

好妈妈 胜过好医生

——育儿健康饮食新概念！

闫燕◎编著

孩子的智力、应变能力、情绪
和身体协调能力等都跟**饮食**息息相关



妈妈才是孩子最好的
营养医生！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

好妈妈 胜过 好医生

——育儿健康饮食新概念！

闫燕◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈胜过好医生 / 闫燕编著.

— 青岛:青岛出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5436-6840-9

I. 好… II. 闫… III. 少年儿童 - 营养卫生

IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239347号

书 名	好妈妈胜过好医生
作 者	闫 燕
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号, 266071
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 80998664 (0532) 85814750 (传真)
责任编辑	赵文生 石相杰
装帧设计	宋晓明 乔 峰
文字校对	何 俊
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本	16开(710mm x 1000mm)
印 张	13
字 数	180千
书 号	ISBN 978-7-5436-6840-9
定 价	28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话(0532) 80998826

序 言

妈妈是孩子营养的加油站

☹ 扪心自问

还是那句古老而实用的话——可怜天下父母心。这个世界上恐怕再没有一种感情胜过父母对孩子无私的爱。为人父母者，都有一种希望孩子健康成长，希望孩子比上别的孩子更聪明、更快乐的期望。

其实换个立场考虑，孩子本身也希望自己能活泼、开朗、健康，跟同伴们一起度过无忧的幼年、童年甚至青少年，这几段人生中最纯真最无邪的时光。这也正是人生中生活的精髓所在。

那么作为家长的我们该怎么办呢？

除了给他们尽力创造好的成长环境，提供良好的教育外，正确的饮食习惯是重中之重！因为饮食关乎孩子的大脑、器官、思维、智慧、习惯、性格、疾病……从孩子出世的那一天开始，他吃什么、吃得好不好、吃进去的东西有什么作用等等问题都会缠绕着你。我们希望孩子们不要重复那些可悲的事情，希望孩子们像天使一样享受生活的点滴美好，希望他们不但拥有强健的体魄，更希望他们有着对生活勇敢、自信、得体的美好心态。

说到这里不得不说到一个遗憾的问题，我们大多数人对孩子的饮食质量没有给予关注。其实原因很简单，我们就是“人是铁，饭是钢”的思维方式，所以，孩子只要吃饱了，那就是好事。至于营养的问题，只要孩子没有生病，



那也没事。

亲爱的家长朋友们，扪心自问，真的没事吗？你们真的不在乎吗？

● 震撼事实

1. 美国瑞丁大学心理学系的温迪·斯诺登就营养物质是如何影响智商展开研究。斯诺登选取了十几名在校学生，年龄均为10—15岁。他将这些学生分成两组，一组每天的食物很丰富，有营养；另一组给一些能解决肚子问题的食物。10个星期以后，真相大白。那些给足营养的孩子的智商比实验前有了巨大的改观；而另一组可怜的孩子没什么改变。

这个实验表明，维生素和矿物质对孩子的大脑处理信息有不错的作用，而且这些营养素还能使孩子保持更长时间的注意力。

2. 英国南安普敦大学的研究者们进行了一次不可思议的实验。他们选择了1837个3—5岁的孩子作为研究对象，观察这些孩子饮食中摄取的人造色素和防腐剂等对其有何影响。结果同样让大家大吃一惊。他们发现，如果孩子饮食中含有类似酸性玫瑰红、日落黄、胭脂红、栀子蓝、叶黄素等食用色素和防腐剂，那么这个孩子的行为表现就有点异常。

这个研究表明，那些色泽鲜艳、外表诱人、保存时间更长的食物非常危险！对于身心处于成长期的孩子来说，更是一颗颗隐形炸弹。

3. 牛津大学的亚历克斯·理查森博士进行了一场冒险的实验，他不知道实验者和他本人会遇到什么情况。他以41名年龄为8—12岁，并且有多动症和学习障碍的孩子作为研究对象。在12周的时间里，他给一部分孩子补充了必需脂肪酸，发现这些孩子在行为和学习方面都有了不错的改观。给另一部分孩子服用一种不含药性的安慰剂，发现这些孩子的能力还是很一般，比上以往没什么进步。

这个实验表明，给孩子补充必需的脂肪酸，对那些有特殊症状，比如紧张、注意力不集中的孩子，有极大的缓解和改善作用。

☺ 妈妈的角色

在孩子一生的成长中，妈妈无时无刻不扮演着最可爱的角色。厨房里餐桌上，妈妈的身影让孩子更温暖。想必，妈妈们当时的心态也是最幸福的，因为孩子能吃到自己精心准备的餐食。

