

3Q宝宝

健康成长
系列

全攻略

健康宝宝 营养最关键

主编 辛宁 张静

科学
营养

+

均衡
饮食

=

健康
宝宝

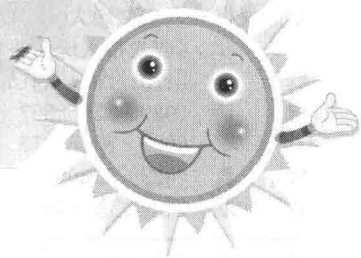


西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



健康宝宝 营养最关键

主编 辛宝强
编者 王秀芸 王永健
刘喜平 刘启玲
林洁



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书对小儿营养健康方面的一些热点、焦点问题进行了深入浅出的阐述。包括营养常识、中西医诊疗、家庭调养、孕妈妈保健等内容。语言生动、科学实用, 适合家长及基层医务人员参阅。

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝营养最关键/辛宝 张静主编。—西安: 西安交通大学出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5605-3847-1

I. ①健… II. ①辛… ②张… III. ①婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 015916 号

书 名 健康宝宝营养最关键
主 编 辛 宝 张 静
责任编辑 赵 阳 王丽娜

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 西安交通大学印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 5. 75 字数 128千字
版次印次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3847-1/R· 164
定 价 14. 80元

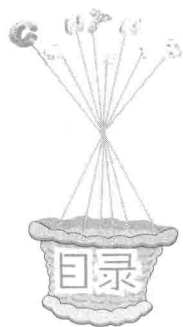
读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82665546

读者信箱: xjtpmress@163.com

版权所有 侵权必究



营养常识

- 小儿健康成长，需要哪些营养素 / 002
- 小儿营养第一要素——蛋白质 / 005
- 小儿营养的必需品——膳食脂肪 / 007
- 我很少，但我很重要——微量元素 / 007
- 微量元素与小儿健康的关系 / 009
- 您知道如何测定微量元素吗 / 012
- 不可缺少的维生素 / 013
- 哪些食物维生素含量较多 / 015
- 膳食纤维与小儿营养有什么关系 / 017
- 摄取膳食纤维越多越好吗 / 018
- 如何增加孩子膳食纤维的摄取量 / 019
- 小儿健康成长的敌人——营养不良 / 020
- 营养不良，危害多多 / 021
- 哪些原因会导致小儿营养不良 / 022
- 哪些年龄段的孩子易患小儿营养不良 / 023
- 怎样知道孩子得了营养不良——体重是关键 / 024
- 透过指甲看营养 / 025



中西医诊疗有妙招

- 应为营养不良的小儿做哪些检查 / 028
- 小儿营养不良的临床诊断标准是什么 / 030
- 小儿营养不良的治疗原则是什么 / 031
- 西医治疗小儿营养不良的原则是什么 / 032
- 西医治疗小儿营养不良的方法有哪些 / 032
- 治疗营养不良的辅助药物有哪些 / 033
- 中医对小儿营养不良是如何认识的 / 034
- 小儿营养不良易并发哪些疾病 / 035
- 中医论治小儿营养不良的原则是什么 / 036
- 小儿营养不良，中医如何辨证施治 / 037
- 小儿营养不良常见证型 / 038
- 中医如何解决营养不良引起的腹胀和水肿 / 040
- 如何采用穴位敷药治疗小儿营养不良 / 041
- 怎样用针灸治疗小儿营养不良 / 042
- 捏脊疗法如何治疗小儿营养不良 / 044
- 怎样知道孩子营养不良发生了好转 / 046
- 小儿营养不良可以并发哪些疾病 / 047
- 小儿肥胖也是营养不良吗 / 047
- 小儿虚胖是营养不良的信号吗 / 048
- 小儿佝偻病是怎么回事 / 049
- 小儿异食癖与营养不良有关吗 / 050
- 小儿贫血与营养不良有关吗 / 051
- 小儿近视与营养不良有关吗 / 052
- 为何营养不良的小儿会伴发夜盲症 / 053

