

妈妈是孩子 最好的营养师

 MaMa Shi HaiZi  ZuiHaoDe
YingYangShi

安健华  编著

中华医学会营养分会会员

北京市学生营养餐研究中心专家组成员

北京师范大学学生营养研究中心副研究员



 为您的孩子定制健康安全的饮食 

 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

網易 
book.163.com

联合力荐



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

妈妈是孩子 最好的营养师



MaMa Shi HaiZi ZuiHaoDe
YingYangShi

安健华 编著

中华医学会营养分会会员

北京市学生营养餐研究中心专家组成员

北京师范大学学生营养研究中心副研究员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈是孩子最好的营养师/安健华编著. —北京:电子工业出版社, 2013. 3
(孕产育儿系列)

ISBN 978-7-121-19319-4

I. ①妈… II. ①安… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309795号

责任编辑:刘 晓

印 刷:

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 17.75 字数: 312千字

印 次: 2013年3月第1次印刷

定 价: 39.80元

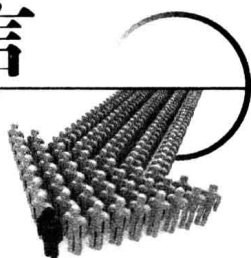
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与
本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

让孩子吃出美好未来



孩子是父母爱情的结晶，也是父母最大的希望。给孩子一个美好的未来，让孩子健康、快乐地长大，是父母最大的心愿，这么艰巨而美好的愿望如何实现则是压在父母心头的一块大石。面对刚刚来到这个世界的孩子，父母们满心欢喜和激动的同时又难免不知所措，这么幼小的新生命要怎样保护才能绚烂绽放。当孩子咿呀学语、蹒跚学步时，当孩子学会第一个字时，当孩子第一次去幼儿园时……父母们的喜悦和烦恼总是一同到来，既为孩子的进步开心，又为不知道能为孩子做些什么而忧虑。

在这个食品安全得不到保障的时代，给孩子吃什么成了父母们最关心的问题。吃得好，孩子会长得既聪明又健康，吃得不好就会吃出问题，轻则厌食、闹肚子，重则可能耽误孩子的生长发育。

其实，妈妈就是孩子最好的营养师。怀胎十月时，妈妈们要为腹中的胎儿提供充足的营养；当孩子依偎在妈妈怀里时，妈妈们用甘甜的乳汁喂养孩子；当孩子可以吃饭时，妈妈们的任务更重了，如何既均衡又营养地搭配孩子的饮食成为妈妈们的必修课。这些都需要妈妈们根据自家孩子的生长发育阶段和性格特点一点点学习、一点点积累经验，了解营养的基本知识，懂得食材的不同特点，知道孩子的特殊需求，掌握科学搭配食物的基本方法。

本书从多角度分析了孩子成长中会遇到的各种饮食问题，帮助妈妈们轻松应对突发情况，同时提出多种有益于孩子健康成长的科学饮食方案，配以简单易学的营养食谱，希望成为各位妈妈的好帮手。

在此向顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、顾菡、郝小峰、郝云龙、田颖、魏晓佳、汤仁荣、路纯、梁雪娟等参与本书编写的人员表示感谢。

Contents

目录

第一章	你的营养知识充足吗.....	1
	第一节 什么是营养.....	2
	第二节 什么是宏量营养素.....	3
	第三节 什么是微量营养素.....	7
	第四节 宝宝营养充足的 3 个特征.....	12
	第五节 学龄前儿童需要多少营养.....	13
	第六节 宝宝成长需要的 24 种营养素.....	17
第二章	妈妈不可不知的营养果蔬.....	23
	第一节 绿色果蔬营养价值高.....	24
	第二节 白色蔬菜更抗癌.....	26
	第三节 红色果蔬营养又健康.....	28
	第四节 黄色果蔬养脾又护目.....	32
	第五节 紫色果蔬抗氧化功能好.....	35
	第六节 黑色水果可以保持身体酸碱平衡.....	37
第三章	这样吃，宝宝营养多多.....	39
	第一节 聪明妈妈如何正确喂养宝宝.....	40
	第二节 宝宝这样吃水果，营养又健康.....	55
	第三节 如何确定宝宝的饮水量.....	68
	第四节 喂宝宝配方奶的四部曲.....	72
	第五节 宝宝膳食脂肪必不可少.....	74
	第六节 给宝宝添加米类食物.....	77
	第七节 宝宝缺铁性贫血不可忽视.....	79
	第八节 这样吃，宝宝更健壮.....	83
	第九节 巧吃鱼促进宝宝智力发育.....	84
	第十节 宝宝吃鸡蛋的学问.....	88
第四章	宝宝健康小妙招.....	91
	第一节 3 款补锌粥提升宝宝免疫力.....	92
	第二节 5 个妙招帮宝宝下火.....	94

