

ZheYangChi, HaiZiZuiJianKang

这样吃， 孩子最健康

梓晴 著



一本**针对孩子**的完全**饮食指南**，简单明了实用，**父母必备**

吃得对，吃得安全，孩子才能健康

中国华侨出版社

ZheYangChi, HaiZiZuiJianKang

这样吃， 孩子 最健康



梓晴 著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃, 孩子最健康/梓晴著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80222-886-3

I. 这… II. 梓… III. 青少年—营养卫生
IV. TS976. 31 R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035814 号

● 这样吃, 孩子最健康

著 者 / 梓 晴

插图设计 / 冰河文化工作室

责任编辑 / 文 慧

文字统筹 / 陶红亮

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1/16 印张/17.5 字数/150 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

一切为了孩子的健康

前不久发生的婴幼儿奶粉事件至今还让许多父母心有余悸。中国俗语中所说的“病从口入”在如今有了更为宽泛的内涵，不仅仅是“吃什么”，还有“怎么吃”。饮食安全的警钟已经敲响，你的孩子正在面临危险吗？

“据有关部门抽样调查显示，目前市场上的儿童食品质量合格率很低，多种水果冻存在沉淀物，色素很浓，有的鸡味圈、虾条的味素含量严重超标。”

“许多街头食品不符合卫生标准，其中包括海鲜排档、烧烤摊点、麻辣串等各种小吃。”

“世界卫生组织提出孩子身体每天摄铝量不应超过 60 毫克，经常使用铝锅炒菜，铝壶烧开水，或食用油条等油炸食品均会导致铝超标，直接影响孩子大脑发育。”

“妊娠后期的孕妇多吃味精，会引起胎儿缺锌，影响孩子出生后的体格和精神发育，不利于智力发展。”

“婴幼儿数月内大量服用高浓度鱼肝油及其制品，会诱发厌食、昏睡、头痛、皮肤干燥、蓬发等症状。而如果一次服用 30 万国际单位（浓缩鱼肝油 6 毫升），可引起急性中毒。”

“大量摄入糖精钠（一种食品添加剂），则会引起孩子身体血小板减少而造成急性大出血、多种脏器损害等危害，引发恶性中毒事件。”

“泔水油中剧毒的黄曲霉素，毒性是砒霜的 100 倍，是目前发现的最强

的化学致癌物质。”

“数据显示，西式快餐中部分有害物质的含量比世界卫生组织标准所规定的含量高出 100 倍甚至 500 倍。即使是知名快餐店，也存在同样的食品健康问题。”

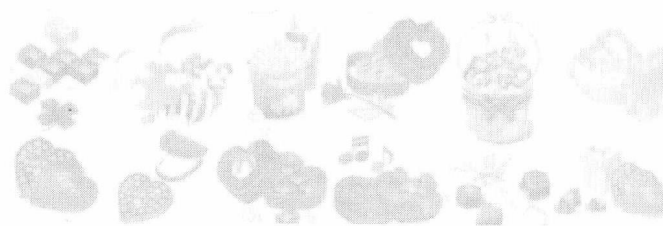
.....

不仅仅是奶粉。

父母对孩子的爱是与生俱来的，从孩子出生的那一刻起父母就希望把世间最好的东西给他。孩子是父母幸福和快乐的源泉，更是一个家庭的未来。相信没有任何一个父母会主动去做对孩子有害的事，所谓“疼爱有加”，永远是加倍的呵护和关照。然而随着人类社会的发展进步，在“爱”之前，还有“科学”和“责任”。究竟什么才是科学的喂养观？什么才是真正对孩子的健康成长负责？不少父母在这些问题上存在着误区。

