

岳 济编著



什么东西最有营养
孩子的健康取决于什么
健脑的十种食物
对头脑有害的四种物质
帮助记忆的营养



上海三联

0-183 歲 孩子的營養與健康

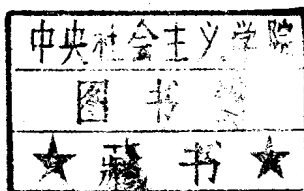
77472

0~18岁孩子的营养与健康

岳 济 编著



200242095



上海三联书店

责任编辑 吴 梅

王 平

封面设计 朱 珊

版面设计 徐安康

0~18岁孩子的营养与健康

岳 济 编著

生活·读书·新知

三联书店上海分店出版

上海绍兴路5号

新华书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

1990年12月新1版

1990年12月第1次印刷

开本：787×1092 1/32

印张：4.75 字数：108,000

印数：1—8,000册

ISBN 7-5426-0364-7/R·8

定价：1.60元

序 言

当家庭中增添了小宝宝以后，抚养和教育的重任就落到了年轻的父母肩上。孩子能健康、茁壮地成长，不仅是父母的殷切期望，也关系到整个中华民族的兴旺和祖国的繁荣昌盛。因此，教育与抚养成长中的孩子是社会与家长的共同责任。

人们常把天真活泼的孩子比作祖国的花朵，未来的希望。那么，如何浇灌这些含苞欲放的花朵？如何使孩子身心各方面都能健康地发育？这是每一个父母都面临的现实问题。父母都爱自己的子女，都希望他们长大以后能成为杰出的人才。但是，要使孩子健康地成长，父母仅有一颗爱心是不够的。为什么有那么多孩子营养不良，生长不好？就是因为很多家长缺乏科学的育儿知识和营养学知识。在孩子生长所需的吃、穿、住、看、玩、学、做等各项活动中，可以说“吃”是至关重要的，尤其是婴幼儿的生长发育是生命中最旺盛的时期，此时发育的好坏，甚至影响人的一生。所以，适时地合乎孩子各个阶段的不同特点的饮食，可以促进他们身体各个器官和神经系统的正常发育，因而也可以促进他们智力的发育。特别是在提倡优生优育的今天，孩子的健康，更显得格外重要。因此，儿童的营养问题牵动着亿万父母的心。对那些在孩子的营养方面“不惜重金”、“望子成龙”的父母，懂得一些营养常识就显得尤为重要。

随着社会物质生活的不断提高和改善，我国儿童的营养问题已出现了一些新情况。诸如：在婴儿喂养中采用柔软化食品过多，造成牙齿咀嚼功能减退，齿列不齐，口腔唾液分泌减少而导致消化不良；由于娇惯和溺爱孩子，对孩子的要求不加选择，要吃什么就买什么，造成孩子任性、娇气、挑食、偏食、饮食不定时，以致使得孩子不是营养缺乏就是营养过剩。如一九八二年全国营养调查表明：大约有50%的儿童患有不同程度的佝偻病；45%的儿童患有缺铁性贫血；肥胖儿童约占4%，随之而来的儿童成人型疾病（如高血脂、高血压、冠心病、糖尿病等等），均与肥胖症相关。总之，原因就是营养摄取比例不平衡。如何在这变化的情况下，正确指导儿童的饮食生活，本书对此作出了极好的回答。作者本着婴幼儿要重视科学喂养，青少年要注意热量与各种营养素之间比例平衡的膳食的思想，重点突出而深入浅出地论述了从母腹之中到18岁的饮食与营养问题。

全书围绕着合理营养这条主线，从古到今纵横论述，道来娓娓动听。这是一本科学性、知识性、趣味性、实用性兼备的好书，无论是现任父母或候补父母，以及保育员、幼儿教师、孕妇等都应当好好读一读，它将会给您许多启迪。

