

ERTONG YINSHI YINGYANG BAOJIAN 286 JI

儿童饮食营养保健 286 忌

郑其国 主编

新生儿 20 忌

婴儿 55 忌

幼儿 43 忌

学龄前儿童 47 忌

学龄儿童 57 忌

儿童常见病 64 忌



金盾出版社

儿童饮食营养保健 286 忌

主 编

郑其国

副主编

李银娥 赵 瑗

编著者

李银娥 李淑范 郑其国 赵 瑗 蔡华普

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书按新生儿、婴儿、幼儿、学龄前及学龄期儿童的顺序,针对各年龄段,在饮食营养上容易忽视的问题,详细介绍了各年龄段及 60 多种儿童常见疾病的饮食禁忌。内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合儿童家长及保育人员阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

儿童饮食营养保健 286 忌/郑其国主编. —北京:金盾出版社,2002. 9

ISBN 7-5082-1981-3

I. 儿… II. 郑… III. 少年儿童-营养卫生-基本知识
IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042492 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:200 千字

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

儿童的饮食营养问题,是每位家长十分关心的头等大事。在经济条件不断改善的今天,只要孩子愿意吃和需要吃的,多数都能获得满足。家长们总希望让孩子吃得更多、更好一点,养得更健壮一些。但在儿童的饮食营养方面如不注意,容易出现一些偏差,甚至会酿成不良后果。为了帮助儿童家长能科学地给孩子安排好饮食,确实让他们“吃”出健康的体魄和聪明的头脑,我们针对现实生活中儿童饮食营养方面存在的一些问题,查阅大量资料,结合临床经验,撰写了《儿童饮食营养保健 286 忌》一书。

全书按新生儿、婴儿、幼儿、学龄前和学龄期儿童的顺序,以及各年龄段在饮食营养上容易忽视的问题,着重介绍了各年龄段的饮食营养保健禁忌,同时还介绍了 60 多种儿童常见疾病的饮食禁忌。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合于儿童家长和保育人员阅读,也可供基层医务人员参考。

本书在编写过程中参考并引用了一些科普书刊资料,在此谨向原作者致以衷心感谢。

由于作者经验不足,错误之处在所难免,恳请读者批评指正。

郑其国

2002. 5

目 录

一、新生儿饮食营养保健禁忌

1. 忌丢弃初乳 (1)
2. 忌“开奶”时间过早或过晚 (2)
3. 喂奶时忌口乳含接不良 (3)
4. 忌每次哺乳时间过长或太短 (4)
5. 开奶前忌使用奶瓶和橡皮奶嘴 (5)
6. 不适宜喂奶的产妇忌勉强哺乳 (6)
7. 母乳充足的新生儿忌加喂糖水和代乳品 (7)
8. 忌忽视喂奶的学问 (8)
9. 不要给孩子“搭嘴” (9)
10. 夜间也不要躺着喂奶 (10)
11. 乳母忌吸烟、喝酒 (11)
12. 人工喂养忌喂养方法不当 (12)
13. 人工喂养不要定时定量过严 (14)
14. 牛奶和糖不要一起煮 (15)
15. 新生儿忌用奶糕作为代乳品 (15)
16. 忌用保温杯久放牛奶 (16)
17. 忌忽视新生儿溢奶的预防 (16)
18. 忌把溢奶和吐奶混淆 (17)
19. 忌药物“污染”乳汁 (19)

20. 忌忽视新生儿维生素 K 的补充 (19)