小儿营养不良并发了坏血病是怎么回事 / 054

什么是儿童铅中毒 / 055

如何预防儿童铅中毒 / 055



家庭调养保健站

小儿的膳食特点有哪些 / 058

吃零食会导致小儿营养不良吗 / 060

小儿不应常吃哪些零食 / 061

多吃甜食，危害多多 / 062

常吃水果保健康 / 063

小儿怎么吃水果 / 064

常用的小儿健脑食物有哪些 / 064

有助于宝宝视力发育的四大营养素 / 066

如何通过饮食疗法治疗小儿营养不良 / 068

通过食疗治疗小儿营养不良时要注意些什么 / 069

小儿营养不良进补的原则有哪些 / 070

贫血的小儿如何通过药物补铁 / 071

怎样给孩子补铁 / 071

人体每天需要供给多少钙 / 073

如何选择钙剂补钙 / 073

如何利用食物补钙 / 074

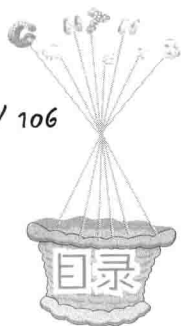
补钙时不能同吃的食物 / 077

维生素D补充越多越好吗 / 078

为何要给小儿添加鱼肝油 / 078

哪些原因会引起孩子缺锌 / 079

- 给孩子补锌有哪些学问 / 080
- 补碘从小抓起——小儿补碘时应该注意什么 / 081
- 怎样为孩子进行驱虫治疗 / 082
- 小儿营养不良伴腹泻为何要食用脱脂奶 / 083
- 适用于营养不良伴腹泻小儿的饮食有哪些 / 083
- 营养不良小儿发生腹胀时有何饮食疗法 / 084
- 哪些营养粥有助于提高孩子的视力 / 087
- 增强小儿体质的食物有哪些 / 087
- 婴儿能喝鲜牛奶吗 / 089
- 如何为孩子选择酸奶或牛奶 / 089
- 如何配置婴儿粥 / 090
- 小儿如何健康地食用豆浆 / 090
- 让孩子爱吃蔬菜的八大妙计 / 092
- 多吃肉，营养就一定好吗 / 093
- 如何帮助孩子平衡肉类饮食 / 094
- 多吃鸡蛋有助于小儿健康吗 / 096
- 巧克力是小儿的高级营养品吗 / 097
- 小儿能喝蜂蜜吗 / 098
- 果汁虽好喝，饮用要适度 / 099
- 慎用味精很重要——小儿味精摄入过多容易缺锌 / 099
- 多吃醋，有好处——小儿吃醋的四大益处 / 100
- 小儿吃粮食越精细越好吗 / 101
- 用蔬菜补充维生素的四大要点 / 102
- 营养不良治得好，“忌口”问题很重要 / 103
- 油炸食品危害多，小儿多吃不应该 / 104



- 要使小儿四季安，常带三分饥与寒 / 105
- 为什么说小儿营养不良应该“三分治，七分养” / 106
- 对小儿健脾和胃的食物有哪些 / 107
- 如何改善小儿的食欲 / 108
- 小儿营养不良的家庭预防措施有哪些 / 110
- 如何看护营养不良的小儿 / 111
- 怎样为孩子进行日光浴 / 112
- 如何通过母乳喂养为新生儿补充营养 / 113
- 母乳喂养是保证孩子营养的最佳方法 / 114
- 可供人工喂养的食品有哪些 / 115
- 吃奶粉的小儿，大便干结怎么办 / 118
- 哪些喂养误区会造成小儿营养失衡 / 119
- 多吃营养品一定有利于孩子健康吗 / 121
- 如何给孩子添加辅食 / 122

孕妈妈先过营养关

- 妈妈孕期营养好，宝宝出生疾病少 / 124
- 想生健康儿，不可缺叶酸 / 124
- 孕妇缺钙，危害多多 / 125
- 孕期多补钙，健康百分百 / 126
- 孕期多补铁，宝宝不贫血 / 126
- 补锌不可缺，孕期很关键 / 127
- 孕妇应该如何补锌 / 128
- 补碘也需要，妈妈不能少 / 129
- 孕妇吃酸要讲究 / 129