中国营养学会 谢桂珍教授

一九九〇年二月五日

DKS4/08

目 录

一、培养健康的孩子	1
孩子的健康取决于什么?	1
什么东西最有营养?	3
人参蜂皇浆的悲剧	5
无病吃药	8
现代儿童病	9
骨科专家的呼吁	11
营养哪里去了?	14
食物的消化率	18
孩子为什么光吃不长肉?	21
营养的秘诀	23
孩子为什么不肯吃饭?	24
营养与视力	28
营养与牙齿	31
特殊的营养——“渣渣”	33
早饭要吃得好	36
指导孩子喝饮料	37
吃肝有害	41
儿童饮食健康12条原则	43
二、让孩子更聪明	45
大脑发育的两个关键时期	45

3岁以后还能变聪明吗?	48
古人考状元时吃什么?	49
健脑的10种食物	50
白糖的危害	52
避免“酸性脑”	56
味精综合症	58
帮助思维的营养——B族维生素	59
帮助记忆的营养——铁	63
被忽视的营养——氧	65
对头脑有害的4种物质	67
考大学时应注意什么?	69
日本的健脑食品	74
三、日常营养之道	77
身体的成长	77
心理的发展	79
哺乳期	84
断奶期	88
1~2岁	90
2~3岁	93
4~6岁	96
7~9岁	99
10~12岁	101
13~18岁	103
孩子该吃多少才合适	106
太胖的孩子	107

如何纠正孩子的偏食	108
孩子的零食	110
如何吃巧克力?	111
夏季自制饮料	112
课间餐	115
一周食谱	115
体育锻炼时吃什么?	116
孩子吃伤了怎么办?	117
孩子营养状况自我测定	118
四、生病孩子的营养	121
青青的故事	121
孩子易患哪些病?	122
发烧	124
腹泻	126
便秘	128
感冒	130
支气管炎 肺炎	130
麻疹 水痘 猩红热 风疹 幼儿急疹	131
肠胃炎 痢疾 菌痢	132
肝炎	133
肾炎	134
腮腺炎 扁桃体炎	137
荨麻疹 蔬菜日光性皮炎 骨折	138
缺乏维生素	138
维生素过剩	142
尿床不是病	143

一、培养健康的孩子

孩子的健康取决于什么？

孩子从出生到长大成人，不知道要耗费父母多少心思，可是，只要能够长成一个身体健康的孩子，那么，做父母的无论付出多大代价也是心甘情愿的。

孩子是父母的希望，谁都希望自己的孩子长得好，可是，常常有这样的情况：两个孩子，都是足月出生；父母的工资水平也都差不多；又是进的同一个托儿所和幼儿园；可是一个长得结结实实，另一个却面色苍白，营养不良，这是什么原因呢？

毛毛正是一个这样的孩子，他的父亲是经理，母亲是厂里的生产骨干，两人都很喜欢孩子，平时在孩子身上花的钱也不少，有什么好吃的总要给孩子买了来吃，哪怕西瓜一元多钱一斤的时候也舍得买，可孩子还是长得瘦猴一样，好像没吃饱饭似的。

毛毛的妈妈总是抱怨：这孩子不知怎么搞的，光吃饭也不长肉，厂里同事的孩子，经济条件还不如我们，可人家小孩倒长得满好，也真是怪。

为了使自己的孩子也长得像同事的孩子宝宝一样，毛毛的妈妈就去问宝宝的妈妈，她都给孩子吃些什么？但宝宝的

妈妈总是笑笑说，也就是家常便饭，有啥吃啥。毛毛的妈妈听了总觉得有点疑疑惑惑的。

一个星期天，毛毛的妈妈正好在吃饭时有事去同事家，看到他们家饭桌上摆着几样菜，看看也不过是炒油菜，炒青椒，金针菜、肉丝炒干丝，番茄炒鸡蛋，再加一个鱼头汤，确实是家常饭。可一家三口，说说笑笑，吃得有滋有味的。看到宝宝吃饭的样子，毛毛的妈妈心里忽然悟到了什么，不禁脱口而出：“你们家吃饭真香”。

