

小儿健康聪明饮食

家庭必备的日常生活工具书

200
问



3.2
赤 旺 梁 钟 编

(桂)新登字01号

责任编辑 庞国弘

责任校对 陈红燕

小儿健康聪明饮食200问

家庭必备的日常生活工具书

赤旺 梁钟 主编

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 580021

南宁市河堤路14号)

发行 广西新华书店

印刷 广西南宁地区印刷厂

开本 787毫米×1092毫米 1/32

印张 6

字数 126千字

版次 1992年10月 第1版

印次 1992年10月 第1次印刷

印数 1—6000册

书号 ISBN 7-219-02115-1/Z·40

定价 3.00元

目 录

第一篇 小儿怎样饮食才能聪明健壮

婴幼儿需要什么样的营养·····	(1)
只吃母乳好不好·····	(9)
羊奶喂婴儿好不好·····	(9)
牛奶和鸡蛋对婴儿有何益处·····	(10)
婴儿为何不可缺少钙与鱼肝油·····	(11)
牛奶中可以加钙粉钙片吗·····	(12)
新生儿要不要加喂米粉·····	(12)
用豆浆代替牛奶喂婴儿可以吗·····	(13)
代乳粉能够代替牛奶喂婴儿吗·····	(13)
能用麦乳精喂养婴儿吗·····	(14)
小儿喝的牛奶放多少白糖适宜·····	(15)
煮牛奶应先放糖还是后放糖? 放什么糖好·····	(16)
用米汤冲调奶粉好吗·····	(17)
新生儿喂奶粉应稀释到什么程度·····	(18)
煮牛奶或冲奶粉以什么温度为好·····	(19)
全脂奶粉与鲜牛奶的营养有何不同·····	(20)
全脂奶粉与脱脂奶粉有何不同·····	(20)
增加母乳的药膳有哪些·····	(21)
婴儿不喝牛奶怎么办·····	(22)

几个月的婴儿可以吃肉末、肝末吗·····	(23)
怎样才不致养成新生儿饮食坏习惯·····	(23)
混合喂养有何规律·····	(24)
什么是混合喂养与人工喂养的“九不要”·····	(24)
添加辅食怎样掌握规律·····	(27)
添加辅食有何益处·····	(28)
什么是辅食制作的四不要·····	(29)
1~3月婴儿的辅食怎样制作·····	(30)
4~6月婴儿的辅食怎样制作·····	(31)
7~8月婴儿的辅食怎样制作·····	(33)
9~12月婴儿的辅食怎样制作·····	(34)
怎样注意1~3岁幼儿的饮食·····	(35)
学龄前小儿的膳食有何特点·····	(36)
怎样才不会影响小儿的食欲·····	(36)
什么是婴幼儿膳食的合理烹调方法·····	(37)
婴儿吃鱼有何好处·····	(38)
婴幼儿一天吃几个鸡蛋为好·····	(38)
乳母可以代服药物吗·····	(39)
儿童吃醋有好处吗·····	(39)
蔬菜与水果能不能相互取代·····	(42)
孩子厌食是何原因·····	(43)
怎样解决儿童神经性厌食·····	(44)
母子吃素食好吗·····	(44)
儿童早晨空腹喝牛奶好吗·····	(45)
豆腐对小儿有哪些营养价值和医疗作用·····	(46)
微量元素有何功用·····	(47)
含锌食品有哪些·····	(49)

