

XING FU

妇幼保健工程首推方案

AI CHAO CONG SHU

婴幼儿

健康饮食最佳方案

婴幼儿营养科学调配的全面指导



大众文艺出版社



幸福家庭丛书

QING NIU AI JIAO JI FANG SHI SHU

婴幼儿

健康饮食最佳方案

人民文学出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健康饮食最佳方案/刘美红编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.5

ISBN 7-80171-457-1

I. 婴…

II. 刘…

III. ①婴幼儿-营养卫生②婴幼儿-保健-食谱

IV. ①R153.2②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第036841号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编:100007)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

开本880×1230毫米 1/32 印张14 字数240千字

2004年5月北京第1版 2004年5月第1次印刷

印数:1-7000册

ISBN 7-80171-457-1/R·11

定价:23.80元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲1号 邮编:100007

前 言

进入 21 世纪以来,人们的生活发生了巨大变化,科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活、影响着人们的生活。每一个新家庭,从建立的那一天开始,就渗透了最新的科学知识,从新婚生活到怀孕时机的选择,优生、优生、安胎养胎、妊娠保健、营养与胎教、孕妇的产前训练、新生儿的日常护理,婴幼儿的早期培养与教育,幼儿良好习惯的养成到宝宝的成长,无所不包,就像是一部完整的百科全书。

时代在发展,生活在进步,不断更新、完整,及时地向人们介绍这些科学常识,就成了我们的责任和义务,正是基于这一点,尽管目前各种新婚必读、孕产妇婴幼儿护理及产妇保健大全等书籍很多,我们还是从更新孕产妇及育儿知识的角度出发,本着实用、全面、科学的宗旨,重新编写了这套《幸福爱巢丛书》图书工程,力求在书籍的包装制作上更上一层楼,帮助人们获得更多、更新的这方面的科学知识。我们相信这套丛书的出版,对于进一步提高人们科学化生活的水平,满足现代化家庭高品质、高品味的需求,促进婴幼儿健康成长,将会有很大的帮助。

编 者

2004 年 4 月 18 日

目 录

第一篇 婴幼儿的营养需求

母亲的科学膳食直接影响婴幼儿健康	(3)
孕期母体营养的重要	(3)
乳母的营养	(5)
乳母的营养需求	(6)
乳母的合理饮食	(11)
婴儿营养知识	(14)
婴儿营养	(14)
婴儿合理喂养	(20)
幼儿营养知识	(24)
蛋白质	(24)
脂肪	(30)
碳水化合物	(34)
矿物质(无机盐)	(38)
维生素	(56)
水	(80)
婴幼儿各种营养素的需要量表	(82)

第二篇 婴幼儿的营养食谱

100 天的婴儿营养 (1~3 月)	(95)
孕期作好喂奶准备	(95)
消化的特点	(97)
与营养有关的疾病	(98)
营养素需要量	(99)
母亲喂养为主	(100)
混合喂哺为辅	(103)
辅助食品的添加	(106)
4~6 月的婴儿营养	(107)
生理的特征	(107)
生长的特征	(107)
喂哺的方法	(108)
辅食的制作	(110)
4~6 月的婴儿食谱	(111)
7~12 月的婴儿营养	(116)
生理的特征	(116)
生长的特征	(117)
营养素的需要	(118)
7~12 月婴儿食谱	(121)
12~36 月幼儿的营养	(134)
生长发育特征	(134)
营养素的需要	(135)

合理的营养	(137)
12~36 月幼儿食谱	(140)
4~6 岁幼儿的食谱	(183)

第三第 婴幼儿常见疾病的食疗

营养缺乏病的防治	(229)
蛋白质与营养不良	(229)
维生素 A 失衡	(235)
维生素 D 失衡	(238)
维生素 B ₁ 的缺失	(240)
维生素 B ₂ 的缺失	(243)
烟酸缺失	(244)
维生素 C 缺失	(246)
营养不良性贫血	(248)
婴幼儿疾病与食疗	(250)
感冒病症	(250)
咳嗽症状	(257)
流鼻血	(265)
惊风症	(269)
泄泻	(273)
厌食症	(280)
呃逆	(286)
呕吐	(289)
嗜导症	(294)



疳积	(297)
便秘症	(302)
佝偻病	(308)
假性近视	(312)
缺铁性贫血	(316)
汗症	(322)
夏季热	(328)
五软	(334)
遗尿	(339)
尿频、尿急、尿痛	(342)
夜惊	(349)
热暑烦渴	(352)
疔疮痈肿	(357)
小儿湿疹	(362)
婴幼儿骨折	(365)
水肿	(369)

