

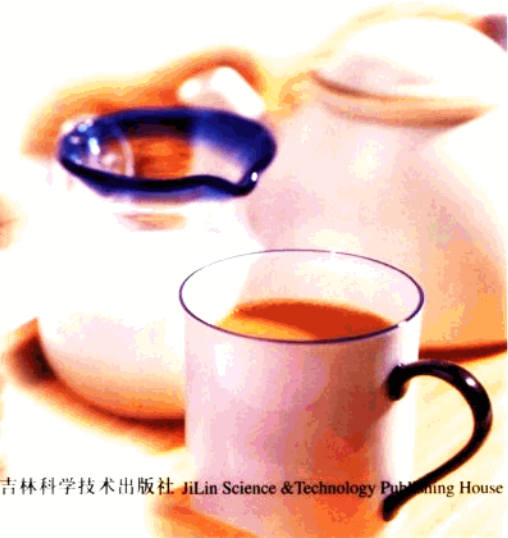


小宝宝诞生了，就让年轻的妈妈在 baby 的饮食和营养搭配中体验人类最美好的情感吧！

婴幼儿 饮食



董瑞雪 主编



吉林科学技术出版社 JiLin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿饮食宜忌/董瑞雪主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2003

(生活宜忌)

ISBN 7-5384-2795-3

I. 婴... II. 董... III. 婴幼儿—营养卫生
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102362 号

婴幼儿饮食宜忌

主 编: 董瑞雪

责任编辑: 宛 霞

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5

书 号: ISBN 7-5384-2795-3/R · 667

定 价: 14.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

传真: 5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

婴幼儿 饮食宜忌

主编 董瑞雪

吉林科学技术出版社

目 录

宜食食品

白开水	5
酸 奶	6
鱼肝油	7
猪 肝	8
醋	9
蛋 黄	10
肉 类	11

忌食食品

生吃水果忌带皮食用	13
精细食物	14
巧克力	15
鲜牛奶	16
缺 水	17
乳酸奶	18
奶 糕	19
葡萄糖	20
高浓度牛奶	21
米 粉	22
豆 奶	23
成人饮料	24

人 参	25
爆米花	26
味 精	27
苹果汁	28
纯净水	29
甜 食	30
大人嚼过的食物	31
吃过量的蛋	32
冷 饮	33
会中毒的维生素	34
炼 乳	35
膨化食品	36
蜂 蜜	37
食物忌太咸	38
高浓度糖水	39

婴幼儿喂养宜忌

忌用嘴喂婴儿	41
怎样给宝宝顺利断奶	42
喂养不当会使小儿厌食	44
断奶的方法	45
何时断奶好	46
夏季不宜断奶	47
冬季不宜断奶	48
断奶忌太晚	49
经常换个姿势喂奶	50
母乳喂养的注意事项	51

走出母乳喂养的误区	52
-----------------	----

12 个月内婴儿食谱

菜 泥	55
鲜橘汁	
苹果泥	56
鸡肝糊	
鲜虾肉泥	57
牛奶香蕉糊	
鱼 泥	58
西红柿肝末	
蛋黄羹	59
果 汁	
肝泥肉泥	60
杏仁苹果豆腐羹	
腊肠西红柿	61
碎菜牛肉	
肉末炒西红柿	62
火腿土豆泥	
蛋黄豌豆糊	63
鱼肉松粥	
栗子粥	64
蒸肉豆腐	
花豆腐	65
牛奶蛋	
鲜茄肝扒	66
鱼蛋饼	

珍珠汤	67
鱼 松	
黄鱼小馅饼	68
鱼肉水饺	
红小豆泥	69
苹果薯团	

婴幼儿营养要求

一、糖 类	71
二、脂 肪	71
三、蛋白质	72
四、维生素	73
脂溶性维生素	73
水溶性维生素	75
五、矿物质	79
六、水	81

附 录



yi



食食品



白开水

随着天气越来越热，各种饮料广告开始不绝于耳。如今，渴了喝饮料的孩子越来越多，饮白开水的却越来越少。这是一种影响孩子成长的不良倾向。

营养学家指出，从营养学观点而言，任何含糖饮料或机性饮料都不如白开水对身体的健康有益。纯净的白开水最容易解渴，它进入人体后可立即进行新陈代谢，有调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能。因此，有关专家呼吁推广“喝白开水运动”。他们发现，煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，增进机体免疫功能，提高人体抗病能力。习惯于喝凉开水的人，体内脱氢酶活性高，肌肉内乳酸堆

