



国际营养学领域经典之作 / 《吃的营养科学观》的作者

戴维斯营养健康宝典③

畅销全球的食物营养与妇幼健康指南

吃的营养与妈妈宝宝健康



[美] 阿德勒·戴维斯 / 著

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

SHIWEN BOOK

百世文库

戴维斯营养健康宝典

③

吃的营养与妈妈宝宝健康

Let's Have Healthy Children

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

* * * * * [美]阿德勒·戴维斯 著
王明华 译

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司 * * * * *

- 中国大陆中文简体字版出版©2001 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
□本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理
-

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;王明华译.

—北京:中央编译出版社,2001.4

(戴维斯营养健康宝典;3)

ISBN 7-80109-438-7

I. 吃… II. ①戴…②王… III. 妇幼保健-营养卫生-通俗读物 IV
.R153-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第08034号

著作权合登记号:图字01-2001-1028号

戴维斯营养健康宝典 ③ 吃的营养与妈妈宝宝健康

[美]阿德勒·戴维斯 著

王明华 译

出 版:中央编译出版社
地 址:北京西单西斜街36号(100032)
电 话:66171396 66163377-618
经 销:全国新华书店
照 排:北京践诺电脑设计制作中心
印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本:850×1168 1/32
字 数:318千字
印 张:32.25
版 次:2001年4月第一版 2001年4月第一次印刷
印 数:5000册(套)
定 价:66.00元(三册)



再版序

人们已经觉悟到改善大众健康是预防疾病的唯一途径。婴幼儿时期的健康,对于他们的一生都有深远的影响。早日察觉营养方面的问题,及时改善并做适度的追踪观察,才能有效地预防疾病的发生。

——美国公共卫生局助理医务长官 爱德华·马丁

三十多年来,阿德勒·戴维的名字一直与营养密不可分。

她激动人心、发人深省的言辞,不断地吸引读者及演讲会听众的注意力。她对于人们忽略营养而使健康受损感到痛心疾首,并大声呼吁人们以良好的营养改善健康。

她是营养界贡献卓越的先锋,在营养未获得重视时,就力排众议,不断大声疾呼,希望人们能善用营养的知识。有志者事竟成,有无数的读者读了她的《吃的营养科学观》、《吃的营养与保健》、《吃的营养与治疗》及《吃的营养与妈妈宝宝健康》之后,均肯定她的努力,并身体力行,以营养改善健康,这也是她最大的目标。

《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。

本书再版时,参考了许多最新营养方面的研究报告,修订之后,使本书的内容更丰富也更完善。

阿德勒·戴维斯不断地让大众了解营养的最新知识,目的是帮助人们养育出“优秀、健康、漂亮的孩子”。

由各种动物实验的结果获得的许多科学新知,为人类带来了极大的利益。阿德勒·戴维斯也采用许多优秀的实验作为例证。她致力于营养的推广,但是她缺乏医生的临床经验,对各种人类疾病的认识也稍嫌不足,因此对于许多医学研究的解释也略为主观与偏颇。

本书的重点是为强调营养的重要性,敦促医学界注意这一受到忽略的问题,并促进一般大众的营养知识,使父母们了解本身对于子女营养的责任,引导父母及孩子们都能获致最好的健康。

本书出版时,人们并不重视营养对于维护健康与预防疾病的重要性,医学界也未予重视。现在医学界已经普遍重视热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素及矿物质等营养对于人体的



作用,进而探讨营养与身心健康的关系。

现在有愈来愈多的医生将营养治疗列入医疗项目,有关的书籍纷纷出版,医学院也将临床营养学列入课程。

我们有全世界最先进的食品加工技术,但是品质及道德并未相对提升。各种加工、精制的食物使人们难以获得良好的营养。这是现代人的一大隐患。在这个富足的国家,仍然有许多人缺乏各种营养,甚至严重营养不良;而营养过剩也是导致各种异常的原因之一。

空气、食物及饮水中的有害物质,也使人们的健康大受威胁。阿德勒·戴维斯关心这些问题,她强调孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对于营养的需要更加迫切。

每一个为人父母者最重要的责任,是让孩子的人生有最好的开始。父母亲以身作则,养成良好的营养与饮食习惯,孩子也会自行选择有益健康的适当食物。

作者为本书所做贡献值得肯定。但科学的知识日新月异,书中有些部分仍有未尽之处,有待将来营养界、生化界及医学界的共同研究与努力。

最后,我要向各位读者强调,所有关于子女的营养或医疗的重要决定,千万不要擅自主张,务必请教注重营养的医生,由他们做最适当的处方。

营养学教授 马歇尔·曼德尔



目 录

再版序·····	(1)
1 养育健康快乐的孩子·····	(1)
2 良好的饮食带给丰厚的报酬·····	(7)
3 怀孕前的准备·····	(15)
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…………… (25)

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/ 严重的损失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/ 不可或缺的维生素 B 族/ 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…………… (35)

维生素 B₆ 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…………… (47)

怀孕期间的静脉曲张/ 维生素 E 与静脉曲张/ 静脉炎/ 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…………… (53)

