

冯化平 ◇ 主编

ERTONG SHIPU
ZHONG DE
"HEIKE"

儿童食谱中的 “黑客”



内蒙古科学技术出版社

R153.2
6

儿童食谱中的“黑客”

主编 / 冯化平



内蒙古科学技术出版社

北京教育学院图书资料中心



0000142686

RAK36109

436507

图书在版编目(CIP)数据

儿童食谱中的“黑客”/冯化平主编. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003. 3

ISBN 7-5380-1096-3

I. 儿… II. 冯… III. 儿童-营养卫生
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 015271 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/喜 迎

封面设计/索美轩

印 刷/大板金源民族印刷厂承印

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

字 数/150 千

印 张/7.25

印 数/1—4000 册

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2003 年 3 月第 1 次印刷

定 价/11.80 元

前 言

根据我国儿童成长与营养状况调查，5岁以下儿童体重不足的检出率为10%~20%，生长迟缓的检出率为35%，特别是在个别贫困地区达到50%以上。儿童普遍存在缺钙，幼儿佝偻病患病率在南方地区为20%左右，北方某些省份达到50%，小学生中缺铁性贫血的发生率为13.04%~22.48%。儿童营养不良成为亟待解决的大问题。与此同时，儿童肥胖更是一个非常突出的大问题。据调查，从1985到1995年，7~8岁儿童中，男孩肥胖率从2.75%上升到8.65%，女孩从3.38%上升到7.18%。肥胖儿童长大成人后，心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的发病率比一般人要高出许多倍。

改革开放以来，我国人民生活水平大大提高，丰富的物质生活完全能够满足儿童成长发育所需的一切营养，那么什么原因导致了我国儿童在成长与营养状况方面存在如此严重的问题呢？那就是饮食“黑客”严重侵袭了儿童的机体。儿童的饮食营养不但没起到促进健康成长发育的作用，反而造成许多阻碍和破坏健康成长与发育的因素。儿童的机体还非常稚嫩，发育还未成熟，饮食“黑客”侵袭危害十分严重，轻者造成营养不良或营养过剩，重者危及生命。

造成饮食“黑客”侵袭的原因就是不科学的饮食习惯。在现代生活中，儿童饮食除了追求吃得好、有营养外，还要吃得

科学合理，那就必须注意食物按需所取，搭配得当，优质卫生，高效适宜。

儿童的健康成长关系到国家和民族的未来，我们每一位父母都希望自己的孩子拥有健康的体魄和聪明的大脑，因此我们不得不清除饮食中的“黑客”，让孩子们健康成长。我们在参考国内外大量最新研究成果的基础上，在许多权威专家的指导下，对儿童的饮食营养进行了科学分析研究，采取去伪存真的方法，分门别类地介绍了儿童日常饮食中的各种“黑客”及其“杀毒”方法，其旨在能够弥补广大家长对儿童饮食营养知识的漏洞，能够有利于儿童健康成长。

我们在编写此书时力求做到现代性、知识性、科学性与实用性，但由于我们水平有限，书中不当之处难以避免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 者



目 录

“黑客”之一：补品类

补品类“黑客”的危害	(2)
补品类“黑客”的种类	(3)
1. 蜂蜜中的毒花粉使儿童中毒	(3)
2. 吃蜂乳容易促进性早	(4)
3. 滥食保健食品破坏体内营养平衡	(5)
4. 人参会促进性激素分泌	(6)
5. 鱼松中氟化物超标严重危害健康	(6)
6. 食宝宝福容易诱发综合征	(7)
7. 有些补药不会促进生长发育	(7)
8. 健康儿童吃“含药食品”危害多	(8)
9. 不宜给儿童滥补赖氨酸	(9)
10. 吃鱼肝油丸过多导致维生素 A 过多症	(10)
11. 吃糖钙片不能预防佝偻病	(10)
12. 常吃葡萄糖会发生营养不良	(11)
防御补品类“黑客”的措施	(12)



目 录

“黑客”之二：快餐类

快餐类“黑客”的危害	(15)
快餐类“黑客”的种类	(16)
1. 食用罐头过多不利于脏器官的排毒解毒	(16)
2. 常吃糕点容易形成龋齿	(16)
3. 常吃油炸食品容易加剧致癌	(17)
4. 过量食用洋快餐会埋下疾病的隐患	(18)
5. 多吃休闲食品易减弱排泄功能	(19)
6. 方便面有“毒性”危害	(19)
7. 常吃油条会使记忆力下降	(20)
8. 食用午餐肉易引起亚硝酸盐中毒	(20)
9. 腌制食品中的二甲基亚硝酸盐可致癌	(21)
10. 熏烤食物中含有致癌物质	(22)
防御快餐类“黑客”的措施	(23)

