

国际营养学领域经典之作 全球销量超过105 000 000册  
畅销全球的食物营养健康指南

A D E L L E D A V I S  
阿德勒·戴维斯

营养健康宝典③

[美] 阿德勒·戴维斯/著  
王明华 董淑欣/译


吃的

营养与妈妈  
宝宝健康

Let's 

HAVE HEALTHY  
CHILDREN

最新  
第3版

 重庆出版集团  
重庆出版社

shiwenbooks

WORLD HEALTH ORGANIZATION | INTERNATIONAL NUTRITION FOUNDATION  
影响全球的食物营养健康指南

阿德勒·戴维斯

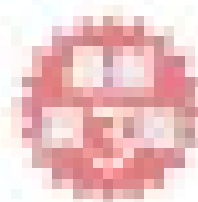
营养健康宝典

第 1 版 (2013 年)  
第 2 版 (2015 年)

吃的

营养与妈妈  
宝宝健康

HAVE HEALTHY  
CHILDREN



shiwentbooks

最新第三版

戴维斯营养健康宝典 ③

# Let's Have Healthy Children

## 吃的营养与妈妈宝宝健康

畅销全球的食物营养与妇幼健康指南

[美]阿德勒·戴维斯/著 王明华 董淑欣/译



重庆出版集团  
重庆出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2009 重庆出版社  
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

## 版权核渝字(2008)第 91 号

### 图书在版编目(CIP)数据

吃的营养与妈妈宝宝健康/(美)戴维斯著;王明华,董淑欣译.  
—重庆:重庆出版社,2008.12  
(戴维斯营养健康宝典;3)  
书名原文:Let's have healthy children  
ISBN 978-7-229-00275-6

I. 吃… II. ①戴… ②王… ③董… III. ①妊娠期—饮食  
营养学②婴幼儿—饮食营养学 IV.R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176877 号

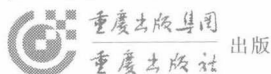
### 吃的营养与妈妈宝宝健康

[美] 阿德勒·戴维斯 / 著  
王明华 董淑欣 / 译

---

出 版 人:罗小卫  
策 划:百世文库 shiwenbooks  
责任编辑:王 念  
特约编辑:李明辉  
责任校对:何建云  
封面设计:阿 元

---



(重庆长江二路 205 号)  
北京朗翔印刷有限公司 印刷  
重庆出版集团图书发行公司 发行  
邮购电话:010-84831086 84833410  
E-MAIL:shiwenbooks@263.net  
全国新华书店经销

---

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:8.25 字数:172 千  
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷  
定价:25.00 元

本书仅限在中国大陆地区销售!



# 吃的营养与妈妈宝宝健康

Let's Have Healthy Children

LET'S HAVE HEALTHY CHILDREN by Adelle Davis

Copyright © 2008 by Adelle Davis Foundation

This edition arranged with Adelle Davis Foundation  
through Beijing International Rights Agency.

Simplified Chinese Translation rights

© 2008 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED.

All rights reserved.

# 再版序

几十年来,阿德勒·戴维斯博士的名字一直与营养健康密不可分。她激动人心、发人深省的关于营养与健康的见解,不断吸引着读者和演讲会听众的注意力。她对人们因忽略营养而使健康受损感到痛心疾首,并大声呼吁人们要以良好的营养来改善健康。戴维斯博士提出营养学观念的主要目的在于预防疾病。如今,适当的营养对于疾病的预防功能早已为公众所接受,并被视为与医疗手段同样重要。戴维斯博士的不懈努力,终于得以开花结果。

1 戴维斯博士是营养学界贡献卓越的开拓者之一。在第二次世界大战期间,营养学还是一门相当新的科学,并且没有受到应有的重视。戴维斯博士四处奔走,不断大声疾呼,希望人们能够善用营养学知识来提高自身的健康水平。恰在此时,有人要求戴维斯博士写一本有关营养与健康方面的书,于是《吃的营养与保健》诞生了。这本书的出版,使得戴维斯博士又相继撰写了《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》和《吃的营养与妈妈宝宝健康》三本有关营养的书籍。这四本书后来都成为国际畅销的图书,读者超过百万人,并被不断地定期修订、再版。

