

食用主义丛书

适合自己的，才是最好的

必吃的12种健康食物

儿童



《食用主义丛书》编委会 / 编

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

■吃出健康 ■享受阳光

■吃出乐趣 ■享受生活

食用主义丛书

儿童必吃的12种健康食物



《食用主义丛书》编委会/编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

儿童必吃的12种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2004
(食用主义丛书)
ISBN 7-200-05303-1

I. 儿… II. 食… III. 儿童—营养卫生
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第092867号



视觉缘堂设计

食用主义丛书

儿童必吃的12种健康食物

ERTONG BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24开 4.25印张

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数1—10000

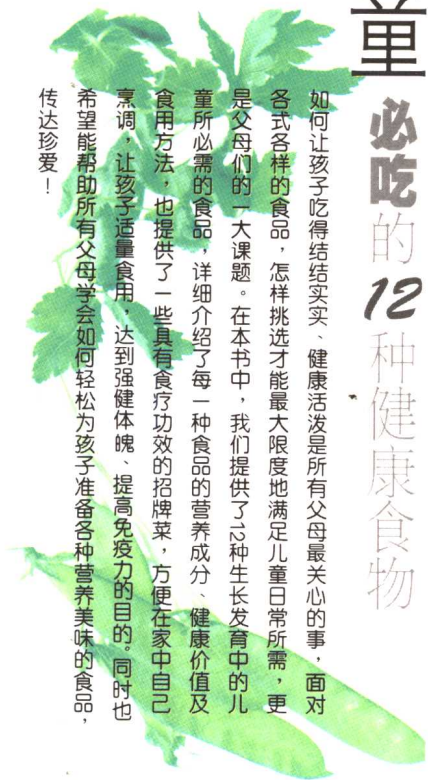
ISBN 7-200-05303-1

TS·32 定价: 16.00元



儿童 必吃的 12种健康食物

如何让孩子吃得结实、健康活泼是所有父母最关心的事，面对各式各样的食品，怎样挑选才能最大限度地满足儿童日常所需，更是父母们的一大课题。在本书中，我们提供了12种生长发育中的儿童所必需的食品，详细介绍了每一种食品的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便在家中自己烹调，让孩子适量食用，达到强健体魄、提高免疫力的目的。同时也希望能帮助所有父母学会如何轻松为孩子准备各种营养美味的食品，传达珍爱！



丛书策划: 刘可 张浩
责任编辑: 刘可 张浩
图文设计: 视缘堂文化
责任印制: 李文宗
封面设计: 点睛工作室



《老年人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《男人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《女人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《孕妇必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



HEALTH.....

儿童

HEALTH



儿童需要更多营养……

不停地生长发育……

学习、玩耍消耗大量体力……

该吃什么？

……

这12种食物一定要吃哦！

目录

动物肝脏

4



金针菇

12



牛奶

20



苹果

28



松子仁

36



动物血

44

海带



52

花菜



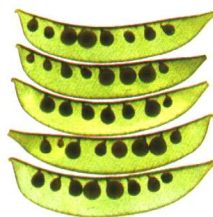
60

莴笋



68

豌豆



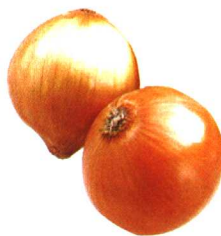
76

虾



84

洋葱



92



动物肝脏，既是美味的食品，又是一种特殊的滋补良药。对处于快速生长发育时期的儿童，动物肝脏的健康价值更为重要。一般经常食用的动物肝脏有猪肝、羊肝、牛肝、兔肝和鸡肝、鸭肝、鹅肝等，其中鸡肝和猪肝最适合孩子食用。鸡肝和猪肝中含有丰富的蛋白质、多种维生素和重要的矿物质，尤其是含有丰富的铁质，是儿童健康的坚强卫士。

坚强卫士

Animal Liver

动物肝脏



铁

动物肝脏中所含的铁质，是最容易被身体吸收的，也是人体制造血红蛋白的基本原料。由于儿童的生长发育很快，缺铁不但会导致贫血，还会影响儿童智力发育。缺铁的孩子往往注意力不集中，记忆力降低，学龄儿童还会出现学习虽然努力但成绩不好的情况。如果说补，这一类孩子要补充的应该是铁质。动物肝脏就是含铁质丰富的食物之一。



