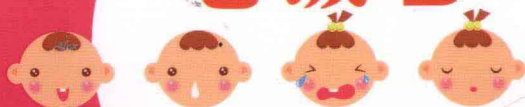




健康宝宝 吃饭香

身体棒



主编 林洁 辛宝

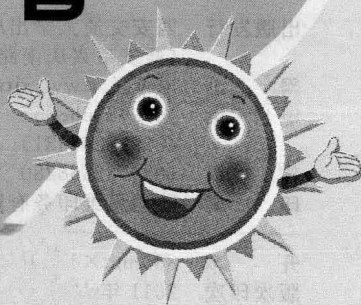


西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



健康宝宝 吃饭香

主编 林洁辛 宝
编者 白璐史永博
辛宝李雅莉
武苗林洁



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书包括全面了解消化常识、明白认识小儿厌食、中医辨证治疗小儿厌食及食疗调理改善小儿厌食等六个篇章,语言通俗易懂,内容科学实用,是家长全面了解小儿厌食防治措施、科学育儿的必备读物,也可供医务人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝吃饭香/林洁 辛宝主编. —西安:西安交通大学出版社,2011.10

ISBN 978-7-5605-3993-5

I. ①健… II. ①林… ②辛… III. ①小儿厌食症-防治
IV. ①R729

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 150293 号

书 名 健康宝宝吃饭香
主 编 林 洁 辛 宝
责任编辑 赵 阳 问媛媛

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西思维印务有限公司

开 本 880mm×1 230mm 1/32 印张 4.625 字数 97 千字
版次印次 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3993-5/R·182
定 价 11.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtupress@126.com

版权所有 侵权必究

写给家长的话

孩子吃饭香、身体棒是每个家长最大的心愿。喂养不当或某些疾病会引起小儿厌食。如若不及时纠正厌食,久而久之就导致营养不良,不仅会影响小儿的正常生长发育,严重时还可使生长发育停滞,甚至出现体内脏器萎缩,严重者则可危及生命。所以为了让孩子健康、快乐的成长,家长们决不可轻视发病率高、影响面大的小儿厌食症。

本书用通俗的语言,让家长们先全面了解小儿的消化常识,再从引起小儿厌食的原因、如何判断小儿厌食等方面让家长们认识小儿厌食,最后着重从预防和治疗等方面讲述对于小儿厌食的保健、防治知识,内容详实,可操作

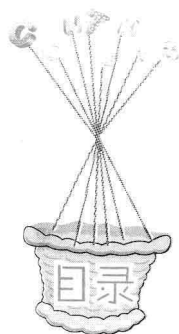
性强。同时,本书还从中医食疗调理方面通过对小儿厌食不同证型的辨识,精选了65种对证食疗方供家长们选择,把饮食防治、科学养生两大主题有机地融合起来,使家长在阅读过程中,不仅能扎实掌握本病西医诊断及中医辨证论治的精华,又能了解如何从饮食角度预防、纠正小儿厌食。

本书共10万字,分为六个篇章,是家长们科学育儿的必备读物,也可作为基层医务人员临床使用的参考书籍。在此对本书编写及校对付出艰辛劳动的辛宝老师、史永博老师及武苗、白璐两位在读研究生表示感谢!

由于水平有限,仓促间难免有不足之处,恳请各位读者批评指正!

编者

2011.9



全面了解消化常识

- 消化系统成员知多少 / 2
- 小儿的胃与成人不一样 / 2
- 小儿的肠道有何特点 / 3
- 味觉统合与食欲有什么关系 / 4
- 小儿营养不可忽视 / 5
- 小儿每天需要多少热量 / 5
- 小儿为什么比成人需要更多的蛋白质 / 6
- 氨基酸在小儿生长发育中的必要性 / 7
- 小儿每天需要摄取多少脂肪 / 8
- 小儿每天需要摄取多少碳水化合物 / 8
- 维生素与小儿健康 / 9
- 富含维生素的食物有哪些 / 10
- 有哪些因素在调节人的食欲 / 12
- 什么是食欲减退 / 13
- 如何让小儿保持好食欲 / 14
- 养育方式对小儿食欲有什么影响 / 15
- 运动对食欲的影响 / 17
- 充足的睡眠对食欲的影响 / 17
- 发热为什么会影响食欲 / 18
- 喝水对小儿食欲的影响 / 18