现在,我很高兴看到戴维斯博士的著述在素来重视饮食营



养并且有着悠久饮食文化传统的中国也有着极大的影响。“戴维斯营养健康宝典”中文版的再版也表明中国物质生活的极大变化以及公众对营养学知识和健康生活的渴求。

在《吃的营养与保健》一书中,戴维斯博士曾说过:“营养学正处于萌芽阶段,未来还有一段很长的路要走,以后的研究将更能证明营养学的重要性,而且大量新的知识将不断地加入这个领域,所以我们必须更加努力,才能与营养学进步的速度齐头并进。”直到今天,这些话依然振聋发聩。在本书中,她以最简洁的话语告诉我们有关营养学专业的基本知识;同时简明清晰的图表也使我们能轻松地认知复杂的人体构造,并且了解人体生长所需的营养,供给人体能量的来源,以及什么食物使人发胖和什么食物对人体有害。所有这些都使我们活得更有生命力,无论在生理上还是在心理上都能保持最理想的健康状态。

戴维斯博士在《吃的营养与治疗》一书中,不但说明了食物的医疗作用,也强调了保健的重要性。这是普通人和专业医师都同样不可忽视的。一般而言,维持身体健康的原则有三个:第一是自我节制,这点非常重要,如果做不到,其他两点就不再有意义;第二是适当的体力运动;第三则是正确的营养。这些原则





大家都知道,然而,该怎么吃,如何做,才能得到正确的营养,并达到保健的目的呢?本书对第三点“正确的营养”进行了十分透彻的研究和分析,相信对读者会有很大的帮助。关于营养学方面的资讯,医生与专家们确实尽过心力,然而,遗憾的是医生大都忙于为患者诊断疾病、做各种医疗检查,以致没有更多时间去研究营养学的最新领域;此外,医生大多精于病理学,知道怎样诊断各种疾病,可是却很少去关注健康的标准及其重要性。如果大家都能重视保健的话,那么人们就不至于疲于应付即使是医生也回天乏力的疾病了。

《吃的营养与妈妈宝宝健康》让我们认识基本的营养与儿童的健康及维持正常身体功能所需的各种营养素。阿德勒·戴维斯博士不断地让公众了解营养学方面的最新知识,目的是帮助人们培育“优秀、健康、漂亮的孩子”。本书的重点是为了强调营养的重要性,敦促医学界注意这一受到忽略的问题,并促进公众的营养学知识,使父母了解自身对子女营养的责任,引导父母及孩子获得健康。本书初版时,人们并不重视营养对于维护健康和预防疾病的重要性,医学界也未给予重视。然而,现在医学界已经对热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养



素对人体的重要性问题引起普遍重视，进而探讨营养与身心健康的关系。空气、食物及饮水中的有害物质也使人们的健康受到威胁。戴维斯博士非常关注这些问题，她同时强调，孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对营养的需要非常迫切。每一个为人父母者最重要的责任都应该是让孩子的人生有最好的开始。

阿德勒·戴维斯博士的研究成果及其对人类健康幸福的关注，已引起公众对正确营养的重视，并且因此而带来的对改善健康和延长寿命的益处已经显现。她不断大声呼吁：“良好的营养就是预防疾病的堡垒，而这堡垒的大门是随时为你敞开的。”如今她的呼声已经响彻了几十年，仍未稍减，而且还将继续延续下去，而我们更希望通过“戴维斯营养健康宝典”，让你也能听到！

**彼德·史密斯(营养学博士)**



# 目录



## 1

养育健康快乐的孩子 1

## 2

良好的饮食会带给你丰厚的报酬 5

## 3

怀孕前的准备 11

怀孕之前及时改善饮食 / 密集的怀孕 / 前次怀孕时的困扰 / 不容易受孕 / 你需要更多的营养 / 预防流产 / 怀孕前及怀孕期间抽烟 / 避免饮食不当造成胎儿畸形 / 未来的展望 / 怀孕之前预先检查

## 4

让孩子更聪明 20

学习的过程 / 大脑发育的时机 / 蛋白质不足的影响 / 人类饮食中缺乏蛋白质 / 严重的损害将造成永难弥补的悲剧 / 气候炎热影响食欲 / 维生素 A 与脑部发育 / 不可或缺的 B 族维生素 / 维生素 E 影响脑部 / 矿物质的作用 / 头部环境的重要性 / 先天性新陈代谢障碍 / 营养与智力的关系 / 事半功倍并不困难

## 5

预防怀孕期的异常 28

维生素 B<sub>6</sub> 用处多 / 恶心及呕吐 / 出现流产迹象 / 怀孕初期服用抗生素可能引起流产 / 神经紧张、失眠、腿部抽筋 / 以良好的营养取代镇静剂 / 头痛 / 便秘与腹泻 / 痔疮 / 神经炎 / 倦怠 / 胀气 / 血压偏低 / 血糖过高 / 血糖太低的原因 / 妊娠斑 / 预防妊娠纹 / 控制正常的胆固醇 / 牙齿及牙床的问题 / 报酬