对于孩子来说，妈妈正如晴朗的夜空里那轮温柔的月亮，柔和、亲切，所以妈妈做出来的食物格外可口。

去过儿童医院的妈妈们都看到了，很多有缺陷的孩子苦苦挣扎，他们中大部分因为营养失调、食物过敏，导致身体抵抗力差，细菌轻易钻空子。妈妈们，你们的任务是什么呢？

为您的孩子做出美味可口的食物，让他们吃得开心、活得健康！

许多研究成果已经表明，人的智力、思维、应变能力、情绪、精神状态和身体协调能力等都跟我们的饮食息息相关。换句话说，孩子吃进去的食物不单纯是满足了口腹，更多是满足了成长的种种内在和外在的需要。

亲爱的妈妈们，不要以为孩子的一些问题是先天带来的，其实孩子的后天未来就掌握在你的手中。孩子们吃进去的食物对他们的大脑、器官，以至于全身都起着关键性的作用。通过改变孩子营养摄入的问题，完全能够使他们的智商、身高等显著提高。

而这一切改变的前提就是身为家长的您，要为孩子准备合理均衡的营养膳食。

请相信这是一场关乎孩子成长的饮食观念的革命，还有大量的学者、营养师都在关注这场革命，妈妈们，参与其中吧，是时候改变自己了！为了您的孩子，您一定会做到的！如果您按照本书的内容坚持下去，相信您会惊奇地发现，原来食物的力量竟然如此神奇！

最后祝您和您的孩子健康快乐！



如何使用本书

第1章——对于人体需要的7大营养素，孩子们的成长更需要什么？

在本章中你会了解到蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质和水对孩子的影响有哪些，该如何更好地利用好这些营养素。

第2章——到底给孩子吃什么才是最好的呢？

在本章中你会了解到那些普通的食物会给孩子成长带来怎样的神奇效果，这个世界上没有最好的食物，只有最合适的食物。

第3章——为了确保孩子的身心健康，哪些食物要杜绝？

在本章中你会了解到原来那些常吃食物竟然有着一副副丑恶的嘴脸，它们在疯狂撕咬孩子的健康身体。认清真相，摆脱它们！

第4章——要怎么吃，饮食才能保持平衡？营养才会全面？

在本章中你会了解到食物搭配的最佳原则，食物只有搭配起来，营养效果才能最好地发挥出来，孩子吃进去才更有意义！

第5章——关于孩子饮食的一些头疼问题，怎么解决才好？

在本章中你会了解到那些日常的让你头疼无措的饮食问题，解决起来其实并不难，而且还深得孩子之心。

目 录

第 1 章 孩子成长最需要的是什么?	1
1. 没有蛋白质就没有生命	3
😊 修补、建造组织	3
😊 构成身体分泌液、酵素和激素、抗体、血浆蛋白质等	4
😊 可携带其他物质, 帮助吸收、运输	4
😊 给孩子提供必需氨基酸、完成身体之生理功用	4
😊 1 克蛋白质可以产生 4000 卡热量	4
2. 脂肪本无罪	6
😊 脂肪缺乏会影响孩子吸收脂溶性维生素	7
😊 脂肪可以供给热能	7
😊 脂肪还可以构成身体各类组织	7
😊 脂肪有保暖和保护身体健康的作用	7
3. 最廉价的碳水化合物	9
😊 能给孩子供给能量	10
😊 构成细胞和组织	10
😊 节省蛋白质	10
😊 可以维持脑细胞的正常功能	10
😊 可生成抗酮体, 降低孩子高酮酸血症的病发率	11
😊 排解体内毒素	11
😊 加强肠道功能, 与膳食纤维有关	11

4. 消化清道夫：膳食纤维	12
☺ 如果你的孩子便秘，不妨多吃富含膳食纤维的食物吧	12
☺ 如果担心你的孩子出现肥胖问题，那么请膳食纤维帮你忙	12
☺ 膳食纤维还可以预防结肠和直肠癌	13
☺ 防治胆结石	13
☺ 降低血脂，预防冠心病	13
☺ 改善口腔及牙齿功能	14
☺ 能改善糖尿病症状	14
☺ 还能防治痔疮	14
5. 维生素保证良好的代谢功能	15
☺ 维生素 A 是眼睛中视紫质的原料，也是皮肤组织必需的材料	15
☺ 维生素 B 几乎遍布身体的每个角落	15
☺ 维生素 C 又叫 L- 抗坏血酸，能够治疗坏血病并且具有酸性	15
☺ 维生素 D 与动物骨骼的钙化有关，故又称为钙化醇	16
☺ 维生素 E 是人体内优良的抗氧化剂	16
☺ 维生素 K 具有促进凝血的功能，故又称凝血维生素	17
6. 不可或缺的矿物质	17
☺ 矿物质是构成机体组织的重要材料	18
☺ 矿物质可调节孩子的体液平衡	18
☺ 矿物质可维持机体的酸碱平衡	18
☺ 矿物质是酶系统的活化剂	18
☺ 维护孩子神经功能，促进生长发育	18
☺ 帮助孩子血液和骨骼的形成	19
7. 什么样的水才是最健康的？	20
☺ 无菌，不含有毒有害物质	21