“黑客”之三：零食类

零食类“黑客”的危害	(25)
零食类“黑客”的种类	(26)
1. 泡泡糖有潜在的毒性	(26)
2. 多吃酸梅精易导致溃疡	(27)
3. 常食“爆米花”造成抵抗力下降	(27)



4. 吃甜食过多容易影响视力 (28)
 5. 常吃糖容易造成口臭 (28)
 6. 吃彩色食品易引起多动症 (29)
 7. 常吃果冻易使消化功能减弱 (30)
 8. 吃酒心糖危害机体健康 (30)
 9. 食葵花子过量容易引起脂肪肝 (31)
 10. 吃多味瓜子会诱发膀胱癌 (31)
 11. 常吃奶糖容易腐蚀牙齿 (32)
 12. 过多吃乳制品会引发腹泻 (32)
 13. 过食巧克力会患腹疼 (35)
 14. 常吃白糖直接影响白细胞噬菌能力 (36)
 15. 街头小摊自制食品不卫生 (40)
 16. 多食山楂耗气又损齿 (40)
- 防御零食类“黑客”的措施** (41)

“黑客”之四：饮料类

- 警惕“冷饮综合征”** (44)
- 饮料类“黑客”的种类** (45)
1. 过多吃冷饮导致胃肠疾病 (45)
 2. 饮汽水过量会引发小儿胃病 (46)
 3. 过多食冰淇淋易导致胃受伤 (47)
 4. 喝开盖时间长的汽水可导致肠道病 (48)
 5. 饮色素饮料影响儿童神经冲动传导 (48)



目 录

6. 饮可乐型饮料易造成儿童学习成绩下降·····	(49)
7. 儿童饮茶会影响大脑机能发育·····	(50)
8. 久存的橘子汁营养素大大减少·····	(51)
9. 饮小香槟严重危害身体健康·····	(52)
10. 喝啤酒不利心理卫生·····	(53)
11. 空腹喝牛奶如流水·····	(54)
12. 常饮酸奶不利儿童骨骼发育·····	(55)
13. 喝高浓度糖水会损伤肠黏膜·····	(55)
14. 常用豆奶喂养婴儿影响脑发育·····	(56)
15. 多饮果汁容易影响消化·····	(56)
16. 常喝果子露不利儿童新陈代谢·····	(58)
17. 多喝咖啡可引发遗传病·····	(58)
18. 饮酸味饮料过多易导致酸血症·····	(59)
19. 长期饮用纯净水造成营养失衡·····	(60)
20. 矿泉水就是“药水”·····	(60)
防御饮料“黑客”的措施·····	(61)

“黑客”之五：瓜果类

瓜果类“黑客”的危害·····	(64)
瓜果类“黑客”的种类·····	(65)
1. 儿童不宜用吃水果代替吃蔬菜·····	(65)
2. 食生冷的瓜果会损伤脾胃阳气·····	(66)
3. 食瓜果皮影响人的生殖和遗传·····	(67)





4. 吃皮色鲜艳的水果皮会引起甲状腺肿 (68)
5. 甘蔗中的蔗糖腐蚀牙齿 (68)
6. 未成熟的水果含有毒性 (69)
7. 吃橘子过多会导致“上火” (69)
8. 食桑椹过多易引发出血性肠炎 (70)
9. 吃香蕉过多会引起胃肠功能紊乱 (71)
10. 吃荔枝过量会患“荔枝病” (71)
11. 多吃山楂会伤人中气 (72)
12. 青番茄中含有毒性物质龙葵素 (73)
13. 吃有苦味的柑橘易疲劳无力 (73)
14. 过量吃杏容易引起溃疡 (74)
15. 吃生银杏会损害中枢神经系统 (74)
16. 吃黑枣和柿饼过多易形成结石 (75)
17. 吃夹竹桃会危害心脏 (76)
18. 吃菠萝过多会得“菠萝病” (76)
19. 吃枇杷注意莫吃枇杷仁 (77)
20. 食李子过多会引起脑胀 (78)
21. 过食樱桃容易发热上火 (78)
22. 吃未成熟的桃子会生疔疥 (80)
23. 花红食用过量会引起嗜睡 (80)
24. 生吃梅子会引起腹泻 (81)
25. 吃杏仁过多会使红细胞失去功能 (82)
26. 经常嚼食槟榔会引起口腔癌 (83)
27. 吃桃仁、李仁损害人的呼吸中枢 (83)
28. 多吃黄瓜容易造成虚肿 (84)



