

zenyang
weiyang
nindehaizi

413302



屈大坤 等编译

怎样喂养 您的孩子



安徽科学技术出版社

怎样喂养您的孩子

屈大坤 王耀平 阮珊三 编译
吴圣楣 主审

(皖)新登字02号

责任编辑:王 颖

责任校对:杨小红

封面设计:丁 明

插图:张福善

怎样喂养您的孩子

屈大坤 王耀平 阮珊三 编译

吴圣楣 主审

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼 邮编: 230063)

安徽省新华书店经销 安徽省蚌埠南空涂山印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.75 字数: 122,000

1992年4月第一版 1992年4月第一次印刷

印数: 00,001—10,000

ISBN7-5337-0758-3/R·140 定价: 2.70元

序 言

近年来政府发出的计划生育、优生优育的号召，得到许多家长的热烈响应，我国多子女的状况有了明显改变。在这种情况下，家长们更加迫切要求获得如何正确、合理地喂养孩子，来保证孩子健康成长的知识。

最近读到的屈大坤等医师编译的《怎样喂养您的孩子》一书(原稿)，全面、系统地介绍了从新生儿开始到7岁儿童日常食用的有较高营养价值的食品及其配制方法，并详细地告诉读者如何具体应用人乳、动物乳、各种乳制品、豆浆和豆制代乳品，以及以肉、鱼、蔬菜、米、面等为原料制备各种食品的方法和使用顺序，还对新生儿和婴幼儿喂养过程中出现的小儿体重不增和过度肥胖等提出了纠正措施。

全书内容丰富，文字通俗易懂，读后对正确喂养孩子使之健康成长极有帮助。特此介绍。

齐 家 仪

编译者的话

婴幼儿正常发育和健康成长的重要基础是合理营养。如何喂养孩子，这既是每个家长关心的事，也是需要普及的社会知识。这本通俗读物是以苏联《КАК ПИТАЕТСЯ ВАШ МАДЫШ》一书为框架，引用国内外有关资料，结合作者多年儿科临床工作经验，密切联系国情编译而成的。书稿经著名儿科专家、上海市儿科医学研究所齐家仪和吴圣楣教授审阅，几经修改，力求兼顾学术性、知识性、实用性。

本书供出生后至7岁孩子的家长阅读，也可供营养师及幼儿园、托儿所的工作人员参考。

陈世玲医师对本书书稿的誊写给予了热情帮助，谨此致谢。

由于编译者水平有限，书中错误和欠妥之处欢迎读者和同道不吝赐教。

目 录

第一章 食物的基本成分及其

在小儿营养中的作用..... 1

一、小儿必需的营养物质..... 2

(一)蛋白质 2

(二)脂 肪 3

(三)碳水化合物..... 3

(四)无机盐和水..... 4

(五)维生素 9

二、乳类及乳制品.....16

(一)乳 类16

(二)乳制品19

三、豆浆及豆制品.....24

四、蛋 类.....26

五、肉 类.....28

六、鱼 类.....29

七、动物油和植物油.....32

(一)动物油32

(二)植物油32

八、蔬菜、水果和浆果.....33

九、面包及面包食品.....36

十、米类、通心粉和糖点心食品.....37

第二章 1岁以内小儿的喂养 39

一、母乳喂养、人工喂养和混合喂养.....40

(一)母乳是婴儿最好的营养 40

(二)乳汁减少及其预防43

(三)孕妇和乳母的营养 46

(四)乳母用药对小儿的影响48

(五)母乳喂养的困难和禁忌52

(六)母乳喂养的规则57

(七)乳制品是母乳的代用品60

(八)混合喂养和人工喂养的规则 62

二、第1~12个月小儿的喂养64

(一)第1个月.....64

(二)第2个月.....67

(三)第3个月.....68

(四)第4个月.....69

(五)第5个月.....71

(六)第6个月.....73

(七)第7个月.....74

(八)第8个月.....76

(九)第9个月.....77

(十)第10个月77

(十一)第11个月.....78

(十二)第12个月.....80

第三章 2岁、3岁小儿的喂养.....83

一、2岁小儿的喂养84

(一)2岁小儿的营养和饮食.....84

(二)2岁小儿的食谱92

(三) 小儿食品制备过程中的卫生问题	102
二、3岁小儿的喂养	115
(一) 3岁小儿的营养和饮食	115
(二) 3岁小儿的食谱	111
第四章 4~7岁小儿的喂养	117
一、4岁、5岁小儿的喂养	118
(一) 4岁、5岁小儿的营养和饮食	118
(二) 4岁、5岁小儿的食谱	127
二、6岁、7岁小儿的喂养	138
(一) 6岁、7岁小儿的营养和饮食	138
(二) 6岁、7岁小儿的食谱	141
第五章 肥胖儿的喂养	153
(一) 肥胖儿的营养和饮食	154
(二) 肥胖儿的食谱	158
附 录 常用食物营养成分表	161
参考文献	173