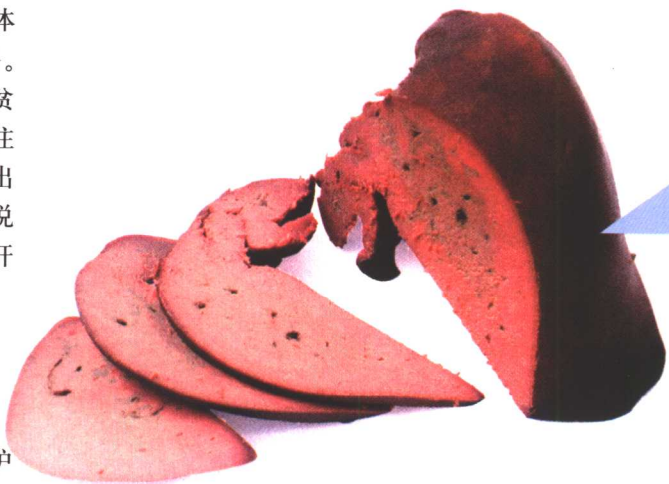
维生素 A

动物肝脏中含有丰富的维生素 A，可保护一切黏膜及上皮组织，又是合成视网膜紫质的重要成分，可有效地防治夜盲症、干眼病及角膜软化症等，对于儿童眼睛发育和健康十分重要。含维生素 A 最多的是鸡肝。



氨基酸

动物肝脏含有丰富的氨基酸，其成分与人体所含的氨基酸十分接近，很容易被孩子吸收和利用。



动物肝脏营养一览（每百克的平均含量）

微克

毫克

克

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D
	10.756	220	2.41	890	52.8	30	420
	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸
	300	28	1	—	—	1	6.4
							烟酸
							13.5

矿物质	钙	铁	磷	钾
	54	7.9	330	300
	钠	铜	镁	锌
	88.3	650	24	3.86
				硒
				19.2

营养成分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
	22.7	5.7	300	368	—



维生素B₁、维生素B₂

动物肝脏含有丰富的维生素B₁、维生素B₂，多食可使皮肤健康，防止皮肤发炎。含维生素B₂最多的是羊肝，每百克含3.57毫克。



维生素B₁₂

动物肝脏中所含的维生素B₁₂是一种水溶性维生素。具有活化氨基酸和促进核酸的生物合成的作用，可促进蛋白质的合成，它对婴幼儿的生长发育有重要作用。



▶ 保护视力

动物肝脏中含有丰富的维生素 A。维生素 A 能够保护视力,维持上皮细胞的正常结构,增强机体免疫力。儿童体内缺乏维生素 A 时,会使视力下降,影响孩子视觉器官的发育,并使呼吸道易受感染,使皮肤干燥、粗糙。食用动物肝脏就是饮食补充维生素 A 的最佳方法之一。

▶ 防治缺铁性贫血

婴幼儿容易患缺铁性贫血,一岁以下的婴幼儿生长发育很快,铁元素需要量相对较多,而作为婴幼儿主要食物的人奶或牛乳,含铁量又很低,远不能满足需要。此外,婴幼儿由粪便及皮肤损失的铁也比年龄较大的儿童和成人多。只要及时、合理地添加适当的辅助食品,就能收到预防的效果。动物肝脏中含有大量的铁元素、维生素和各种营养素,是预防缺铁性贫血的首选食品。每百克猪肝就含 7.9 毫克铁,而且也较易被人体吸收。

铁对于造血功能的重要性自不待言,维生素 B₂ 在防治缺铁性贫血方面也能起到重要的作

用。此外,维生素 B₂ 还有预防口角炎、舌炎,促进皮肤、指甲、毛发的生长,增进视力,减轻眼睛的疲劳等多种健康价值。



▶ 强壮骨骼

动物肝脏中含有丰富的维生素D。维生素D可以促进小肠对钙、磷的吸收,促进钙和磷沉积在骨骼中。晒太阳可以增加人体内维生素D的合成。此外,儿童也可以通过食用动物肝脏补充维生素D,尤其在冬天和阳光不充足的季节、地区更加需要。



▶ 抗脚气病

动物肝脏中含有大量的维生素B₁。维生素B₁能够维持正常的神经功能,提高心脏工作能力,预防和治疗脚气病,增强食欲。动物肝脏中维生素B₁的含量较高,如牛、猪、羊等家畜的肝脏、心脏和肾脏等都是补充维生素B₁的良好食物来源。

▶ 辅助治疗肝病

动物肝脏含有丰富的优质蛋白质,所含的维生素C、维生素A、维生素B₁、维生素B₂都高于肉类,而且它所含的氨基酸组分与人体所含的十分接近,较易被吸收利用。动物肝脏中还含有大量的硒和叶酸,硒的化合物亚硒酸钠能抑制肝癌发病率,叶酸也是与抗癌作用密切相关的B族维生素。因而动物肝脏不仅可以补充营养,对肝病也有一定的治疗作用。

▶ 有助于儿童长高

儿童缺乏蛋白质、钙、磷和锌会影响身体长高。因为蛋白质是构成骨细胞的最重要材料,而钙、磷和锌是与骨骼生长最密切的矿物质。动物肝脏中蛋白质、钙、磷和锌的含量都非常丰富,每周吃一两次动物肝脏,有助于儿童长高。



