

中原农民出版社



食物与健康丛书

益智助长食物

王江 路胜楠 路馨 编著



食物与健康丛书



★ 益智助长食物

排毒解毒食物

活血降压食物

抗衰益寿食物

抗癌防癌食物

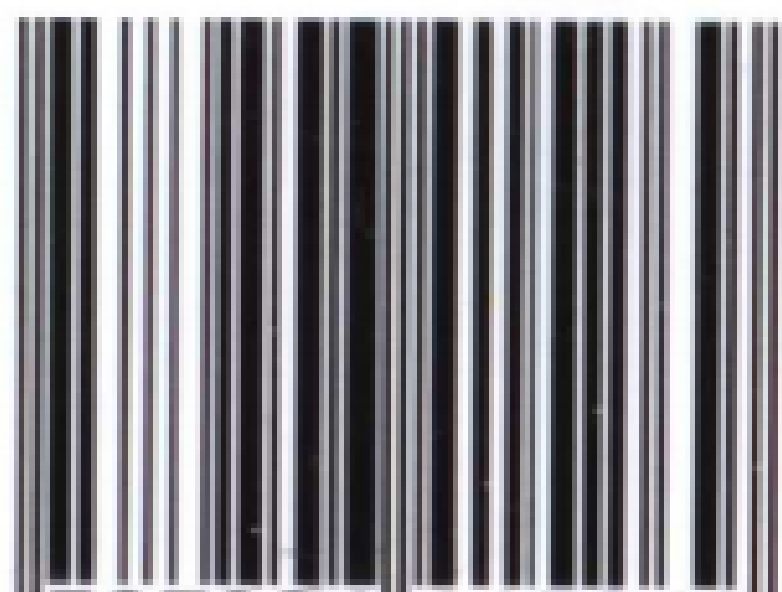
责任编辑 孟兰琳

刘培英

责任校对 赵林青

整体设计 赵洛育

ISBN 7-80641-526-2



9 787806 415269 >

ISBN 7-80641-526-2/R · 064

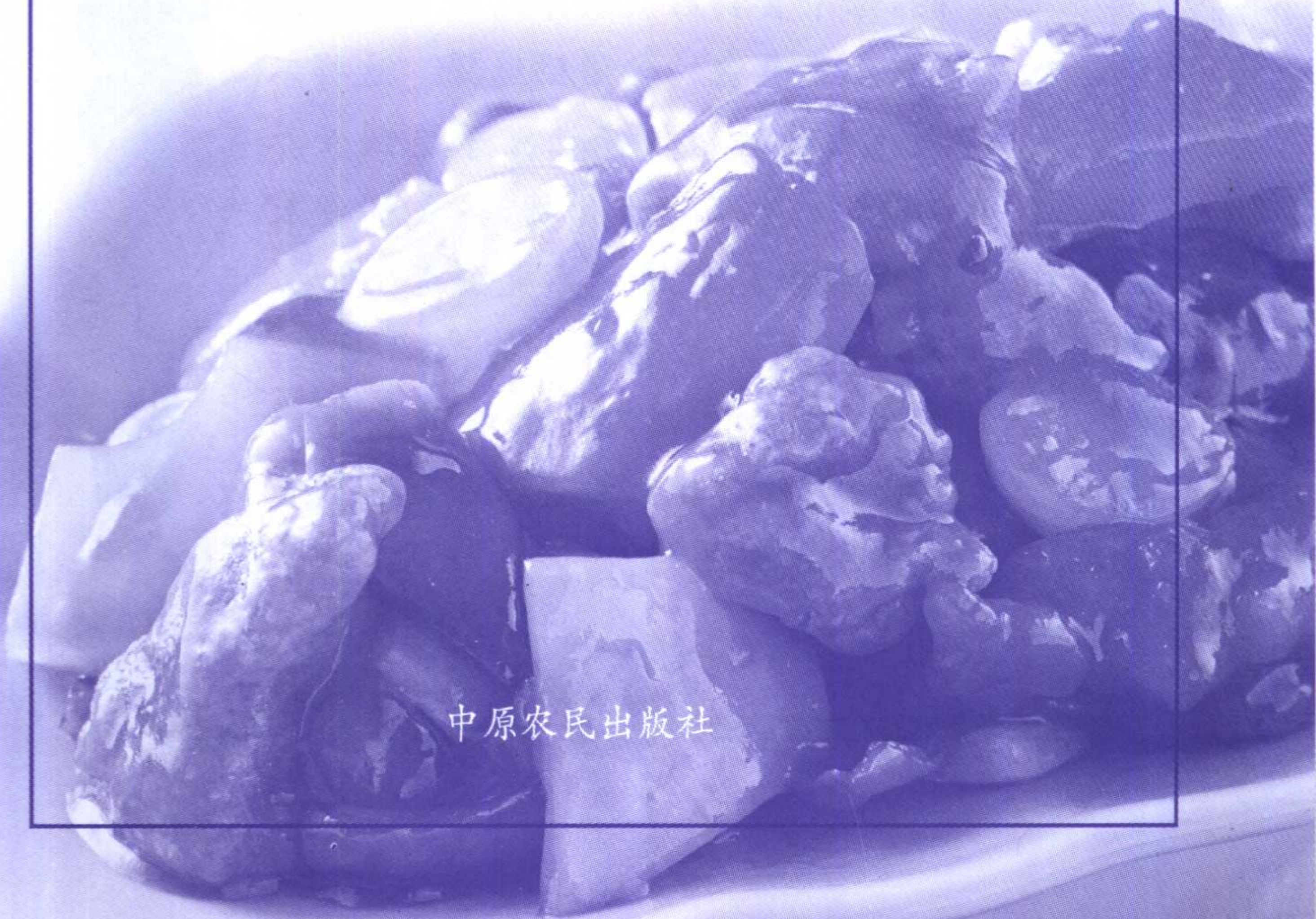
定价: 12.00 元

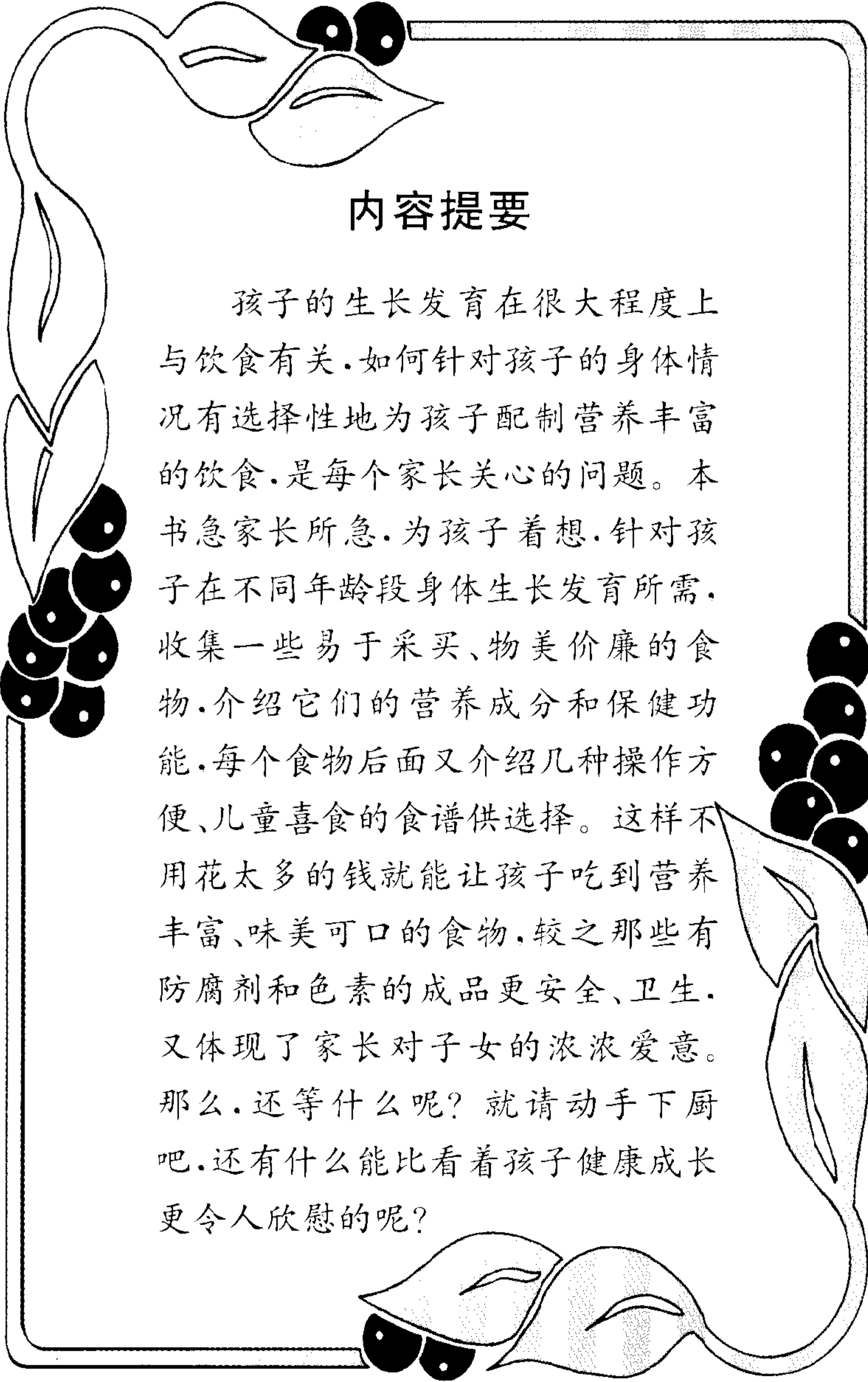
食物与健康丛书

益智助长食物

王江 路胜楠 路馨 编著

中原农民出版社





内容提要