第三节	7 招轻松应对宝宝厌奶期.....	96
第四节	不同月龄宝宝的厌奶期辅食.....	98
第五节	给宝宝选购酸奶必学 3 招.....	100
第六节	如何让维生素 C 促进宝宝健康.....	102
第七节	5 个妙招让宝宝爱喝白开水.....	103
第八节	6 款美食提高宝宝饮食的钙含量.....	105
第九节	止住宝宝打嗝的小妙招.....	108
第十节	宝宝长牙阶段怎么吃.....	110
第十一节	防治宝宝腹泻的 8 个食疗方.....	113
第十二节	呵护宝宝肠胃的 4 个秘籍.....	117
第十三节	宝宝多吃坚果健脑又护眼.....	119
第十四节	防治宝宝贫血的 5 个饮食法则.....	122
第十五节	宝宝食物中毒急救大全.....	123
第十六节	宝宝便秘有妙招.....	124

第五章

● 喂养宝宝，妈妈要关注的细节..... 129

第一节	别让宝宝多吃糖.....	130
第二节	给宝宝喝饮料的 3 大误区.....	131
第三节	5 招轻松防止宝宝漾奶.....	132
第四节	小心可能噎住宝宝的 10 种食物.....	134
第五节	宝宝吃酸奶的禁忌.....	136
第六节	母乳喂养十不当，有损宝宝健康.....	138
第七节	宝宝没吃饱的 9 个重要信号.....	140
第八节	过量摄入蛋白质有害宝宝健康.....	141
第九节	宝宝食欲差，最忌盲目补锌.....	143
第十节	警惕让宝宝性早熟的高危食品.....	145
第十一节	这些食物宝宝要适可而止.....	146

第六章

● 这样吃，宝宝健康又聪明..... 151

第一节	水产品促进宝宝身心发育.....	152
第二节	常吃发酵食品好处多.....	157
第三节	宝宝营养餐：变招喝牛奶.....	160
第四节	宝宝这样吃更聪明.....	165

第五节	让瘦弱宝宝健康成长.....	167
第六节	夏日宝宝的3款营养早餐.....	168
第七节	宝宝秋季饮食全攻略.....	172
第八节	提高宝宝睡眠质量的6种食物.....	176
第九节	这样吃,孩子长大个.....	178
第十节	这样吃,孩子眼睛更明亮.....	185
第十一节	儿童爱吃鱼肉的N个好处.....	189
第十二节	打开孩子胃口的早餐.....	193
第十三节	让宝宝爱上吃蔬菜.....	213
第十四节	宝宝多吃醋的5大好处.....	221
第十五节	10招培养宝宝健康就餐习惯.....	222
第十六节	三餐两点,宝宝营养好.....	225

第七章

● 宝宝常见健康问题的饮食对策..... 229

第一节	饮食帮忙,预防孩子近视.....	230
第二节	吃对食物,助宝宝增高补钙.....	232
第三节	宝宝告别厌食症的饮食攻略.....	236
第四节	宝宝营养不良该这样吃才好.....	239
第五节	孩子咳嗽时的饮食解决方案.....	243
第六节	宝宝吃补铁早餐,不再贫血.....	247
第七节	宝宝偏食有妙招.....	252
第八节	解决宝宝食欲不振的小良方.....	255
第九节	提高宝宝抵抗力的3个美食.....	256
第十节	宝宝多吃坚硬食品防牙畸.....	259
第十一节	厌肉宝宝的肉食宝典.....	260