她自己的毛毛吃饭就是不香。都五岁的孩子了，吃饭还要喂。有时拿着碗追他半天，都吃不上一口。一到饭桌上，看到外公喝酒就嚷嚷着要喝桔子水，不给喝就不吃饭，没办法，只好拿给他喝。吃菜要拣好的吃，不给吃就吵，一吵，外婆总是骂妈妈：“小孩子呀，让他吃一点好了。”等到让他什么都吃的时候，他倒又什么也不吃了，真是难侍候。怪不得人家说独生子女小皇帝。

宝宝为什么吃得那么香？

有一天闲谈时，宝宝的妈妈说，很小的时候我就注意宝宝吃饭，看他喜欢吃什么，尽量做到每顿饭里都有他爱吃的东西。和我们一起吃饭，也总有一个他爱吃的菜，而且告诉他，如果他要吃那个他喜欢吃的菜，他就必须同时吃其它的菜，所以宝宝没有挑食的习惯。因为吃的都是喜欢吃的东西，不知不觉中就达到了膳食平衡。吃饭吃得好，孩子就不大生病，就



是生了病，也好得快。同时宝宝也没有缺铁缺锌的现象。主要就是因为在学了一点营养学知识，知道怎么配菜才有营养，怎么烹调更好，应该培养孩子什么样的饮食习惯。

毛毛的妈妈突然明白了。孩子的健康取决于父母的营养知识，而不是父母的钱袋！

什么东西最有营养？

一位年轻的父母问营养学家，在各种各样的食品中，什么最有营养？

营养学家想了一下回答说，最有营养的食物应该是能满足人体所需全部营养的食物，除了初生到6个月的母乳以外，没有什么东西是最有营养的。因为只有这一期间的母乳，其所含营养与婴儿所需的营养几乎是分毫不差，即使是本身缺钙的母亲，也无私地将自己身体里的钙融化在给婴儿的奶里。除此之外，没有一种食物能够完全满足人体的全部营养需要，任何食物，即使再有营养的食物，也只能具有某几种营养素。各种食物具有各种不同的营养素，如蔬菜含的维生素矿物质多，鱼肉含的蛋白质多，因此，要满足人体的营养需要，就要吃各种不同的食物。

能满足人体营养需要的就是最有营养的食物。比如根据中国营养学会1988年10月公布的标准，一个10岁男孩子的需要为：

能量	2300千卡
蛋白质	70克
脂肪(占能量的百分比)	25%~30%
钙	1000毫克

铁	12毫克
锌	15毫克
硒	50微克
碘	120 微克
视黄醇当量	750 微克
维生素D	10微克
维生素E	7 毫克
硫胺素	1.2 毫克
核黄素	1.2 毫克
烟 酸	12毫克
抗坏血酸	50毫克

要满足这些营养需要，给孩子的食物中就要含有这些营养，比如：

1

早餐	大小米粥	豆腐乳	菜肉包子
午餐	米饭	肉片炒胡萝卜	虾皮冬瓜汤 干丝炒豆芽
晚餐	菜汤面	土豆丝	蛋皮炒鸡丝 炒豇豆

2

早餐	牛奶	面包	鸡蛋	盐水花生
午餐	米饭	红烧鱼块	炒苋菜	炒刀豆
晚餐	馒头	砂锅鱼头汤	炒小白菜	青椒塞肉

这二份菜谱都可以满足这个孩子所需要的营养，因此都可以说是最好的营养，但是，对孩子来说，哪一份菜谱他更爱吃，哪一份对他才是最好的，每个孩子口胃不同，因而最有营养的食物也不同。

按照营养学的原则，最有营养的就是各类不同食物的合

理搭配。对于孩子来说,只有在食物中摄入充分的维生素,矿物质,碳水化合物,蛋白质和脂肪,才能说达到了营养标准。为了便于爸爸妈妈的记忆,下面提供一个简单易记的公式,即一二三四五。