缺乏蛋白质的贫血/ 缺乏维生素 B₆ 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…………… (59)
水肿的症状/ 必须从根本改善/ 缺乏维生素 B₆ 的水肿/
水肿的其他原因/ 压力的作用/ 某些营养具有利尿的
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…………… (67)
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/ 尿液中的蛋白质/ 子痫型痉挛/
- 10 均衡的饮食…………… (75)
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/ 难以取得的维生素 B
族/ 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…………… (89)
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..... (101)
	婴儿愈大愈健康/ 出生体重与智力/ 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/ 维持苗条的身体/ 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..... (115)
	钙质减轻肌肉的疼痛/ 善用含锌软膏/ 保持强健的肌肉/ 阴道的弹性/ 其他的好处/ 最后一刻的准备工作
14	努力的目标..... (121)
	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..... (127)
	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	哺育母乳好处多..... (133)
	情感的需要持续终生/ 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…………… (141)
经常吸吮有额外的好处/ 提升品质/ 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…………… (151)
人乳/ 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…………… (161)
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…………… (169)
消毒或不消毒/ 调制婴儿食物配方的器材/ 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…………… (177)
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/ 碱水鱼的水银中毒/ 不可缺乏的维生素B族/ 均衡维生素B族的重要性/ 维生素B族

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…………… (189)

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…………… (199)

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…………… (207)

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/ 养成终生的饮食习惯/

25 孩子有漂亮的权力…………… (217)

遗传的重要性/ 每一种营养都需要/ 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 (229)
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 (239)
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 B₆ 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 (249)
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 (261)
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/ 过敏伴随终生/ 爱吃糖
的孩子/ 肾上腺衰竭/ 立刻采取行动/ 付出的代价/
- 30 不要让迟延造成悲剧 (271)
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 (281)
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 (293)
- 33 附录 (295)
附录 I 重量与容积单位
附录 II 每日饮食各种营养素供给量(RDA)
附录 III 食物营养成分表



养育健康快乐的孩子

愈来愈多的人致力于维护健康,却变得愈来愈不健康,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,却未给够孩子的营养。

最近我们看到有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。

教导青少年在不舒服时服用药物,可能会使他们沉溺其中无法自拔,并造成药物的滥用。

纽约贫民窟的一位教师及南加州某私立学校校长都异口同声地说,很多孩子不吃早餐就上学,使血糖偏低,严重影响大脑的功能。很多孩子吃了太多甜面包卷、糖果、马铃薯片及软性饮料;经常睡眠不足、容易感染及发生过敏。很多母亲因为紧张忙碌或慢性疾病而依赖镇静剂。她们的孩子们已经是营养不良的第二代,是否还会有第三代、第四代?

有关营养的研究实验发现,饮食中缺乏某些营养素,使神经系统无法发挥正常功能,会使动物发生机能亢进。如果人们了解那些机能亢进的孩子,也是营养不良的牺牲者,便能以适当的食物取代药物,使他们紧张的情绪得以松弛,能量的产生与储存恢复正常,思想更敏锐。让孩子们吃更多高蛋白质的食物,不吃任何精制的食物,有助于维持正常的血糖。

机能亢进只是许多情况之一。以前罕见的先天性异常,现在却可能发生在周遭朋友的子女身上。科学家们发现许多营养都与脑力发展有关;教育界人士说学童智商逐渐降低,患贫血人数惊人;用牛奶哺育的儿童中60%有过敏的现象;儿童发生感染的情形激增,关节炎、中风甚至心脏病,都开始折磨他们。药商因而创造奇迹似地积聚财富。事实上,只要持续补充适当的营养,大多数的疾病都可以预防。



我们对于健康自负并不踏实。1975年,美国健康教育福利部发表一项调查结果,94.5万名孕妇营养不良的程度足以危害胎儿。每年有数千名婴儿死于血毒症,他们的母亲也无法幸免;婴儿的死亡率高于其他医疗先进的国家,美国的排名是第十七。自1950年迄今,婴儿的死亡率已经增加3倍,由10万个新生儿中有6个死亡,增加为17个。

在美国,不当的营养所造成的伤害,超乎人们的想象,不但衍生许多社会问题,更造成无数悲剧。每年出现更多充斥市场的垃圾食物,人们吃掉更多精制的食品,使饮食的品质急速恶化。如果情况不改善,将来还会发生更多的疾病和痛苦,连婴幼儿也无法幸免。

现在有许多婴儿吃脱脂奶粉,其中加入高度饱和的椰子油。这些廉价的脱脂奶粉和椰子油为厂商赚取巨额的财富,获得小儿科医师的推荐,母亲们冲泡奶粉也非常方便,但是婴儿的健康却令人担忧。

新闻媒体报道了加州洛杉矶医学院心脏专家摩顿·皮耶斯及塞莫·达顿博士所主持的一项长达八年的研究。在他们的指导下,846名受测者所吃的固体脂肪及植物油,分量相当于典型的美式饮食;另外一半则吃更多植物油,即不饱和脂肪。吃植物油的受测者心脏病发作死亡的情形较少,但是罹患癌症死亡的情形增加。

癌症已经是幼儿死亡的主要原因。脱脂奶粉中添加植物油,将使婴儿罹患癌症的机会增加,但是短期内并不明显。许多实验显示,高度饱和的脂肪,如椰子油,使动物因心脏疾病死亡的几率增加。

到目前为止,医学院并没有将营养学列入必修的课程。宾