孕妇吃什么食物有利于胎儿的发育 / 130

哺乳妈妈合理膳食是小儿营养的保证 / 131

如何哺育聪明宝宝——哺乳期的益智饮食 / 132



宝宝营养大餐

营养食谱精选

鲜橘汁 / 134

番茄汁 / 135

山楂汁 / 135

櫻桃糖水 / 136

苋菜水 / 137

鸡蛋面片汤 / 138

苹果泥 / 139

土豆泥 / 140

胡萝卜泥 / 140

猪肝泥 / 141

葡萄干土豆泥 / 142

豆腐糊 / 143

什锦蛋羹 / 143

虾皮蛋羹 / 144

鱼肉松粥 / 145

萝卜肝粥 / 146

乳粥 / 147

牛奶蛋 / 148

鲜柠檬汁 / 134

西瓜汁 / 135

核桃汁 / 136

鲜菠菜水 / 137

挂面汤 / 137

虾仁紫菜萝卜汤 / 138

香蕉泥 / 139

红枣泥 / 140

蛋黄泥 / 141

鲜虾肉泥 / 142

鸡肝糊 / 142

杏仁苹果豆腐羹 / 143

枣泥桂圆羹 / 144

香菇鸡丝粥 / 145

绿豆粥 / 146

香菇粥 / 146

鸡肝粥 / 147

鱼肉末 / 148

西红柿鱼 / 148

虾米菜花 / 149

煮红薯 / 150

肉末卷心菜 / 149

豆腐蒸鸡肉 / 150

百合蒸鳗鱼 / 150

补益强壮药膳

核桃猪肾粥 / 152

猪肝虾仁粥 / 152

哈士蟆栗子羹 / 153

核桃海参羹 / 154

二黄乌鸡 / 154

促高八仙糕 / 155

枸杞牛乳 / 156

糯米枣粥 / 152

牛奶鸡肝粥 / 153

山药银杞羹 / 153

参萸乌龟 / 154

三七五味鸡 / 155

开胃肚片汤 / 155

益智聪明药膳

莲枣粥 / 157

鸡肝山药粥 / 158

龙眼杞子蜂蜜羹 / 158

山药芡实羹 / 159

羊肾汤 / 159

龙眼莲子汤 / 160

健脑益智糖 / 160

龟首散 / 161

茯苓饼 / 161

八宝健脑粥 / 157

柏子仁粥 / 158

桑葚银耳羹 / 158

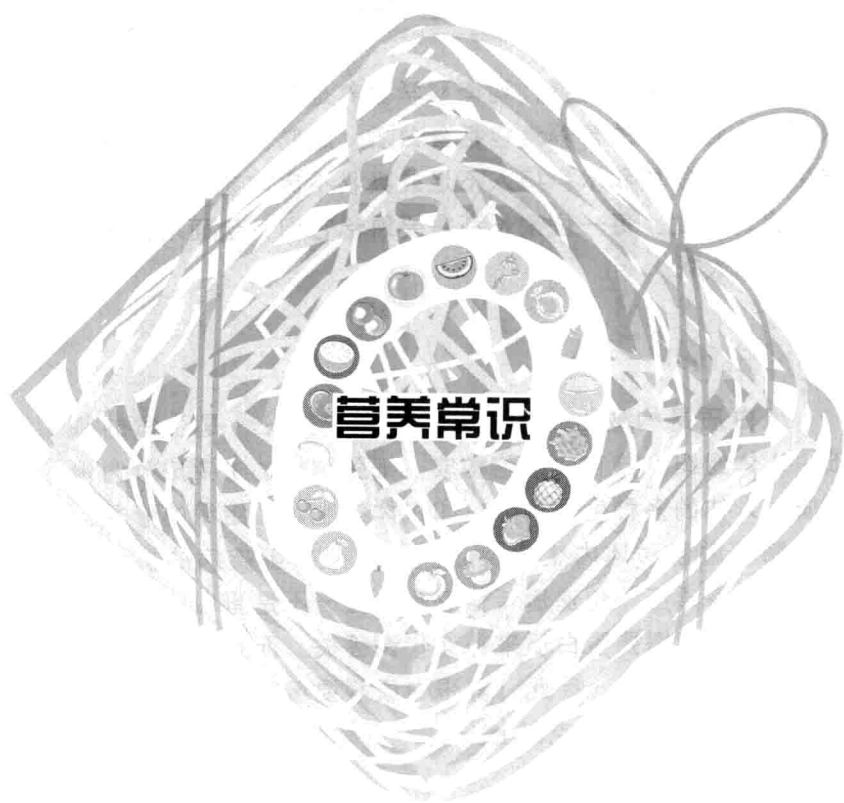
首乌核桃猪脑汤 / 159

羊肝汤 / 159

太子参红枣汤 / 160

健脑安心糖 / 160

安神香蜜糕 / 161





小儿健康成长，需要哪些营养素

小儿生长发育旺盛，均衡科学营养是其健康成长的基本保证。人体需要的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水，摄入不足或吸收不良均会引起宝宝营养不良。因此，每一位家长都需要熟记它们，全面地为宝宝设计营养大餐。