目前在中国，新生儿母乳喂养的比例还很低；“小胖墩”、孩子性早熟的数量正在不断攀升；孩子厌食、挑食的状况屡见不鲜；不少年轻的妈妈在孩子生病的时候束手无策；每年都有孩子死于食物中毒或由不当饮食引起的并发症。这一切牵扯着千万父母的心，也牵扯着营养学家、社会人士的心。孩子，也是世界的未来。希望这本书可以帮助到需要帮助的父母，让更多的孩子吃得科学、营养。

一切为了孩子饮食健康。一切都是出于爱。



目录

第一章

确保食品安全是孩子健康饮食的第一步

随着现代医学和营养学的不断进步，科学喂养、健康饮食的观念正逐渐深入人心。越来越多的父母意识到及时补充营养对孩子生长发育的重要性。然而，调查研究显示，不少父母在食品安全问题上存在误区，很多“习以为常”或“自认为正确”的做法正在损害孩子的健康……

NO. 1	孩子依然要喝牛奶，但是再不能随便喝	003
NO. 2	科学家也不懂：牛羊为何不肯吃转基因食品	009
NO. 3	人类进化至今，“母乳喂养”从未被淘汰，说明了什么	012
NO. 4	你还经常给孩子买街头的烤白薯、烤串吗	016
NO. 5	方便面=防腐剂=慢性自杀	020
NO. 6	妈妈清楚孩子现在身体最需要什么营养吗	023
NO. 7	营养过剩导致孩子吃出“性早熟”	029



第二章

饮食小习惯影响孩子大未来

随着现代科学的发展，营养学界提出的“均衡饮食”的原则已经被越来越多的父母接受。它告诉我们，孩子身体需要的各种营养素来源于各类食物当中，要想让孩子保证正常的生长发育，就得让孩子吃各种各样的食物，挑食、偏食的不良饮食习惯很容易导致有些营养素的不足，严重时会出现营养缺乏病，影响孩子生长发育。

- | | | |
|--------|--------------------|-----|
| NO. 1 | 营养靠吃不靠补，乱补营养危害多 | 035 |
| NO. 2 | 妈妈对甜食情有独钟，孩子也会偏爱甜食 | 040 |
| NO. 3 | 孩子健康的首要任务是保护牙齿 | 045 |
| NO. 4 | 膨化食品铝超标，智力发育受阻挠 | 049 |
| NO. 5 | 不吃早餐容易诱发胆结石 | 053 |
| NO. 6 | 西式快餐是青少年糖尿病的主要发病因素 | 062 |
| NO. 7 | 孩子吃糖多了也会长不高 | 065 |
| NO. 8 | 买酸奶，喝酸奶，其中学问真不少 | 069 |
| NO. 9 | 对症喝水，水才能成为最好的药 | 075 |
| NO. 10 | 除了开胃，醋的其他功效你知道吗 | 080 |
| NO. 11 | 孩子的体质不同，要吃的水果也不同 | 083 |
| NO. 12 | 食物保鲜细节多 | 091 |
| NO. 13 | 有些零食，孩子吃点也无妨 | 094 |



第三章

孩子常见病预防与营养食谱

俗话说，“药补不如食补”，“是药三分毒”。食物在为我们提供日常所需营养的同时，其天然药效善加利用也可以起到祛病保健的作用。本章节我们就针对孩子的一些常见病，如感冒、咳嗽、流鼻血、腹泻等，为广大父母提供相应的易于家庭操作的营养食谱。

NO. 1	厌食预防与营养食谱	099
NO. 2	感冒预防与营养食谱	101
NO. 3	泄泻预防与营养食谱	104
NO. 4	鼻出血预防与营养食谱	107
NO. 5	呕吐预防与营养食谱	110
NO. 6	咳嗽预防与营养食谱	112
NO. 7	扁桃体发炎预防与营养食谱	115
NO. 8	孩子“上火”预防与营养食谱	117
NO. 9	孩子伤食预防与营养食谱	120
NO. 10	孩子骨折预防与营养食谱	122
NO. 11	水痘预防与营养食谱	125