第四篇 婴幼儿饮食宜与忌

早给新生儿喂奶	(381)
多给新生儿哺乳初乳	(382)
给5个月以上吃奶婴儿添加辅食	(383)
给小儿添加食物要注意科学	(384)
麦乳精不可代替奶粉喂养婴儿	(387)
婴儿要适量食用蛋类	(388)

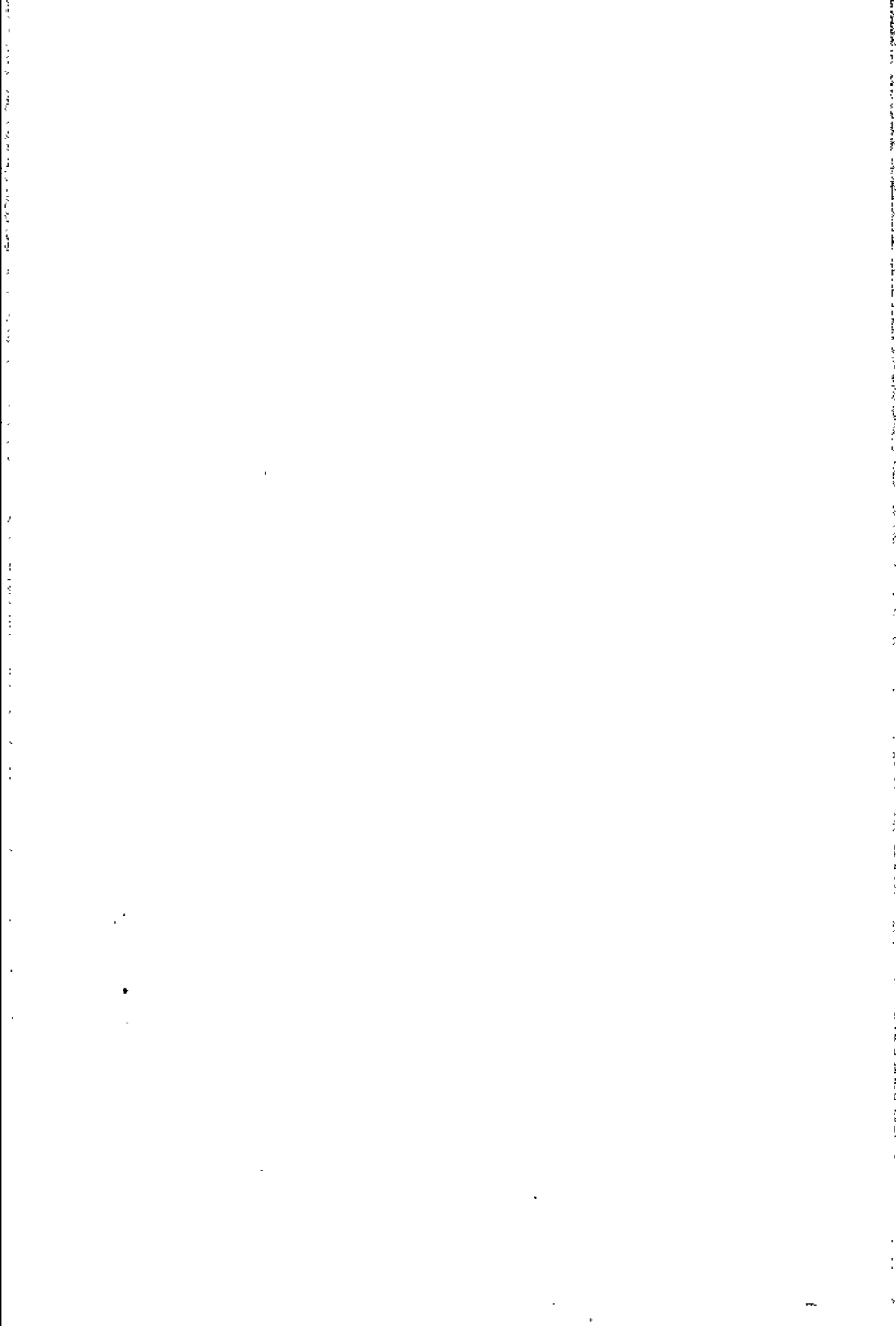
牛奶喂养婴儿少加糖	(388)
婴幼儿少吃奶糖	(390)
一周岁以内的婴儿不要食蜂蜜	(390)
乳酸奶代替牛奶喂养不科学	(391)
牛奶加米汤不可喂婴儿	(392)
婴幼儿少吃动物脂肪	(393)
婴儿辅食不要太咸	(393)
婴幼儿不能吃味精	(394)
婴幼儿少吃菠菜	(395)
小儿少吃动物肝、肾	(396)
儿童异便与偏食	(397)
儿童厌食时采取的措施	(398)
影响儿童食欲的疾病	(399)
当心儿童的“异嗜症”	(402)
预防心脏病需要从儿童饮食开始	(402)
儿童少吃素	(403)
有些开水儿童不宜	(404)
儿童少吃果冻	(405)
儿童多喝冷饮有害	(406)
儿童吃零食要适量	(407)
要预防儿童的“巧克力醉”	(408)
儿童少食鱼干片	(409)
小儿吃酱油的学问	(410)
儿童饮食误区的分析	(410)