蛋白质

蛋白质是构成生物体活质的最重要部分，是生命的基础。人体组织、器官由细胞构成，细胞结构的主要成分为蛋白质。人体的多种生理功能，如机体的生长、组织的修复、各种酶和激素对体内生化反应的调节、抵御疾病的抗体成分、维持渗透压、传递遗传信息等，无一不是蛋白质在起作用。小儿不但需要蛋白质来补充代谢丢失，而且还需要它来增长和构成新组织，因此，其蛋白质需要量高于成人，平均每日每千克体重需要2克以上。



脂肪

脂肪是储存和供给能量的主要营养素，机体细胞膜、神经组织、激素的构成均离不开它。脂肪还起保暖隔热，支持保护内脏、关节、各种组织，促进脂溶性维生素吸收的作用。每克脂肪所提供的热量为同等质量碳水化合物或蛋白质的2倍。动物和植物来源的脂肪均为人体之必需，应搭配提供。婴儿每日每千克体重需要4克脂肪，每日脂肪供能应占总热量的25%~30%。



碳水化合物

碳水化合物，即糖类，是为生命活动提供能量的主要营养素，能够促进其他营养素的代谢，与蛋白质、脂肪结合成糖蛋白、糖脂，组成抗体、酶、激素、细胞膜、神经组织、核糖核酸等具有重要功能的物质。碳水化合物供能应占总热量的60%~65%，家长不要过早过多地给孩子食物中加米粉和糖，这会给孩子日后的健康埋下祸根。

纤维素是不能被消化的碳水化合物，但其作用不可忽视。纤维素分水溶性和非水溶性两类。非水溶性纤维素不被人体消化吸收，只停留在肠道内，可刺激消化液的产生和促进肠道蠕动，吸收水分利于排便，对肠道菌群的建立也起着有利的作用；水溶性纤维素可以进入血液循环，降低血浆胆固醇水平，改善血糖生成反应，影响营养素的吸收速度和部位。水果、蔬菜、谷类、豆类均含较多纤维素，可供家长选择。



维生素

维生素对维持人体生长发育和生理功能起重要作用，可促进酶的活力或为辅酶之一。维生素可分两类：一类为脂溶性维生素，包括维生素A、D、E、K，它们可在人体肝脏中储存，不需每日提供，过量会引起中毒；另一类为水溶性维生素，包括B族维生素、维生素C等，这一类占大多数，它们不在体内储存，需每日由食物提供，由于代谢快不易中毒。维生素A、B、C、D、E、K及叶酸等各司其职，缺一不可，并能帮助人体吸收营养物质。因此，给孩子提供新鲜蔬菜、水果、动物肝脏、蛋黄，适当吃点粗粮，多晒晒太阳，就显得格外必要了。





矿物质

矿物质是人体主要组成物质，其中碳、氢、氧、氮约占人体总重量的96%，钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫占3.95%，这些又叫常量元素。其他则为微量元素，是指含量不足重量的万分之一的元素，共41种。目前发现有明确生理功能的必需微量元素有14种，即铁、锌、铜、碘、氟、钴、铬、硒、锡、镍、硅、锰、钼、钒。每种元素均有其重要的、独特的、不可替代的作用，各元素间又有密切相关的联系。微量元素不足或过多都可导致疾病，但其症状并不在短期内出现，因而容易被忽略。

矿物质虽不供能，但有重要的生理功能：①构成骨骼的主要成分；②维持神经、肌肉正常生理功能；③组成酶的成分；④维持渗透压，保持酸碱平衡。矿物质缺乏会引起相关疾病，比如说缺钙与佝偻病、缺铁与贫血、缺锌与生长发育落后、缺碘与生长迟缓及智力落后，等等，均应引起家长足够的重视。



水

水是维持生命必需的物质，机体的物质代谢、生理活动均离不开水的参与。正常成人体的70%是水，婴儿体重的80%左右是水。每日每千克体重需水约150毫升，母乳中绝大部分是水，因此，母乳喂养时喂水要适当调整。可以用150毫升乘以体重的千克数得出需水量，再减去食入的奶量，就可得出应喂水的量。

