

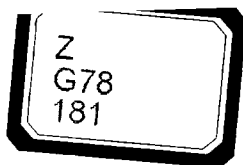
孩子 你的 身體會更健康

石田一宏等◎著

蔡孝彰◎譯

培養孩子健全成長茁壯，開拓亮麗人生；
以健康的身體為基石，
讓孩子的生命充滿朝氣和活力。





孩子你的身體會更健康

版次／一九九五年十二月初版一刷 定價／一六〇元

作 者——石田一宏等

譯 者——蔡孝彰

發行人——王聖毅

出版者——新苗文化事業有限公司

——台北市和平西路一段一五〇號九樓之五

——局版臺業字第六〇一七號

——電話——(〇二) 三三二〇四三〇

——傳真——(〇二) 三三二九八一七

——郵撥——一八三二四五四四

印刷所——益全印刷股份有限公司

——版權所有 翻印必究——

印刷裝訂不良者請向當地書店更換或寄回更換，感謝！

作者簡介

川合 章

一九二一年生於新瀉縣。現為中京大學教授。主要著作有：「民主性人格的形成」、「兒童的發育與教育」、「社會科教育的理論」、「兒童的生長與學習能力」、「孩子與家庭」等。

近藤薰樹

曾為日本福祉大學教授，現為兒童的文化研究所所長。著有「管教孩子一百則」。

清水民子

一九三七年生。現為京都府立大學女子短期大學部副教授。主要著作有：「幼兒的言語與文字」、「嬰兒的發育與保育」、「孩子的發育與母親」等。

石田一宏

一九三八年生。精神科醫師。曾任職於東京代代木醫院，現為新松戶診療所所長。著有「孩子的精神力」。

岸本裕史

一九三〇年生。現爲日本全國教育科學研究會委員，兼任「每個孩子都會成長」月刊編輯委員。著有「可看到的學習力與看不到的學習力」。

孩子你的身體會更健康

石田一宏等◆著

蔡孝彰◆譯

代序

讓孩子免於身體病痛的恐懼是父母責無旁貸的優先工作。在社會環境快速變遷之下，父母在養育兒女方面，更應有新時代的科學教養方法。

子女的身體在兒童期快速成長，父母細心的呵護更是愛的具體表現。在他們熱切的求知慾和好奇心之下，也唯有健康的身體，充沛的精力，才能發揮最高的學習效果。

兒童期是人生的關鍵時期。尤其是年齡愈小，自衛與生存的能力愈顯得薄弱，即使是年齡較大的兒童，身心發展均尚未成熟，一般的生活常識欠缺，依然需要成人的輔導。因此，此階段，教養子女應著重生活習慣的培養，諸如飲食習慣、疾病的預防與身體的保健等，唯有健康的身體做基礎，一切才有保障。而父母正確的、科學的教養方法與適當的照顧，幼兒的生活有規律，將更有益於身體的健康。