糖水不能代替白开水/19

牛奶不能代替白开水/20

果汁不能代替白开水/20

矿泉水和纯净水不能代替白开水/22



明白认识小儿厌食

什么是小儿厌食症/24

厌食症有什么危害/24

什么原因可以导致小儿厌食症/25

小儿厌食症的表现有哪些/26

味觉统合失调与小儿厌食/27

过度宠爱与小儿厌食/28

饮食无规律与小儿厌食/28

营养不良与小儿厌食/29

辅食添加不当与小儿厌食/30

过食甜食与小儿厌食/30

美味的巧克力与小儿厌食/31

食品添加剂与小儿厌食/32

冷饮与小儿厌食/33

油炸食品与小儿厌食/33

维生素B12缺乏与小儿厌食/34

维生素B12缺乏的表现/35

叶酸缺乏与小儿厌食/35

叶酸缺乏的早期表现/36

铁缺乏与小儿厌食/36
铁缺乏的表现/37
锌缺乏与小儿厌食/38
锌缺乏的表现/38
维生素A过量与小儿厌食/39
维生素D过量与小儿厌食/39
铅中毒与小儿厌食/40
龋齿与小儿厌食/40
口腔溃疡与小儿厌食/41
扁桃体炎与小儿厌食/41
鼻窦炎与小儿厌食/41
胃炎与小儿厌食/42
消化道溃疡与小儿厌食/43
小儿消化性溃疡的表现/43
上呼吸道感染与小儿厌食/44
结核感染或结核病与小儿厌食/45
肝炎与小儿厌食/45
甲状腺功能低下与小儿厌食/46
湿疹与小儿厌食/47
过敏性鼻炎与小儿厌食/47
食物过敏与小儿厌食/48
便秘与小儿厌食/49
药物与小儿厌食/51
寄生虫与小儿厌食/51
季节与小儿厌食/52



慧眼识别小儿厌食

如何诊断小儿厌食症/54

厌食与厌食症有何区别/54

偏食与厌食之间的关系是什么/55

厌食症与假性厌食如何鉴别/56

什么是原发性厌食症和继发性厌食症/56

多长时间的厌食才被称为厌食症/56

进食量减少能辅助诊断厌食症吗/57

体重减轻能辅助诊断厌食症吗/58

小儿厌食症的辅助诊断还有什么/59

什么是儿童神经性厌食症/59



防患未然远离小儿厌食

抓住最佳时机,预防小儿厌食/62

适时添加辅食/62

防止味觉统合失调/63

让小儿获得良好的味觉体验/65

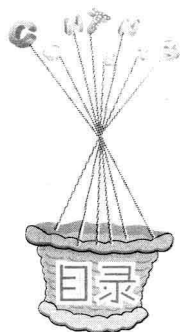
预防婴儿湿疹/67

如何克服不当心理/68

营造进食好氛围/69

培养小儿良好的饮食习惯/70

预防缺铁性贫血/71



预防缺锌/71
预防维生素A中毒/72
预防维生素D中毒/73
预防铅中毒/73
预防龋齿/74
预防胃炎/75
预防消化道溃疡/76
预防反复性呼吸道感染/77
预防结核感染/78
预防病毒性肝炎/79
预防过敏症/79
预防过敏性鼻炎/81
预防食物过敏/82
预防便秘/83
预防寄生虫/85
预防神经性厌食症/86