一个水果 如苹果,桔子,梨,香蕉,枣(碗)。

二碟蔬菜 (每碟100克)每天至少两碟,其中一碟为绿色或深黄、深红的蔬菜。

三匙油 (30~50克)用于炒菜,拌菜等,荤油素油都可。

四碗饭 (每碗100克)这是指等量的粮食,最好米面都有,粗细粮都吃,一、二岁孩子可吃四匙,饭量小的孩子可吃四小碗(每碗50克),每个孩子的饭量不同,应视个人的情况而定。

五份肉鱼豆蛋奶 即一杯牛奶(100克),一个蛋,一块豆腐(50克),一两肉(50克),一两鱼(50克),这是这五样东西都要吃到的意思,年龄小的孩子可适当减少份量。

以上是一个简单易记的公式,每个孩子的年龄和胃口大小都不同,实际生活中可根据孩子的胃口调整食物的量。另外,每种食物也可用同类食物代替,如鸡鸭代替鱼肉,粗粮代替细粮,但只要把这些必需食物都吃到,那么孩子日常所需的营养就大致可以满足。

人参蜂皇浆的悲剧

现在一般的家长都舍得为孩子花钱,只要是孩子要的,哪怕自己省点,也舍得给孩子花,特别是那些觉得自己孩子身体瘦弱的父母,更恨不得能找到一种仙丹妙药,孩子一吃下去,就能立时变成一个活泼健壮的孩子。

人参蜂皇浆是这样一种仙丹妙药吗?

宋教授是某重点大学的中文系教授，他有一个又活泼又可爱的外孙叫佳佳，这孩子很讨人喜欢，谁见了都愿意跟他玩玩。孩子的父母更是把孩子看成掌上明珠，经常给孩子买很多好吃的东西，就连人参蜂皇浆也断不了。

一天，宋教授突然住了医院，听说是为了佳佳的事心脏病发作，同事们去医院看望他，问起孩子的事，可宋教授一言不发。同事们记得平时宋教授最喜欢说佳佳，一说起他的宝贝外孙就眉飞色舞，说这孩子又聪明又漂亮，将来不是牛顿、爱因斯坦大概也是赵丹或劳伦斯·奥立佛。同事们感到很奇怪，就偷偷到处了解，才知道是这么回事。

原来，最近这个漂亮可爱的小佳佳竟然长出了胡子，家里人都感到奇怪。一天，宋教授在逗佳佳玩的时候，居然发现孩子的小鸡鸡翅了起来，他起先还以为是自己看



错了，仔细用手一摸，没错，这孩子的小生殖器是硬起来了，才6岁的孩子！这么小的孩子就下流到这个地步，长大还不是个流氓犯，宋教授马上想到强奸、出事、剃光头、囚服，越想越怕，眼前一黑，人就昏了过去。

佳佳的父母也很着急，不知孩子为什么会这样，连忙抱着孩子去医院看病，儿科医生一看就问，是不是吃过人参蜂皇浆？

根据1989年2月1日《上海大众卫生报》的报道，仅上海市一地，儿童中服用补品补药的人数比例就占到70%之多，而其中过量服用的，在学龄前儿童中调查发现就有10%~17%。

长期过量服用补品补药会给儿童生长发育带来不良影响，甚至会产生意想不到的副作用。儿科医生在门诊中经常发现这类孩子有口唇边汗毛变粗，变长，男孩有阴茎变粗、易勃起，女孩有乳房增大，阴蒂增大等性早熟现象。

上海市中医医院儿科兼食疗研究室主任孟仲法医师说，根据中医理论，儿童属纯阳之本，整个机体处于旺盛的生长过程中，而人参蜂皇浆的药理作用又有壮阳和促进性功能的作用，故儿童服用过量就有可能产生性早熟这一病理现象，严重的还会留下祸根。

上海第二医科大学硕士研究生倪继红在研究中发现人参蜂皇浆、花粉成品及人参蜂皇浆原料中都直接含有与人类性激素“雌二醇”、“睾酮”相同的免疫反应物质，这些物质可能导致儿童青春发育提前，正常儿童不需也不宜服用人参蜂皇浆。

