第三节 运用中医饮食疗法的原则

唐代名医孙思邈指出：“夫食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能食用平疴，释情、遣疾者，可谓良工。”作为医务工作者，在医疗工作中，既要精通医药，又应熟练运用食疗，使药、食互相配合，相辅相成，促进患者康复。食物是日常生活必需品，如果人们掌握了食疗的基本方法，就能随时随地灵活运用各种食物，为孩子和自己保健，对增进健康有莫大的帮助。

运用饮食疗法，重在掌握原则。下面阐述两种简易的运用饮食疗法的原则。

### （一）按体质和疾病的寒热虚实的不同属性，配以不同的饮食

#### 1. 体质不同，配以不同的饮食

人的体质，男女老幼各有不同。一般青壮年人，体质强壮，精力充沛，适应能力强，对寒、热、温、凉的食品，只要不是吃得太过量，都能通过自身调节适应。而老年人、幼儿和体弱者，体内调节功能较差，尤其小儿，对寒、热、温、凉的食品，反应较为明显。小儿“肝常有余”，体质常偏于热，如过量食用辛辣燥热食物，就会“上火”、“燥热”，引起口干、烦躁、流鼻血，易发扁桃腺炎等。





因此，了解小儿体质，很有必要。

小儿体质，常见的可分为寒、热、虚、实四型。

#### (1) 热型体质。

小儿体属纯阳，且“肝常有余”，故易表现为热型体质。如面色红，唇红，有眼屎；容易兴奋、烦躁、易怒；口干渴，喜欢吃冷饮品；小便短少色黄，大便秘结。

#### (2) 实型体质

实型体质儿童，面色红润，身体较壮实，精神饱满，体力充沛，活泼好动；胃口好，喜吃冷饮；大便易干结，小便色较黄。

#### (3) 虚型体质

虚型体质儿童，面色㿠白，唇色淡红；精神短少，易疲倦，容易出汗；胃口欠佳，大便软或烂；体质较虚弱，抗病力差，易感受外邪。

#### (4) 寒型体质

寒型体质儿童，面色苍白，唇色淡红，手足不温，怕冷；口不干渴，消化力弱，食少；小便量多色淡，大便稀薄，或易腹泻。

## 2. 按疾病的属性不同，配以不同饮食

饮食选择除与体质有关外，与疾病的属性也有密切关系。

小儿患病，疾病的种类、性质、症状各有不同，病情变化复杂，但其基本属性都可用八纲（即阴阳、表里、寒热、虚实）来分析归纳。如从疾病的类别，可以分为阴证与阳证两大类；从病位的深浅，可分为在表或在里；从疾病的性质可分为寒证与热证；从邪正的盛衰，可分为实证和虚证，邪气盛的叫实证，正气衰的叫虚证。因此，对各种疾病出现的症状，辨证时，可简要分为寒热虚实四种属性，按照“治寒以热，治热以寒”的治则，结合食物的性味功能来选用食物配方。

例如：病后、手术后的虚寒证和虚寒型体质的小儿，在饮食上宜用平补或温补的炖品、汤水来调理身体，忌食寒凉、生冷瓜果菜。热实性疾病及热实型体质的小儿，宜用清热润下的汤水、果菜，忌用辛辣、燥热、肥腻、滋滞及刺激性食品。

## (二) 按不同的病因，配用不同的饮食，治疗和预防疾病

婴幼儿，饮食不会自己节制，或贪玩忘餐，不懂随冷热增减衣服被褥，一旦护理失调，则外易感受六淫之邪侵袭，内易为饮食所伤，而致疾病发生。要是

能够在日常生活中,注意观察小儿精神动态,食欲胃口的变化,大便、小便排泄的情况,及时运用食疗,则可以去除致病因素。

例如外感风热的用清热法,消化不良的用清理胃肠积滞的消食导滞法,身体虚弱的用调补肺、脾、肾法,这样就能预防疾病,减少疾病的发生。

### 1. 清热法

常用于肝热盛、心火重,或肺胃积热等热性病。

小儿不论外感六淫或内伤饮食致病,都容易化热。《丹溪心法》中提出,小儿“肝常有余”,每因热盛,引动肝风肝火,故临床上以热性病及肝风肝火之症为多。因此在平时饮食中,宜常选取清凉瓜果菜等,清理脏腑热邪,作热性病的预防或辅助治疗。

此类食物,果品有西瓜、雪梨、香蕉、荸荠(马蹄)、菱角、竹蔗、香瓜等;瓜菜有萝卜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、葫芦瓜、白菜、小芥菜、西洋菜、蕹菜、凉薯(沙葛)、粉葛等;豆类有赤小豆、绿豆等。这些食物,可单味食用,亦可两三味配合煎汤,如马蹄竹蔗水。

### 2. 消食导滞法

常用于消化不良。

小儿脾胃薄弱,常常因为饮食不节,导致消化不良之症。可选用下列消食导滞食品,以去除积滞,帮助消化。

此类食物,果品有熟木瓜、杨桃(五敛子)、酸桔、菠萝、马蹄(荸荠)、杨梅、山楂果、橙、大蕉、苹果等;瓜菜有萝卜、马齿苋、藤菜、白菜、冬瓜、番薯、番茄等;其他还有谷芽、麦芽、鸭肫(鸭肾)、鸡内金、牛肚等。这些食物可单味食用,也可两三味配合煲汤,如谷芽、麦芽煲鸭肾汤。