吃虾皮有何营养·····	(49)
小儿吃面包有何好处·····	(50)
小儿吃肥肉有害吗·····	(51)
小儿吃松花蛋有好处吗·····	(52)
为什么要让小儿多吃些蛋黄·····	(53)
哪种蛋最适合小儿食用·····	(53)
水产品对小儿有什么营养价值·····	(54)
儿童常吃芝麻有哪些好处·····	(55)
儿童吃黑木耳和银耳有什么好处·····	(56)
幼儿能以蛋白质为主食吗·····	(58)
孩子不吃饭菜，能用药片补充营养吗·····	(60)
小儿不爱吃肉对身体有影响吗·····	(61)
葡萄糖和白糖哪一种更适合小儿食用·····	(62)
儿童变声期的饮食应注意什么·····	(63)
消瘦小儿怎样调理饮食·····	(64)
肥胖小儿怎样调理饮食·····	(65)
小儿睡眠与哪些食物有关·····	(65)
小儿皮肤粗黑与饮食有何关系·····	(67)
甜食与小儿的情绪有何关系·····	(69)
气质与饮食有何关系·····	(69)
小儿饮食习惯有哪“十忌”·····	(70)
怎样避免养成偏食习惯·····	(71)
小儿体重和身高增长的速度如何·····	(72)
农村怎样自制代乳食品·····	(73)
怎样给学龄儿童安排好三餐饭·····	(76)
怎样通过调整饮食来促进儿童智力发育·····	(78)
各种营养素含量较高的食物是什么·····	(81)

第二篇 小儿怎样避免在饮食中得病

为何有的小儿有食物过敏反应？怎样测知何种食物过敏·····	(85)
怎样注意小儿食物过敏·····	(88)
哪些小儿不宜吃螃蟹·····	(89)
为什么有过敏症状的小儿多吃红枣好·····	(89)
小儿多吃味精会中毒吗·····	(91)
小儿吃冷饮有何害处·····	(91)
婴儿喝成人饮料为何无益·····	(92)
小儿喝汽水有何恶果·····	(93)
吃罐头食品有益吗·····	(93)
吃果冻有害吗·····	(94)
婴儿喝牛奶引起呕吐怎么办·····	(94)
小儿为什么不能喝生牛奶·····	(96)
冷饮牛奶代替白开水好吗·····	(97)
只用米粉喂养婴儿有何害处·····	(97)
为什么儿童不宜吃糖精·····	(98)
高浓度糖喂新生儿有害吗·····	(99)
铅对儿童有什么危害·····	(99)
婴幼儿肚子发胀，与饮食有何关系·····	(101)
儿童便秘与哪些饮食因素有关？怎样防止便秘·····	(103)
牛奶喂养的婴儿为什么大便干结？怎么办·····	(105)
小儿腹泻时要不要忌油·····	(106)
腹泻小儿要不要禁食·····	(107)
饥饿性腹泻要不要限制饮食·····	(107)

贫血只用蛋黄补适宜吗.....	(108)
小儿头发变灰与饮食有何关系.....	(108)
小儿的牙齿好坏与饮食有何关系.....	(110)
“虫牙”与饮食营养有关吗? 怎样预防“虫牙”	(111)
小儿食脂肪过多或过少对健康有什么影响.....	(114)
多吃鱼松为何有害.....	(115)
生吃鸡蛋为何无益.....	(116)
小儿能吃蜂乳吗.....	(116)
吃蜂蜜应怎样选择.....	(116)
为什么不能用高温开水给小儿冲蜂蜜.....	(118)
为何小儿应禁吃人参食品.....	(118)
小儿喝酒为何有危险.....	(118)
保健食品能多吃吗.....	(119)
泡泡糖有何功过.....	(119)
吃橘子有害吗.....	(121)
小婴儿能吃鸡蛋清吗.....	(121)
长期吃炼乳适宜吗.....	(121)
把酸奶当主食行吗.....	(122)
孩子吃生日蛋糕应注意什么.....	(123)
小儿适宜吃哪种苹果.....	(124)
小儿不吃蔬菜易得什么病.....	(124)
乳母吃哪些药会影响婴儿.....	(125)
咀嚼过的食物为何不要喂婴儿.....	(127)
为何不宜用微波炉加热婴儿食品.....	(128)
婴儿过饱有何不良后果.....	(128)
婴儿受饿有何不良后果.....	(130)
半岁后睡前加餐好不好.....	(131)