目 录

29. 多食苦瓜会引起钙缺乏症	(85)
30. 吃冰冻西瓜易引起咽喉炎	(85)
31. 吃甜瓜过多会导致腹泻	(86)
32. 吃霉变的甘蔗会引起中毒	(87)
33. 吃长芽的花生会致癌	(87)
防御瓜果类“黑客”的措施	(88)

“黑客”之六：蔬菜类

蔬菜类“黑客”的危害	(91)
------------------	------

蔬菜类“黑客”的种类	(92)
------------------	------

1. 儿童常吃菠菜会引起缺钙
2. 多吃笋会造成骨骼畸形
3. 生吃荸荠可引起姜片虫病
4. 食发芽土豆会造成呼吸麻痹
5. 食带皮土豆有损人体健康
6. 过多吃紫菜会导致甲亢
7. 生吃胡萝卜无益处
8. 吃未熟透的豆角危害很多
9. 勿吃隔夜的炒韭菜
10. 食久熟银耳使血红蛋白丧失携氧能力
11. 常食生菜容易刺激视神经
12. 食茼蒿会引起头昏嗜睡
13. 过食洋葱会产生胀气





14. 茄子中的茄碱危害人体健康	(102)
15. 皮肤病患儿忌食香椿头	(103)
16. 未熟的芋头会刺激咽喉	(104)
17. 过食番薯会引起腹胀	(105)
18. 蘑菇中的甲壳质有碍肠胃消化	(106)
19. 吃酸菜易形成尿路结石	(107)
20. 过多吃香菜会在皮肤上起红疙瘩	(107)
防御蔬菜类“黑客”的措施	(108)

“黑客”之七：肉蛋类

肉蛋类“黑客”的危害	(113)
肉蛋类“黑客”的种类	(114)
1. 松花蛋中的铅影响智力发育	(114)
2. 用鸡蛋代替主食引起消化不良性腹泻	(115)
3. 婴儿吃鸡蛋清易出现过敏反应性疾病	(116)
4. 吃生鸡蛋可增加肝脏负担	(117)
5. 吃臭鸡蛋严重影响人体健康	(117)
6. 食用毛蛋易发生食物中毒	(118)
7. 食皮蛋时切忌别加醋	(118)
8. 多吃肥肉对生长发育不利	(119)
9. 多吃动物油易导致心血管疾病	(119)
10. 小儿吃动物肝肾不宜过量	(120)
11. 吃烧焦的肉能引起人的“致突变”	(120)



目 录

12. 涮羊肉不宜太嫩	(121)
13. 香肠好吃但不宜多吃	(122)
14. 拒吃脂肪导致肠癌发病	(123)
15. 过食羊肉串导致人体细胞癌变	(123)
16. 偏食猪肉易患肥胖症	(124)
17. 吃狗肉易患狂犬病	(125)
18. 羊肝最损小儿机能	(126)
防御肉蛋类“黑客”的措施	(126)

“黑客”之八：水产类

水产类“黑客”的危害	(131)
水产类“黑客”的种类	(131)
1. 吃咸鱼易患鼻咽癌	(131)
2. 忌吃长时间浸泡的海带	(132)
3. 食河豚鱼会引起神经障碍	(132)
4. 吃生鱼易感染肝吸虫病	(133)
5. 吃生蟹易传染肺吸虫病	(134)
6. 多吃干鱼片易患消化不良症	(135)
7. 切忌直接食用鲜海蜇	(136)
8. 切忌吃死蟹、死甲鱼	(136)
9. 食用死黄鳝可引起中毒	(137)
10. 生食贝类危害胃肠道	(138)
11. 鲢鱼吃得太多易生疮疥	(139)



12. 多食凤尾鱼易引发热疮	(140)
13. 患痢疾者不宜食鲮鱼	(140)
防御水产类“黑客”的措施	(141)

“黑客”之九：豆谷类

拒食糙米粗粮坏处多	(144)
豆谷类“黑客”的种类	(145)

