

权威专家推荐家庭健康珍藏读本

Family Dietician

彩图版

家庭营养师



第2卷

顾问 钱信忠

主编 王长安



黑龙江人民出版社

前 言

伴随着社会的进步，人们的生活水平提高了，精神面貌发生了更大的变化，昔日的营养缺乏病渐渐消失并被人们忘却了。然而，近年来，出现了一系列被称为“富贵病”、“文明病”的新疾病，人们熟知的就有肥胖病、糖尿病、脂肪肝、肿瘤、心脑血管等疾病，这些疾病已经严重的困扰着享受现代生活的人们。

经过专家们的统计、分析和归纳，终于明确了产生“富贵病”、“文明病”的罪魁祸首——不良生活习惯及营养饮食不当。这些“富贵病”、“文明病”的发展势头迅猛，已成了当今威胁人类社会的最大杀手，威胁人类健康的主要诱因。了解营养知识，树立时尚的饮食习惯，培养健康的营养观念已成了当务之急。

本书通过时尚新潮的理念、全面权威的内容、新颖别致的体例、通俗浅显的文字、精美贴切的图片，展现给家庭的是一部时尚、权威、实用的健康用书。

本书将传递给你的就是：健康在于平平常常的每一餐。为了健康，为了幸福，为了青春永驻……让我们一起在平凡的每一天开始。

不同时期与营养

人的一生中经历了胎儿期到老年期共11个时期，而每个时期对营养的要求都有很大差异，根据不同的时期选择不同的饮食，会使你健康度过每一个时期。



华典少儿精品展示

我们也和您一样爱孩子！



牛津—朗文初级英汉辞典

国家教委审定的统编教材的配套辞典
430 多个场景
4000 多单词
3000 多习惯用语
30 几种语法知识
5000 多幅精美图片

一本让孩子着迷的辞典
一本可以轻松学好英语的辞典

美式少儿会话英语

本套书共分四卷：日常会话、交际会话、情景会话、辞典和译文。阶梯式编排难易程度，趣味性设计版式体例，为您的孩子提供一套实用的英语会话丛书。



附赠 VCD 光盘两张

中国儿童百科全书

本书由中国儿童发展研究会发起，国内多位儿童教育前沿的教师编著而成，是儿童综合素质发展计划工程项目。



全套 4 本
20 个门类
近 2000 个知识点
3000 多幅精美彩图

附赠多功能智力测试卡

宝宝启蒙图典系列

宝宝的第一套百科全书

聪明宝宝看图识物



超级宝宝生活守则



大 8k 撕不烂 孩子越看越爱看

附赠身高测量器、多功能 12 色彩笔

怀孕期



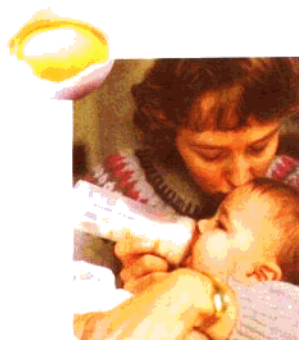
哺乳期



新生儿期



婴儿期



幼儿期



学龄前期



学龄期



青春期



青年期



中年期



老年期



怀孕期

刚刚孕育小生命的妇女，心中充满了喜悦与期盼。养育健康聪明的孩子，是所有夫妇的愿望。而健康的营养饮食不仅对胎儿的生长发育有举足轻重的作用，而且对孕妇本身的健康也大有益处。良好的饮食不仅能降低母亲发生感染、贫血和妊娠中毒等并发症的危险，还能降低婴儿早产、体重不足、死胎、脑损伤和发育迟缓的可能性。因此，在这个关键时期，孕妇首先要做到充分、全面、合理、科学地摄取营养。



营养日需要量

怀孕期妇女身体基础代谢明显升高，需要的各种营养素都相应增加。怀孕期的营养日需要量详见下表。



怀孕期的营养日需要量表

营 养 素	日需要量
热量(千卡)	2200~3000
蛋白质(克)	75~90
钙(毫克)	2000
镁(毫克)	800
铁(毫克)	12
锌(毫克)	10~15
碘(毫克)	3~4
胆汁素(毫克)	1000
纤维醇(毫克)	1000
维生素 A(国际单位)	2500
维生素 B ₁ (毫克)	4~5
维生素 B ₂ (毫克)	5~10
烟碱酸(毫克)	50
维生素 B ₆ (毫克)	10~20
维生素 B ₁₂ (毫克)	15
泛酸(毫克)	100~500
叶酸(毫克)	1~5
维生素 C(毫克)	500~1000
维生素 D(国际单位)	2000~2500
维生素 E, α-助孕素(国际单位)	200~600