☺ 营养配比合理, 生理负担小	21
☺ 口味甘甜, 味道好	21
延伸阅读: 孩子挑食怎么办?	23
第2章 孩子最应该吃的是什么?	25
1. 动物肝脏: 最有健康价值的食物	27
☺ 如果妈妈们想给孩子补气血, 恢复孩子精力, 动物肝脏也是不错的选择	28
☺ 营养学家们把动物肝脏称为食品中的“维生素 A 之王”	28
☺ 孩子身体对钙的吸收, 需要维生素 D 的帮忙	29
2. 让金针菇代替补钙保健品	30
☺ 想要成为聪明的“一休哥”, 就好好利用金针菇中的锌物质吧	31
☺ 金针菇让孩子消化顺畅, 保持新鲜活力	31
☺ “减肥菇”帮小胖墩健康减肥, 吃饭随心所欲	31
☺ 朴菇素给孩子从小戴上“防癌罩”	31
3. 最接近完美的白色血液——牛奶	33
☺ 营养冠军, 非牛奶莫属	34
☺ 牛奶中的营养成分最容易被身体吸收	34
☺ 牛奶让孩子的睡眠更香甜	35
☺ 牛奶是最健康、最绿色的钙源	35
4. “每天一苹果, 医生不找我”	36
☺ 智慧果, 越吃越聪明	37
☺ 天天吃苹果, 让孩子体态更轻盈	37
☺ 缺铁性贫血的孩子最好吃苹果	37
☺ 消化不好, 吃个苹果保护肠胃吧	37
☺ 预防感冒, 每天吃一个苹果吧	38

☺ 保护牙齿，没有蛀牙，还得吃苹果	38
☺ 保护心脏，从吃苹果开始	38
☺ 心烦疲倦时闻闻苹果吧	38
5. 孩子成长别忘了“蔬菜皇后”——洋葱	40
☺ 洋葱中神奇的抗氧化剂	40
☺ 洋葱可以降血糖	41
6. 拒绝杂病，让碱性海带帮忙	42
☺ 海带中有天然的利尿剂——甘露醇	43
☺ 神奇的昆布氨酸成分——预防心血管疾病	43
☺ 海带中的碘元素，帮女孩子调节内分泌	43
7. 让孩子吃到天赐的良药——菜花	45
☺ 皮肤易青紫，找菜花中的维生素 K 帮忙	46
☺ 菜花中的类黄酮是最好的血管清理剂	47
☺ 丰富的维生素 C，使菜花具有强大的肝脏解毒功能	47
☺ 花样外形，隐藏多样功效	47
8. 让小豌豆帮孩子长成“铜豌豆”好身体	48
☺ 豌豆中的维生素 C 分解亚硝胺，具有防癌功效	49
☺ 豌豆中富含人体必需的各种氨基酸，提高孩子免疫力	49
☺ 豌豆中的铜、铬、铁和钾元素增进孩子造血技能，有助骨骼、大脑发育	49
☺ 豌豆中富含人体必需的氨基酸之一——赖氨酸	50
9. 动物血：儿童营养性贫血的滋补佳品	51
☺ 动物血中的血浆蛋白是孩子体内最好的“清洁工”	51
☺ 动物血中的血红素铁，防止孩子缺铁性贫血	52
☺ 动物血为孩子提供优质的蛋白质和微量元素	53
10. 莴笋：适宜儿童的保健蔬菜	53
☺ 莴笋中的莴苣素，有助孩子消化、睡眠	53

