

为·孩·子·制·订·一·生·的·健·康·计·划

bierang YINGYANG
WULE haizi WEILAI

别让营养 误了孩子未来

本书中的饮食指导都是经过营养学家反复研究而制订出来的，所介绍的各种营养食品，将使您的孩子获得一生的健康。

白山◎编著



北京工业大学出版社

为·孩·子·制·订·一·生·的·健·康·计·划

bierang YINGYANG
WULE haizi WEILAI

别让营养 误了孩子未来

本书中的饮食指导都是经过营养学家反复研究而制订出来的，所介绍的各种营养食品，将使您的孩子获得一生的健康。

白山◎编著



北京工业大学出版社

限·书·泉·野·的·主·一·行·情·子·慈·

YINGYANG
WU'S WEILAI

图书在版编目 (CIP) 数据

别让营养误了孩子未来/白山编著. —北京:北京工业大学出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1840 - 9

I. 别… II. 白… III. 儿童—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141595 号

别让营养误了孩子未来

白 山 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

全国新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

787mm × 960mm 16 开本 17.5 印张 221 千字

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1840 - 9/G · 897

定价: 28.00 元

北京工业大学出版社

别让营养误了孩子未来

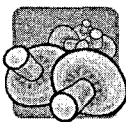
QIANYAN 前言

给孩子一个健康的未来

有则新闻一直萦绕在笔者脑海：据权威部门统计，新生儿中有残疾的孩子的比例在不断上升。新闻中配有很多小孩的画面，天真可爱的孩子们却有着唇裂、畸形、盲、聋、哑等各种各样的病痛。生命刚刚开始，等待他们的就已经是残缺了的人生。不久前在网上看到那个4岁的小耀耀患白血病无钱医治的帖子，假如真的筹不到钱，生命可能真的就消失在世上了，感觉真的不舒服。其实如果我们能多点健康知识，日常生活中能预防一下，很多悲剧就不会发生。

残疾以及有血液病、肥胖症的孩子越来越多，而且很多疾病，比如糖尿病、心脑血管疾病都不再是老年人的专利，已经开始年轻化了，我国死于心脏病最小的患者才年仅18岁，成人到三四十岁时，真正健康的人不多，不是这里有问题就是那里不舒服。日本人的平均寿命比我们长了，身高比我们高了，国民身体素质比我们强了。原因之一就是他们越来越重视健康教育、提倡健康生活方式，并且有很多民众预防和公共卫生措施。我们国家在这些方面做的还不够，虽然我们2000多年前的老祖宗就提出了“不治已病治未病”的预防为主的健康观念，但是我们很少有人去重视它。

BIE RANG YINGYANG WU LE HAIZI WEILAI



随着我国经济实力的提升，人们生活水平有了很大提高，对于健康有了更高的向往，特别是对孩子的健康更是殚精竭虑。不过遗憾的是，由于多方面的原因，不少父母在对孩子的营养护理上存在很多误区，归纳起来主要有下面3种。

误区1：吃好吃胖=营养好

生活水平提高了，为弥补过往的遗憾，父母总爱把他们认为营养丰富的食物往孩子的嘴巴里塞，对于粗粮、杂粮、蔬菜等就爱理不理。

有些父母认为“都说要多吃粗粮，但孩子的肠胃这么娇嫩，怎能吃这呢？”就是家长的这种观念，让不少孩子因摄入过多营养而成了肥胖儿。体内脂肪积累，为成年后出现某些疾病留下隐患。

误区2：补品多=营养全

从营养学观点看，营养全应该是食物结构合理，能量和营养素平衡。其中三大营养蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入量应有一定比例，蛋白质产热量宜占一日总热量的12%~15%，脂肪为25%~30%，碳水化合物为55%~60%，如此比例才能保证蛋白质充分发挥其修补组织的作用。

日常进食如果能达到营养全的指标，平时膳食平衡，一般不需要额外补充过多补品。

误区3：辅食早=营养够

很多家长担心孩子不够营养，过早添加辅食或以辅食为主来喂养孩子。李女士对医生说：“半年里只吃流质食物怎行呢？”

其实，一般4个月以上的宝宝才开始适量添加辅食，6个月前应以母乳或奶类为主食。很多家长想当然地认为配方奶不够“饱肚”，于是过早以米汤、米粉、米粥等营养密度低的

别让营养误了孩子未来

食物作为主食，或者过早给孩子喝猪骨汤、喂鱼肉等。这最容易引起蛋白质供给不足，造成营养不良。孩子早期消化系统发育不够完善，没有足够能力驾驭这些食物，长期以往，孩子就容易消化不良、便秘、上火，反而不利于成长。