第三篇 小儿患病怎样进行饮食治疗

小儿流行性感胃怎样进行食疗·····	(133)
小儿发烧怎样进行食疗·····	(134)
小儿自汗、盗汗怎样进行食疗·····	(136)
小儿急性肝炎怎样进行食疗·····	(137)
小儿遗尿症怎样进行食疗·····	(138)
小儿腹胀怎样进行食疗·····	(139)
小儿便秘怎样进行食疗·····	(140)
小儿咳嗽怎样进行食疗·····	(142)
小儿百日咳怎样进行食疗·····	(144)
小儿急性腹泻怎样进行食疗·····	(145)
小儿慢性腹泻怎样进行食疗·····	(146)
小儿缺铁性贫血怎样进行食疗·····	(147)
小儿常患急性扁桃体炎怎样进行食疗·····	(148)
小儿患胆道蛔虫症怎样进行食疗·····	(149)
小儿夜啼怎样进行食疗·····	(150)
小儿遗尿怎样进行食疗·····	(151)
小儿荨麻疹怎样进行食疗·····	(152)
小儿鼻出血怎样进行食疗·····	(153)
小儿流行性腮腺炎怎样进行食疗·····	(154)
小儿白喉怎样进行食疗·····	(155)
小儿佝偻病怎样进行食疗·····	(156)
小儿寄生虫病怎样进行食疗·····	(157)
小儿湿疹怎样进行食疗·····	(159)
小儿哮喘怎样进行食疗·····	(160)

小儿癩皮病怎样进行食疗·····	(161)
小儿肠痉挛怎样进行食疗·····	(162)
小儿厌食怎样进行食疗·····	(163)
小儿肥胖怎样进行食疗·····	(163)
小儿消瘦怎样进行食疗·····	(164)
小儿维生素缺乏怎样进行食疗·····	(164)
小儿水肿怎样进行食疗·····	(167)
小儿近视怎样进行食疗·····	(169)
小儿要健脑怎样进行食疗·····	(170)
小儿癫痫怎样进行食疗·····	(171)
小儿暑热症怎样进行食疗·····	(172)
小儿嗓音变哑怎样进行食疗·····	(173)
小儿食积和疳积怎样进行食疗·····	(174)
猩红热的病儿在饮食上应注意什么·····	(174)
甲型肝炎病儿怎样选择适当的饮食·····	(176)
怎样安排乙型肝炎儿童的饮食·····	(177)
怎样防治婴幼儿主要营养缺乏症·····	(178)

第一篇 小儿怎样饮食 才能聪明健壮

婴幼儿需要什么样的营养

婴幼儿必需的营养素有以下六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。平常我们简称为六大营养素，其中蛋白质、脂肪及碳水化合物能供给人体热量，矿物质、维生素和水则起调节机体生理的作用。

一、蛋白质

蛋白质是构成人体一切细胞和组织结构的重要成分，是生命的物质基础，在所有生命现象中起着决定性的作用。蛋白质还有调节生理的功能。人体中的肌肉、血液、膜、腱、骨骼、头发和牙齿等，没有一样不是由蛋白质组成。婴幼儿时期正处于身体的生长发育突增阶段，蛋白质的质和量都直接对其有重要影响，倘若缺欠，就会造成疾病，甚至导致死亡。

蛋白质在小儿体内的代谢特点是：合成远远超过分解。婴幼儿正处于生长发育阶段，如果体内蛋白质合成不足或体

内蛋白质的分解大于合成，就会导致氮的负平衡，对婴幼儿生长发育不利。一般来说，1岁以内人乳喂养的小儿，每日每公斤体重应供应蛋白质2~3克，人工喂养者3~4克，平均为3克。用混合膳食的儿童，动物蛋白质最好不少于蛋白质总量的一半。婴幼儿蛋白质的需要量可按每人每日需要量计算，每人每日需要从蛋白质取得的热量占总热量的比例：1岁以下婴儿占15%以上，1~7岁幼儿占13~15%。

蛋白质对婴幼儿生长发育的重要性，实际上就是氨基酸的重要性。食物蛋白质在消化道中，经胃和胰液中蛋白酶的作用，分解成氨基酸后被机体吸收，在体内再合成蛋白质。人体蛋白质的合成，除了机体自身可以合成的多种氨基酸外，还有九种必需由食物蛋白质供给，称之为“必需氨基酸”，它们是：赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸和组氨酸。