- 要慎重选择儿童营养品 (414)
- 不要盲目给孩子使用强化食品 (417)
- 要关注独生子女的饮食习惯与健康 (419)
- 影响幼童健康的错误就餐方式 (422)
- 小儿少吃酒心糖 (424)
- 小儿吃皮蛋不宜 (424)
- 儿童宜少吃糕点 (425)
- 儿童宜少吃罐头食品 (426)
- 儿童宜少吃方便面 (426)
- 儿童宜少吃鱼松 (428)
- 儿童吃爆米花的害处 (428)
- 儿童吃油条要适量 (429)
- 不能给儿童吃彩色食品 (430)
- 不能让儿童食汤泡饭 (430)
- 婴儿少吃西瓜 (431)
- 婴幼儿喝饮料的学问 (431)
- 不能给婴幼儿喝茶 (433)
- 小儿喝点碱性饮料好 (433)
- 小儿饮食要注意的几点 (434)
- 儿童行为异常时要调整饮食 (436)

婴幼儿 的 营养需求





母亲的科学膳食直接影响婴幼儿健康

控制人口数量、提高人民体质，计划生育、优生优育是关键；而各种营养素是机体健康的物质基础。“先天不足，后天难养”，孕妇和乳母的营养直接影响胎儿、婴儿、青少年直至成人的体力和智力的发育。一般来说，胎儿期营养，实际上就是孕妇营养；新生儿期、婴儿期的营养也就是乳母的营养。

孕期母体营养的重要

胎儿的生长发育完全依赖于母体的营养供应，孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。孕妇营养不良会使胎儿发育受阻，新生儿体重轻。而新生儿的体重越轻，出生后第一周的死亡率越高，这和胎儿期的营养不良密切相关。生长发育受阻，特别是中枢神经系统发育受影响，脑神经细胞的形成、细胞增殖的数目、髓鞘的形成及神经突触数量



都是在妊娠后3个月，即第25~40周至出生后半年内，即婴儿期一次性完成的，因此这个时期被认为是大脑发育的关键时刻。在此阶段如果缺乏营养，影响神经细胞增殖，是无法弥补的。营养不良胎儿到学龄前期有30%出现精神或智力异常，反应迟钝，记忆力差。随着生活水平的日益提高，亦应注意防止营养过度所产生的危害。孕妇进食过多，可使胎儿肥胖，亦会影响神经系统的发育，同时胎儿过重，会使产程延长，甚至发生难产。因此必须做到合理营养。

孕妇缺乏维生素和无机盐都可使胎儿发育受影响。试验证明，怀孕大鼠缺乏维生素E、维生素B₁或尼克酸时，胎鼠发育异常。孕妇缺乏维生素A，新生儿角膜软化。患严重骨软化症的孕妇，其婴儿亦为先天性佝偻病及低血钙抽搐症。妊娠期缺锌，使足月胎儿体重降低，发育停滞，发生先天性畸形，特别是中枢神经系统的损害、先天性心脏病、多发性骨畸形、尿道下裂等；流产及死胎的孕妇血清锌更低。缺铜可引起人的大脑萎缩；母羊缺铜使羊羔小脑发育不全、大脑皮质萎缩、运动失调。缺碘孕妇所生婴儿常见先天性克汀病及脑损害。妊娠10~18周缺碘，会使胎儿中枢神经系统和听神经损害，发生呆、聋、哑、痉挛性瘫痪。但如维生素或无机盐及微量元素摄入过多，也会影响到胎儿生长发育，甚至发生畸形。大剂量的维生素A也可引起腭裂、露脑等先天畸形。摄入过量的锌会影响吸收，反之，摄入过多的铜也会影响锌的吸收。因此，任何一种营养素都要有一个适合的摄入量，同时要注意各种营养素之间的比例要合适，才不致产生抵抗作用，引起不良后果。