孩子的成长发育在很大程度上与饮食有关.如何针对孩子的身体情况有选择性地为孩子配制营养丰富的饮食.是每个家长关心的问题。本书急家长所急.为孩子着想.针对孩子在不同年龄段身体生长发育所需.收集一些易于采买、物美价廉的食物.介绍它们的营养成分和保健功能.每个食物后面又介绍几种操作方便、儿童喜食的食谱供选择。这样不用花太多的钱就能让孩子吃到营养丰富、味美可口的食物.较之那些有防腐剂和色素的成品更安全、卫生.又体现了家长对子女的浓浓爱意。那么.还等什么呢?就请动手下厨吧.还有什么能比看着孩子健康成长更令人欣慰的呢?



目录

概述

肉蛋乳类

肉	11
猪肉	11
牛肉	14
羊肉	16
鸡肉	18
鸭肉	20
鹌鹑肉	23
猪肝	25
蛋	28
鸡蛋	28
鹌鹑蛋	31
乳	35
牛奶	35
羊奶	38

酸牛奶	40
-----------	----

水产品类

水生动物	45
鲫鱼	45
泥鳅	48
鳊鱼	50
鲈鱼	52
田螺肉	55
牡蛎	57
蟹	60
虾皮	62
淡菜	64
水生植物	67
海带	67
紫菜	70

米面豆薯类

米面	75
大米	75
小米	78
玉米	80
小麦	83
豆	86
大豆	86
绿豆	89
豌豆	91
扁豆	94
蚕豆	96
薯	100
红薯	100
马铃薯	102

蔬菜食用菌类

蔬菜	107
大白菜	107
油菜	109
菠菜	111
苋菜	115
芥菜	117
卷心菜	119
韭菜	121
茼蒿	123
茭白	126
香椿	128

番茄	131
茄子	133
辣椒	136
胡萝卜	138
白萝卜	140
豆腐	142
豆芽	145
藕	148
发菜	149
食用菌	152
香菇	152
蘑菇	154
黑木耳	157
银耳	159

果品类

鲜果	165
苹果	165
香蕉	167
蜜桃	169
猕猴桃	171
杏	173
梨	175
橘子	177
葡萄	179
樱桃	181
荸荠	183
西瓜	185