第四章

如何为孩子选购安全食品

“民以食为天”，食物是孩子成长必须的健康保障；然而孩子对于食品的认知还是陌生、不清楚的，在食品的认识和挑选方面则需要父母细心选购。为孩子挑选安全放心的食品，是父母的义务。为了让孩子健康茁壮的成长，父母为孩子选购适合孩子成长所需要的食物，优质食物的前提条件是：必须是健康的和安全的！

NO. 1	奶粉背后：健康识别和选购奶粉	129
NO. 2	练就火眼金睛：避免买到黑心食品	134
NO. 3	安全选购的基础：“QS”标志食品	138
NO. 4	安全选购的诀窍：巧妙辨识食品标签	141
NO. 5	安全选购的关键：食品保质期	146
NO. 6	选购蔬菜和水果有讲究	150
NO. 7	如何选购绿色鸡蛋	156
NO. 8	质量上乘的肉食让孩子健康成长	159
NO. 9	给孩子选择保健品需慎重	165



第五章

科学搭配孩子吃得聪明又健康

所谓五谷杂粮，就是说孩子在成长过程中需要各种各样不同营养成分的食物；单调单一的食物是不是已经让你的孩子渐渐厌倦？所以，现在开始为孩子学习搭配食物吧！让简单乏味的蔬果变得丰富多彩，重要的是食物中的营养不仅仅是 $1+1=2$ 那样简单！

NO. 1	孩子健康饮食从搭配开始	175
NO. 2	安全进补，避免阻碍孩子大脑发育的食物	180
NO. 3	多吃蔬菜有利于孩子健康	185
NO. 4	习惯大鱼大肉的孩子也需要萝卜白菜	200
NO. 5	鱼肝油、钙片有助于孩子的健康成长	205
NO. 6	补植物蛋白，别在豆浆里加鸡蛋	209
NO. 7	健康喝茶，清热解毒，补泻兼备	213
NO. 8	胖孩子减脂法宝——魔芋	216
NO. 9	干果明目补脑，植物精华当之无愧	219

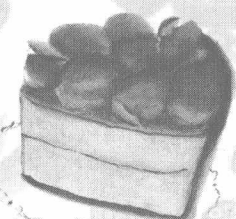


第六章

饮食DIY，亲手构建孩子的优质饮食方案

孩子对于这个世界充满了好奇，对于任何事物都喜欢新鲜感，父母应该抓住孩子这种心理，变着花样为孩子准备食物，以此刺激孩子的食欲。利用五谷杂粮也可以DIY出千变万化的美味佳肴，让孩子爱上吃饭，在安全健康中成长。

NO. 1	美味DIY，饮食重组变着花样吃	225
NO. 2	美味DIY：美味的苹果	228
NO. 3	美味DIY：酸奶新吃法	234
NO. 4	美味DIY：南瓜新吃法	242
NO. 5	美味DIY：果蔬汁的新吃法	249
NO. 6	美味DIY：孩子“补脑”新方案	254
NO. 7	美味DIY：多铁饮食新方案	258
NO. 8	美味DIY：富钙饮食新饮食	261
NO. 9	美味DIY：长高个饮食大比拼	265



这样吃,孩子最健康

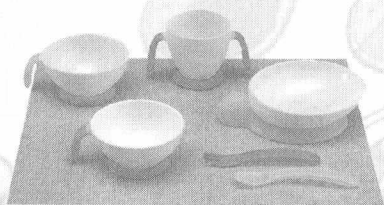
ZheYangChiHaiZiZuiJianKang

第一章



确保食品安全是孩子健康饮食的第一步

随着现代医学和营养学的不断进步,科学喂养、健康饮食的观念正逐渐深入人心。越来越多的父母意识到及时补充营养对孩子生长发育的重要性。然而,调查研究显示,不少父母在食品安全问题上存在误区,很多“习以为常”或“自认为正确”的做法正在损害孩子的健康……