积少，不容易产生疲劳。

调查资料表明，目前儿童的体重呈两极发展态势，不是太胖就是太瘦。饮料喝得过多是重要因素之一。食欲旺盛而大量喝饮料的孩子，因热量摄入过多而引起肥胖；一些食欲差的孩子则由于喝饮料影响正餐，因热量摄入不足而导致消瘦。另外，大量滋补饮料引起副作用的也不少。饮料中人工色素的危害更不容

忽视。过量色素在体内积蓄会干扰多种酶的功能，对新陈代谢和孩子生长发育会产生影响。色素沉附在儿童柔嫩的消化道黏膜上，极易引起消化不良。另外，过量色素是引起儿童多动症的因素之一。



酸 奶

酸牛奶是用鲜牛奶通过特殊细菌发酵制成的，牛奶经酸化后，酪蛋白凝块变小，并且可使胃内酸性增高，对于宝宝的消化吸收很有帮助，宝宝适量食用酸牛奶是有好处的。需要注意的是，一定要选购新鲜优质酸奶，家庭有条件的话自制酸奶也可以，但是一定要注意酸奶容易变质，不宜久藏，一定要现买现吃，或现做现吃。





鱼肝油

婴儿以母乳或牛奶为主食。奶类虽然营养丰富，但其中维生素D及维生素A尚嫌不足，故应常用鱼肝油给婴儿补充维生素A和维生素D。维生素A具有促进生长发育等作用。婴儿缺乏维生素A会出现生长缓慢，并易患各种皮肤病和黏膜炎症，严重的会致角膜溃疡及夜盲等。维生素D具有促进钙的吸收利用，防止发生佝偻病的作用。



猪 肝

婴儿3~4个月以后，体内贮存的铁将消耗完，需要从食物中补充。猪肝除了含较丰富的蛋白质，还含有较多的铁和维生素A、维生素B₂等，且婴儿较易吸收。经常食用可以预防缺铁性贫血、口角炎、地图舌等症。但因猪肝有腥味，小儿一般不易接受，为此父母应在烹调方法上下点功夫，去其腥味，使小儿愿意接受。将新鲜的肝制作成肝泥：一是将生猪肝横剖开，或剥去外皮，用刀刮



下如酱样的猪肝泥，加油炒熟放盐、料酒、葱、姜、蒜、糖拌均，放粥内喂食。或是将肝煮熟，去筋剁成细泥状，拌油、盐、糖、葱、姜、蒜汁调味后放面片里食之。也可将肝泥炒碎菜就稠粥喂食。还可将7份肝泥，3份肉泥炒食，有利于去腥味。或将肝酱好、切薄薄的片，放婴儿嘴里让婴儿锻炼咀嚼，注意别卡着婴儿。婴儿最好一周能吃上1~2次猪肝，以预防营养素的缺乏，保证健康成长。





醋

从婴幼儿的生理情况来看，胃液的成分与成人基本相同，但胃酸却比成人低。为此，在给宝宝烹调食物时加些醋，有利于宝宝的身体健康。

其一，吃醋可以开胃，增加食欲。这是因为，吃醋后可以增加胃酸的浓度，能生津开胃，帮助食物消化。

其二，吃些醋可以提高胃肠道的杀菌作用，米醋中含有一定的醋酸，是许多细菌的克星。在肠道传染病的流行季节，吃些渍醋蒜的汁，不仅开胃健脾，而且还起到较强的抗菌、杀菌作用。

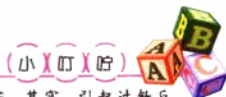
其三，醋是儿童烹调中不可缺少的营养添加剂。

醋可使家禽及水产等动物体内的钙溶解，只有溶解的钙，才能在小肠中吸收。如在鱼汤、骨头汤中滴几滴醋，不仅可以使鱼骨软化，还可以使钙溶解在汤中。如在烹调含动物蛋白的食物中加几滴醋，可提高吸收率70%。

其四，醋具有保护维生素C的作用。蔬菜和水果是维生素C的丰富来源，但维生素C在烹调中极易被损坏，如在烹调时加入几滴醋，就会使蔬菜中维生素C减少损失，而且有利于食物中的铁的吸收。另外，还可配合治疗小儿贫血。

蛋 黄

婴儿制造血液和肌肉所必需的铁质只能来源于胎儿期在肝脏中贮存的铁，因为母乳或牛奶含铁均很少。但当婴儿5~6个月时，贮存的铁就差不多消耗殆尽了，需要及早通过食物来补充。蛋黄含铁及维生素A、维生素D较多，也容易消化。所以人们常将鸡蛋煮熟后取适量调入米汤或奶中哺喂婴儿。蛋黄含铁虽高，但不易被吸收，如能与含维生素C的水果汁、菜汁等同时吃，将有助于提高利用率。