妊娠早期营养特点

妊娠早期是胎儿神经管、大脑及各种器官形成的关键时期，这时，如不注意营养的摄取就会导致胎儿产生各种畸形。而早孕反应又使孕妇食欲不振、厌油腻食物、恶心、呕吐等，影响对营养的充分摄取。为了使孕妇吃多、吃好，应把饭菜做得清淡可口，以激起食欲。



1. 多吃蔬菜、水果，保证摄取足够的维生素和叶酸。

2. 多吃牡蛎、贝类、坚果及花生、芝麻，以补充足够的锌。



3. 增加进食次数，使营养充足，夜宵还可以减轻晨吐反应。

4. 少吃油炸品及刺激性食物，如辣椒、花椒及各种冷饮。



妊娠中期营养特点

此时期大多数孕妇妊娠反应已不明显，孕妇的食欲大增，胎儿的生长非常迅速，需要大量的蛋白质、维生素及矿物质。如果母体不能及时从饮食中摄取营养，就可能发生妊娠期贫血、甲状腺肿大、骨质疏松等疾病，也可能造成胎儿智力低下，以及早产、死胎等危险。

1. 多吃含蛋白质丰富的食物，如肉类、鱼、豆腐、鸡蛋等。

2. 多吃含钙、铁高的食物，以满足胎儿生长发育的需要。

3. 饮食应多样化，不应偏食。

4. 多吃富含维生素的水果、蔬菜。

5. 经常到户外散步，呼吸新鲜空气，同时多晒太阳可促进钙的吸收。



妊娠晚期营养特点

妊娠晚期，胎儿成长最快，所需营养素增多。但随着胎儿的增长，孕妇胃肠道容积减少，所以孕妇应少食多餐。此期间内最易导致妊娠高血压病，调配饮食应特别注意减少食盐的摄入。要做到膳食多样化。

1. 多吃高蛋白低脂肪的食物，避免妊娠晚期过于肥胖。



2. 多吃西瓜可以补充水分、糖、蛋白质及维生素，并还可以增加乳汁的分泌。



3. 妊娠晚期出汗较多，应多吃蔬菜、水果，及时补充从汗液丢失的电解质。



4. 少吃不易消化的或可能引起便秘的食物。



如何预防妊娠毒血症

妊娠毒血症是一种综合性病症，通常发生在妊娠后期，具有高血压、水肿、头痛、蛋白尿、产前惊厥、视觉障碍等症状。其真正原因仍不清楚，而临床上，发现有此症状的孕妇，大都为营养不良者。因此，最好的预防方法，是维持良好的营养状况。一旦发生，需增加饮食中蛋白质的摄取量。再者，若有严重水肿，需限制饮食中盐的摄取量。



胎儿的乳牙与孕妇营养

婴幼儿牙齿的发育主要取决于胎儿期及出生后第一年的营养，其中最重要的是钙、磷的摄取。胎儿在母体内的后三个月，其乳牙已开始钙化，出生前20颗乳牙已经基本形成，只待出生后6个月左右才逐个从牙槽中萌出。更值得引起注意的是，恒牙的胚体层在胎儿4个月就开始产生，在离开母体前，第一对恒牙已经钙化。所以，母亲应该从怀孕起就要注重相关营养素的添加，特别是饮食中钙和磷的摄入。同时，还应注重维生素D的补充，它对于钙、磷吸收大有帮助。