NO. 1

孩子依然要喝牛奶，但是再不能随便喝

为什么我们要让孩子喝牛奶？

众所周知，牛奶是最接近母乳的食物，是最理想的天然食品，人称“白色血液”。它具有极高的营养价值。随着人们生活水平的日益提高，牛奶已成为大家摄取营养的主要来源。

牛奶中含有最容易被孩子消化的乳糖和半乳糖。牛奶中的矿物质和微量元素都是溶解状态，而且各种矿物质的含量比例，特别是钙、磷的比例比较合适，很容易被孩子消化吸收。科学研究成果显示，牛奶中的某种成分可以让衰老的脂肪细胞“自我灭亡”。牛奶还可以阻止孩子吸收食物中有毒的金属铅和镉。同时，牛奶中酪氨酸能促进快乐激素——血清素的大量增长，有助于孩子增加幸福感和自信。

牛奶中的铁铜和卵磷脂能大大提高孩子大脑的工作效率，帮助孩子学习和记忆。钙元素大约占孩子孩子身体总能量的 2%，成孩子身体内含钙总量约为 1200 克。牛奶中的含钙量丰富，能增强骨骼和牙齿，使骨骼萎缩减少一半，每天饮用 500g 牛奶，就可补足每天对钙质需要的 80%，常喝牛奶不用再补钙。

此外，牛奶中的微量元素能补充孩子身体的各种需要：

镁能使心脏耐疲劳。镁离子（ Mg^{2+} ）是维持神经、肌肉和心脏应激性的重要离子之一。它具有镇静作用，例如孩子镁离子缺乏表现为无端的哭闹等。同时，镁对心肌应激性具有抑制作用，又具有降低血压的作用。此外，镁盐具有导泻作用。让孩子吸收适量的镁有助于孩子的健



康成长,减轻心脏的压力。牛奶对孩子吸收镁离子有非常好的作用。

锌是孩子身体内数十种酶的主要成分,正常含量为2~3克。锌还有促进淋巴细胞增殖和活动能力的作用,对维持上皮和黏膜组织正常、防御细菌、病毒侵入、促进伤口愈合及校正味觉失灵等均有妙用。锌还与大脑发育和智力有关。调查发现,聪明、学习好的孩子,体内含锌量均比愚钝者要高。

对于10岁以下的孩子,世界卫生组织建议每天应摄入10毫克的锌。尤其在生长发育过程中的孩子,对锌的需求量比较大。缺锌会降低机体的免疫水平,特别是呼吸道和消化道的抵抗力,使感染反复发作,进而又会引起孩子体质虚弱,加重多汗,从而形成了恶性循环。

牛奶不能随便喝

奶粉事件曝光之前,父母贯彻“鲜奶是金”的理念,把牛奶当成宝,尽量给孩子更多的摄取。大多数人们的理解是这样的:牛奶喝越多吸收的越好,补钙的程度的越高。然而,奶粉事件曝光之后,许多父母如临大敌,牛奶也不敢随便喝了。



为什么不能随便喝?牛奶的营养价值的确很高,但是也不能“随便”,简单地以为只要越多就越好。喝牛奶也有很多讲究,不培养正确的饮食习惯可能会导致意想不到的恶果,这就是为什么牛奶不能随便喝的原因。

牛奶不宜久煮或加热次数过多。牛奶在加热过程中会出现一系列反应,当煮沸后再继续加热,奶中的乳糖开始焦化,并逐渐分解为乳酸和少量的甲酸,维生素也被破坏,甚至使色、香、味都明显下降。瓶装牛奶在加工过程中,已经杀菌消毒,所以饮用时不必再煮沸。煮沸会使蛋白质变性,钙和磷酸盐等也会遭到破坏,失去