第 一 章

食物的基本成分及其 在小儿营养中的作用



一、小儿必需的营养物质

小儿的生长发育与种族、遗传、营养、疾病及社会等许多因素相关，而营养的摄入是机体生长发育的物质基础。各种食物所含的营养素既为能量的来源，又为构造机体细胞、组织和器官的原材料。尽管食物品种成千上万，营养成分有差异，但最基本的营养素可归为六大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。小儿得到符合生理需要的全部营养，才能正常发育和健康成长。

(一)蛋白质

蛋白质对机体十分重要，它是细胞的主要成分；而细胞是组织和器官的基本单位。原始受精卵的形成，即是蛋白质的结合。在胚胎、胎儿形成以及出生后不断的新陈代谢过程中，蛋白质不停地分解与合成，不断地补充、修复，使细胞长大或增多。蛋白质又是组成各种酶的原料，而酶参与全身所有的代谢过程，保证生命活动。蛋白质还组成各种抗体、血色素、凝血因子和肌肉(肌球蛋白)。可以说，蛋白质是生命的物质基础。因此，随食物摄入蛋白质的量必须充足。摄入不足时即消耗本身组织中的蛋白质，小儿可出现生长缓慢，体重不增甚至减轻；防御功能降低，易感染疾病；还可出现贫血等。相反，摄入蛋白质过多，对小儿健康也有不良影响。

为满足小儿生长发育的需要，生后1个月的小儿，所摄入的蛋白质中动物性蛋白质应占90%以上，在1岁以内的婴儿应

占75%，7岁以内学龄前儿童应占65%。由母乳喂养的婴儿蛋白需要量靠母乳保障。

(二)脂 肪

生长发育中的小儿，约30%的能量来源于脂肪，后者也是细胞的重要组成成分，特别是磷脂和固醇。它还促进脂溶性维生素(维生素A、D、E、K)的吸收，并促进机体更好地吸收蛋白质和无机盐。

构成脂肪的脂肪酸以亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸尤为重要。因该类脂肪酸在体内不能自行转化形成，必须从食物中摄取，故称为必需脂肪酸。

植物性脂肪(如葵花子、菜子、芝麻、黄豆、橄榄、玉米中的脂肪)含必需脂肪酸较多。小儿每天所需脂肪的15%应为植物性脂肪，其余为动物性脂肪，如鱼类、肉类、蛋类和奶制品中的脂肪。

母乳喂养的婴儿能获得正常发育所必需的脂肪。脂肪在体内形成脂肪库(如皮下组织)，当食物中脂肪摄入不足时即可被利用。脂肪摄入不足会引起小儿生长落后，体重不增或减轻，抵抗力降低和易受感染；脂肪摄入过多，则引起肥胖病，内分泌功能障碍，机体排出钙、镁增加而影响骨组织的生长和发育。

(三)碳水化合物

碳水化合物又名糖类主要功能是保障体内进行新陈代谢过程的能量。

碳水化合物可促进机体吸收蛋白质和脂肪，与蛋白质一起组成的核酸(去氧核糖核酸和核糖核酸)为传递遗传信息所

必需。它参与组成糖蛋白、粘蛋白和糖脂等重要物质。能阻止血液凝固的肝素，决定血型特征的血型抗原，均是碳水化合物的复合物。

从食物摄入的碳水化合物，一部分参与物质代谢，供应能量；另一部分可形成糖原，贮存于肌肉组织中，需要时释放出来并加以利用。

食物中的碳水化合物有单糖(葡萄糖、果糖)、双糖(蔗糖、乳糖、麦芽糖)以及多糖(淀粉、纤维素、果胶)。含有大量单糖和双糖的蜂蜜、糖、浆果在肠道被机体迅速吸收。含有大量多糖的面粉、马铃薯、各种米和水果，因在肠道中要预先分解为葡萄糖，故机体吸收较缓慢。为了使体内保持适宜和恒定的血糖水平，小儿饮食中不仅应含简单、易迅速吸收的碳水化合物，也应含复杂、吸收缓慢的碳水化合物。母乳喂养的婴儿，所需碳水化合物完全靠母乳内易吸收的乳糖供应。

小儿摄入碳水化合物不足，会导致生长、发育缓慢，消化不良，糖原和脂肪储量减少，低血糖和机体抗病能力降低；而摄入碳水化合物过多，则会转化成脂肪积存于皮下，引起肥胖，并易引起过敏反应。