柿子	187	核桃仁	203
荔枝	189	芝麻	206
桂圆	191	板栗	208
山楂	193	大枣	210
桑椹	196	松子	212
椰子	198	枸杞子	214
干果	201	葵花子	217
花生	201	花粉	219



附表 1	人体所需矿物质的主要来源及功能	221
附表 2	人体所需糖类的主要来源及功能	222
附表 3	人体所需微量元素的主要来源及功能	223
附表 4	人体所需维生素的主要来源及功能	225
附表 5	人体所需蛋白质的主要来源及功能	228
附表 6	脂肪的主要来源及功能	229
附表 7	核酸及其他营养素的主要来源与功能	230



概述

纵观人生历程,一个人从出生到年迈,要经过婴儿期、幼儿期、少儿期、青春期、中年期、老年期。其中从出生到青春期这一阶段,是人体生长发育最旺盛的时期,也是营养需要的顶峰期。首先,儿童(从出生至 14 岁)的成长发育是一个动态过程,是由全身各个部分先后不同的生长发育构成的。这一时期是人生各阶段中机体和大脑发育极为关键的时期,也是为一生健康打好基础时期。尤其是婴幼儿的饮食结构比成人更复杂,对热能和各种营养素的需要按体重比例计算比成人更高。这一阶段的基础若未打好,就会使孩子从小欠下“健康债”,为日后的健康发育埋下隐患。



在人生命历程的每一个年龄阶段,都有其独特的生理特点和营养需求。因此,每个年龄段的饮食结构也都各不相同。

(一) 婴儿期

婴儿期是指由出生到 1 周岁以内的儿童,这个时期



是身体生长发育最快的时期,此时机体代谢非常旺盛,1岁时的体重可达出生时的3倍,身高为出生时的1.5倍。这种迅速生长的速度,使婴儿阶段的营养补充比任何年龄阶段都更为重要。所以在膳食安排上,必须特别注意处理好两个时段的喂养:一是由出生到4个月期间,以母乳喂养为主,因母乳中所含的蛋白质、脂肪、糖、维生素等营养成分及其比例,很适合婴儿的营养需求,同时母乳中的白蛋白含量较多,在婴儿胃内凝块很小,极易消化。母乳内还含有较多的生物酶和天然抗体,对婴儿的消化吸收以及增加抗病能力都是非常有利的。所以,母乳是最理想的天然食品。一旦母乳不足或无母乳者,可用新鲜牛奶、羊奶或奶粉代替。但必须经严格消毒及稀释处理后方能食用。二是出生后4个月至满1周岁期间,在母乳喂养的基础上,开始逐渐添加辅食。因为该期小儿生长速度较快,可以说是生长发育的关键时期,缺铁性贫血此时段发病率也最高,同时也最易发生消化不良、营养不良等疾病,如喂养不当,将会影响小儿的正常发育。因而这个时段的饮食供应种类,应逐渐由前一时段的单一化转为多样化。除母乳外,应逐渐增加些汁、浆、糜、泥、粥等辅食,数量也应由少到多,质量渐由稀到稠。这时母乳喂养的次数,则逐渐由最初每日的6~7次减为5~6次。下面的办法可供参考使用:

米(面)粥汁:从婴儿4个月起,开始加喂稀薄米(面)粥汁,以后逐渐加稠。从5个月起开始,每日增喂蛋黄(糜)1/4个,至7个月起内加蛋黄、肉末、肝泥。



果汁:从出生第3周起,开始在每餐间加半匙果汁,以后每周逐渐增加,7个月开始食用果泥、果酱等。

其他辅食:从5个月起便可开始加喂各种菜汤、菜泥、土豆泥、香蕉泥、鱼汤、酸奶等,8~9个月起可交替食用肝泥、蛋黄、鱼粥、肉泥;主副食品也在原有基础上逐渐增加,食物由单一变为混合食用;直到12个月,初步形成一日三餐的膳食布局,也可以开始食用鸡蛋白。