小儿营养第一要素——蛋白质

蛋白质是人体结构的主要成分，其含量仅次于水。蛋白质一词来源于希腊语“Proteins”意思是第一或最重要的。一百多年来的科学进展已经证明，一切生命的产生、生存和死亡都与蛋白质有关。蛋白质是细胞和组织的重要成分，也是生长发育的物质基础。

小儿生长发育较快，不仅修复机体组织需要蛋白质，而且生长发育也需要蛋白质，所以婴幼儿需要的蛋白质相对较成人多。1~8岁儿童每日蛋白质供给量见表1。

表1 儿童蛋白质需要供给量

(单位：克)

	男	女
1岁	35	35
2岁	40	40
3岁	45	45
4岁	50	45
5岁	55	50
6岁	55	55
7岁	60	60
8岁	65	60

注：按婴儿2~4克/千克体重配比

母乳喂养的孩子每日每千克体重需要蛋白质2克，牛奶喂养的婴儿每日每千克体重需要蛋白质2.5克。蛋白质每克能提供4千卡热量，小儿每日蛋白质供能占每日总热量的8%~15%。母乳每100毫升能提供蛋白质1.2克；牛奶每100





毫升能提供蛋白质3.3克。由于母乳中蛋白质的氨基酸组成优于牛奶，所以母乳中的蛋白质容易被吸收利用。

蛋白质由20余种氨基酸组成，婴幼儿必需氨基酸的需要量远高于成人，同时由于婴儿体内的酶功能尚不完善，其必需氨基酸的种类也多于成人。也就是说，对于成人来说是非必需氨基酸，而对于婴儿来说是必需氨基酸，如半胱氨酸、组氨酸和酪氨酸。婴儿自身不能合成这些氨基酸，只能从食物中供给。出生6个月的婴儿，9种必需氨基酸的需要量均比成人多5~10倍，并要求氨基酸间有一个合适的比例。如婴幼儿缺乏蛋白质，不仅影响大脑发育，也会使得体重和身高增加缓慢，肌肉松弛，抵抗力下降，严重缺乏会引起营养不良性水肿。

然而，过量的蛋白质对婴儿无益甚至有害，可能出现腹泻、酸中毒、高渗性脱水、发热、血清尿素和氨升高等。



小贴士

富含蛋白质的食物有哪些

蛋白质分为动物性蛋白和植物性蛋白。动物性蛋白含量丰富的有肉类，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉、猪肉、羊肉、牛肉以及各种鱼肉；还有蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋及其蛋制品等；各种动物的乳类及乳制品也含有丰富的蛋白质，如牛奶、羊奶等。植物性蛋白含量丰富的有豆类及豆制品，常见的大豆及其豆浆，就是小儿较为理想的食物，还有许多蔬菜、瓜果及菌类食物也富含蛋白质，如木耳、蘑菇等。

小儿营养的必需品——膳食脂肪

脂肪的主要功能是供能与储能。脂肪能防止体热的消散，保护脏器不受损伤和有利于脂溶性维生素的吸收。婴幼儿需要各种脂肪酸和脂肪类物质，其中必需脂肪酸提供的热量不应低于总热量的1%~3%。婴幼儿饮食中脂肪供给的热量约占总热量30%~35%，其需要量也比成人多。如饮食中长期缺乏脂肪摄入的小儿，体重下降、皮肤干燥易发生脱屑，还容易发生脂溶性维生素缺乏症。

膳食脂肪的来源主要是动物油、植物油、奶油、蛋黄、肉类、鱼类等，也可在一定条件下由摄入的糖类和蛋白质转化而来。如供给脂肪过多，可引起食欲减退、消化不良和酸中毒。

我很少，但我很重要——微量元素

微量元素在人体内的含量微乎其微，如锌只占人体总重量的百万分之三十三，铁也只有百万分之六十。但与人的生存和健康息息相关，对人的生命起至关重要的作用。它们的摄入过量、不足、不平衡或缺乏都会不同程度地引起人体生理的异常或发生疾病。

微量元素对于防治小儿疾病，保证小儿正常生长发育至关重要，而且还关系到其成年期的体质和健康状况。一般来说，微量元素主要有以下三个方面的重要生理功能。

