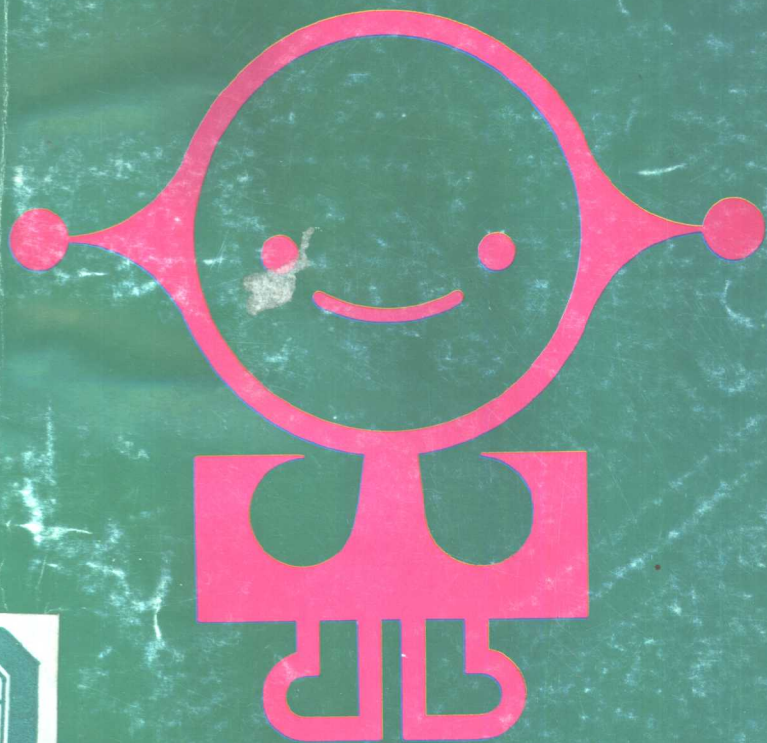


宝宝健壮秘诀 200答

高云升主编



宝宝健壮秘诀200答

高云升 主编

中国轻工业出版社

宝宝健壮秘诀200答

高云升 主编

中国轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安外黄寺大街甲3号)

北京牛栏山印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 印张 7 字数 140 千字

1991年5月 第一版第1次印刷

印数1—22000 定价 3.80元

ISBN7-5019-0993-8/TS·0886

写在前面

孩子的健康是家长们最为关心的，尤其是体弱的孩子，更是使父母万分操心。他们急需知道吃什么食物才能使孩子强壮起来，吃什么有利于防病治病？本书以此为主体，针对家长们最为关心的问题，围绕着小儿饮食，逐一进行了回答。为了防治疾病，本书又写了食疗部分，以此来了却父母的忧虑之心。

全书共分为八部分，即小儿的发育、水与饮料、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和小儿常见病的食疗。

参加本书编写的有刘伟强、谷敏、于馨燕、王屹等同志。

本书在编写过程中，参考了大量的资料，在此不一一叙述，谨对作者表示衷心的感谢。

本书所述，如有不到之处，恳请广大读者批评指正！

编者

目 录

小儿的发育

小儿发育分几个时期	(1)
孕妇吃什么食物对胎儿发育有利	(2)
小儿体重和身高增长的速度如何	(3)
婴儿成长与育婴12个月	(4)
婴儿成长记录	(17)
婴儿健康记录	(17)
牙齿发育记录	(18)

水与饮料

水在人体内有什么生理作用	(19)
小儿的饮用水有哪些	(20)
小儿每日需水量多少	(21)
哺乳期的婴儿还需要喝水吗	(22)
口渴时为什么不宜暴饮	(23)
晨饮凉开水有何益处	(24)
饮水与健美有关吗	(25)
开水能治病吗	(26)

“饿不死人渴死人”这话对吗	(26)
喝水有什么学问	(27)
用餐时为什么宜喝汤而不宜喝水	(28)
矿泉水有什么保健作用	(28)
麦饭石水有什么作用	(29)
小儿不宜喝茶水	(31)
小儿用浓茶漱口好吗	(31)
喝茶会影响牙齿洁白吗	(32)
饮茶能防龋齿吗	(33)
哪些小儿不宜吃冷饮	(33)
小儿的冷饮病有哪些	(34)
喝汽水有什么作用	(35)
果汁中含有哪些营养成分	(36)
小儿饮果汁有什么益处	(37)
小儿喝桔汁为什么有时会引起腹泻	(37)
婴儿饮用桔子汁为什么要加水	(38)
小儿可以喝果子露吗	(39)
用果汁饮料给小儿喂药好吗	(39)
小儿不宜喝咖啡	(40)
咖啡能否治疗儿童多动症	(41)