少数婴儿进食蛋黄后会发发生湿疹等过敏反应。其实，引起过敏反应的原因在于蛋白中有一种“类卵黏蛋白”的物质，它存在于蛋清中。当鸡蛋处于新鲜状态，蛋黄膜未破坏之前，该物质进不了蛋黄之内。但鸡蛋散黄或煮熟后，蛋黄膜已被破坏，而“类卵黏蛋白”即可从蛋清迅速向蛋黄中扩散。避免发生婴儿食蛋黄引起过敏反应最有效的方法：在鸡蛋煮熟后应立即把蛋黄与蛋清分开，不要等待凉后再取，也不可以用冷水泡凉。



肉 类

很多父母由于担心肉类食品难以消化，通常很少给婴儿喂食肉类。然而德国科学家最近研究认为，婴儿每天应当进食一定量的肉类，以保证身体发育所需的铁质。

婴儿从5~7个月大小开始就需要补充铁质以满足身体发育的需求。尽管父母通常也会给婴儿每天喂食一些含有肉类的糊状婴儿食品，但由于经过了加工，这些食品中肉类的真正含量比专家建议的含量要少20%~30%。与植物类食品相比较，婴儿更容易从肉类食品中摄取铁质，所以要强调肉类的重要性。

目前6~12个月大的婴儿平均每天进食12~15克肉类食品。但儿童营养专家建议，婴儿每天应当至少进食20~30克肉类。



11



食食品



生吃水果忌带皮食用

凡是外皮颜色鲜艳的水果，如苹果、葡萄、杏子、柿子等，其果皮中含有一种叫类黄酮的化学物质。类黄酮在人体肠道内经细菌分解后有抑制甲状腺功能的作用。人们如果长期连皮吃这类水果，有引起甲状腺肿大的可能。另外，水果在生长过程中，常会受到病虫害的侵蚀。如苹果、葡萄的炭疽病，梨子的黑星病等，往往要用农药喷杀病菌。果品的表皮有一层起保护作用的蜡质，农药会渗透并残留在蜡质层中，即使雨淋水洗也冲不掉。据化验资料表明，桃子皮上的硫磷残留量比果肉高1.3倍；葡萄皮的杀螟松残留量比果肉高49倍。除农药外，有的水果在保存期中使用保鲜剂，如亚硫酸盐等均对人体有害。再就是水果在收获、运输、销售过程中常会受到细菌污染，尤其容易受肠道致病菌的污染。表皮破损的水果，大肠杆菌的检出率极高。因此，给儿童生吃的水果不宜带皮食用，家长要削了皮后再给孩子吃。



精细食物

现在生活条件好了，不少家庭给孩子吃精白面、精米、精盐等精细食物，认为这样的食物营养丰富，其实这是错误的做法。就拿大米来说，精白米中的维生素B₁就比糙米中维生素B₁少得多，谷粒碾磨成米时，加工越细，富含维生素B₁的糊粉层及谷芽去掉的也越多。同时，人们淘米时，如用手搓米或长时间浸泡米，或用热水淘米，也容易将外层和谷芽去掉，剩下的白心儿含维生素B₁就极少。而缺少维生素B₁，人就会得脚气病。小儿得了这种病，易烦躁，发展下去则反应迟钝、无力、食欲减退、恶心、呕吐、心慌气短、浮肿，严重时瘫痪致死。精制米面除了丢失维生素B₁外，无机盐（钙、铁等）和纤维素也会丢失。精制糖、盐丢失矿物质的现象也很严重。因此，小孩吃精细食物不利于吸收各种营养成分。



巧克力

巧克力是一种以可可油脂为基本成分的含糖食品,它含有40%左右的脂肪,40%~45%的蔗糖和少量(5%~10%)蛋白质。可可油虽然也是一种植物油,但它的成分却和牛油相仿,在常温下凝结成块,随温度增高逐渐变软,当温度达到33~55℃时,便会完全融化成液体。巧克力含较多的脂肪,因此热量很高,每100克巧克力所含的热量相当于162克大米。巧克力香甜可口的特殊风味,又是一般糖果所不及的,再加上它的生产工艺复杂,价格昂贵,常常被人们误认为是高级营养食品。巧克力含蛋白质较少,而含脂肪太多。脂肪不容易消化,容易引起脂肪沉淀体内。而肥胖多因脂肪过多堆积引起的。许多肥胖者都有高血脂倾向。因此,孩子应少食巧克力,以防止肥胖,导致脂肪肝、动脉硬化、高血压等不良后果。