(四)无机盐和水

体内许多代谢过程需有无机盐参与。如无机盐不足或缺乏，骨和肌肉组织就不能正常生长、发育，就不能维持正常的维生素代谢，也不能维持造血、内分泌以及神经系统和消化系统的正常功能。

无机盐因在体内含量不同，可分为巨量元素和微量元素。钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫属于巨量元素，它们在人

体内的含量大于体重的万分之一。其他如铁、碘、铜、氟、锌、硒等属于微量元素，其体内含量小于体重的万分之一。

钙 在骨组织形成和发育中起重要作用，故对于小儿来说尤其重要。此外钙还参与实现神经兴奋、肌肉收缩和血液凝固过程。它在体内的代谢与维生素D有密切关系。

乳和乳制品含钙最丰富，而且以与蛋白质结合的形式存在，所以易被吸收。植物性食品中的钙，因结合成难吸收的化合物，所以吸收很差。

长期钙摄入不足，会影响骨的生长和发育，易发生龋齿和抽搐。

小儿每天钙的需要量为：1个月以内，240毫克；1~6个月，500毫克；7个月~1岁，600毫克；1~3岁，800毫克。

磷 体内的磷约80%左右在骨组织中，是骨的主要无机成分。磷还参与碳水化合物和脂肪的代谢过程，形成核酸和蛋白质，并对中枢神经系统有影响。磷在体内的代谢与维生素D、B₁、B₆和钙的代谢密切相关。摄入的磷与钙须有一定的比例，才能保证磷更好地被吸收。小儿食物中的磷摄入不足时，骨组织生长发育缓慢、代谢障碍、抗病力减弱，易患各种疾病。

磷大量存在于蛋黄、肝、肾、脑、舌、肉类、鱼类、乳和乳制品(酸凝乳、干酪)、荞麦、燕麦、大麦、小麦、菜豆、豌豆中。母乳喂养的小儿磷均能得到保证。

小儿每天磷的需要量为：1个月以内，120毫克；1~6个月，400毫克；7个月~1岁，500毫克；1~3岁，800毫克。

镁 有许多作用，如参与能量的产生和运输，参与蛋白质合成、肌肉收缩、神经兴奋、肠道功能调节，增强肝脏对胆汁的排泄等。镁与钙、磷一起是重要的骨组织成分。

小儿食物中镁摄入不足，可发生抽搐、食欲不振、软弱无力；严重缺镁者，可出现低血压、低温、心律紊乱、短时呼吸暂停及脉快而细弱等。母乳中的镁很容易被吸收，母乳喂养的小儿，镁由母乳保证。

镁主要存在于植物性食物，如卷心菜、荞麦、小米、燕麦、大麦、菜豆、豌豆、芹菜、新鲜青菜、甜菜、西瓜、香蕉、樱桃和胡萝卜中。

小儿每天镁的需要量为：1个月以内，50毫克；1~6个月，60毫克；7个月~1岁，70毫克；1~3岁，150毫克。

铁 存在于人体内所有器官和组织，但主要存在于红细胞内的血红蛋白中。血红蛋白的功能是携带氧，以供给全身器官和组织氧气。

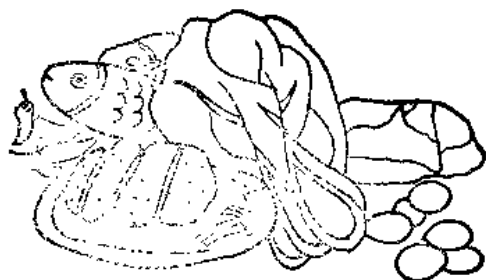
小儿铁摄入不足，会发生贫血，即红细胞数减少和血红蛋白量降低。新生儿和婴儿从胎内所得的铁在体内储存量有限，人工喂养时，如不加以注意，就易发生贫血，因牛奶含铁量明显低于母乳。6个月以内母乳喂养的婴儿，母乳内的含铁量完全可以满足需要；6个月以后，则应补充富含铁的食品。食物含铁量的多少依次排列如下：肝、肉、鱼、蛋黄、荞麦、大麦和燕麦米、黑麦面包、豆类、水果汁、卷心菜。

小儿每天铁的需要量为：1个月以内，1.5毫克；1~3个月，5毫克；4~6个月，7毫克；7个月~3岁，10毫克。

钾 存在于人体内所有器官和组织，但大部分(98%)含于细胞内。它参与肌肉收缩，调节心肌和肠道的功能。

植物性食物含钾丰富的有：小麦、黑麦、大麦、燕麦、玉米、马铃薯、胡萝卜、卷心菜、芹菜、菠菜、豆类、香蕉、杏、葡萄干等。

小儿每天需钾量为240~320毫克。



钠 主要存在于细胞外液，参与水、盐代谢过程，通过细胞外液将蛋白质和碳水化合物的分解产物带到各组织和器官的细胞中。钠、钾代谢密切相关，在实现神经-肌肉兴奋过程中更为重要。