蛋白质

什么是蛋白质	(42)
蛋白质对小儿有什么作用	(42)
哪些食物含优质蛋白质多	(45)
小儿蛋白质供应量应是多少	(45)

新生儿出生后何时开奶好	(47)
母乳喂养对婴儿有什么好处	(47)
为什么说母乳是小儿最适宜的食品	(49)
怎样才能保持母乳量正常	(50)
怎样喂奶更适宜婴儿吸吮	(51)
怎样才能防止婴儿漾奶	(51)
怎样判断母乳不够吃	(51)
婴儿什么时候断奶好	(52)
婴儿断奶期的饮食	(52)
人乳与牛乳、羊乳有什么区别	(54)
为什么说牛羊乳是营养丰富的小儿食品	(55)
普通牛乳为什么不能完全适合婴儿需要	(56)
牛乳加热对维生素有无损失	(56)
小儿为什么不能喝生牛乳	(57)
小儿喝的牛奶里放多少白糖适宜	(58)
喂婴儿时牛奶为什么要稀释	(58)
哪些小儿不适宜喝牛奶	(59)
小儿饮用的热牛奶能放在保温瓶内储存吗	(60)
婴幼儿可以喝酸奶吗	(61)
为什么说小儿饮羊奶比牛奶更好些	(61)
婴幼儿喝牛奶会引起腹泻吗	(62)
全脂奶粉与鲜牛奶的营养有何不同	(63)
全脂奶粉与脱脂奶粉有何不同	(63)
婴儿不喝牛奶怎么办	(64)
婴儿喝牛奶引起呕吐怎么办	(65)
婴儿饮羊奶为什么易发生贫血	(66)
用豆浆代替牛奶喂婴儿可以吗	(67)

代乳粉能够代替牛奶喂婴儿吗	(68)
用糕干粉喂养婴儿好吗	(69)
能用麦乳精喂养婴儿吗	(69)
结块的麦乳精小儿还能吃吗	(70)
水产品对小儿有什么营养价值	(71)
小儿为什么喜欢吃鱼	(72)
小儿吃鱼胆为什么会中毒	(72)
哪些小儿不宜吃螃蟹	(73)
小儿为什么喜欢吃瘦猪肉	(74)
为什么不能让小儿吃烧焦的肉	(74)
“枣肉”为什么不能让孩子吃	(75)
几个月的婴儿可以吃肉末、肝末吗	(75)
小儿吃肝有什么好处	(76)
小儿不爱吃肉对身体有影响吗	(76)
婴幼儿可以吃血豆腐吗	(77)
小儿吃禽肉有什么好处	(78)
怎样烹调鸡适合小儿食用	(78)
小儿为什么不能吃鸡臀尖	(79)
小儿食鲜蛋有什么好处	(79)
哪种蛋最适合小儿食用	(80)
为什么要让小儿多吃些蛋黄	(81)
如何制作小儿蛋类食品	(81)
小儿可以吃生鸡蛋吗	(82)
散黄蛋小儿还能吃吗	(83)
靠黄蛋和贴皮蛋小儿还能吃吗	(84)
霉蛋小儿还能吃吗	(85)
小儿吃松花蛋有什么好处	(85)

豆制品有何营养	(86)
为什么说小儿食用豆制品比食用大豆好	(87)
小儿为什么不能吃没煮熟的黄豆	(87)
小儿喝豆浆有什么好处	(88)
豆腐对小儿有哪些营养价值和医疗作用	(89)

脂肪

什么是脂肪	(90)
脂肪对小儿有什么作用	(90)
哪些食物含脂肪多	(91)
小儿食脂肪过多或过少对健康有什么影响	(92)
婴幼儿适宜吃哪种脂肪	(94)
婴幼儿每日吃多少脂肪合适	(94)
小儿食用肥肉有害吗	(94)

碳水化合物

什么是碳水化合物	(96)
碳水化合物对小儿有什么作用	(96)
纤维素对小儿有什么作用	(98)
小儿适量吃糖有什么好处	(100)
小儿吃糖多了有何害处	(100)
儿童为什么不宜多吃奶糖	(101)
儿童为什么不宜多吃巧克力	(102)
葡萄糖和白 糖哪一种更适合小儿食用	(102)
婴幼儿可以吃泡泡糖吗	(104)
出现哈喇味的糖果小儿还能吃吗	(104)

061042

婴幼儿吃蜂蜜比吃白糖好	(103)
婴儿食用蜂蜜会引起中毒吗	106
儿童食用蜂蜜有什么益处	(106)
为什么不能用开水给小儿冲蜂蜜	(107)
“返砂”的蜂蜜小儿还能吃吗	(108)
蜂蜜有哪些医疗作用	(109)
蜂蜜对小儿有什么食疗作用	(111)
小儿食面包有什么好处	(112)
小儿食面包为什么易于消化	(112)