人参蜂皇浆如此，其他同类补品也一样。因此，尽管很多补品广告上说老少皆宜，儿童还是不服为好。像一些传统的补品，如人参、冬虫夏草、西洋参、孩儿参、花粉、十全大补膏等，千万不可盲目给孩子进补，即使要服，也必须在医师指导下少量服用。

有的母亲看到自己的孩子比别的孩子瘦弱，听到老人们常说“冬令进补”，就总想给孩子在冬天好好补一补。妈妈的这种想法是可以理解的，然而，冬令进补对现在的孩子是不必要的，因为中国过去的文化中心在北方，北方的农民，一年辛苦劳动，平时舍不得吃，到了冬天，闲下来自然想吃些好东西，解解馋，因而“冬令进补”是很自然的。而我们现在生活水平提高了，平时的供应就很丰富，鸡鸭鱼肉不断，什

么时候想吃都可以，冬天也不特别闲或特别馋，因而进补的必要性已经没有了，所以，冬令进补已不是一种必要而是一种习惯了。当然，有的大人，身体不好，冬天补补也没什么，但是，给孩子吃补品却是实在没有必要。

无病吃药

孩子吃饭睡觉都正常，身体好好的，大概没有一个父母会因为要孩子身体健康而把药片塞到孩子嘴里。可是，如果父母不懂营养知识，就会做出让孩子无病吃药的事来。

现在，市场上各种各样的营养食品，保健食品，强化食品摆满了货架，广告上都说这些东西很有营养，对儿童健康有益，不少父母为了使孩子更健康更聪明，常常毫不犹豫地买下这些新食品回家给孩子，好心的父母没有想到如果不针对自己孩子的营养状况而盲目给孩子吃保健食品、强化食品之类，那实际上就是让自己的孩子在无病吃药。

这些食品大致可分这么几种：

添加各种中药的，如枸杞，红花之类；

添加各种补品如人参，花粉之类；

添加各种维生素的，如维生素强化食品；

添加各种无机盐和微量元素的如加铁、锌等强化食品；

添加各种氨基酸的，如加赖氨酸的食品。

这些食品中都添加了人体需要的某种营养，因而都可以称之为营养食品，但这些营养食品却不一定适合你的孩子，因为这些营养食品都是针对人缺乏某种营养而生产的，如果你的孩子身体里不缺乏这类营养，那么这些食品吃下去不但无益，甚至还会有害。

1989年，17位农学、医学和营养学专家，联合致书卫生部，农业部和中国食品工业协会，建议对花粉，麦饭石，进口饮料以及添加微量元素食品加强管理并制定相应对策。

他们认为，即使像花粉，851超级营养液这样的食品也不宜过分宣传，而给少年儿童服用更要谨慎。

首先要搞清自己孩子的营养状况，孩子是否缺乏某种营养，比如缺铁，那就可以买一点铁强化食品，如含铁的饼干，奶粉，强化铁酱油之类；如果孩子缺维生素，那么可以买一些维生素强化食品。当然，要记住不要大量长期食用同一种强化食品，那样会产生副作用。

孩子如果营养状况正常，就不要买这些食品，所以关键在于两点：

1. 在买之前搞清这种营养食品的成份和含量，确定属于哪一类。

2. 自己的孩子是否缺乏这种营养，千万不要一看见“营养保健食品”的字样就以为有营养，就以为对孩子一定有好处。

切记，不要让孩子无病吃药。

现代儿童病

明明这孩子一直胃口不好，也不大爱动，一碰就哭，妈妈总以为大概女孩子是比较喜欢哭，可是防保站的医生来检查过以后，才知道明明得了贫血症。

贫血，可以说是现在孩子中最普遍存在的营养问题，差不多每个托儿所、幼儿园、小学、中学都有相当多的孩子患贫血。世界各国的儿童包括美国、日本的儿童中也存在不同程度的贫血现象。