6

### 拥有一双美腿 38

怀孕期间的静脉曲张 / 维生素E与静脉曲张 / 静脉炎 / 维生素E的毒性 / 维生素E的需要量 / 已经形成静脉炎时

7

### 贫血使你无精打采 44

缺乏蛋白质的贫血 / 缺乏维生素B<sub>6</sub>的贫血 / 缺乏维生素E的贫血 / 缺乏叶酸的贫血 / 几种常被忽略的原因 / 缺乏铁质的贫血 / 铁剂具有危险性

8

### 利尿剂具有危险性 49

水肿的症状 / 必须从根本改善 / 缺乏维生素B<sub>6</sub>的水肿 / 水肿的其他原因 / 压力的作用 / 某些营养素具有利尿的作用 / 何时应该限制盐分 / 利尿剂的危险性 / 不需要利尿剂

9

### 察觉危险信号 55

这是你的责任 / 妊娠血毒症 / 血毒症的症状 / 早产的坏处 / 血毒症的预防 / 高血压型血毒症 / 高血压的其他原因 / 尿液中的蛋白素 / 子痫型痉挛

10

### 均衡的饮食 62

计算蛋白质的摄取量 / 不饱和脂肪酸 / 充分的钙质 / 不可或缺的镁 / 不要忽视碘 / 铁与铜也是必需的 / 锌与其他矿物质 / 充足的维生素A / 难以取得的B族维生素 / 充足的维生素C / 维生素D / 维生素E是必需的 / 预防悲剧的维生素K / 你的报酬

11

### 每日食谱 73

强化牛奶 / 需要营养剂吗 / 营养剂的处方值得采信吗 / 需要哪些营养剂 / 每日食谱 / 早餐 / 上午及下午的点心 / 午餐 / 晚餐 / 宵夜 / 避免垃圾食物 / 在压力状态下 / 抗压力计划 / 肾上腺衰竭时 / 应该强调的食物

12

### 控制体重的技巧 83

婴儿越大越健康 / 出生体重与智力 / 婴儿出生体重与母亲增加的体重 / 限制体重的理由 / 体重增加的合理范围 / 节食是不智之举 / 缺乏脂肪所造成的损害 / 血糖太低使脑部受损 / 缺乏蛋白质所造成的损害 / 丙酮的释出与智力 / 维持苗条的身材 / 生出冠军宝宝 / 控制体重的下限 / 怀孕之前过胖 / 维持理想的体重 / 找一位好医生 / 明智的大众

13

### 让生产更顺利 94

钙质减轻肌肉的疼痛 / 善用含锌软膏 / 保持强健的肌肉 / 阴道组织的弹性 / 其他的好处 / 最后一刻的准备工作

14

### 努力的目标 98

目标的可行性 / 性情与营养有关 / 判断的标准 / 理论上的期许 / 数百万年的遗产

15

### 及早下定决心 103

成功的哺乳 / 做一个最好的母亲 / 准备面对阻力 / 有很多好处 / 是否亲自哺乳 / 自己做决定

16

### 母乳哺育好处多 108

情感的需要持续终身 / 孩子长得更漂亮 / 未来的运动员 / 解决减肥的问题 / 没有感染 / 自然的免疫力 / 好的开始 / 未知的过敏 / 不会受加热的损害 / 哺育母乳的其他好处 / 造成混淆的原因

17

### 维持高品质的母乳 114

经常吸吮有额外的好处 / 提升母乳品质 / 母乳的克星 / 授乳期间的饮食 / 堆积如山的饮食 / 休息与睡眠的好处 / 乳头裂开、疼痛、感染 / 何时应该断奶

18

## 让宝宝吃得好 122

母乳/合格的生乳/羊奶/酸乳或乳酸菌牛奶/低温杀菌牛奶/全脂奶粉/浓缩牛奶/豆奶/调味乳及人造乳/脱脂牛奶造成的悲剧

19

## 营养充足的婴儿配方 130

牛奶不要泡得太浓/乳糖的好处/加入酸乳酪或乳酸菌/过量的磷有危险性/补充维生素C的作用/宝宝需要铁质/不可忽略碘/应该添加油脂吗

20

## 婴儿食物的配方 136

消毒或不消毒/调制婴儿食物配方的器具/早产儿食物配方/特别的晚餐/当宝宝肚子饿了/吸入空气/何时不再使用奶瓶

21

## 婴儿的营养补充品 141

需要维生素A/维生素A缺乏的程度/补充维生素A/维生素A的毒性/咸水鱼的水银中毒/不可缺乏的B族维生素/均衡B族维生素的重要性/B族维生素需要量的差异/善用大量的维生素C/维生素D非常重要/维生素D的毒性/维生素D的需要量/维生素K容易获得/铁剂具有危险性/宝宝需要含氟滴剂吗/婴儿专用的营养剂