不利的9种饮食习惯

1. **忌暴食。**过量饮食会造成营养过剩而肥胖，对日后生产及恢复体形不利。

2. **忌生冷硬食物。**此类食物难以消化吸收，易引起肠胃疾病。

3. **忌饮咖啡、浓茶。**常饮咖啡、浓茶，会影响胎儿大脑神经发育。

4. **忌多食油炸物。**多食后会导致孕妇食欲不佳，影响乳汁分泌及胎儿发育。



5. **忌食糖过多。**食糖过多会使孕妇身体肥胖，产后难以恢复体形。

6. **忌食罐头过多。**罐头食品中有一定的添加剂，会影响胎儿的发育生长。

7. **忌食麦乳精类补品。**麦乳精的主要成分是麦芽会影响乳汁分泌。

8. **孕妇水肿忌节盐。**孕妇在妊娠7个月以后，下肢往往浮肿，此时，孕妇肾脏的排泄功能较强，对食盐的需要量增加，宜适量，以免增加肾脏负担。

9. **忌喝可乐型饮料。**可乐型饮料含有咖啡因，怀孕和授乳妇女忌饮用。



不利于孕妇的食物

1. **桂圆：**医学上主张胎前宜清热凉血，桂圆性甘温，如孕妇食用，不仅不能保胎，反而出现温红、腹痛等先兆流产症状。

2. **茶：**孕妇如果喝茶太多、太浓，特别是饮用浓红茶，会使胎动增加，甚至危害胎儿的生长发育。

3. **副食品：**一些副食品中含有的食品添加剂可危害人们的身体健康，若孕妇经常食用，可使细胞染色体异常、胎盘生长障碍等。

4. **冷饮：**孕妇胃肠对冷的刺激非常敏感。冷饮过量能使食欲不振、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现腹痛剧烈现象，胎儿对冷的刺激也很敏感，当孕妇喝冷饮时，胎儿会在子宫内躁动不安，胎动变得频繁。

偏食会引起6种问题

1. **脂肪不足，**使胎儿发育不足。

2. **热量不足，**导致孕妇中毒及早产。

3. **蛋白质不足，**导致早产、中毒及胎儿死亡率增加。

4. **糖分不足**是引起热量不够的主要原因。

5. **钙质不足，**使胎儿发育不良，导致孕妇身体呈酸性反应，影响健康，婴儿牙齿生长缓慢及患牙疾的次数增多。

6. **铁质不足，**引致孕妇贫血及新生婴儿贫血。

益智食品

营养成分	食 品
含有蛋白质的益智食品	野猪、野兔等野生动物, 鸭、鹌鹑、牛、猪、鸡
含有糖类的益智食品	大米(糙米)、小米、玉米、稗子、枣
含有维生素B的益智食品	核桃、金针菜、芝麻、小豆、蚕豆、香蕈、鳝鱼
含有维生素C的益智食品	草莓、金橘、山蒜、龙须菜、荷兰豆、菠菜、柿子椒
含有维生素E的益智食品	五谷、大豆、花生、芝麻、荷兰豆、莴苣、菠菜、豌豆、牛、鸡、蛋
含有钙的益智食品	金针菜、海带、荠菜、萝卜叶、葫芦、荷兰豆、紫苏
注: 怀孕早期多食益智食品可促进胎儿大脑细胞的发育, 胎儿出生后聪明强壮。	



大自然馈赠孕妇的营养

1. 新鲜空气

孕妇早上起床之后, 到有树林或草地的地方去做操或散步, 呼吸草木所释放的清新空气, 将会使孕妇感到精神焕发。

2. 阳光

晒太阳是最直接最方便的补充维生素D的方法, 可防止孕妇和胎儿发生骨软化。



3种禁忌行为

1. **减肥行为**。孕妇减肥会造成胎儿营养不良。
2. **吸烟**。孕妇吸烟将严重影响受精卵和胚胎的质量，还会导致早产、流产。
3. **饮酒**。孕妇饮酒会使受精卵质量不高，引起孩子智力障碍，导致心脏缺陷、四肢畸形。

营养食谱

小白菜虾皮汤

【用料】小白菜100克，虾皮5克。

【制食法】水加热开锅后先放虾皮，后放小白菜，加盐少许，开锅后即食。



莲子粥

【用料】莲子粉15克，红糖10克，糯米50克。

【制食法】将莲子粉、红糖与淘洗干净的糯米一同入锅，加水用旺火烧开，再转用文火熬煮至粘稠即可食用。

木瓜带鱼

【用料】番木瓜200克，带鱼400克，生姜10克，葱10克，料酒10克，盐2克，味精2克，油15克。

【制食法】①木瓜洗净切成薄片，带鱼刮鳞去腮，剖腹去内脏，洗净，切成3厘米长的段，生姜洗净拍裂，葱洗净打成结。②将番木瓜和带鱼放于大瓷碗中，加入料酒、油、姜块、葱结和精盐，注入清水适量，盖严，大火蒸15分钟，肉熟透时捞出姜块、葱结，下味精，即可食用。