第八章

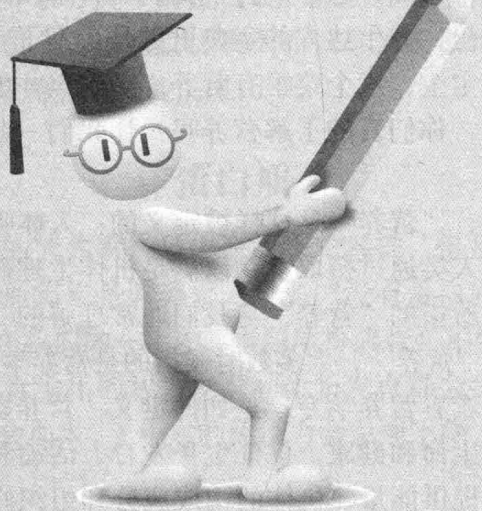
● 危害宝宝健康的不良习惯..... 267

第一节	就餐前吃冷饮,容易刺激肠胃.....	268
第二节	出去玩别带碳酸饮料.....	269
第三节	在电脑前吃饭危害大.....	269
第四节	吃太烫的食物会刺激食道.....	271
第五节	损害宝宝智力的饮食坏习惯.....	272
第六节	宝宝饮用豆浆的学问.....	275

第一章

1

你的营养知识充足吗



第一节 什么是营养

第二节 什么是宏量营养素

第三节 什么是微量营养素

第四节 宝宝营养充足的3个特征

第五节 学龄前儿童需要多少营养

第六节 宝宝成长需要的24种营养素

第一节

什么是营养

“营养”这个词如今已经成为了我们的日常用语，它时常出现在家庭主妇们的家常闲聊里，养生达人的字典里更是少不了它。妈妈们常常挂在嘴边的一句话是：“宝宝，这个菜很有营养，多吃点才能长得高、长得漂亮。”各位聪慧的妈妈，你们真的了解营养吗？让我们一起来揭开“营养”的神秘面纱吧。

在营养学中，“营养”是这样被定义的：人体吸收、利用食物或者营养物质的过程，即人类通过摄取食物以满足机体生理需要的生物学过程。由此可以看出，这里所指的“营养”与我们通常理解的“营养”意思大相径庭，我们通常所说的“营养”，大多数时候指的是营养学上定义的“营养素”。

那我们再来看看营养学专家是如何定义“营养素”的：所谓营养素，是指机体为了维持生命和健康，保证生长发育、活动和生产劳动的需要，必须从食物中获取能提供能量、机体的构成成分和组织修复以及生理功能调节所需的化学成分。一般来讲，食物中的养分均可称为营养素。

人体需要的营养素有 50 多种，它们为我们提供生命活动所需的能量和身体组织所需的成分，同时调节人体内的物质代谢。营养学中将营养素分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质和水七大类，它们具有不同的生理功能，协同作用于我们的身体，共同保证了身体的健康。

从上述定义不难看出，营养和营养素的区别：营养是比营养素更大的一个概念，它不仅仅包括营养素，还包括寻求、吸收和利用营养素的过程。我们为什么要弄清楚两者之间的区别呢？这是因为区分开两者，才能更直观地提醒各位妈妈，食物中的营养素固然重要，但这只是决定宝宝们营养状况好坏的一个方面，如果不注重营养的其他方面，宝宝们有可能过的就是没有营养的生活，有时甚至还会因营养素的缺乏或过量，患上诸如肥胖症、佝偻病、发育不良之类的疾病。

第二节

什么是宏量营养素

前面我们提到的营养素分类中的蛋白质、脂肪和碳水化合物，由于人体对这三种营养素的需要量多、占膳食比重大而被称为宏量营养素，它们是构成肌肉和骨骼、提供能量等生理功能的主力军。

蛋白质

蛋白质是身体必需的营养素，是生命的物质基础，也是生命活动中第一重要的物质，位列人体所需宏量营养素之首。“没有蛋白质就没有生命”，这句话没有丝毫夸张。在我们的一生中，蛋白质扮演着必不可少的重要角色，身体中缺少了蛋白质，青少年的智力发育和生长发育都会受到阻碍，孕产妇生下不健康婴儿的概率会加大，老年人的免疫力会急速下降，加速衰老的进程，延年益寿更是无从谈起。