总之,婴儿期是身体生长和生理发育的黄金时期,这一时期的饮食特点应以“含优质蛋白、营养量充足、喂养安排合理、食品新鲜卫生”为原则。这样才能做到科学喂养,膳食平衡,保障正常发育。

(二)学龄前期(1~6岁)

学龄前期所需的营养成分与婴儿期基本相同。这一时期幼儿的体格生长发育虽较婴儿期减慢,但仍处于迅速均衡的生长阶段。此期幼儿的智力发育非常迅速,经研究表明:人脑的神经细胞70%~80%是在3岁以前形成的(3岁以前语言、音感和记忆细胞逐渐形成,大脑的各种特征日趋完善)。4岁左右大脑的重量就已达到成人的95%,也就是说,4岁前的儿童正处于脑组织高速发育阶段,伴随着脑髓的迅速发育,机体需要摄入大量的营养物质,以构成脑神经组织。如果这一时期营养跟不上,势必影响到大脑基本结构的健全发育,使脑细胞一生处于低值水平,以后再增加营养为时已晚。由此可见,儿童4岁前的脑发育,对人生智能高低至关重要。随着儿童体格、智力的生长发育,孩子逐步由无意识的模仿到有意

识的实践,由好奇的发问到独立思考,性格逐步形成。在这个过程中,各种营养素之间应保持平衡关系,特别是保持产生热量的蛋白质、脂肪和糖三者的正确比例十分重要。一般情况下,蛋白质供给的热量应占总热量的12%~14%,脂肪占20%~30%,糖占50%~65%。营养不足,会使幼儿发育迟缓,身体抗病能力差,导致体质瘦弱,身材矮小。而营养过剩则会导致肥胖症,给日后生活带来不便,甚至诱发冠心病等心血管疾病。因此,必须重视儿童学龄前期膳食营养的科学调配。

(三)学龄期(7~14岁)

依据现代营养学家的观点,这一时期儿童最易缺乏的营养素主要是钙、铁、蛋白质,钙摄入不足不仅影响牙齿、骨骼的生长和坚硬,而且会罹患佝偻病,造成终身的骨骼畸形(“X”形或“O”形腿等)。蛋白质和铁也是小儿生长发育必需的重要物质,因此,在这一时期除供小儿所需的营养素外,还要特别注意培养儿童的饮食习惯,不要挑食,饮食也不可过量,尤其不要饭前吃零食。此外,还应注意儿童不宜用补药,随意给儿童喂食人参、蜂王浆、花粉或含鸡胚、蚕蛹之类的保健补品,不仅对其生长发育无益,反而会影响机体对营养素的吸收,使孩子的身体发育发生障碍甚至导致性早熟。总之,学龄期儿童饮食营养的调理原则是“营养全面,搭配合理,防止偏食,易于消化,勿用补药”。这是儿童身体健康发育、大脑聪明睿智的基本保证。

(四)青少年期(15岁~成年,即青春发育期)



这一时期机体又加速增长,形成人生的第二个生长高峰,机体内各种新陈代谢尤为旺盛。此阶段不仅是长身体、性发育的重要时期,也是长知识的黄金时期。此期每日膳食营养素供给量一般都相当于成人,甚至比成人还高。因此青少年膳食的选择很重要。

青少年期应注意选择有益于生长发育富含蛋白质、维生素、无机盐和微量元素的食物。蛋白质是建造、修补人体各组织的主要物质,供应不足势必影响身体的发育成长并导致免疫力显著降低。这类物质广泛存在于牛奶、禽肉、禽蛋、动物瘦肉、动物内脏、鱼、大豆及其制品中,蔬菜中的香椿、胡萝卜、花椰菜、金针菜等中也含量不少。