二、婴儿饮食营养保健禁忌

21. 忌轻易放弃母乳喂养 (21)
22. 忌因乳汁少就失去哺乳信心 (22)
23. 忌因乳汁过少就中断哺乳 (22)
24. 忌不能准确判断婴儿是否吃足了母乳 (23)
25. 忌喂奶姿势不正确 (24)
26. 忌一次哺乳时间过长 (25)
27. 忌过分强调定时喂奶 (25)
28. 忌让婴儿吸橡皮空奶头 (26)
29. 母乳喂养儿 4 个月之内不要添辅食和菜汤 (27)
30. 乳母喂奶期间忌饮食搭配不合理和不良情绪 ... (28)
31. 人工喂养的婴儿忌饮水少 (29)
32. 人工喂养忌把牛奶作为首选代乳品 (29)
33. 忌把钙粉加入冲好的奶粉中 (31)
34. 忌在牛奶中添加米汤、豆浆及过多的糖 (31)
35. 忌给婴儿喂结块的奶粉 (32)
36. 忌用炼乳代替母乳喂婴儿 (32)
37. 忌把牛奶与鸡蛋一起煮 (33)
38. 忌把奶锅直接放火上煮奶 (33)
39. 忌让婴儿长期吃脱脂牛奶或奶粉 (35)
40. 忌选用不适宜婴儿的代乳品 (35)
41. 羊乳喂养儿忌忽视叶酸的摄入 (36)
42. 忌用麦乳精喂养婴儿 (37)
43. 冲奶粉忌太浓或太稀 (37)
44. 忌断母乳后又断牛奶 (38)

45. 贫血的婴儿忌喝牛奶为主	(39)
46. 忌在牛奶中加红糖	(40)
47. 忌断奶的时机和方法不妥	(40)
48. 婴儿添加辅食时间忌过晚	(41)
49. 婴儿添加辅食时忌搭配不合理	(43)
50. 忌忽视添加辅食后对婴儿的观察	(44)
51. 忌营养失衡	(45)
52. 忌营养过剩	(46)
53. 忌把普通粥作为婴儿粥	(47)
54. 4 个月以后的小儿忌再以甜味食品为主	(48)
55. 忌用嫩菜心制作菜汁	(49)
56. 忌随便给婴幼儿服用蜂蜜	(49)
57. 忌只给孩子喝汤不让吃肉	(50)
58. 忌嚼饭喂婴儿	(51)
59. 忌给婴儿完全低脂肪饮食	(51)
60. 忌给婴儿吃没有煮熟透的豆浆	(52)
61. 婴儿的饮食忌过咸	(53)
62. 婴儿吃水果忌过多	(54)
63. 给婴儿喂果汁忌选配不合理	(55)
64. 忌贻误培养孩子定点吃饭的良机	(56)
65. 忌阻止满 6 个月的婴儿吃固体食物	(57)
66. 忌阻止婴儿用手抓食品	(58)
67. 忌忽视婴儿萌牙期的饮食与卫生	(58)
68. 补钙忌单服钙粉或钙片	(59)
69. 吃鱼肝油忌过量	(60)
70. 忌添加赖氨酸过量	(61)
71. 忌忽视“牛奶贫血症”	(62)

- 72. 婴儿腹泻不主张禁食 (62)
- 73. 婴儿腹泻和便秘时忌食用蜂蜜 (63)
- 74. 婴儿腹泻切忌乱服止泻药 (64)
- 75. 不要忽略了小儿腹泻的饮食疗法 (65)

三、幼儿饮食营养保健禁忌

- 76. 幼儿的膳食忌单调 (67)
- 77. 忌不了解儿童所需营养素的来源与作用 (68)
- 78. 忌让孩子缺水 (69)
- 79. 忌忽视营养与智力的关系 (70)
- 80. 忌吃不适宜婴幼儿的食物 (70)
- 81. 忌睡前吃东西 (71)
- 82. 忌餐前大量饮水 (72)
- 83. 幼儿忌吃甜食过多 (72)
- 84. 忌摄入热能过多 (73)
- 85. 忌摄入过多高档精制食品 (74)
- 86. 忌长期给孩子吃汤泡饭 (75)
- 87. 不要多吃巧克力 (75)
- 88. 幼儿忌喝冷饮过多 (76)
- 89. 忌过冷或过热的食物 (77)
- 90. 忌用市售橘子水代替压榨鲜橘汁 (78)
- 91. 幼儿忌自己吃水果冻 (79)
- 92. 幼儿忌多喝含糖饮料 (80)
- 93. 幼儿忌吃泡泡糖 (81)
- 94. 忌吃山楂片过多 (81)
- 95. 忌在进餐时逗乐孩子 (82)
- 96. 忌吸吮手指及衣物 (82)