### 3. 调补肺、脾、肾法

适用于脾胃虚弱或气虚不足之症。

《黄帝内经》中说:“形不足者,温之以气,精不足者,补之以味。”而在小儿,每因禀赋不足,身体虚弱,或者过多服用苦寒药品,攻伐脾胃,或者病后虚羸,身体瘦弱,气血不足,都适宜调补肺、脾、肾,多用平补食品或甘温食品。

#### (1) 平补食品

果品类有葡萄、椰子、蒲桃、核桃、大黑枣、莲子、无花果、芡实、花生、



■ 朱丹溪



芝麻、凤眼果、人心果；豆类有扁豆、眉豆、红豆；瓜菜类有菜心、节瓜、豆角、枸杞菜、茼蒿菜、淮山、百合、香菇、蘑菇；禽畜鱼类有牛奶、鸡蛋、母鸡、猪瘦肉、猪肚、猪腰、鹌鹑、鲫鱼、鳗鲡、泥鳅、黄花鱼、塘虱鱼（胡子鲶）、鲈鱼、鳖（水鱼）、章鱼；此外还有燕窝、干贝（江珧柱）、淡菜、鱼肚（花胶）等。

### （2）甘温食品

果品有桂圆肉、荔枝干、红枣、板栗；禽畜鱼类有羊肉、牛肉、狗肉、公鸡、鸽子、鹌鹑、鲤鱼、黄鳝、虾等。

上述补品，可单味食用或两三味配合煲汤，如淮山、莲子煲瘦肉汤。

## 第四节 饮食卫生

饮食是养人之宝。婴幼儿，生机蓬勃，发育迅速，新陈代谢旺盛，迫切需要各种营养物质，但脾胃功能薄弱，饮食又不知节制，饥饱无度，常会嗜食肥甘、香脆可口食物及冷冻饮品，损伤脾胃功能，或者因为偏食而导致某种营养缺乏症。早在2000多年前，《黄帝内经》中就提出“食饮有节，起居有常……”这句话含义甚深，指出日常生活中，生活要有规律，饮食要有节制，各种营养要平衡，才能有健康的身体。所以，必须从婴幼儿时期起，培养良好的生活习惯和重视饮食卫生。

### 1. 不嗜食，不偏食

嗜食和偏食都是不良的饮食习惯，会使孩子饥饱不均，营养失衡。

如果儿童嗜食或暴饮暴食，超过胃肠道的消化能力，就容易损害小儿脾胃功能，导致胃痛、呕吐、泄泻。所以对孩子喜爱吃的食物，不要让其吃得过量，以免“吃伤了”引起消化不良。长期嗜食过多，还容易造成肥胖病，影响身心健康。

又如偏食，对食物挑肥拣瘦，吃精厌粗，导致身体所需要的营养失去平衡，会使孩子食欲下降，营养不良，身体瘦弱，抗病力降低，容易感染疾病；或因缺乏某些营养素而引起营养缺乏性疾病，如缺铁性贫血、脚气病，坏血病等，直接影响儿童生长发育和智力。

### 2. 吃饭要定时定量，不宜多吃零食

食物在胃里停留3~5小时才能排空，故小儿每餐间隔3~5小时最为适合。按时定量进食，使胃有规律地自动分泌消化液，有利于食物的消化吸收。经常吃





零食，使胃得不到休息，会造成消化功能紊乱，影响食欲，甚至得病。

### 3. 吃饭要细嚼慢咽

小儿吃饭不宜太快，要细嚼慢咽，一般每次进餐约30分钟吃完为宜。细嚼慢咽，可减轻胃的工作负担，同时使食物与口腔中的唾液较好地混合，便于吞咽和引起胃消化液分泌，利于消化食物，吸收营养。

### 4. 培养良好的进餐习惯

教育幼儿吃饭前要洗手。幼儿最好有专用餐具，并且学会正确使用。吃饭时不用手抓饭菜，不随便吃剩饭菜。

### 5. 吃饭时要专心

教育儿童不要边吃边看电视，不要边吃边玩。成人不要在吃饭时训斥孩子，以免影响孩子的食欲和胃肠的消化功能。

### 6. 饭前不宜吃甜食及大量饮水

饭前吃甜食，会影响食欲。饭前大量饮水，会加重胃肠的负担和冲淡胃液，影响消化。

### 7. 饭后不宜立即活动

学龄期儿童，饭后要休息30~60分钟，再开始学习、做功课，或进行体育活动。晚饭后要有1~2小时休息，才好睡觉，避免因饱餐后胃部膨胀而影响睡眠。

### 8. 要给孩子吃好早餐

一日三餐应该有合理的安排。一般来说，早饭要好，午饭要饱，晚饭要适中。对身体正处在生长发育期的儿童来说，吃好早餐尤为重要。儿童活泼好动，读书学习，一个上午消耗不少能量。如果不吃早餐，消耗的能量得不到补充，就会消耗体内储存的养料，严重的还会出现低血糖，表现为面色苍白，体倦乏力，头眩出虚汗，以致影响孩子的学习和身体健康，所以一定要给孩子吃好早餐。

## 第五节 保健食品的几种常用烹调方法

保健饮食讲究烹调方法。这些方法是在中医理论的指导下，根据常用食物的性味功能，结合各地区传统的独特的烹调技术，制作出具有一定色、香、味、形的美味食品。这些食品既能充分发挥它的营养作用，益体强身，又能预防和治疗疾病。为了更适应儿童生长发育的需求，儿童保健食品以汤、粥、汁类为主，故