哺乳期

产妇在分娩时大量消耗体力和失血，故产后除了多休息外，更要多进食具有补血滋养功效的食物。除此以外，如母亲要亲自哺乳，更应摄取蛋白质、维生素 A、钙及碘等种类丰富的食物。还要多吃一些增加乳汁分泌的食物。母亲所摄取的蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质及维生素等营养素愈多，母乳中的营养含量也愈高。所以，乳母所吃的每一种食物都应该有益健康。



营养日需要量



营 养 素	日需要量
热量(千卡)	3000
蛋白质(克)	90~100
钙(毫克)	3000
镁(毫克)	800~1200
铁(毫克)	12
锌(毫克)	15~20
碘(毫克)	4~5
胆汁素(毫克)	1000
纤维素(毫克)	1000
维生素 A(国际单位)	25000
维生素 B ₁ (毫克)	5~6
维生素 B ₂ (毫克)	5~10
烟碱酸(毫克)	60
维生素 B ₆ (毫克)	15~25
维生素 B ₁₂ (毫克)	15
泛酸(毫克)	100~150
叶酸(毫克)	1
维生素 C(毫克)	500~1000
维生素 D(国际单位)	2000~2500
维生素 E(国际单位)	200~600

母乳是否充足的判断方法

第一，看婴儿两天的尿量。纯母乳喂养的婴儿，每天应该有6次以上的小便，如果正常，就说明婴儿每天吃了足够的奶量，但要提醒年轻妈妈的是，纯母乳喂养是指除了母乳不给孩子添加任何的其他食品，如水、牛奶等。

第二，看婴儿的体重增长情况。婴儿出生7~10天后，每周体重增加在125克以上，或1个月增加500~1000克，就表示母乳量足够婴儿的营养需要，婴儿体重增加良好，妈妈可以放心了。

产后不宜吃的食物

使身体发寒的食品——番茄、竹笋、南瓜等。

卤味强的食物——腌萝卜、白菜渍的泡菜。

酸味强的食物——酸梅、醋、柠檬、夏蜜柑、葡萄、柚。

动物性脂肪——奶油、猪油等。

冷却过的食物——啤酒、牛奶、果汁。



营养食谱

煨鸡汤

【用料】母鸡1只，料酒10克，葱少许，精盐适量。

【制食法】加水用大火煮沸，改用小火炖熟，煨成汤即可食用。

【功效】这种汤含有丰富的营养素，并有利于乳母泌乳。



清炒虾仁

【用料】青虾仁300克，鸡蛋2个，黄瓜、胡萝卜、冬笋各40克，香油20克，精盐4克，味精1克，料酒10克，醋2克，淀粉10克，葱、姜各3克，花生油300克(约耗20克)。

【制食法】①虾仁洗净，放入碗内，加盐、淀粉、鸡蛋清拌匀。②黄瓜洗净，从中劈开，去籽，冬笋洗净，胡萝卜去皮洗净，将上述三种原料均切成菱形片，并将胡萝卜片放入沸水锅内稍氽一下。

③炒锅放入花生油，烧至五六成熟，下虾仁浸透捞出，再下冬笋、胡萝卜片稍炸捞出。④炒锅置火上，放香油烧热，下葱、姜末稍炒，倒入虾仁及其他配料、调料，翻炒均匀盛入盘内即可食用。

【功效】此食谱含有丰富的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、E、C、胡萝卜素、尼克酸等营养素，有益于乳汁分泌。



新生儿期

婴儿出生至满周岁称为婴儿期，而根据世界保健机构(WHO)所示，婴儿出生 28 天以内则称为“新生儿期”。此为国际所认定的统一标准。



营养日需要量

1. 热能：估计新生儿每日每公斤体重需热能 100~120 千卡。

2. 蛋白质：如果以母乳为蛋白质来源时，每日每公斤体重需要蛋白质 2 克，而以牛乳为蛋白质来源时则需 3~5 克，而以大豆及谷类为蛋白质来源时则需 4 克。如初生儿为 3 公斤，每日需蛋白质 6~24 克。



3. 脂肪：新生儿每日摄入的脂肪应为 15~18 克。

4. 碳水化合物：母乳喂养时，碳水化物的摄入应占热能的 50%，3 公斤的婴儿每日应摄入碳水化合物 45 克。

5. 其他各种营养素：每日需摄入钙 400~600 毫克、铁 10 毫克、维生素 A200 微克、视黄醇当量、维生素 D10 微克，水按每日每公斤体重 80~150 毫升，母乳喂养的新生儿也应补充水分。