半岁之内的婴儿，体格发育非常快，五个月即可使体重翻一番，也是脑细胞增殖的重要时刻。母亲妊娠期蛋白质缺乏，哺乳期仍然缺乏，则婴儿脑细胞数目比正常者要少80%，成为不可挽回的终生缺陷。在哺乳期之后缺乏蛋白质，则脑组织大小减少不明显，当补充足够蛋白质后，还可以恢复。因此早期营养对胎儿、婴儿健康成长，特别是智力发育影响极大。胎儿期营养发育必须奠定良好的基础。

乳母的营养

母乳是婴儿最理想的天然食品，是其他任何食品都无法比拟的。母乳的成分最适于婴儿生长发育的需要，哺乳也有助于



产后子宫的复原。因此只要母亲有分泌乳汁的能力，就应该哺喂自己的婴儿，这对保证婴儿健康发育成长是极为重要的。乳母要分泌营养丰富、成分适宜、数量充足的乳汁，有多方面的因素。如乳母应该身心愉快，睡眠充足，营养充分，生活起居规律，有良好的卫生习惯等。

但在这么多的因素中，居于首位的是营养。因此乳母的营养至关重要，万万不可忽视。胎儿在母体中是经过胎盘摄取母亲血液中的营养，出生之后，食用母乳，所需要从母亲的乳腺中获得。乳母饮食的质量对乳汁成分有极大的关系。当乳母营养不良时，首先是乳汁量减少。营养不良程度较重时，乳汁质量更差，严重者泌乳终止。婴儿头一年的营养状况与一生健康有关，出生后半年内是大脑神经系统发育的关键时期，要培养健美、聪颖的“宝宝”，就必需保证乳母的营养供给。

乳母的营养需求

哺乳期的营养素需要在种类上与妊娠期相似，主要是营养素和热能需要量增加。随着婴儿的生长发育，乳母的乳汁分泌量持续增加，特别是3~7个月，乳汁分泌量增多，这就需要乳母供给更多的营养。这里所讲的乳母营养需要，实际上包括了乳母本身的营养需要和婴儿在哺乳期间的营养需要，但不仅仅是两者相加，因乳母在照顾、哺育婴儿的过程中还需要消耗很多的精力和热能。因此必须供给足够的热能、生理价值较高的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，以及充足的水分，以保证乳母健康，并分泌优良的乳汁。



(1) 热能

婴儿所需热能由母乳供给，乳母哺乳活动等也要消耗热能，因此在整个哺乳期的热能消耗是增加的。母亲分泌乳汁的能力随着婴儿体重的增长及活动力的增加而增加。母亲的泌乳量至第七个月为最高峰，至第九个月后逐渐下降。一般每日可分泌500~900毫升，最多可达2000毫升。每100毫升母乳大约产生热能70千卡，由母体的热能转变为乳汁的热能时其转变率只有80%，即必须摄入90千卡，才能产生100升乳汁。此外，哺乳期乳母基础代谢较未哺乳妇女高20%，相当于每天增加250~300千卡。在哺乳期第三至九个月期间，母亲饮食中热能供给应增加1000千卡左右。中国营养学会建议乳母每日应多摄入热能800千卡。乳母摄入热能也不宜过多，有些妇女产后迅速发胖，供给热能过多可能是最重要的原因。

(2) 蛋白质

产后1个月内，虽摄入常量蛋白质，仍不能满足产妇的需要，因泌乳使组织中氮代谢加速，故产褥期、哺乳期要大量补给蛋白质。体内较多的氮储存能刺激乳腺分泌，增加乳汁量。饮食中蛋白质的质和量都不足时，虽乳汁中蛋白组成变化不大，但乳汁分泌量大为减少，同时还将动用乳母组织蛋白维持乳汁成分的恒定，故为了促进乳汁分泌，必须供给乳母以丰富的优质蛋白质。

母乳蛋白质平均含量12克/升，正常情况下，每天泌乳850~1200毫升，相当于消耗母体蛋白质10~15克。饮食蛋白质转变为乳汁蛋白质时，转变率仅70%，如蛋白质的生理