☺ 莴笋中含有丰富的钾，维持孩子体内的水电解质平衡	54
☺ 莴笋中的天然叶酸，是最好的叶酸来源	54
☺ 孩子牙龈出血，找莴笋中的维生素 C 帮忙	54
☺ 孩子长牙、换牙，多食莴笋有益	55
11. 帮孩子长成篮球明星个儿的增高食物	55
☺ 蛋白质是您的孩子长身体的建筑材料	56
☺ 钙是孩子生长发育不可缺少的矿物质	57
☺ 尽量从食物中摄取适量的铁、铜、锌、硒、铬、镁、 锰等微量元素	58
☺ 维生素——维持生命的要素	59
12. 让孩子的眼睛更加明亮的营养素	62
☺ 补充蛋白质是保护孩子视力的基础	62
☺ 想让孩子眉清目秀，常吃富含维生素 A 的食物	63
☺ 富含维生素 C 的食品对保护孩子视力很重要	63
☺ 保护视力，钙也不可或缺	63
☺ 缺乏铬易发生近视	64
☺ 锌缺乏可导致视力障碍	64
13. 给孩子肠胃消化添活力的八大食物	65
☺ 大麦及大麦芽中的尿囊素能预防儿童胃溃疡	66
☺ 酸奶预防肠道菌群失调和改善便秘	67
☺ 孩子常吃苹果止泻通便	67
☺ 西红柿中的番茄素帮助孩子消化	67
☺ 木瓜中的酵素促进孩子食物消化和吸收	68
☺ 橘皮增强孩子胃动力	68
☺ 孩子不妨吃吃鸡胃里的消化酶	68
☺ 小白菜，人人爱	69

14. 孩子感冒了胃口不好怎么办?	70
☺ 孩子感冒尽量多喝白开水	70
☺ 注意多补充富含维生素 A 的食物	70
☺ 适当补充富含锌的食物	71
☺ 适量补充富含维生素 C 的果汁	71
☺ 少食多餐利于消化	71
延伸阅读: 孩子减肥不能光从素食下手	73

第 3 章 孩子最不应该吃的是什么? 77

1. 含铅食物: 晶莹剔透的皮蛋	79
☺ 孩子经常吃皮蛋无异于吸毒	80
☺ 儿童多动症原来是皮蛋惹的祸	80
☺ 所谓“无铅皮蛋”名不副实	81
2. 含铝食物: 诱人的油条	81
☺ 孩子常吃油条将导致慢性中毒	82
☺ 吃油条可能让您的孩子吃出低智商	83
☺ 孩子想要有个好的肾脏, 坚决对油条说“不”	83
3. 生冷海鲜: 感染和过敏	84
☺ 注意孩子是否有过敏的病史	85
☺ 肠胃消化和免疫功能不好的孩子也不建议吃海鲜	86
☺ 孩子感冒时也不宜吃海鲜	86
☺ 尽量避免让孩子生吃海鲜, 海鲜最好选用烹饪过的	86
☺ 要养成良好的卫生习惯	87
☺ 海鲜不宜与水果、茶叶同时食用	87
4. 口味较重的调味料: 加重孩子的肾脏负担	87
☺ 口味较重的调味料害处多	88
☺ 口味较重的调味料, 对肾脏有哪些危害呢?	88

☺ 怎么吃调味料才最健康呢?	89
5. 豆类: 含致甲状腺肿的因子	89
☺ 妈妈们要知道——豆类与甲状腺肿	89
☺ 好妈妈, 您的孩子离不了豆类	90
☺ 又爱又恨——豆类该怎么吃才健康呢?	91
6. 人参: 促性激素分泌	92
☺ 妈妈们要知道——性早熟有哪些危害呢?	92
☺ 哪些人参制品会加速性激素的分泌呢?	94
☺ 好妈妈要牢记——人参的功效及补品的正确吃法	94
7. 菠菜: 草酸导致骨骼、牙齿发育不良	95
☺ 好妈妈要知道——菠菜的营养价值	96
☺ 危险, 认识菠菜中的草酸	96
☺ “又爱又恨”——怎么吃菠菜呢?	97
8. 果冻: 无任何营养价值	98
☺ 透析令人惊悚的果冻成分	98
☺ 常吃果冻对孩子的生长发育有害无益	98
☺ 温柔的小果冻居然是孩子的夺命杀手	99
9. 有害的垃圾零食: 薯片	100
☺ 让孩子吃薯片等于吃汽车的废气	101
☺ 薯片中的另一致癌物质: 甘油酰胺	101
☺ 孩子长期过量食用薯片可致痴呆和肥胖	102
10. 爆米花: 慢性铅中毒	103
☺ 爆米花——为何成含铅大户了?	103
☺ 铅中毒的危害及表现	103
☺ 如何预防铅中毒?	104
11. 葵花籽: 不饱和脂肪酸引起干燥症	105
☺ 什么是干燥症? 有哪些危害呢?	105