一般说来，蛋、肉、鱼、奶等动物蛋白质中所含的氨基酸，从其组成和比例方面都比较合乎人体需要，容易被人体吸收利用，从而能促进身体的生长发育；而植物蛋白质如豆类、面粉、小米、玉米等，除黄豆中所含氨基酸比较全面外，不少植物蛋白质所含的必需氨基酸的种类都不甚完备，因而营养价值不如动物蛋白质。婴幼儿时期的新陈代谢旺盛，应适当多吃些动物蛋白质。但要注意膳食营养调配合理，不能只吃肉类，不吃蔬菜水果。否则，膳食达不到酸碱平衡，容易生病。如限于条件而主要食用植物蛋白质，则要多采用豆类，并在品种上力求多样，数量上也要略高于动物蛋白类食物。

二、脂肪

脂肪是构成机体组织细胞的重要成分，又是供给热能的

主要来源，它能维持体温，保护内脏器官不致震动受损，供给人体必需的脂肪酸，维持人体正常生长发育；促进脂溶性维生素的吸收和利用，如维生素A、D、E、K这些维生素随着脂肪吸收的同时被吸收。如果婴幼儿每天吃的脂肪不够，日久就会造成体内脂溶性维生素缺乏，而出现皮肤干燥、眼干等症状，严重的甚至可能引起夜盲症。反之，吃得太多，则容易引起消化不良。

食物中的猪油、牛油、羊油、奶油、蛋黄油和禽类油，是动物性脂肪的主要来源。花生、大豆、芝麻、棉籽、向日葵籽、油菜籽等是植物性脂肪的主要来源。

三、碳水化合物

碳水化合物是供给人体热能最主要、最经济的来源，是婴幼儿一切内脏器官、神经、四肢、肌肉等内外部器官发育及活动的强大动力。小儿大脑细胞的迅速增殖和整个神经系统的发育，都需要大量葡萄糖；糖类也是维护心脏及神经系统正常生理功能不可缺少的物质。保证身体糖类的供给，保持肝脏含有丰富的糖源，既可保护肝脏本身免受有害因素的损害，又能保持肝脏正常的解毒功能；它还具有抗酮作用，能帮助脂肪氧化，使小儿机体免于酸中毒。周岁以内婴儿每日每公斤体重需糖类25~30克，折合热能为100~200千卡，由碳水化合物供给的热能，约占1日总热量的50%（幼儿为55~60%）。

碳水化合物如供给不足，则会出现血糖降低的症状，同时也会影响其他营养素的消化、吸收和利用，使体内蛋白质消耗增加。因而形成营养不良症，使身体消瘦，没有力气，发育也不好。但婴幼儿如进食糖类食物过多，又易引起腹泻或不正常地积存脂肪，从而使肌肉虚胖或水肿，这对以后的

发育以至成年后的健康都会带来不利影响。

糖类的来源甚广，在我国人民饮食中，糖类主要来自以下几类作物：谷类，如米、面、玉米、高粱；干豆类，如小豆、绿豆等；根茎类，如甜薯、马铃薯、芋头等；还有由甘蔗、甜萝卜制成的蔗糖。

以上所讲的蛋白质、脂肪、碳水化合物三种营养素，在人体内氧化后都可以产生热能。1克蛋白质或1克碳水化合物能产生4千卡热能；1克脂肪能产生9千卡热能。不同年龄的婴幼儿每人每日的热能供应量如下：6个月以内的婴儿，120千卡/每公斤体重/日；1岁以下的婴儿，110千卡/每公斤体重/日；1~3岁的幼儿，101千卡/每公斤体重/日；4~6岁的幼儿，约需91千卡/每公斤体重/日。三大产热营养素，各自产热量应占1日总热量的百分比如下：糖类占50~60%左右，脂肪占25~30%左右，蛋白质占10~15%左右。

四、矿物质（无机盐）

人体所需矿物质种类很多，婴幼儿营养方面最重要的矿物质有钙、磷、铁、碘、锌等。婴幼儿最易缺乏的是钙和铁，3岁以内小儿常易发生佝偻病和营养不良性贫血，故必须注意补充。