营养价值。所以热奶以刚沸为度，不宜长时间久煮。

牛奶中忌加钙粉和其他添加剂。许多父母在给孩子喝牛奶时加入钙粉，想当然以为这样就可以给孩子补充更多钙质。殊不知过多的钙离子，只会与 OOC^- 和 β -酪蛋白结合，使牛奶出现凝固现象。另外，钙还会和牛奶中的其他蛋白结合产生沉淀，特别是加热时，沉淀会更加明显。因此，给孩子补钙，切忌在牛奶中加钙粉。

牛奶不宜过多冷饮。牛奶不宜冰冻或放入热水瓶中保藏。冰冻后，牛奶中的脂肪、蛋白质等物质都发生变化，解冻后营养价值也会随之下落。冷牛奶会增加肠胃蠕动，容易引起孩子轻度腹泻。贮存牛奶以 3°C 左右为宜。

煮牛奶时不要加糖。牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会生成果糖基赖氨酸。这是一种有毒物质，不能消化吸收，会对孩子的身体产生危害。所以，把牛奶和糖一起煮的做法是很不科学的。如果孩子要喝热的甜牛奶，最好等牛奶煮开后再放糖。

鲜奶贵在自然。现在市面上的奶制品中不乏高度加工后的牛奶产品，其营养价值不一定比鲜牛奶好。这是因为经过多次加工后，牛奶中添加剂的含量增多，原奶的物质均衡被打破，孩子饮用后可能会产生不适。

饮用过期牛奶。牛奶放置时间长了，会由于细菌的繁殖而变质，喝变质的牛奶，不但不会增加营养，反而会引起疾病。因而，最好是取来牛奶后就喝。

牛奶喝法有讲究

牛奶是最古老的天然饮料之一，直到今天，一直伴随人类的成长和繁衍。它营养丰富，又容易消化吸收，它作为孩子成长的营养素来源和补充钙质的作用是毋庸置疑的，因而被大多数家庭所接受和喜爱。

不过，生活中很多父母对“牛奶”这个词语往往都存在着“偏见”，就在奶粉事件曝光之前，有多少父母把牛奶当成宝，每天能给自己的孩子喝多少就喝多少，误以为牛奶喝越多吸收得越好，补钙的程度的越高，却殊不知牛奶过量也将引起诸多疾病。



牛奶的喝法是大有讲究的。但是现在许多家庭对于怎样喝牛奶还存在着误区,主要有哪些误区呢?

1. 牛奶的质量与其稠度成正比

牛奶越稠越好?那可不一定。灭菌和均质过的牛奶,看起来较稀,但其营养价值不比看起来更黏稠的牛奶低。而在加了水的牛奶中再放一种增稠剂,牛奶可以变稠,但营养却降低了。专家认为,天然牛奶的香度和浓度都是一定的,而当前市面上的牛奶普遍比较香,且浓度很高,这并不是因为企业选择了高品质的奶源,而主要是因为牛奶加工中添加了香精、增稠剂,或者直接用奶粉还原成牛奶。这种做法相当普遍,但这并非鲜牛奶,其营养价值也远不及原始牛奶。

因此,牛奶的好坏,重要的是看它的指标含量是否符合国家标准。标准纯牛奶应该是颜色略带乳黄色,有挂杯现象,但不会太持久。一般纯牛奶的蛋白质含量在3克/毫升左右,脂肪含量在3.3克左右。所以买牛奶的时需看一下成分标识,不能单纯从黏稠度来判断。

2. 奶皮应扔掉

煮牛奶时会看到一层奶皮,很多父母会将其丢掉,这是很大的浪费。奶皮中含有脂肪和丰富的维生素A,对孩子眼睛很有好处。



3. 用纯牛奶喂养婴儿

孩子处于婴幼儿时期,如果母乳不够的话,牛奶就是他们的主要营养来源。可太纯的牛奶却会给婴儿带来危害。纯牛奶中所含蛋白质是母乳的3倍,婴儿无法完全消化和吸收,会引起腹泻。所以在给婴儿喝牛奶的时候要兑些水和糖,一般是每毫升牛奶加5克左右的糖和20%左右的水。