☺ 清楚了解瓜子的营养价值	106
☺ 好妈妈学一学——葵花籽的科学吃法	107
☺ 干燥症的预防与治疗	107
12. 橘子：叶红素皮肤病	108
☺ 什么是叶红素皮肤病？	108
☺ 让妈妈们又爱又怕的橘子	109
☺ 预防叶红素皮肤病，科学吃橘子	109
13. 方便不健康的方便面	110
☺ 方便面“好吃看得见”，但是营养不全面	111
☺ 天天“来一桶”，小心孩子变成“大水桶”	111
☺ 方便面被称作“亡国食品”和“垃圾食品”	112
14. 清爽不利口的泡泡糖	113
☺ 孩子要有一口好牙齿，少吃泡泡糖	113
☺ 补过牙齿的孩子千万别吃泡泡糖	114
☺ 小心泡泡糖引起孩子消化不良	115
15. 让孩子远离膨化食品	115
☺ 膨化食品最大的危害是含铅毒	116
☺ 膨化食品影响孩子的智力和身体发育	116
☺ 膨化食品导致孩子营养不良	117
16. 罐头食品：添加剂慢性中毒	118
☺ 被加工后的罐头食品“面目”全非，“青春”不再	118
☺ 为什么要在罐头里加入添加剂？	119
☺ 添加剂是如何引起慢性中毒的？	119
☺ 孩子稚嫩的体质受不了罐头的“隐形折磨”	120
☺ 如何防止因添加剂引起的慢性中毒呢？	121
延伸阅读：添加剂对人体的危害	121

第4章 好食物必须讲求营养素互补原则123

1. 酸碱平衡，让孩子从小远离疾病125

☺ 别让孩子体质成酸性125

☺ 完全碱性也是盲目举措126

☺ 孩子身体健康，酸碱平衡最为上策126

2. 荤素搭配，吃出孩子好体魄127

☺ 可以提高孩子对食物蛋白质的吸收和利用128

☺ 可以使不同食物的脂肪比例达到最理想的状态128

☺ 可以帮助孩子吸收膳食中的铁质128

☺ 可以帮助孩子改善对钙和磷的吸收129

☺ 能够保证各种维生素的足够摄入129

☺ 可提供足够的膳食纤维129

3. 粗细搭配，孩子营养好吸收131

☺ 粗细搭配更有利于孩子对食物营养的吸收131

☺ 粗细搭配可让孩子补充细粮所缺乏的营养物质132

☺ 粗细搭配能够平衡各种营养素之间的比例133

4. 主副搭配，让孩子爱上食物135

☺ 主食是撑起孩子强壮身体的“钢筋水泥”136

☺ 孩子身体的全面营养离不开主副食搭配136

☺ 给妈妈们的主副食搭配推荐食谱137

延伸阅读：一条腿的菌类食物140

第5章 孩子饮食最头疼的问题143

1. 孩子太胖，素食主义可行吗？145

☺ 长期素食会导致孩子营养失衡146

☺ 孩子长期吃素会降低身体抵抗力，容易生病146

☺ 长期吃素的孩子比较容易贫血	146
☺ 长期吃素还损害孩子的某些器官	146
☺ 长期吃素影响孩子的生理发育	147
☺ 长期吃素会使孩子出现厌食、挑食的毛病	147
2. 孩子喜欢吃泡饭，这样可以吗？	148
☺ 囫囵吞枣，难以养成良好的进食习惯	148
☺ 孩子咀嚼功能减退，咀嚼肌萎缩，严重的会影响成人后的脸形	148
☺ 影响消化液分泌，影响孩子消化吸收	149
☺ 吞咽功能差，容易使汤液米粒呛入气管	149
3. 饮料真的有那么“毒”吗？	150
☺ 对骨骼的影响，磷酸过多容易导致孩子骨质疏松	151
☺ 对免疫力的影响，过多的饮料会使孩子的免疫力降低	151
☺ 对消化功能的影响	152
☺ 影响孩子的正常饮食	152
☺ 过多的碳酸饮料也会有损脏器健康	152
☺ 容易导致孩子肥胖	152
☺ 对神经系统的影响	152
4. 怎样才能不让零食喧宾夺主？	153
☺ 蔬菜水果类零食	153
☺ 奶及奶制品零食	154
☺ 坚果类零食	154
☺ 豆及豆制品零食	155
☺ 谷类零食	155
☺ 肉类、海产品、蛋类零食	155
☺ 薯类零食	156
☺ 饮料类零食	156