97. 忌在孩子中开展吃饭速度竞赛 (84)
98. 忌阻止满 1 周岁的幼儿自己用匙吃饭 (85)
99. 忌养成边吃边玩的习惯 (86)
100. 酸牛奶不能煮沸饮 (87)
101. 忌饮食中缺乏蛋白质 (87)
102. 不要这样吃鸡蛋 (89)
103. 忌只吃某种蛋类 (90)
104. 忌纠正所有“偏食” (90)
105. 忌吃半熟的鸡蛋 (91)
106. 不要只吃蛋白或蛋黄 (92)
107. 忌忽视维生素的缺乏 (93)
108. 忌忽视维生素 D 的来源 (94)
109. 忌忽视孩子缺锌 (95)
110. 忌让孩子缺少无机盐 (97)
111. 忌盲目选用微量元素强化食品 (98)
112. 结块的麦乳精不能吃 (99)
113. 切勿忽视肠道里的“动物园” (99)
114. 忌不能从孩子的食欲观察中发现疾病 (100)
115. “蚕豆黄”患儿禁止吃蚕豆 (101)
116. 忌忽视预防营养性缺铁性贫血 (102)
117. 缺铁性贫血忌补铁不当 (103)
118. 忌给患嗜异症的孩子盲目吃驱虫药 (104)

四、学龄前儿童饮食营养保健禁忌

119. 忌忽视学龄前儿童的膳食营养 (106)
120. 忌饮食营养搭配不合理 (107)
121. 忌长期食用高脂肪食物 (108)

122. 忌摄入糖类食物过多	(109)
123. 儿童不要嫌弃粗、杂粮	(110)
124. 忌把零食当主食	(111)
125. 儿童饮食习惯十忌	(111)
126. 忌把孩子养成小胖墩	(113)
127. 切勿把孩子养成“豆芽菜”	(114)
128. 不能让孩子多吃零食	(115)
129. 不要做孩子挑食、偏食的诱导者	(116)
130. 忌养成挑食、偏食的饮食习惯	(117)
131. 忌用粗暴的方法纠正挑食和偏食	(118)
132. 忌让孩子暴饮暴食	(119)
133. 忌在饭前饭后做剧烈运动	(120)
134. 盛夏也不要多吃生、冷、油腻食品	(120)
135. 不要给孩子吃烤羊肉串	(121)
136. 儿童忌吃味精过多	(122)
137. 忌给孩子吃未经碘化的盐	(123)
138. 不要让孩子吃酒心糖	(123)
139. 不要让孩子吃糖过多	(124)
140. 忌用水果代替蔬菜	(125)
141. 不要多吃水果罐头	(126)
142. 水果不要带皮吃	(127)
143. 忌生吃菱角、藕、荸荠	(127)
144. 儿童不要多吃橘子	(128)
145. 忌吃变质的甘蔗	(129)
146. 儿童不要多吃荔枝	(129)
147. 儿童不要多吃竹笋	(130)
148. 儿童不要多吃杏仁	(131)

149. 不要让蔬菜中的维生素丢失	(131)
150. 忌烹调方法不合理损失营养素	(132)
151. 忌忽视萝卜的营养	(134)
152. 忌饮不适宜儿童的饮料	(134)
153. 忌乱吃补养品	(135)
154. 忌把维生素当作补养品	(137)
155. 忌把蛋黄和菠菜当作补血佳品	(138)
156. 忌冬季就减少孩子的水果和蔬菜量	(139)
157. 忌用维生素 C 药片代替蔬菜和水果	(140)
158. 忌把燕窝、鱼翅当补品	(141)
159. 忌阻止儿童用筷子吃饭	(142)
160. 忌忽视餐具在饮食中的作用	(142)
161. 冰箱存放过久的食品不宜给孩子吃	(143)
162. 忌节日贪食过度	(144)
163. 孩子独自进餐忌吃带刺的鱼	(144)
164. 忌因孩子有过敏史就盲目忌海鲜食物	(145)
165. 忌忽视维生素 A 的急性缺乏	(146)

五、学龄儿童饮食营养保健禁忌

166. 忌一日三餐安排得不合理	(148)
167. 忌早餐吃不好	(149)
168. 忌晚餐吃得过饱	(149)
169. 忌过饥与过饱	(150)
170. 忌“狼吞虎咽”式进餐	(151)
171. 忌暴饮暴食	(152)
172. 忌只吃荤菜或只吃素菜	(153)
173. 忌不讲究烹饪方法	(155)