一、优质蛋白质

优质蛋白质中含有人体所必需的9种氨基酸，并且数量充足、比例适当，与人体需求最为接近，吸收利用率最高。宝宝们经常食用富含优质蛋白质的食物可以起到事半功倍的效果（见表1-1 优质蛋白质食物推荐表）。

表 1-1 优质蛋白质食物推荐表

肉类	瘦牛肉、羊肉、猪肉、兔肉
家禽	鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉
鱼类	鲑鱼、鲫鱼、青鱼、墨鱼、黄鳝
奶类	牛奶、羊奶
豆类	大豆及豆制品
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋

二、蛋白质也走“混搭风”

“混搭”一词流行于服装界，通过混搭让原来的服饰相映成辉，彼此锦上添花，收到意想不到的效果。将“混搭”运用到吃饭上来，经过细心搭配，同样可以让原本平淡无奇的食物相互补充，为我们提供更多、更好的营养物质（见表1-2“混搭”明星组合）。想要把食物混搭出最佳效果，最大限度地提高食物蛋白质的生物价，需记住以下几点：

表 1-2 “混搭”明星组合

绿豆粥	大米和绿豆组合，提高了大米的生物价，同时弥补了大米中必需氨基酸不足的缺陷
菜肉包	小麦和肉类组合，提高了小麦中蛋白质的利用率，也弥补了小麦中必需氨基酸不足的缺陷
五豆粥	各种豆类和大米互补，提高了各自的蛋白质生物价

1. 多种食物同时食用

多种食物只有同时食用，才能保证食物中的蛋白质同时被人体消化吸收，才能保证蛋白质分解之后产生的氨基酸同时到达各个组织和器官，也才能更好地发挥相互间的互补作用（见表1-3 0～6岁儿童每日蛋白质推荐摄入量）。

表 1-3 0～6岁儿童每日蛋白质推荐摄入量

年龄段	推荐摄入量
0～1岁	1.5～3克/千克体重
1～2岁	35克
2～3岁	40克
3～4岁	45克
4～5岁	50克
5～6岁	55克

注：摘自《中国居民营养膳食营养素参考摄入量》

2. 生物属性越远越好

大米和小米，小麦和燕麦，这样的组合虽然能提高蛋白质的生物价，但是由于生物属性较近，所以提高的程度有限。动物性食物和植物性食物由于生物属性相差甚远，搭配食用才可以起到更好的互补作用。

3. 食物种类越多越好

食物种类越多，含有的必需氨基酸种类就越可能丰富。多种食物相搭配，可以丰富氨基酸的种类，互补的作用也就更为明显。

脂肪

很多家长秉着“减肥要从娃娃抓起”的原则，想方设法减少宝宝们的脂肪摄入量。那么这种做法正确吗？营养专家指出，0 ~ 6岁宝宝的脂肪需要量很高，每天摄取的脂肪供能要高于学龄儿童和成人才能满足正常的生长发育需求。

一、能量的优质来源

摄取充足而优质的脂肪对于宝宝的健康成长至关重要，这是因为宝宝胃肠功能发育不成熟，食量很小，如果膳食中没有足够的高能量提供者——脂肪的供给，会造成热量供给不足，进而影响宝宝的快速生长发育和新陈代谢，长期供能不足不仅会导致宝宝体重下降，还会影响宝宝的智力发育。

二、胃口大开需要它

由于含有脂肪的食物大多香嫩可口，而经过各种食用油烹调的食物更是色香味俱全，这些食物可以充分激发宝宝们的食欲，为宝宝们以后养成良好的饮食习惯打下坚实的基础。

三、宝宝聪明离不了

脂肪中的必需脂肪酸是婴幼儿大脑和神经系统发育必不可少的营养物质。我们所熟知的益智必需脂肪酸——二十二碳六烯酸（DHA，俗称“脑黄金”），是大脑和视网膜的重要组成部分，对维持神经系统细胞生长及正常生理功能

起着重要的作用；花生四烯酸也是大脑和视神经发育所需的重要营养素，对提高智力和增强视敏度具有显著作用，它也是人体必需脂肪酸中的一种。

四、脂肪的同行者

富含脂肪的食物中大多含有一定量的脂溶性维生素，如猪肝中含有丰富的维生素 A，植物油以及坚果类食物中含有丰富的维生素 E……这些维生素对于宝宝的健康发育起着举足轻重的作用，同时脂肪还具有促进脂溶性维生素吸收的作用，帮助宝宝全面摄取多种营养素（见表 1-4 0~6 岁儿童每日脂肪供能占全日能量需要量百分比）。