中医辨证治疗小儿厌食

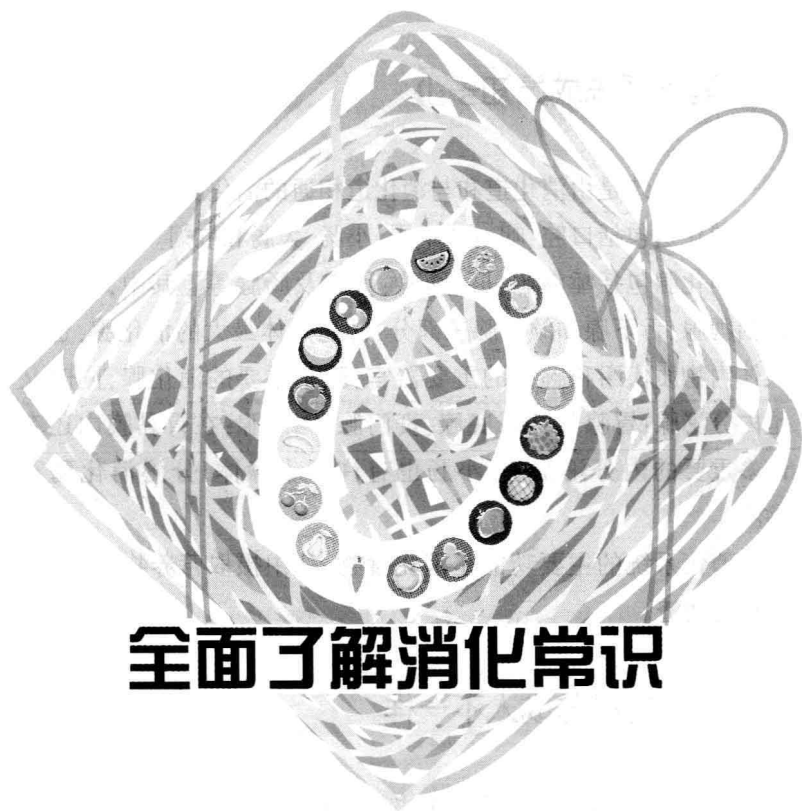
中医对小儿厌食症有哪些认识/88
中医如何辨证诊断小儿厌食症/89
小儿厌食症的中医治疗原则是什么/90
厌食症与积滞临床上怎样鉴别/90
厌食症与疳证临床上怎样鉴别/91
厌食症与疳复临床上怎样鉴别/91

- 中医如何辨证治疗小儿厌食症/91
- 针灸疗法如何治疗小儿厌食/93
- 中医脐穴贴敷疗法如何治疗厌食症/95
- 中医涌泉穴贴敷疗法如何治疗厌食症/95
- 中医推拿疗法如何治疗厌食症/96
- 中医拔罐如何治疗小儿厌食症/97
- 中医耳针如何治疗小儿厌食症/98
- 药佩法如何治疗小儿厌食症/99



食疗调理改善小儿厌食

- 小儿厌食症的食疗原则是什么/102
- 小儿厌食症食疗应注意什么/102
- 小儿常吃哪些五谷杂粮可以健脾胃/102
- 小儿常吃哪些肉蛋可以健脾胃/104
- 小儿常吃哪些水产品可以健脾胃/105
- 小儿常吃哪些蔬菜可以健脾胃/105
- 小儿常吃哪些水果干果可以健脾胃/107
- 脾运失健型小儿厌食症如何选择药膳进行调理/108
- 脾胃气虚型小儿厌食症如何选择药膳进行调理/117
- 胃阴不足型小儿厌食症如何选择药膳进行调理/123
- 脾运失健型小儿厌食症如何选择单味食物疗法/127
- 脾胃气虚型小儿厌食症如何选择单味食物疗法/128