（一）钙：人体的无机盐中，以钙量为最多，其中99%存在于骨骼和牙齿中，成为构成骨骼和牙齿的主要成分。其余的1%存在于软组织、血液和细胞外液中，与血液凝固、体液酸碱平衡、神经传导、肌肉收缩及心动节律均有密切关系。婴幼儿缺钙可患佝偻病及牙齿发育不良、心律不齐和手足抽搐、使血凝不正常易于流血不止等症。含钙较多的食物有：虾皮、海带、紫菜、绿叶蔬菜、乳类、糕干粉、代乳

粉、豆腐粉、黄豆及其制品、粗面、粗米等。

(二) 磷：无机磷或有机磷复合物，是构成骨骼及牙齿的主要成分。骨骼中的磷占人体磷总量的70%，其余分布在其它所有的细胞和体液中。磷又是体内代谢必不可少的物质，特别是三磷酸腺甙和磷酸肌酸中的磷，具有贮存和转移能量的作用。磷酸盐从尿中排出，有释放能量的作用，并能保持体内磷的数量和形式，有助于调节机体内的酸碱平衡。饮食中钙、磷比例，3~10岁以1:1.5较为适宜，婴儿为1:1。但在维生素D供应不足时，钙磷比值并无重要意义。磷存在于乳类、肉类、鱼类、豆类、谷类等大量食物中，一般不致缺乏。

(三) 铁：铁对婴幼儿营养极为重要，它是人体血红蛋白（亦称血色素）的重要成分，血红蛋白带着氧输送到全身组织。缺铁性会发生缺铁性贫血，严重者在活动后或大哭时，会出现呼吸困难、心率过速等症状。

食物中的肝类、瘦肉、蛋黄、绿叶蔬菜和某些水果中含铁均很丰富。

(四) 碘：碘的主要功能是制造甲状腺素。甲状腺素是一种激素，在人体内起着重要作用。对婴幼儿的生长发育、新陈代谢及精神状态都有重要的生物学作用。幼儿甲状腺素不足，表现为皮肤厚而干燥，头发粗而稀，身材短而肥胖，面宽头大，鼻梁下陷，眉间增宽，唇厚，舌大露于口外，乳齿生长较晚，腹呈蛙腹状，行路如鸭子，并且代谢迟缓，头脑愚笨，表情呆滞。婴幼儿每日需碘35~50微克。

海带、紫菜内含碘较多。沿海居民正常情况下不会缺碘。内陆、山区的居民，乳母及婴幼儿均应注意补充碘。

(五) 锌：锌在人体内构成许多金属酶，对蛋白质合成

和生长发育起着重要作用。缺锌可引起生长迟缓、味觉差、食欲不振、创伤愈合不良及性幼稚型等。如婴幼儿脑发育的关键时期缺锌，会导致不可弥补的损害。造成婴幼儿缺锌的原因主要是膳食不合理；其次，很重要的一点，为儿童挑食，他们多吃零食如巧克力、冰淇淋、冰棍、雪糕、糖果之类，不肯按时进三餐，以致缺锌。婴儿出生后头五天不吮初乳，也会造成锌的摄入量不足。还有病后饮食失调，导致缺锌，但这是个别的。初乳（婴儿出生后头五天的母乳）内锌含量很高。食物中肉、肝、蛋和海产品含锌较多，其次为乳类、豆类及蔬菜等食品。婴儿每日需锌量为3~5毫克，幼儿为10毫克。

五、维生素

维生素是维持生命，保证健康，促进生长，增强身体抵抗力，调节生理机能等所不可缺少的营养素。维生素的种类很多，一般可分为两大类：一类可以溶在水里，叫做水溶性维生素，如硫胺素（B₁）、核黄素（B₂）、尼克酸（PP）、抗坏血酸（维生素C）；另一类可以溶在油里，叫做脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K等。比较重要的几种维生素是：

（一）维生素A，维生素A的功用甚广，其主要功能是维持暗光下的视觉功能，保护上皮组织，促进骨骼与牙齿的正常发育等，对于婴幼儿期尤为显著。因此，维生素A又称为“视黄醇”。