维生素

什么是维生素	(114)
维生素C 对小儿有什么作用	(114)
哪些小儿需要补充维生素C	(117)
哪些食物含有丰富的维生素C	(117)
维生素D对小儿有什么作用	(119)
哪些食物含有丰富的维生素D	(119)
小儿对维生素D 的需要量是多少	(121)
什么是维生素 A	(121)
维生素A 对小儿有什么作用	(121)
哪些食物中维生素A含量丰富	(122)
维生素B ₁ 对小儿有什么作用	(123)
维生素B ₂ 对小儿有什么作用	(125)
哪些食物含有丰富的维生素B ₂	(125)
尼克酸对小儿有什么作用	(125)
维生素B ₆ 对小儿有什么作用	(127)

哪些食物含有丰富的维生素B ₆	(128)
维生素E 对小儿有什么作用	(128)
维生素K对小儿有什么作用	(129)
小儿喝紫菜汤好不好	(129)
小儿食用莴苣有什么好处	(129)
婴儿吃菜为什么不宜过咸	(132)
小儿不吃蔬菜易得什么病	(132)
为什么小儿不宜多吃菠菜	(133)
小儿吃木耳和银耳有什么好处	(134)
小儿适宜吃哪种苹果	(135)
小儿吃西瓜有什么好处	(135)
小儿吃水果为什么削皮好	(135)
小儿为什么不能吃苦杏仁	(137)
小儿为什么不能空腹吃柿子	(137)
有的小儿吃菠萝为什么会过敏	(138)
哪些菜果含维生素C多	(139)
怎样为小儿保护蔬菜中的维生素	(140)

矿物质

什么是矿物质	(141)
矿物质对小儿有什么作用	(141)
钙对小儿有什么作用	(142)
影响钙吸收的主要因素有哪些	(143)
婴儿为什么要适当多吃含钙磷的食品	(143)
婴幼儿吃钙片时为什么要加鱼肝油	(144)
磷对小儿有什么作用	(144)

铁对小儿有什么作用	(145)
锌对小儿有什么作用	(145)
锌的主要食物来源有哪些	(147)
铜对小儿有什么作用	(147)
碘对小儿有什么作用	(149)
氟对小儿有什么作用	(151)
镁对小儿有什么作用	(151)
铬对小儿有什么作用	(152)
硒对小儿有什么作用	(153)
锰对小儿有什么作用	(154)

小儿常见病的食疗

小儿佝偻病的食疗	(156)
小儿夜啼的食疗	(157)
小儿自汗、盗汗的食疗	(158)
小儿流行性感胃的食疗	(160)
小儿发烧时的食疗	(161)
小儿食积和疳积的食疗	(163)
小儿流行性腮腺炎的食疗	(164)
小儿白喉的食疗	(165)
小儿咳嗽多痰的食疗	(165)
小儿百日咳的食疗	(166)
小儿支气管哮喘的食疗	(167)
小儿缺铁性贫血的食疗	(168)
小儿急性肝炎的食疗	(170)
婴儿腹泻的食疗	(171)

婴幼儿便秘的食疗	(172)
儿童近视的食疗	(173)
小儿驱虫的食疗	(174)
婴幼儿湿疹的食疗	(175)
小儿麻疹的食疗	(177)
小儿遗尿症的食疗	(178)
小儿神经性夜尿症的食疗	(179)
小儿癫痫的食疗	(179)
小儿嗓音变哑的食疗	(180)
小儿疱疹性口炎的饮食	(181)
婴幼儿暑热症的食疗	(182)
小儿癩皮病的食疗	(183)
小儿先天性心脏病的饮食	(184)
小儿肾病综合症的饮食调治	(185)
小儿低血糖症的饮食	(186)
小儿过瘦的食疗	(187)
小儿肥胖的食疗	(188)
儿童的行为与营养有关	(188)
小儿多动症与营养有关	(190)
预防婴儿手足抽搐症的饮食	(192)
小儿营养不良的饮食调治	(193)
小儿睡眠与哪些食物有关	(194)
小儿头发与乌发饮食	(196)
小儿皮肤健美与饮食有关	(197)
小儿的牙齿与饮食	(199)
婴儿乳牙晚出的饮食	(200)

附录

儿童膳食几种常用的衡量数值	(202)
国内九省市城市正常男、女儿童体格发育衡量数 值.....	(203)
正常儿童头围、胸围计量数值	(205)
儿童每日蛋白质供给量	(205)
每日膳食中营养素供给量	(206)
每日膳食中微量元素和电解质的安全和适宜的摄 入量	(208)
牛羊乳、豆制品、乳糕和人乳成分比较各地代乳 粉营养成分表	(209)