22

## 最常忽略的维生素 150

生命中不可或缺/婴儿缺乏维生素E/为何维生素E缺乏日渐严重/油脂增加维生素E的需要量/维生素E的需要量/婴儿猝死综合征/肌肉营养障碍/维生素E与癌/付出的代价

23

## 何时应该添加固体食物 157

牛奶被取代/一项可悲的错误/固体食物有营养吗/造成过敏/造就未来的胖子/过量的盐有危险性/钾的流失/亚硝酸盐造成的伤害/其他的坏处

24

## 简易的喂食方法 162

简便的方法 / 品质第一 / 慎重的方法 / 首先需要含丰富铁质的食物 / 蛋含有丰富的铁质 / 宝宝喜欢吃水果 / 让宝宝吃蔬菜 / 面包及麦片互相替换 / 油很重要 / 让宝宝吃乳酪 / 喝牛奶由一杯开始 / 应该避免的食物 / 健康或疾病 / 养成终身的饮食习惯

25

## 孩子有漂亮的权利 170

遗传的重要性 / 每一种营养素都需要 / 软骨症病例迅速增加 / 节省金钱 / 骨骼结构正常的其他好处 / 矫正缺陷 / 事半功倍并不难 / 值得注意的事情

26

## 婴儿时期的异常 179

绞痛 / 疥癣 / 尿布疹 / 鹅口疮 / 小脓疱疹 / 痱子 / 湿疹或皮肤疹 / 呕吐 / 幽门狭窄 / 便秘 / 腹泻

27

## 预防感染 186

健康的守护天使 / 帮助抗体产生 / 其他的防卫战士 / 抗感染的维生素 A / 最好的抗生素 / 维生素 B<sub>6</sub> 及泛酸的重要性 / 发生感染时 / 儿童的疾病 / 疫苗及预防接种 / 面对现实

28

## 预防胜于治疗 195

应该让孩子吃阿司匹林吗 / 避免危险的药物 / 难以弥补的伤害 / 机能亢进的儿童 / 烧烫伤 / 疤痕 / 疝气 / 先天性心脏病 / 斗鸡眼 / 婴儿肌肉异常 / 误吞毒药 / 铅中毒 / 蚊虫咬伤 / 瘙痒 / 扁桃腺肿大 / 自闭儿童

29

## 为什么会过敏 205

难缠的外来物质 / 保持组织的健康 / 奇妙的泛酸 / 善用维生素 C / 食物过敏 / 小心抗组氨酸 / 经常引起过敏的药物 / 改善饮食的作用 / 过敏伴随终身 / 爱吃糖的孩子 / 肾上腺衰竭 / 立刻采取行动 / 付出的代价

30

### 不要让延迟造成悲剧 212

痉挛 / 癫痫 / 糖尿病 / 肾脏炎 / 腹腔疾病 / 胆囊纤维症 / 不明原因的疾病

31

### 孩子长大了 219

应该遵守的一般规则 / 留意每个孩子的摄取量 / 强化牛奶保险策略 / 良好的饮食习惯来自模仿 / 避免没有营养的食物 / 食品添加剂、防腐剂及污染物 / 有机生长的食物 / 自己生产的食物 / 你的贡献

32

### 结 语 228

33

### 附录 230



吃的营养与妈妈宝宝健康

1

## 养育健康快乐的孩子



**越**来越多的人致力于维护健康，却变得越来越不健康，这实在是令人费解。他们努力做各种研究，对于研究的结果却不愿意身体力行。绝大多数的美国人，都有能力随心所欲地选择好的食物，但是他们60%的热量来源却是高度精制的、保存方式及添加物都值得商榷的食物。

对于这些情形我们只能不置可否，也许人们有权力决定让自己健康或生病。但是人们也有权力决定孩子是否健康吗？

有太多的美国儿童被无谓地牺牲了，他们的父母在孩子们需要良好的营养和健康快乐地成长时，却未给够孩子营养。

最近我们看到许多机能亢进的孩子，他们坐立不安、吵闹、哭泣、打架、乱发脾气、注意力不集中。根据估计，全美国有200万名学童，必须依赖药物才能好好上课及遵守纪律；而所谓“无害”的药物，却可能损坏肝脏，破坏某些重要的营养素。