氯和钠一起参与调节水、盐代谢，氯在胃内形成盐酸，有利于消化，是胃液的重要组成部分。

小儿钾、钠和氯摄入不足，可发生肌肉无力、四肢厥冷、脉搏细弱、脱水，心、肾功能和胃肠功能障碍。

机体钠和氯的来源主要为食品制备过程中加入的食盐。小儿每天钠和氯的需要量为240~320毫克。

碘 存在于甲状腺内，是甲状腺素的主要成分，含碘激素是影响小儿机体生长和发育的重要内分泌素。

碘摄入不足，可出现甲状腺功能低下，引起地方性甲状腺肿，表现为生长缓慢，智能落后。

食物中以海鱼、青花鱼、鲱鱼、海带、紫菜等含碘最高，其他含碘食物有菜豆、小麦、大麦、黑麦、卷心菜、玉米、马铃薯、胡萝卜、洋葱、黄瓜、甜菜、酸梅、牛肉、鸟肉、

鸡蛋等。

小儿每天碘的需要量为：1岁以内，40~50毫克；1~4岁，70毫克。

铜 为许多影响代谢的氧化酶的重要组成部分，能增强机体的抗感染力，增强抗生素的作用。铜还可促进葡萄糖的吸收，影响维生素A、C、P、PP、E的代谢，对机体的生长、发育、生殖和甲状腺的功能都产生影响。体内铜的代谢与铁的代谢有密切关系。

小儿食物中铜摄入量不足时，铁吸收不良而发生贫血。孕妇缺铜，可导致婴儿出生体重低，皮肤苍白，骨骼、心血管及中枢神经系统结构异常和畸形，甚至发生多种缺铜性疾病。体内铜过多，同样可引起中枢神经系统、肝脏、内分泌系统等处的病变，并可发生急性中毒。

食物中含铜丰富的有大麦、小麦、荞麦、小米、豌豆、马铃薯、黄瓜、茄子、南瓜、番茄、梨、苹果、牛肉、动物肝肾、鸡蛋黄和蜂蜜等。

小儿每天铜需要量，7岁以内为1~2毫克。

氟 它的主要功能是参与构造牙齿的珐琅质，摄入不足即会发生龋齿。它还可影响碳水化合物和脂肪代谢。

含氟最多的食物有茶叶、动物肝脏、海鱼、青花鱼等。小麦、黑麦、燕麦、大麦、玉米、大米、豌豆、李子、苹果、胡萝卜、南瓜、牛肉中也含少量氟。

小儿每天对氟的需要量尚在研究中。

锌 人体许多酶和胰岛素中含有锌，它可影响体内各种类型的代谢过程，参与核酸、蛋白质的形成，促进组织吸收葡萄糖。已证实，锌对性发育具有良好影响。近年来，锌对小儿的作用愈来愈受到重视。

食物中锌摄入不足时，小儿食欲减退、厌食、有异食癖，以及消瘦、下肢水肿、口腔粘膜溃疡、生长迟缓、发育落后、贫血等。

下列食品中含锌丰富：乳酪、牛肉、猪肉、动物肝脏、鸡蛋，以及豌豆、大豆、小麦、大麦、燕麦、面包类食品、米、甜菜等。

小儿每天锌的需要量为：小于4个月，3毫克；5~12个月，5毫克；1~10岁，10毫克。

水 全身代谢过程均在水的参与下进行。水是蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐的溶剂，还保障它们运到组织、器官和细胞，并去除它们的代谢产物。水还在体温调节过程中起重要作用。

小儿体内水分不足，可引起发热和循环不良；过多摄入水会导致肾和心血管系统负担加重。

小儿对水的需要量不同。按每公斤体重计算，婴儿比年长儿需水量更大。6个月以内的小儿维持正常代谢必需的水量为每天每公斤体重150~180毫升，6个月~1岁为100~130毫升，1~3岁为100毫升。

(五) 维生素

维生素为人体正常生命活动所必需，它参与调节许多体内的生物化学过程，具有很高的生物活性。肠道细菌在肠道内仅能形成某些少量维生素，故人体所需的维生素主要靠食物摄入。对正处于生长发育阶段的代谢旺盛的小儿来说，保证维生素的供给有特别重要的意义。

维生素分成两大类，即水溶性和脂溶性。水溶性维生素有维生素C、B₁、B₂、B₆、B₁₂、PP和泛酸、叶酸、生物素等。