全面了解消化常识



消化系统成员知多少

消化系统是由消化道和与消化道相通的消化腺所组成。

消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门。

消化腺包括唾液腺、肝、胰腺、胃腺及肠腺等。其中,唾液腺包括腮腺、舌下腺和颌下腺三部分;肝是人体最大的消化腺,也是人体内物质代谢和解毒的重要器官;胰是重要的消化腺,同时也是内分泌腺;胃腺包括胃底腺、贲门腺、幽门腺;在胃黏膜内还有许多重要的内分泌细胞;小肠也有许多小腺体,分泌消化酶和黏液。

消化系统的主要功能是消化食物,从中摄取营养物质,并排泄食物残渣。

小儿的胃与成人不一样

婴儿胃多呈水平位;贲门较松弛,关闭作用差;幽门较紧张,关闭作用强。所以,婴儿吃奶后容易发生溢乳或呕吐。

了解胃的容量能更好地喂养小儿。通过解剖学研究,新生儿的胃容量为30~35毫升,1岁时为250~300毫升,2岁时为500毫升,4岁时为700毫升。但是小儿胃的生理容量要比解剖容量小。另外胃排空时间还因食物种类不同而异,如母乳需2~3小时,牛乳需3~4小时,水需1~1.5小时。由于胃有较固定的排空时间,所以家长给小儿喂奶的间隔时间应适宜。

小儿胃液分泌较少,胃液酸度较低,有助于母乳中的免疫成分在胃内不被破坏。同时,小儿胃液中凝乳酶含量较高,它能使乳汁结成小块,延长在胃内的停留时间,有助于消化。

小儿的肠道有何特点

小儿肠道的相对长度较成人长。新生儿肠道为身长的8倍,婴幼儿肠道为身长的6倍,成人肠道为身长的4.5倍。大小肠的长度比在小儿和成人也不同,新生儿为1:6,婴幼儿为1:5,成人为1:4。所以,小儿肠管的面积相对较大,有助于摄取营养。小儿乙状结肠和直肠相对较长,粪便中的水分容易被过度吸收,所以小儿容易便秘。

小儿肠壁肌层较薄,黏膜血管丰富,屏障作用差,消化不良的毒物和病原微生物容易透过肠壁进入血液,所以小儿患肠道感染时容易出现中毒症状。

小儿和成人一样,肠壁运动的方式有三种:蠕动,驱使食糜下移;摆动和分节运功,使食糜混合,并进入肠道,随之肠运动加强,回盲瓣括约肌松弛,肠内容物进入结肠。因为小儿的回肠-结肠反射较活跃,所以小儿常在饭后排便。

儿童和成人仅胃和结肠有气体,而新生儿、婴儿整个肠管都有气体,所以新生儿、婴儿腹部经常饱满,有时能看到肠型。

小儿肠系膜较长,活动度较大,容易发生肠套叠、肠扭转。同时直肠也相对长,黏膜、黏膜下层和肌层发育不良,直肠固定不牢,故容易脱肛。

婴儿阑尾开口大,容易排空,所以阑尾不易发生炎症;但阑尾壁薄,阑尾发炎时容易穿孔。

新生儿出生前消化道内无细菌,哺乳后肠道内才出现细菌,小肠远端的结肠含菌较多。由于母乳中糖类多,所以母乳喂养的小儿肠道内乳酸杆菌占优势;牛乳中蛋白质含量多,所以人工喂养的小儿肠道内大肠杆菌占优势。这些细菌参与部分食物的分





解过程,并能合成维生素 K 和 B 族维生素,对身体有益,称之为肠道的有益菌群。

另外,母乳喂养的小儿肠内容物呈酸性,钙、磷容易被吸收。



婴幼儿口腔黏膜柔嫩,血管丰富;新生儿唾液腺发育不完善,唾液分泌量少,故口腔黏膜干燥;加之婴幼儿不懂得保护口腔,所以

容易损伤和出血。

婴幼儿神经系统功能发育不完善,肠道运动及分泌消化液的功能易受内外因素的影响,在其他系统有病变时,如发热、感冒、肺炎等均可影响婴幼儿消化功能,造成食欲不好、呕吐和腹泻。