本書正是一本家庭護理，科學教養方法的好書，值得您一讀再讀，以培養出更健全、更強壯的孩子。

目錄

代序 3

第一章 幼兒期與學童期的飲食生活 19

1. 飲食的意義 21

(1) 人類與飲食生活 21

(2) 何以一日三餐？ 21

2. 由嬰兒到幼兒期、學童期的飲食 23

(1) 從五餐到三餐 23

(2) 早餐的重要性 24

3. 成長之必需品與營養之均衡 26

(1) 營養均衡的意義 26

(2) 成長的必需品 27

(3) 構成身體組織的蛋白質 27

(4) 主食與副食的關係 29

(5) 能使人耐寒暑的食物 30

(6) 維他命劑與鈣劑 32

(7) 自然食品是何物？ 34

(8) 鈣與磷的關係 36

(9) 鈉與鉀的關係 38

4. 食品的搭配也很重要 38

(1) 效果良好的營養與味道 39

(2) 纖維素（食物纖維的作用） 39

(3) 大人食物與小孩食物的區別 40

(4) 是否把牛奶當水喝？ 41

(5) 是否改喝豆漿？ 43

(6) 牛奶與豆漿的比較 44

第二章 小孩的嗜好與飲食生活 45

1. 不知飢餓的小孩 47

2. 不會咀嚼的小孩 49

3. 大家都喜歡吃的食物 51

(1) 咬漢堡的感覺 51

(2) 第一名咖哩飯，第二名漢堡 52

(3) 烹調的時間縮短 53

4. 小孩的健康與成人的疾病 54

(1) 高脂血症（膽固醇過多症） 54

(2) 膽固醇有兩種 55

(3) 膽固醇值為何偏高 56

第三章 食品添加物對孩子的影響 59

1. 加工食品的增加與飲食生活 61

(1) 速食麵發明以來的四分之一世紀 61

(2) 本來的加工食品是…… 62

(3) 爲了保存食品 63

(4) 失去季節感，營養會偏差 65

(5) 泡麵只有三碗飯的熱量 66

(6) 營養的均衡也要考慮 66

(7) 味道濃、鹽分多 67

(8) 化學調味料使用過多的結果 68

(9) 冷凍食品 70

2. 食品添加物的種種問題 72

(1) 食品添加物的發展與食品的選購方法 72

(2) 用在加工食品中的食品添加物

74

3. 不在一起吃飯的家人 76

第四章 糖分與孩子的身體 79

1. 學習效果不佳的孩子 81

2. 世界之冠的糖分攝取量 82

3. 吃掉鈣質 83

4. 喪失維他命B₁ 85

5. 潛在學習能力的功能 87

6. 潛在學習能力的構造 88

7. 培養潛在學習能力的愛 90

第五章 談孩子的偏食 95

1. 砂糖攝取過量 97

(1) 蛀牙 97

(2) 骨折 98

(3) 熱量來源的醣類與維他命 B₁ 的關係 100

(4) 維他命 B₁ 缺乏症 101

(5) 肥胖與糖尿病的成因 102

2. 偏食令人擔心 103

(1) 討厭吃蔬菜 103

(2) 味道（砂糖與鹽）要淡一點 104

(3) 改變烹調法就會喜歡吃 105

(4) 食品種類要盡量多 106

(5) 不要太過依賴速食品 106

(6) 家庭料理多樣化的重要性 107

第六章 兒童疾病的變遷 111

1. 現代兒童的疾病 113

(1) 小孩身體的異常 113

(2) 受傷與骨折的增加 114

(3) 肥胖・成人病 115

(4) 心理疾病 117

(5) 不良行為・逃學・自殺 118

(6) 環境的變化 119

2. 醫學的進步與疾病的改變 120

(1) 低死亡率 120

(2) 高生病率 121

(3) 以前是結核菌，現在是病毒 122

(4) 已經撲滅的傳染病 123

第七章

克服孩子疾病的捷徑

135

- (6) 身心症 133
- (5) 過敏症 132
- (4) 藥物傷害 130
- (3) 公害與疾病 129
- (2) 新的疾病 128
- (1) 病毒性疾病的增加 128
- 3. 新增的疾病 128**
- (9) 小兒神經學的進步 127
- (8) 小兒外科的進步 126
- (7) 醫療器材的進步 126
- (6) 腎上腺皮質荷爾蒙的發明 125
- (5) 抗生素的出現 124

1. 疾病對小孩的影響 137

(1) 小孩會常常生病 137

(2) 生重病的時候 139

(3) 孩子的住院與開刀 140

2. 對症狀的觀察 141

(1) 首先用摸的 142

(2) 瞭解全身狀態 143

(3) 詳細觀察病情發展 143

(4) 不要拘泥於病名 144

(5) 孩子的訴苦就是求救信號 145

3. 醫師的診療方法 146

(1) 診察的內幕 146

(2) 仔細地摸…… 148

(3) 症狀的表達 149