174. 忌饮水不足	(155)
175. 忌餐桌上缺少粗茶淡饭	(156)
176. 忌取消对儿童的“优待”	(158)
177. 忌膳食中没有豆制品	(158)
178. 忌食物中缺少膳食纤维	(159)
179. 忌摄入膳食纤维过量	(160)
180. 肥胖儿童应禁忌的食物	(161)
181. 儿童对胆固醇的摄入忌限制过严	(162)
182. 肥胖儿童忌盲目用减肥药	(163)
183. 儿童忌用节食减肥	(163)
184. 儿童不要多吃午餐肉	(165)
185. 忌食不新鲜的禽蛋类	(165)
186. 儿童不要多吃酸性食物	(166)
187. 孩子不要多吃洋快餐	(167)
188. 儿童不要多吃动物油	(168)
189. 儿童不要多吃油条	(169)
190. 忌让孩子经常吃方便面	(170)
191. 儿童不要常吃油炸食品	(170)
192. 忌食用“熟油”煎的食品	(171)
193. 忌食有哈喇味的食油	(172)
194. 忌食冷饮无度	(172)
195. 夏季也不要喝冷牛奶	(173)
196. 儿童忌生吃水产品	(174)
197. 儿童忌生吃蛇胆、蛇血	(175)
198. 忌食死甲鱼、死螃蟹	(176)
199. 忌食发芽土豆	(176)
200. 儿童不要多吃菠菜	(177)

201. 皮薄或没皮的水果忌不消毒就吃	(178)
202. 忌食用被虫咬过的菜	(179)
203. 忌食发芽的花生	(179)
204. 儿童忌食盐渍、生醉的食品	(180)
205. 儿童忌食用未腌透的咸菜	(181)
206. 忌经常吃松花蛋	(181)
207. 忌食被污染的菌藻类食物	(182)
208. 忌使用油漆筷子	(182)
209. 忌用旧报纸包食品	(183)
210. 儿童忌常吃含铅食品	(184)
211. 忌含碘食物摄入不足	(185)
212. 忌碘缺乏与碘过量	(186)
213. 忌补锌过量	(186)
214. 进餐时忌训斥孩子	(187)
215. 儿童左手持餐具忌强行纠正	(188)
216. 学龄儿童进餐习惯禁忌	(188)
217. 忌边吃饭边喝水	(190)
218. 忌不合理的饮水方法	(190)
219. 不要忽视“菠萝过敏症”	(191)
220. 孩子不能多吃白果	(192)
221. 忌能导致儿童多动食物	(193)
222. 忌能导致食物中毒的食物	(193)

六、儿童常见疾病饮食禁忌

223. 新生儿窒息喂养禁忌	(195)
224. 新生儿呼吸窘迫综合征喂养禁忌	(195)
225. 新生儿肺炎喂养禁忌	(196)

226. 新生儿颅内出血喂养禁忌	(197)
227. 新生儿硬肿症喂养禁忌	(197)
228. 新生儿腹泻喂养禁忌	(198)
229. 新生儿破伤风喂养禁忌	(199)
230. 新生儿败血症喂养禁忌	(200)
231. 麻疹患儿饮食禁忌	(200)
232. 猩红热患儿饮食禁忌	(201)
233. 水痘患儿饮食禁忌	(203)
234. 带状疱疹患儿饮食禁忌	(203)
235. 风疹患儿饮食禁忌	(204)
236. 传染性脓疱病患儿饮食禁忌	(205)
237. 百日咳患儿的饮食禁忌	(206)
238. 流行性腮腺炎患儿饮食禁忌	(207)
239. 流行性脑脊髓膜炎患儿饮食禁忌	(208)
240. 脊髓灰质炎患儿饮食禁忌	(209)
241. 病毒性脑炎、脑膜炎患儿饮食禁忌	(210)
242. 急性细菌性脑膜炎患儿饮食禁忌	(211)
243. 细菌性痢疾患儿饮食禁忌	(212)
244. 肺结核患儿饮食禁忌	(213)
245. 结核性脑膜炎患儿饮食禁忌	(214)
246. 传染性肝炎患儿饮食禁忌	(215)
247. 蛔虫病患者饮食禁忌	(218)
248. 蛲虫病患者饮食禁忌	(219)
249. 营养不良患儿饮食禁忌	(220)
250. 维生素 A 缺乏症患儿饮食禁忌	(223)
251. 脚气病患者饮食禁忌	(225)
252. 坏血病患者饮食禁忌	(227)