小儿的发育

小儿发育分几个时期

在医学上把小儿发育分为六个时期，即胎儿期，新生儿期，婴儿期，幼儿期，学龄前儿童期，学龄儿童期。

1. 胎儿期。从母亲受孕到分娩为胎儿期。该期孕妇营养的好坏，直接关系到胎儿的发育和生后的成长。如果孕妇营养不良，可导致胎儿先天不良。

2. 新生儿期。从出生到一个月为新生儿期。该期新生儿的各脏器的生理功能不完善，对外界的适应能力差，抵抗力弱，如护理不当就容易得病且病情发展快，所以必须了解该期的特点才能正确地进行护理喂养，使新生儿健康成长。

3. 婴儿期。从一个月到一周岁为婴儿期。该期是小儿生长发育最快的一个阶段。由于婴儿生长发育迅速，对营养的需求较高，但消化力弱，如喂养不当，容易引起消化系统紊乱，造成消化不良。

4. 幼儿期。1~3周岁为幼儿期。该期幼儿与外界接触增多，活动量增加，对营养的需求也不断提高。由于断奶，食物发生变化，加之先天免疫力消失，增加了感染疾病的机会。

5. 学龄前期。3~7岁为学龄前期。该期体重增加比

幼儿期慢，独自生活的能力显著增强，消化能力加强，容易饥饿，如饮食卫生习惯不好，很容易得病。因此，要注意培养小儿的饮食卫生习惯。

6. 学龄期。7~12岁为学龄期。该期儿童各个器官继续发育，乳齿完全更换为恒齿，骨骼进一步骨化，肌肉组织发育迅速。

7. 青春期。12~17岁为青春期，该期是体格和智力发育旺盛时期，要供给充分的营养，以保证生长发育的需要。

孕妇吃什么食物对胎儿发育有利

孕妇不仅要维持自身需要的营养，还要供应胎儿所需的营养，所以怀孕期间的营养对母体的健康和胎儿的正常发育，有着密切的关系。

孕妇的饮食要丰富，营养要注意全面，蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和维生素都要比平时增加。蛋白质是构成胎儿组织不可缺少的部分，也是胎儿中枢神经系统发育的重要组成部分。孕妇应多吃些含蛋白质的鱼、蛋、瘦肉、奶等动物性蛋白质和豆类制品等植物性蛋白质。植物性蛋白食物与动物性蛋白食物合理搭配，有利于小儿的吸收。矿物质主要是钙、磷和铁。钙、磷是构成胎儿骨骼的重要成分。体内缺钙，孕妇容易出现腰疼、小腿抽筋等症状。含钙多的食物有蛋黄、牛奶、豆、麦麸和一些新鲜蔬菜等。常喝煮排骨汤，也能使体内钙质增多。铁是造血的原料，如孕妇缺铁，就容易发生贫血症。含铁多的食物有肝、蛋、豆类、菠菜等。维生素主要是维生素A、B、C、D。维生素A能增强抵抗

力，保护眼睛，促进胎儿生长。食物中以肝、蛋、奶、鱼肝油中含量最多，其次是胡萝卜、红心山芋、雪里红、紫菜、红果、杏等。维生素B族和维生素C是机体代谢不可少的，新鲜蔬菜、瓜果中维生素B、C的含量比较丰富。维生素D能帮助钙质的吸收和利用，如缺乏可造成胎儿先天性软骨病（佝偻病）。人体的维生素D主要是通过皮肤在日光照射下自己制造的，所以孕妇需要多晒太阳。另外，主食要粗粮、细粮搭配吃，因为粗粮的营养成分含量要比细粮多。同时要注意在孕期不要多吃刺激性的食物，如辣子、浓茶、酒等；也不要吃太咸的食物，否则会引起妊娠中毒症。

小儿体重和身高增长的速度如何

小儿体重增长的速度与年龄有关。新生儿的体重一般3公斤左右。出生后前六个月的体重增长较快，一般每月增长600克左右，七个月至一岁体重增长相对要慢些，每月一般增长500克左右。计算方法是：

1~6个月的体重： $3,000\text{克} + (\text{月龄} \times 600\text{克})$

7~12个月的体重： $3,000\text{克} + (\text{月龄} \times 500\text{克})$

2~10岁的体重： $(\text{年龄} \times 2) + 7$ 或8公斤。

定期测定小儿体重是一项重要的保健工作。实际生活中，每个婴幼儿的体重差异是很大的。一些儿童体重不能按常规增加，或者体重下降，除患病者外，大都是由于护理不周和营养不足所造成的，必须及时纠正。当然，有的发育迟缓与父母体质也有关。

身高也是出生半年之内增长速度最快。新生儿的身长一般为50厘米，一周岁时的身长大约75厘米。以后每年一般递