对于以上这些问题，笔者觉得应该有这么几点原因：

第一，父母不重视自身健康，不懂健康知识，健康意识比较淡漠，孩子出现问题就依靠医院，吃药打针输液，其实每年死于药物中毒的人很多。有病看医生是肯定的，但是平时就注意了解一下孩子的生理情况，了解一些药食兼用的食物的作用，很多小病都可以用饮食来治好，又省钱又免于受伤害。

第二，现在人们生活压力大，心情不好，忙于工作对孩子疏于照顾，把孩子多数交给老人，老人的生活比较简单，在孩子的饮食上不可能做到营养均衡，而孩子们生长发育旺盛，需要很多的热能、蛋白质、维生素和微量元素，这样导致营养的缺乏，比如严重缺乏铁导致白血病，严重缺乏锌导致孩子智力低下、发育不良，等等。有些老人是由着孩子的性子吃那些垃圾食品，喝饮料，大量的防腐剂、色素等导致注意力不集中、学习成绩差、肥胖、肾衰等很多问题。

第三，电脑、家用电器以及装修当中带来的辐射问题没有引起足够的重视，很多白血病的孩子都和这个有关系。

第四，很多年轻人婚前不检查身体，现在的医疗器具可以查出很多胚胎中的问题，很多人为了省钱省事而忽略这个环节。



别让营养误了孩子未来

还有很多比如遗传、不良饮食习惯、生活习惯、孕期意外伤害、孕妇自己乱吃营养品等原因都可造成孩子残疾等情况。

每家都有孩子，无论你是名人也好，平民也好，孩子出了问题就是父母一生的痛。因此平时就要多重视自己及家人的健康，养成良好生活习惯，每天抽出半个小时的时间学习一些实用生活保健小知识并用于生活，孩子可以少受罪，家长可省钱、省力、省心。

而这些，正是笔者编写本书的目的与期盼，在此衷心希望天下父母都拥有健康可爱的孩子！

别让营养误了孩子未来

MULU 目录

第一章 知己知彼，了解相关常识才能给孩子更好的营养

对任何一位家长来说，都应该密切地注意到一点，那就是处在生长发育阶段的孩子，对营养的要求除了维持正常的新陈代谢之外，还需要满足生长发育的需要，因为充足的营养是增强孩子体魄、获得知识、掌握生活技能的物质基础。然而，怎样才能确保孩子能够获得这些营养呢？毫无疑问，这就需要家长对营养知识有所了解，从而根据孩子的具体情况进行适当的调整，以适应孩子成长的营养需要。

现在青少年在营养上存在的问题 / 3

孩子究竟需要哪些营养 / 5

记住，营养是青春发育的基础 / 35

第二章 循序渐进，帮助孩子养成良好的饮食习惯

一个人的饮食习惯对自我的身体健康有着直接的影响，而一个人的饮食习惯是自小养成的，因此作为家长，想要孩子健康成长，就一定要注重怎样让自己的孩子养成良好的生活习惯。

帮助孩子走出挑食、厌食的习惯 / 55

纠正孩子不正确的进食姿势 / 64

监督孩子做到健康卫生的饮食 / 69



别让营养误了孩子未来

第三章 合理安排，从日常膳食中给孩子足够的营养

大多数父母都希望他们处在身体发育和学习文化知识最佳阶段的孩子能够身体好、学习好，将来能够在社会上有所成就，这就要有强健的体魄和聪明的头脑。青少年益智健脑，一方面要养成良好的生活习惯，另一方面要在营养和饮食上要科学地搭配。因此，父母在平时的日常膳食中要做到合理安排，这样才能够保障孩子获得充足的营养。

一日三餐巧安排，营养健康自然来 / 75

不容忽略的营养早餐 / 78

午餐同样不能凑合 / 82

同孩子一同走出用晚餐的误区 / 87

讲究科学的方法，零食照样能吃出健康 / 89

第四章 巧妙计划，从饮品中给孩子必要的营养

人体所需的营养素是多方面的，除了日常我们所吃的一些食物以外，在饮品中仍然含有大量的营养元素。如何让孩子从这些饮品中获取应有的营养，促进身体健康与智力发育呢？作为父母同样应对这方面的知识有所了解。

正确地认识水的作用，合理饮水 / 97

如何让孩子饮用到既卫生又科学的牛奶 / 100

怎样让孩子在饮茶中得到充分的营养 / 106

碳酸饮料好喝，但是也要注意不可过量 / 111

芳香提神的咖啡也有弊端 / 113

走出鲜榨果汁营养好的误区 / 116

别让营养误了孩子未来

第五章 调整饮食，妥善地补充孩子所需的营养

孩子成长所需要的营养是多种多样的，单纯的依靠日常的饮食并不可能真正全面地满足孩子的需要，因此在很多时候，父母就当采取另外一些途径，根据孩子的具体情况，作以适当的调整，帮助孩子去获得这些方面的营养。

