

吃治百病系列丛书

● 刘百祥 谭李红 编著

小儿营养不良

患者最想知道什么

XIAOERYINGYANGBULIANG

何清湖 总主编

山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



小儿营养不良

——患者最想知道什么

刘百祥 谭李红 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿营养不良——患者最想知道什么/刘百祥,谭李红编著. —太原:山西科学技术出版社, 2002. 2

(吃治百病系列丛书)

ISBN 7-5377-1959-4

I. 小... II. ①刘... ②谭... III. 小儿疾病—营养不良—患者最想知道什么 IV. R723.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 095322

吃治百病系列丛书 小儿营养不良 ——患者最想知道是什么

刘百祥 谭李红 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 4.875 字数: 89 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月太原第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

*

ISBN 7-5377-1959-4

R·738 定价: 8.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除其他各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株洲市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划：谭同来 赵志春

总主编：何清湖

副总编：周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委：(以姓氏笔画为序)：

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翾	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书：王建玲 向秀梅

目 录

第1章 诊病须知

1. 小儿营养不良是一种什么病?(2)
2. 哪些原因可引起小儿营养不良?(2)
3. 吃零食会导致营养不良吗?(3)
4. 医学上怎样划分营养不良?(4)
5. 小儿营养不良对生长发育影响大吗?(5)
6. 小儿营养不良会影响智力吗?(6)
7. 小儿营养不良还有哪些危害?(7)
8. 佝偻病是怎么回事?(8)
9. 什么是锌缺乏症?(9)
10. 营养不良会发生贫血吗?(10)
11. 小儿近视与营养不良有关吗?(10)
12. 易患营养不良的小儿年龄是哪个阶段?(11)
13. 小儿营养不良与母孕期有关系吗?(12)
14. 怎样知道小儿患了营养不良?(13)
15. 对营养不良的小儿怎样进行检查?(14)
16. 营养不良的小儿为何会虚胖?(15)
17. 为何营养不良的小儿会发生夜盲症?(16)
18. 营养不良并发坏血病是怎么回事?(18)
19. 中医对小儿营养不良是如何认识的?(19)
20. 小儿肥胖与营养有关吗?(20)

吃治百病系列丛书

[illegible]



第2章 吃治原则

- 21. 吃治小儿营养不良的原则是什么?(24)
- 22. 怎样选择吃治小儿营养不良的方法?(25)
- 23. 西医治疗小儿营养不良的原则是什么?(26)
- 24. 中医论治小儿营养不良的原则是什么?(26)
- 25. 如何看护营养不良的小儿?(27)
- 26. 怎样知道小儿营养不良发生了好转?(29)

第3章 中药处方

- 27. 常用于小儿营养不良的中药处方有
哪些?(32)
- 28. 肥儿丸有什么作用?(33)
- 29. 疳积散的功用如何?(33)
- 30. 中医如何解决小儿营养不良的腹胀?(34)
- 31. 怎样用中药治疗小儿营养不良性水肿?(35)
- 32. 佝偻病的中药处方有哪些?(35)
- 33. 如何选择小儿营养不良的单验方?(36)
- 34. 小儿营养不良如何进补?(37)
- 35. 治疗蛔虫病的中药有哪些?(38)



目 录

第4章 西药处方

- 36. 西医治疗小儿营养不良的方法有哪些? —— (42)
- 37. 常用于营养不良的辅助药物有哪些?(43)
- 38. 静脉营养是怎么回事?(44)
- 39. 贫血的孩子如何补铁?(44)
- 40. 佝偻病的孩子怎样补钙?(45)
- 41. 维生素 D 补充越多越好吗? (47)
- 42. 补锌有哪些学问? (48)
- 43. 补碘时应该注意哪些事项?(49)
- 44. 怎样进行驱虫治疗? (51)
- 45. 营养不良能打预防针吗?(52)
- 46. 为什么说小儿营养不良应该“三分治,
七分养”? (53)

吃治百病系列丛书

第5章 自购药物

- 47. 营养不良性贫血可自购哪些药物治疗? —— (56)
- 48. 佝偻病的孩子如何选购药物? (56)
- 49. 常用于小儿营养不良的药物怎样选购
为好?(57)
- 50. 怎样给厌食的孩子买药?(58)
- 51. 营养不良的小儿伴有腹泻时应该选择哪些



药物?(58)

第6章 饮食疗法



52. 饮食疗法治疗小儿营养不良有何重要性? ... (60)
53. 人体需要的营养素有哪些?(60)
54. 微量元素对人体有何作用?(62)
55. 哪些食物含蛋白质丰富?(63)
56. 小儿营养素的需要量如何计算?(64)
57. 维生素含量较多的食物有哪些?(66)
58. 小儿营养不良的饮食疗法要注意些什么? ... (66)
59. 小儿营养不良性水肿可选择哪些食物? (67)
60. 鲤鱼冬瓜羹牛肉羹、大豆煎如何制作? (68)
61. 怎样利用食物补充维生素?(69)
62. 如何利用食物补钙?(70)
63. 补钙能使人变聪明吗?(72)
64. 补铁选用哪些食物好?(73)
65. 怎样做羊肉粥.....(74)
66. 小儿营养不良伴腹泻为何要食用脱脂奶粉?(75)
67. 适用于伴有腹泻的营养不良的小儿的饮食有哪些?(76)
68. 用于视力下降的小儿的营养粥有哪些? (77)