幼儿每周建议吃一两次肝脏，但要以选择、食用健壮无病的幼龄动物肝脏为好。

Animal Liver Lover

儿童食用肝脏的方法

由于有些动物肝脏在做成单一材料的菜肴时，闻起来会有种特别的味道，为了不引起孩子的反感，可以用两种或两种以上的食物合理搭配。比如猪肝配菠菜就是一个例子，猪肝、菠菜都具有补血的功能，一荤一素，相辅相成，对治疗贫血有奇效，同时又增加了菜肴的色彩和风味。

另外，将肝脏加工成肝泥也是一个好主意，尤其对于婴幼儿，便于喂食。

不要一次食用太多

动物肝脏是一种美食，但同时肝脏还是最大的解毒器官，动物体内的各种毒素大多要经过它来进行解毒处理，因此肝脏中某些毒素的含量较高。细菌、寄生虫也可能在肝脏中生长、繁殖；动物还可能患肝炎、肝癌等疾病。另外，各种动物肝脏中维生素A的含量较高，如果一次食用大量动物肝脏，有可能会引起急性维生素A中毒。



特别提示

食用动物肝脏每周不宜超过两次，以免摄入太多的胆固醇。



▶ 选用健康的动物肝脏

动物肝脏富含这么多有利儿童发育的营养素，却往往得不到重视，其中一个原因就是肝脏看起来似乎总是没有其他食物“纯洁”。其实，只要处理得当，完全可以安全地选择、食用。其前提就是要选用健康的动物肝脏。那些有淤血的、看起来有异常的动物肝脏不能要；打开肝脏，发现有结节，说明有肿块，或者是有病原菌、寄生虫等，也不能要；如果发现肝脏有污染的胆汁、虫体，绝对不可以吃。



特别提示

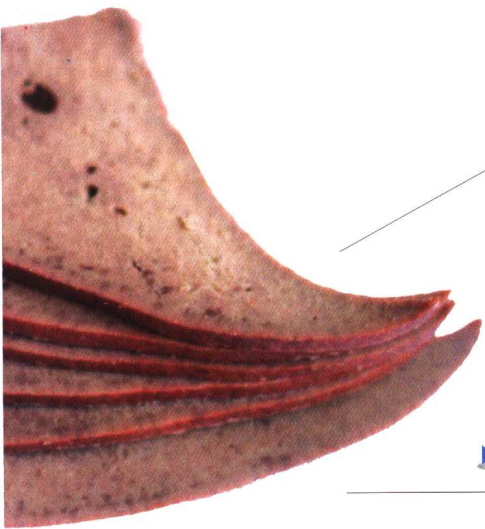
动物肝脏不宜与维生素C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食。

▶ 排除肝脏的毒素

为了保证食用的安全，肝脏在食用前必须彻底清除里面的毒素，可以用水反复浸泡3~4小时。

▶ 要充分加热、做熟

经研究，猪、鸡、兔、马、驴、骡等动物的内脏，都可能感染和携带乙型肝炎病毒，并且能够传播。乙型肝炎病毒的存活能力很强，要煮沸10分钟后才能杀死，而且一般浓度的消毒剂不能杀灭。为了预防乙肝等传染病，一定要充分加热、煮熟肝脏食物，不能只图鲜嫩，让孩子吃半生的、带血的动物肝脏。



招牌菜



猪肝具有补肝、养血、明目的功效，可补充儿童易欠缺的多种氨基酸及矿物质，尤其适合夜盲症、贫血及营养不良的儿童食用，可改善症状，增强体力。家长只要用心烹饪，一定会发挥肝脏对儿童身体保健的最大作用。

Animal Liver Cook

1 西红柿鸡肝浓汤



准备

鸡肝 4 副
西红柿 2 个
芹菜 2 棵
胡萝卜 1 根
葱 1/2 根
盐 1/2 小匙
花生油 1 大匙
水 2 大匙
胡椒粉 1/4 小匙

加工方法

(1) 鸡肝切丁；西红柿洗净、切块；芹菜洗净、切丁；胡萝卜洗净、切小块；葱洗净、切末备用。

(2) 花生油烧热，用葱末炝锅，将西红柿、芹菜、胡萝卜下锅翻炒，待西红柿出汁后加鸡肝、水、胡椒粉大火煮 5~8 分钟，再小火煮 3 分钟即可盛出。

特别提示

这道菜适合体质虚弱、手脚冰冷及晚上容易尿床的儿童食用。



2 菠菜炒猪肝 Animal Liver Cook

准备

猪肝 150 克
菠菜 300 克
姜片 10 克
蒜片 10 克
盐、糖、胡椒粉各 1 小匙
香油 1/2 小匙
料酒少许

加工方法

(1) 猪肝切片，洗净，煮一锅水，加姜片及料酒，焯烫约 1 分钟，去除腥味，盛出、沥干水分。

(2) 蒜片爆香，倒入菠菜，加入猪肝及盐、糖、胡椒粉各 1 小匙，大火翻炒熟，淋少许香油即可。