味觉统合与食欲有什么关系

人对各种味道的辨别主要是由舌头表面的味蕾来完成的。味蕾是味觉刺激的感受器。位于舌头不同位置的味蕾分工也不同:位于舌尖的味蕾感觉甜味,舌前段两侧的感觉咸味,舌后段两侧的感觉酸味,而舌根部的则感觉苦味。

人的味觉中枢与食欲有很大关系。1个月内的婴儿对食物的味道不会形成条件反射,而2个月的婴儿便会对甜味产生反射了,4个月时就能够精确地分辨酸、甜、苦、辣、咸等不同的味道了。因此,要在婴儿味觉发育的不同阶段让他们接受不同的味觉刺激,使其具有良好的味觉功能。为婴儿添加辅食迟于6个月或早于4个月都不利于婴儿味觉功能的发育完善,甚至会影响孩子终生的食欲。因此,要适时对小儿进行味觉锻炼,为其能拥有良好的食欲打下基础。

小儿营养不可忽视

小儿对各种营养素的需求量与成人是不同的。小儿正处在生长发育阶段,每日所需的蛋白质、维生素、矿物质及微量元素均比成人要多,任何营养素的缺乏,都可造成各种营养缺乏症而危及小儿的正常生长发育。但由于其消化系统功能不太完善,喂养稍有不当,极易产生厌食、呕吐、腹泻,进而导致营养不良,影响小儿智力和体格发育。

同样要注意的是,小儿的体液相对比成人多。新生儿体液总量约占体重的80%,婴儿约占70%,学龄儿童约占65%,而成人约占60%。故小儿年龄越小,所需水分就越多。



小贴士

不可或缺的六大营养素

营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分、进行组织修复和调节生理功能的化学成分。凡是能维持人体健康及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。

通常人体所必需的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、水等6类。其中蛋白质、脂肪、碳水化合物是提供能量的物质,维生素、无机盐、水有调节体内水液代谢和保持电解质平衡等作用。

由于上述各种营养素均来源于各种动物性和植物性食物。所以,合理饮食,不挑食不偏食,才能够获得较好的营养成分,有利于婴幼儿的生长发育。

小儿每天需要多少热量

在营养学上,热量单位通常称千卡或卡路里(14.5℃的1000



毫升水每上升 1°C 所需的热能,称1千卡)。食物中,每克碳水化合物产热4千卡,每克蛋白质产热4千卡,每克脂肪产热9千卡。热量需要标准与年龄、性别、生理特点、体重等因素有关。一般情况下,小儿每公斤体重需要的热量为:1岁以内100~120千卡;1~3岁100千卡;4~6岁90千卡;7~12岁80千卡;13~14岁60千卡。小儿每天所需要的热量主要来自蛋白质、脂肪、碳水化合物三种营养素。三者在膳食中应有适当的比例,如碳水化合物约占总热量的50%;脂肪约占35%;蛋白质约占15%。在计算营养素的需求量时,首先应考虑热量的供给是否充足。

小儿为什么比成人需要更多的蛋白质

蛋白质是构成细胞的主要成分,人体肌肉、血液、骨骼、毛发等,无一不是由蛋白质构成的,所以蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。人的一生从出生到生命终结,体内大多数脏器和组织的细胞都处于不断破坏和不断新生的状态。蛋白质是提供机体器官和组织不断新生和修补的原料,是人体必需的三大营养素之一。除此以外,催化体内各种化学反应的酶和调节生理活动的各种激素,以及参与免疫反应的各种抗体,也均是蛋白质。

小儿正处于发育成长期,其肌肉、骨骼等生长迅速,新陈代谢也较快,因此对蛋白质的需要量按体重算比成人高。为满足婴儿身体的生长需要,其饮食中蛋白质含量应占总热量的8%~15%。一般每日每千克体重需要蛋白质的量为:人乳喂养儿2.0~2.5克,牛乳喂养儿3~4克,混合喂养儿3克。