婴儿的天然食物——母乳

新生儿最好的食品就是母乳。尤其是新生儿出生后的最初三天内，产妇乳头会流出黄色透明液，称之为初乳，这是最有营养的，并且对婴儿的免疫能力非常重要。吃母乳的婴儿不会产生过敏，也不会有胃肠方面的疾病。母乳含丰富的乳清蛋白，其中的成分对视网膜的发育及脑都十分重要。可以说，母乳是最适合婴儿的天然食物。



初乳的功用

初乳是在产后，最初连续三天所分泌的淡黄色乳汁，其含有很多抗体，必须给新生儿摄取。虽然，初乳的乳糖含量低，味道不香，但抗体本身是一种蛋白质，而新生儿具有一种本能——消化细胞能将抗体所含蛋白质，经胞饮作用吸收，因而达到某些免疫的功效。甚至在新生儿的小肠粘膜上形成薄膜，以防细菌侵入。此外，尚具有下列不可忽视的作用：



1. 减少婴儿对婴儿配方奶粉发生过敏现象。
2. 吸吮母乳可使婴儿的牙床，大颌肌肉及骨骼发育良好。
3. 吸吮乳头，可使母体分泌催产剂，加速子宫收缩恢复原状。
4. 增进母子亲情关系。
5. 含丰富维生素A和C，能增进婴儿表皮粘膜细胞的健康。



婴儿配方奶粉的选择

1. 辨别气味和滋味。

正常的应带有微甜的奶味，细腻适口的滋味。



2. 观察状态和色泽。

正常奶粉为乳白色，色泽均匀一致。呈干燥的粉末状，颗粒均匀一致，无凝块或结团。

母乳加奶粉的混合营养

母乳加奶粉的混合营养的授乳方法，即一天之中第一回只用奶粉，第二回只用母乳的方式分开来喂养。如果每次母乳和奶粉两种方法并用的时候，交替的时间是很重要的。如婴儿喝完母乳之后等待一会儿，再给他喝奶粉，但是这时候婴儿可能已经睡着了，他就不会再喝了，就达不到混合营养的目的。如果能凭感觉判断婴儿好像喝了一部分母乳时，接着喂食奶粉，就能很成功地完成。



按需喂哺

母乳喂养，一般为“按需喂哺”，即让婴儿自己来决定吃奶的时间、次数和吃奶的量。吃婴儿配方奶粉的婴儿，大约3~4小时喂一次，可按奶粉的哺喂表给予哺喂。



婴儿吃饱了吗

当婴儿开始转动头看望四周环境，或睡着不再吸吮奶头时，轻轻抚拍他的嘴角或脸颊，不再吸吮，则表示已经吃饱。还有一种就是“湿试验”，一般新生儿一天内，至少尿6次以上，且粪便呈黄色或较深颜色，表示婴儿吃到了足够的奶量。



婴儿期

婴儿是指1周岁以下的孩子，一般婴儿的营养大致分为三个阶段，1~4个月、5~8个月和9~12个月，每个阶段婴儿的营养需要都不一样。



饮食参考

1. 给孩子准备适当的食物，让孩子自己决定吃多少。
2. 5个月之前的婴儿，只喂母乳或配方奶粉。
3. 8~9个月大的婴儿，可以训练孩子自己用手拿着吃手指饼、香蕉等，锻炼孩子的协调能力。
4. 婴儿自己会独坐时，再给予婴儿磨牙饼干。
5. 若使用市售的婴儿食品，应选择以单一食物为原料的食品，如单一蔬菜、水果和肉类为原料的。
6. 不要给予糖、盐、糖果、甜点或汽水之类的食品。
7. 不满周岁的婴儿不要给予蜂蜜和鲜牛奶。
8. 开始添加乳外食品后，也要让孩子喝足够的水分。



母乳喂养最佳次数

一般提倡新生儿期是饿了就喂，但随着月龄的增长，可每2~3小时喂一次，3~4小时喂一次，一昼夜喂8次。当3~4个月龄以后，婴儿的胃容量增大，每昼夜可改喂5~6次母乳，并可考虑减去夜间的喂奶。要想这样，只需睡前一次喂饱，使孩子不会因饥饿而惊醒，睡前喂饱就能满足夜间的需要。如母乳实在不充足，可试喂奶粉。