1. 不宜让儿童多吃粉丝
2. 未煮透的扁豆易破坏红血球的溶血素
3. 不要多吃炒豆、爆豆
4. 四季豆不宜未熟吃
5. 忌吃未煮熟的黄豆
6. 不宜多吃臭豆腐
7. 过多食用豆制品阻碍儿童记忆力
8. 只用米粉喂养婴儿容易影响血液系统
9. 切忌用热水浸年糕
10. 不宜让小儿食糙米
11. 不宜只给儿童吃“精”食
12. 食发霉的花生、玉米易致癌
13. 吃剩米饭易引发胃肠炎
14. 滥吃粽子易引发旧病
15. 开水不宜泡饭吃
16. 带有黑斑的红薯不宜吃



目 录

17. 吃粗食能防止肥胖症	(158)
18. 吃木薯会损害呼吸中枢	(159)
19. 吃污染的剩饭会发病	(160)
20. 多吃植物蛋白会造成消化不良	(161)
21. 儿童不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物 ...	(161)
防御豆谷类“黑客”的措施	(162)

“黑客”之十：食物相克

食物相克“黑客”的危害	(166)
食物相克“黑客”的种类	(166)
1. 不宜用米汤拌牛奶喂婴儿	(166)
2. 柿子不宜与红薯、螃蟹同食	(167)
3. 海味忌与含鞣酸多的食物同食	(168)
4. 红、白萝卜忌合煮	(168)
5. 萝卜、人参忌同食	(168)
6. 萝卜忌与橘子同食	(169)
7. 炒鸡蛋禁放味精	(169)
8. 牛奶与果子露混合饮用危害大	(169)
9. 牛奶忌加红糖	(170)
10. 牛奶不宜与巧克力同时食用	(170)
11. 牛奶中禁加钙	(171)
12. 高粱忌与中药附子同食	(171)
13. 小米忌与中药杏仁同食	(172)
14. 橘子不宜与牛奶同时食用	(173)
15. 鸡蛋不宜与白糖同煮	(173)
16. 冲奶粉忌用酸梅晶作甜味剂	(174)
防御食物相克“黑客”的措施	(174)



“黑客”之十一：患病禁忌

患病禁忌“黑客”的危害	(176)
患病禁忌“黑客”的种类	(176)
1. 婴幼儿腹泻的饮食禁忌	(176)
2. 婴幼儿患湿疹的饮食禁忌	(178)
3. 厌食的小儿要忌口	(180)
4. 麻疹患儿的饮食禁忌	(182)
5. 风疹患儿忌服油炸食品	(184)
6. 婴幼儿顿咳的饮食禁忌	(185)
7. 小儿不忌口容易造成疳症	(186)
8. 滞积小儿忌偏食、杂食	(187)
9. 患皮肤病的儿童不宜喝饮料	(188)
10. 小儿贫血不要只用蛋黄补	(189)
11. 婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食	(189)
12. 小儿腹泻不宜严格忌油	(190)
13. 小儿腹泻忌吃鸡汤	(190)
14. 发热时不宜多吃鸡蛋	(191)
15. 骨折忌食牛皮菜和醋	(191)
16. 口疮饮食禁忌	(192)
17. 服维生素 C 忌食虾类	(193)
18. 儿科低热饮食禁忌	(193)
19. 小儿夏季热饮食禁忌	(194)



目 录

20. 惊厥饮食禁忌	(194)
21. 汗症饮食禁忌	(195)
22. 口腔炎饮食禁忌	(195)
23. 支气管炎饮食禁忌	(196)
24. 小儿肺炎饮食禁忌	(197)
25. 支气管哮喘饮食禁忌	(198)
26. 营养不良饮食禁忌	(199)
27. 婴儿腹泻饮食禁忌	(200)
28. 小儿便秘饮食禁忌	(201)
29. 婴幼儿断奶期消化功能紊乱饮食禁忌	(201)
30. 神经性厌食饮食禁忌	(202)
31. 佝偻病饮食禁忌	(203)
32. 泌尿系感染饮食禁忌	(203)
33. 幼婴儿缺铁性贫血饮食禁忌	(204)
34. 婴幼儿巨幼红细胞性贫血饮食禁忌	(205)
35. 血友病饮食禁忌	(206)
36. 小儿癫痫饮食禁忌	(206)
37. 多动症饮食禁忌	(207)
38. 维生素 A 缺乏症的禁忌	(209)
39. 维生素 A 过多症的禁忌	(211)
40. 维生素 D 缺乏症的禁忌	(211)
41. 不良的饮食习惯	(213)
防御患病病忌“黑客”的措病	(216)