253. 佝偻病患儿饮食禁忌	(229)
254. 肥胖症儿童饮食禁忌	(230)
255. 上呼吸道感染患儿饮食禁忌	(231)
256. 急性支气管炎患儿饮食禁忌	(233)
257. 肺炎患儿饮食禁忌	(234)
258. 支气管哮喘患儿饮食禁忌	(236)
259. 婴幼儿腹泻饮食禁忌	(237)
260. 先天性肥厚性幽门狭窄患儿饮食禁忌	(239)
261. 急性坏死性肠炎患儿饮食禁忌	(240)
262. 肠套叠患儿饮食禁忌	(241)
263. 急性阑尾炎患儿饮食禁忌	(242)
264. 先天性心脏病患儿饮食禁忌	(243)
265. 病毒性心肌炎患儿饮食禁忌	(244)
266. 慢性风湿性心脏病患儿饮食禁忌	(245)
267. 泌尿系感染患儿饮食禁忌	(246)
268. 急性肾小球肾炎患儿饮食禁忌	(247)
269. 肾病综合征患儿饮食禁忌	(248)
270. 原发性血小板减少性紫癜患儿饮食禁忌	(249)
271. 贫血患儿饮食禁忌	(250)
272. 血友病患儿饮食禁忌	(252)
273. 癫痫患儿饮食禁忌	(253)
274. 多动综合征患儿饮食禁忌	(255)
275. 遗尿症患儿饮食禁忌	(257)
276. 糖尿病患儿饮食禁忌	(258)
277. 风湿热患儿饮食禁忌	(261)
278. 幼年型类风湿病患儿饮食禁忌	(262)
279. 口腔炎患儿饮食禁忌	(263)

280. 中耳炎患儿饮食禁忌	(264)
281. 鼻炎患儿饮食禁忌	(265)
282. 急性感染性喉炎患儿饮食禁忌	(266)
283. 尿布性皮炎患儿饮食禁忌	(266)
284. 患婴儿湿疹饮食禁忌	(267)
285. 过敏性紫癜患儿饮食禁忌	(268)
286. 荨麻疹患儿饮食禁忌	(269)

一、新生儿饮食营养保健禁忌

1. 忌丢弃初乳

初乳是母亲产后最初几天分泌的乳汁,量少(10 毫升~40 毫升),粘稠,因含胡萝卜素而色黄。初乳对新生儿来说是非常珍贵的,母亲应一滴也不浪费地把初乳喂给孩子。

过去由于观念和医院条件的限制,新生儿出生后不能马上吃到妈妈的奶。有些妈妈认为初乳很脏,不是真正的乳汁,便毫不犹豫地将其挤出扔掉,改用白色的牛奶喂养新生儿,待成熟乳(产后 10 天以上的乳汁)分泌后才开始真正的喂奶,俗称“奶下来了”,这样做实在是太可惜了。

现在,人们都讲究科学育儿,而且医院实行母婴同室,为母乳喂养创造了很好的条件,在医生的指导下,产妇为孩子“早开奶”,这样新生儿在出生后几小时内就能吃到妈妈的奶了。“早开奶”的目的是为了让孩子能吃上初乳。因为初乳中含有新生儿生长发育不可缺少的营养成分和大量的抗病物质,如含有丰富的蛋白质、微量元素、较多的锌(锌是各种细胞、器官的组成成分之一)。与成熟乳相比,其脂肪和糖的含量较低,适宜新生儿消化、吸收;而且蛋白质的含量较高,且以乳球蛋白为主;与抗体有关的免疫球蛋白 IgA 在初乳中的含量比成熟乳高 20~40 倍。因此,初乳不仅可以使新生儿从母乳中获得大量营养物质,更重要的是获得大量抗体,给予新生儿抗御疾病的武器,几乎能抵抗和杀死所有可能遇到的病菌,以