严重缺乏时可发生夜盲症、干眼病、皮肤病、呼吸道感染及腹泻等疾病。

维生素A的最丰富来源为动物肝脏，其次为蛋黄、奶油、奶等。胡萝卜素在脂肪溶剂的作用下，在人体肝内可转

变为维生素A。胡萝卜素的最丰富来源为各种橙绿色蔬菜，如胡萝卜、菠菜、油菜、冬苋菜、南瓜、红薯、香菇、柿子椒等。

(二) 维生素D：维生素D的主要功用是调节体内钙、磷代谢，促进钙、磷的吸收和利用，以构成健全的骨骼和牙齿。这对生长期的婴幼儿极为重要。缺乏时，钙、磷代谢紊乱，血中钙、磷含量降低、比例失调，致使钙盐在骨组织中沉着发生障碍，导致佝偻病。小儿所需维生素D的主要来源，一是鱼肝油，二是靠阳光紫外线照射，使皮下脂肪的7-脱氢胆固醇转变为维生素D；鱼肉、乳类、蛋黄和动物肝中也含有少量维生素D。

(三) 硫胺素（维生素B₁）：硫胺素能促进糖类的代谢，保护神经系统，增强消化功能和促进生长发育。婴幼儿如缺乏硫胺素，容易引起食欲不振、消化不良、体重减轻、生长迟缓等病症。严重缺乏时易患脚气病、浮肿、肌肉萎缩、心跳减慢等症。含硫胺素较丰富的食物有粗粮、粗米、麸面、豆类、酵母和硬果类，动物的内脏、瘦肉及蛋黄内含量也比较多。

(四) 核黄素（维生素B₂）：核黄素是机体内许多重要辅酶的组成成分，参与组织呼吸和氧化还原过程，具有维持神经、视觉和消化器官健康以及促进小儿生长发育的功用。若体内核黄素不足，则物质代谢紊乱，就会出现一些症状，如口角炎、舌炎、眼角炎、脂溢性皮炎和阴囊皮炎等。含核黄素丰富的食物有肝类、蛋黄、瘦肉、黄豆及黄豆发酵制品，蘑菇、香菇、紫菜、绿叶蔬菜含量也比较多。

(五) 尼克酸（维生素PP）：尼克酸是体内脱氢辅酶I、II的重要成分，参与生理氧化还原过程，为人体细胞呼

吸作用及体内碳水化合物代谢所必需，具有维持肌肉及神经健全等功能。婴幼儿缺少尼克酸时会出现皮炎、腹泻和痴呆等症状。尼克酸广泛存在于动植物食品中，如肝类、肉类、鱼类、谷类、豆类，特别是糠皮、粗米中的含量极为丰富。

(六) 抗坏血酸(维生素C)：抗坏血酸的主要功能是促进细胞间胶原蛋白的生物合成。胶原蛋白在细胞间起一种粘合作用，对维持组织和器官的完整有重要作用；又能促进体内抗体的形成，增加机体对疾病的抵抗力；还能使高铁在肠中还原成低铁，以利于铁的吸收。缺乏时，容易造成幼儿牙龈肿胀充血、皮下出血、紫癜、骨钙化不正常、伤口愈合减慢、对疾病抵抗力弱等坏血病症状，严重时会引起坏血病(早期出现全身无力、肌肉关节疼痛等)。抗坏血酸的主要来源是蔬菜和水果，绿叶菜中含抗坏血酸多于其它蔬菜，水果中以枣子、柑桔、山楂含量最丰富。

六、水

水是人体不可缺乏的物质，水在人体内的重要作用并不次于蛋白质及其它营养素。人数日不吃飯仍可以维持生命，如果几天不喝水就会死亡。水是构成人体组织细胞及血液、淋巴液、消化液、汗液、内分泌液和尿液等体液的主要成分。水在人体内的含量约占体重的60%以上。血液中90%以上是水。

水是维持人体正常生理活动的重要营养物质之一，是完成人体对各种物质的吸收、运输及排泄的工具。各种营养素必须先溶解于水，然后才能通过各种体液运往全身各个组织器官和细胞中，发挥各自的作用。各种代谢产物包括有害废物，也同样以水作溶剂，随体液带到排泄器官排出体外。这一切生理活动离开了水就无法进行，新陈代谢就会发生障