目 录

- 69. 贫血的小儿如何进行食疗?(78)
- 70. 帮助小儿强壮的食品有哪些?(79)
- 71. 为何婴儿喝酸奶好?(80)
- 72. 如何配制婴儿粥?(81)
- 73. 为何不宜吃生豆浆?(82)
- 74. 吃生鸡蛋能补脑吗?(83)
- 75. 菜汤泡饭有营养吗?(84)
- 76. 小儿为何不能多吃巧克力?(85)
- 77. 小儿吃零食好不好?(86)
- 78. 婴儿能喝蜂蜜吗?(87)
- 79. 小儿吃牛奶过敏怎么办?(88)
- 80. 如何改善小儿的食欲?(89)
- 81. 养元粉的作用是什么? 如何配制?(90)
- 82. 用蔬菜补充维生素应注意什么?(91)
- 83. 平衡膳食有何意义?(92)
- 84. 怎样用食物治疗蛔虫病?(93)
- 85. 营养不良发生腹胀有何饮食疗法?(93)
- 86. 腹泻怎样进行食疗?(95)
- 87. 健脾和胃的食物有哪些?(97)

第7章 吃治忌口

- 88. 为什么小儿营养不良需要忌口?(100)



89. 小儿营养不良怎样忌口? (100)
90. 补钙时不能与哪些食物同吃? (102)
91. 小儿营养不良为何忌食生冷? (103)
92. 小儿营养不良为什么不宜多食肥腻? (104)
93. 香燥食物适宜小儿营养不良吗? (105)
94. 小儿营养不良的小儿为何不宜吃太饱? (106)
95. 哪些食物不适宜营养不良的小儿? (106)

第8章 其他治疗

96. 挑治疳积是怎么回事? (110)
97. 小儿营养不良怎样用针灸治疗? (111)
98. 推拿疗法是如何治小儿营养不良的? (112)
99. 怎样对营养不良的小儿进行日光浴 (113)
100. 如何穴位敷药治疗小儿营养不良? (114)
101. 改善小儿消化功能的常用穴位有哪些? ... (115)

第9章 预防保健

102. 小儿营养不良能够预防吗? (118)
103. 怎样预防小儿营养不良? (118)
104. 预防小儿营养不良为何应该从孕母做起? (119)

目 录

105. 如何合理喂养好婴儿?(120)
106. 为何提倡母乳喂养?(121)
107. 乳母怎样正确喂奶?(122)
108. 怎样保证母乳充足?(124)
109. 哪些母亲不宜喂奶?(125)
110. 如何断奶才好?(125)
111. 怎样用牛奶喂养婴儿?(126)
112. 怎样给婴儿添加辅食?(127)
113. 如何合理安排小儿膳食?(129)
114. 如何减少食物烹调时的营养成分被
破坏?(130)
115. 怎样纠正小儿挑食的毛病?(131)
116. 为何有的小儿吃饭不长肉?(132)
117. 进餐时为啥不能催小儿快吃?(133)
118. 荔枝为什么不能多吃?(134)
119. 孕妇饮食如何安排有利于胎儿的生长
发育?(135)
120. 小儿吃强化食品好吗?(137)
121. 常用的婴幼儿辅助食品的制作方法有
哪些?(138)



诊

第1章

病

须

知

小儿营养不良是一种什么病?

合 理的营养是维持小儿健康成长的重要因素，营养就是有机体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用，而包含在食物中，具有营养的物质就是营养素。小儿营养不良动的需要，从而出现体重不增加或减轻，生长发育停滞，皮下脂肪减少、逐渐消失和肌肉软弱甚至萎缩等表现。医学上按照小儿营养不良的性质将其分为热能营养不良和蛋白质营养不良两大类，无论是热能缺乏还是蛋白质缺乏，都有不同程度的各种维生素和微量元素的缺乏，还可能引发全身各系统功能紊乱及免疫功能的异常。那么，小儿营养不良是怎样发生的呢？

2. 哪些原因可引起小儿营养不良呢？

引 起小儿营养不良的主要原因有喂养不当和疾病影响。

喂养不当一是喂食物的量不足，如母乳量不足、牛奶过稀、未及时添加辅食，造成营养物质供给不足；二是喂食物的成分不合理，如长期以米粉、粥等淀粉类食物为主，造成蛋白质的缺乏；三是喂养方法不当，

吃些零食，有益小儿生长发育的需要，但是如果吃零食过多，特别是随意吃糖果、带甜味的点心、花生及瓜子等含油脂较多的零食，这类零食饱腹作用强，到正餐时间就不想吃饭了，而由于正餐吃得少，饭后不久又觉得饿了，就会再次吃零食，长此下去，会扰乱消化功能的固定规律，影响消化液的分泌，使消化能力降低，还会影响小儿正常的食欲，造成小儿厌食，久而久之，则会发生营养物质摄入较少、吸收障碍，从而导致营养不良的发生。

4. 医学上怎样划分营养不良？

医 学上根据营养不良的性质分为蛋白质-热能营养不良、维生素营养障碍如维生素 A 缺乏症、维生素 C 缺乏症、维生素 D 缺乏性佝偻病以及微量元素障碍如锌缺乏症等，又根据临床表现程度不同，将营养不良分为三度：

I 度营养不良：体重较正常同龄儿降低 15% ~ 25%，腹部及胸、背部皮下脂肪层变薄，全身其他部位皮下脂肪无明显减少，皮肤弹性正常，肌肉稍微松弛，肌张力无明显下降，精神状态和一般情况尚可。

II 度营养不良：体重减少 25% ~ 40%，除腹部及胸、背部皮下脂肪明显减少外，臀部、四肢消瘦，面部脂肪也减少，皮肤苍白、干燥、松弛、弹性减退形成皱