维生素和无机盐是人体所必需的营养物质,蔬菜是其重要来源。微量元素是指人体需要微少但却是维持健康不可缺少的物质。如“铁”是构成人体红细胞血红蛋白的主要原料,摄入不足则会引起缺铁性贫血,因此青少年必须适当补充含铁丰富的食物,如黑木耳、海带、紫菜、动物内脏、芹菜、蜜桃等。含铁多的食品中,也多含有一定量的铜,铜有促进铁构成血红蛋白的作用,并是合成人体多种酶和酵素的重要物质。微量元素中的“碘”,是组成人体内激素——甲状腺素的重要成分,对人体生长发育和智力发育有着特别重要的意义,缺碘常可引起甲状腺肿大和智力、生长发育障碍。碘多存在于海带、海菜、黄花鱼等海产品的动、植物中。“锌”是多种蛋白质、核酸合成酶的构成成分,锌缺乏不但会造成青少年生长发育迟





缓、免疫力低下,且可使伤口不易愈合,学习时注意力难以集中,导致学习成绩下降。因此,应适当食一些豆类、猪肝、蛋类、瘦肉、鱼虾、核桃仁等富含锌的食物。“锰”为多种酶的激活剂,缺乏锰易导致机体骨化障碍,生长迟缓及生殖功能抑制,故应经常食些胡萝卜、萝卜缨、标准粉、大白菜等含锰较多的食物。青少年生长发育阶段身体对营养的需求是比较全面的,切不可偏食。

青少年期还须注意选择富含热量的食物。“热量”是维持机体新陈代谢并增生力量的物质,青少年期的特点是喜爱运动,体力消耗较大,加之正处于生长发育时期,应及时补充这方面的物质,以满足其生理需要。这类物质在动、植物油以及各种谷薯类食物中含量较丰富。

青少年时期还应注意经常吃些具有“健脑”、增进记忆力的食物。脑的主要成分是蛋白质、脂肪以及对脑有影响的硫胺素(维生素 B₁)等多种维生素,因此多吃富含此类营养成分的食物(如葡萄、杏、香蕉、苹果、蛋、鸡、鱼、花生、核桃仁、芝麻、豆类、香菇、卷心菜等)十分有益。

青少年期正是学习长知识的时期,用眼时间长,故还应选择有益眼睛保健、维护视力的食物。近视在青少年中是一种广泛存在且患病率日渐上升的疾病,造成这种现象的原因很多,除一部分为阅读、书写姿势不正确外,相当一部分人却是由膳食不平衡造成的。膳食原因形成的近视有两方面:一是长时期喜吃缺乏全面营养素的精细食品——偏食造成;另一方面是在摄食食物中缺少了对维护视力具有重要作用的营养素“钙”。因此,预防近视

除应纠正偏食习惯及不正确的书写、阅读方式外,还应注意补充进食一些富含钙元素的食物(如牛奶、虾、螺及花菜、芹菜、荠菜等)。营养学家认为,青少年每日膳食对钙元素的需求量,13~14岁至少为1200毫克,16~19岁至少为1000毫克,同时尽量少吃糖及偏酸性的食物。另外,多种眼病的发生,也都与膳食中相应缺乏某些维生素有关,如胡萝卜素不足可引起夜盲;B族维生素不足可引起视神经动脉硬化;维生素C不足易引起眼内出血、角膜溃疡、白内障;维生素P缺乏可引起视网膜出血;烟酸缺乏易发生角膜炎、视网膜炎等。

对青少年膳食的安排,应随着年龄的增长、各个器官的不断生长发育以及生活、活动方式的特点,随时加以调整,增加所需的各类营养素。特别由少年期进入青年期,食欲旺盛,食量大,其需要热能和各类营养素也在不断增加。因此应注意对其加强营养,以适应生长发育和学习与日常活动的需要。青少年所需的各种营养素,每日由食物供给的指标,一般为主食占65%、辅食占35%,通过换算约为每日需摄入米、面、谷类食物550克、肉类200克、豆浆或豆制品200克、鸡蛋1~2个或牛奶500克、蔬菜500克(其中至少一半为绿叶蔬菜),才能满足其生理需求。以这类食物为基础,分别分配在一日三餐中去,并尽可能使饭菜多样化。尤其特别值得重视的是,青少年的晚餐与成人不一样,成人要求的是“晚餐宜少”,而青少年则应“晚餐宜多”,这样才能满足需求,更有利于其生长发育。



肉 蛋 乳 类