表 1-4 0~6 岁儿童每日脂肪供能占全日热能需要量百分比

年龄段	百分比
0 ~ 0.5 岁	45% ~ 50%
0.5 ~ 2 岁	35% ~ 40%
2 ~ 6 岁	30% ~ 35%

注：摘自《中国居民营养膳食营养素参考摄入量》



营养师温馨提示：

婴幼儿不宜食用的食用油有动物油、椰子油、棕榈油，含有这些油脂的食物也应避免。

碳水化合物

碳水化合物还有一个名字，叫做“糖类”，我们日常见到的葡萄糖、麦芽糖、蔗糖、淀粉都属于碳水化合物家族的一员，近年来越来越被人们重视的膳食纤维也属于碳水化合物的一种。作为生命活动主要能量来源的碳水化合物对健康也有着至关重要的影响。随着宝宝们的日益成长，妈妈们应及时给他们添加富含碳水化合物的食物，以满足其健康生长和发育的需求。但是过多的

碳水化合物供给会造成宝宝们长成小胖墩，而碳水化合物摄取不足则会导致宝宝们出现负氮平衡、营养不良等症状（见表 1-5 宏量营养素的食物来源及生理功能）。

表 1-5 宏量营养素的食物来源及生理功能

宏量营养素	食物来源	生理功能
蛋白质	肉类、禽类、蛋奶类、豆类及坚果等	是人体组织不可或缺的构成成分；构成体内各种重要的生理活性物质；参与机体内环境的稳定和对外界的适应；提供部分能量
脂肪	各种动植物油、肥肉、坚果等	供给能量；构成一些重要生理物质；维持体温、保护内脏、缓冲外界压力；提供必需脂肪酸；脂溶性维生素的重要来源，促进脂溶性维生素的吸收利用；增加饱腹感
碳水化合物	粮谷类、薯类、蔬菜和水果	供给能量；参与人体组织的构成；维持蛋白质及脂肪的正常代谢

第三节

什么是微量营养素

与宏量营养素相对应的是微量营养素，矿物质和维生素这两种营养素因为人体需要相对较少且在膳食中所占比例小，故而被称作微量营养素。别看微量营养素中有一个“微”字，这个“微”字可不是微不足道、微小不计的意思，恰恰相反，微量营养素在人体中具有十分强大的生理功能，绝对不可小觑。

矿物质

矿物质是人体内无机物的总称，人体中的各种元素除碳、氢、氧、氮主要以有机化合物（如蛋白质、脂肪、碳水化合物）的形式出现之外，其余元素都归为矿物质之中。

一、矿物质家族中的两大派系

鉴于矿物质的种类繁多，我们把含量大于体重 0.01% 的称为常量元素，常量元素包括钙、镁、钠、磷、钾、硫、氯 7 种矿物质；其他含量小于体重 0.01% 的矿物质则称为微量元素，一般来讲，我们的身体中必需的微量元素有 14 种，常见的如铁、锌、碘、铬、钴、铜、硒等。

二、矿物质的营养价值

前些年有一句流行语：“别拿豆包不当干粮。”对于矿物质，我们也可以说：“别拿矿物质不当营养素。”虽然矿物质在人体内含量不多，但它却是身心健康的重要保证。矿物质是构成机体组织的重要成分，也是血红蛋白、甲状腺素等具有特殊生理功能物质的组成部分，同时还是多种酶的活化剂、辅助因子或组成成分，在维持机体的酸碱平衡、组织细胞渗透压、神经肌肉兴奋性和细胞膜的通透性方面也发挥着重要作用。

矿物质无法由人体自身产生与合成，需要每天从食物中摄取。矿物质的每日摄取量是基本确定的，但并不总是一成不变，随着年龄、环境、身体状况、所从事职业等因素的改变，我们每天所需的矿物质也会有所不同，因此，矿物质的补充应因人而异、因时而异、因劳而异（见表 1-6 常见矿物质的食物来源及生理功能）。

表 1-6 常见矿物质的食物来源及生理功能

矿物质	食物来源	生理功能
钙	奶及奶制品、大豆及豆制品、虾皮、芝麻酱、油菜、雪里蕻、海带等	构成骨骼和牙齿的主要成分；维持神经肌肉的正常活动；促进某些酶的活性；参与血凝过程
铁	动物全血、动物内脏、禽类、鱼类、豆类、深绿色蔬菜、海带、蛋类等	合成血红蛋白的主要原料之一；人体内氧化还原反应系统中一些酶及电子传递体；参与 β -胡萝卜素转化为维生素 A，并有助于胶原的形成、抗体的产生
锌	牡蛎、鲱鱼、肉类、蛋类、动物肝脏等	参与酶的组成；促进生长发育和组织再生；维持正常味觉；促进维生素 A 在体内的代谢转化；增强对疾病的抵抗力

续表

矿物质	食物来源	生理功能
碘	海产类(如海虾、海鱼、海参、紫菜、发菜、淡菜等)	促进生长发育;促进蛋白质合成;促进脂肪和碳水化合物的代谢;调节组织中的水盐代谢;促进维生素的吸收和利用;活化细胞色素酶等多种酶;促进神经系统发育、组织的发育和分化
镁	绿叶蔬菜、豆类、坚果果仁等	调节神经肌肉兴奋性;激活多种酶的活性;参与蛋白质合成;维持机体生理功能
钾	红黄色水果、麦芽、土豆、芝麻、牛肉、鱼类、鸡肉等	调节神经肌肉兴奋性;维持体内水、酸碱平衡和渗透压;参与能量代谢
磷	动物肝脏、肾、瘦肉、粗粮、豆类、干果等	构成骨骼、牙齿和细胞核蛋白的主要成分;调节酸碱平衡;参与体内所有代谢反应
氟	茶叶、海带、紫菜、海鱼等	牙齿和骨骼的组成成分
硒	海产类、动物肝脏、肾、肉类等	参与甲状腺代谢;谷胱甘肽过氧化物酶的重要组成部分;与胃肠中的重金属结合并排出体外;促进生长;保护视觉器官的功能;预防某些癌症
锰	粗粮、豆类、茶叶、干果、蔬菜等	参与蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢;作为多种酶的辅基,提高其活性;促进成骨作用,活化骨骼中的碱性磷酸酶;参与造血过程;改善心血管疾病患者的脂质代谢,防止动脉粥样硬化

维生素

顾名思义,维生素就是维持生命的元素,维生素还有一个别称“维他命”。很多年前为了引起人们对维生素的重视,还出现过一句“维他命,没它就没命”的口号。维生素是维持人体生命活动必需的一类低分子有机物质,也是保持人体健康的重要活性物质。

一、有个性的维生素

维生素是一类很有特点的营养素,它们既不为人提供能量,也不是机体的构成成分,但却是不可或缺的,这是因为它们在体内参与调节控制代谢

过程，这是维生素的第一个特点。第二个特点是维生素天然存在于食物中，却必须经过体内的转化代谢才能成为人体需要的维生素，我们把存在于食物中的维生素称之为前体即维生素原，转化之后的才是维生素本体，如 β -胡萝卜素与维生素 A。

二、维生素家族的两派成员

根据维生素的溶解性，我们可以将其分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类，前者溶解于水，在人体内只有少量的储存量，后者则大部分储存在脂肪组织中。B 族维生素、维生素 C、叶酸、烟酸均属于水溶性维生素，维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 则属于脂溶性维生素。



营养师答疑

问：既然维生素广泛存在于食物中，为什么还是会出现维生素缺乏的状况呢？

答：导致维生素缺乏的原因很多，大体可归纳为以下几种：一是本身摄取不足，在食物加工、烹调与储存过程中维生素的损失或破坏以及膳食搭配不合理都会导致人体摄入维生素不足；二是人体的吸收率降低，当我们的消化系统罹患疾病时，维生素的吸收和利用率必然会受到不同程度的影响；三是妊娠期、哺乳期的妇女，生长发育的儿童，慢性消耗性疾病患者以及长期在特殊环境下工作、生活的人群，他们对于维生素的供给量有着更高的要求（见表 1-7 维生素的食物来源及生理功能）。