水果是富有营养的宝库 / 121

妙补微量元素，给孩子一双明亮的眼 / 125

如何给孩子补铁 / 129

如何减少铝的摄入量 / 132

孩子缺锌怎么补 / 135

怎样才能让孩子变得更聪明 / 137

如何让孩子安全地服用维生素 / 142

巧妙给孩子补钙的方法 / 144

第六章 灵活应对，快速给孩子补充营养的方法

人体必需的营养素有40多种。其中蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体能量来源的三大主要营养素；维生素、矿物质和微量元素、纤维素、水能维系人体生命但不含热量；核酸是生命活动的核心。这些营养素也是构成人类食物的主要成分。人体的构成离不开八大营养物质，维持人体的生命活动，也需要不断地从食物中获得这些营养物质。缺乏任何一种物质或发生代谢失常都会引起某物质供应不足、造成人体组织结构的变化或功能的异常，而表现为疾病，甚至生命的终止。



别让营养误了孩子未来

如何补充身体必需的蛋白质 / 149

如何摄取身体必需的脂肪 / 152

如何确保体内碳水化合物的平衡 / 155

如何巧妙地补充体内所需的维生素 / 159

如何巧妙地补充人体所需的矿物质和微量元素 / 167

如何获取人体必需的膳食纤维 / 174

如何获得体内所需的核酸 / 176

第七章 魔幻厨房，让孩子更好地享受食物中的营养

营养包含在我们日常所进食的食物中，父母要让孩子获得充足的营养，不但要能在食物的挑选上做到精挑细选，同样还应当知道一定的食物烹饪、调制的方法，才能让孩子吃的更加营养，更为健康。

了解食物烹调的作用，让食物的营养更为丰富 / 181

必须知道的一些食物相克知识 / 190

父母必须掌握的厨房饮食卫生知识 / 209

第八章 有据可循，给孩子选择最具营养的食物

食物为我们的健康提供了各种各样的必需营养元素。我们知道人体所需的营养素是多种多样的，而这些营养素却隐藏在不同的食物之中，因此为了确保孩子能够获得充足的营养元素，家长就必须对一些常见食物的营养状况有所了解，唯有如此才能做到有的放矢，为孩子补充正确而合适的，并且有利于孩子成长的营养。

谷类、薯类 / 217

动物性食物 / 218

别让营养误了孩子未来

豆类及豆制品	/ 219
蔬菜、水果	/ 220
纯热能食物	/ 220
合理膳食很重要	/ 222
胡萝卜	/ 225
生姜	/ 227
金针菇	/ 229
海带	/ 231
菠菜	/ 234
番茄	/ 236
豆腐	/ 239
苹果	/ 242
香蕉	/ 245
猕猴桃	/ 247
葡萄	/ 250
西瓜	/ 253
牛肉	/ 256
鸡肉	/ 259
鸭肉	/ 262
羊肉	/ 264
猪肉	/ 266

第一章

知己知彼，了解相关常识才能给孩子
更好的营养

ZHIJI ZHIBI, LIAOJIE XIANGGUAN
CHANGSHI CAINENG GEI HAIZI
GENGHAO DE YINGYANG

BIE RANG YINGYANG WU LE HAIZI WEILAI

营养关键

对任何一位家长来说，都应该密切地注意到一点，那就是处在生长发育阶段的孩子，对营养的要求除了维持正常的新陈代谢之外，还需要满足生长发育的需要，因为充足的营养是增强孩子体魄、获得知识、掌握生活技能的物质基础。然而，怎样才能确保孩子能够获得这些营养呢？毫无疑问，这就需要家长对营养知识有所了解，从而根据孩子的具体情况进行适当的调整，以适应孩子成长的营养需要。



现在青少年在营养上存在的问题



我国青少年营养问题不容乐观，从卫生部、教育部、国家体育总局在北京召开的“中国青少年营养与体质状况”座谈会上获悉，我国城乡 7~18 岁男女平均身高有明显增长，但农村及贫困地区儿童、青少年生长发育水平明显滞后于城市，致使中国儿童、青少年的总体身高和一些身体素质的指标平均水平低于日本。

我国青少年营养存在缺乏、过剩及铁和维生素 A 缺乏等三大问题。这是在由中国学生营养报社、中国营养健康工程网联合举办的中国学生营养健康专题讲座暨营养师毕业典礼上透露的信息。

国家有关资料显示，当前我国 7~18 岁青少年中存在着三大营养问题，可能成为影响国民素质与社会发展的公共卫生问题。

据介绍，尽管过去十几年我国儿童青少年生长发育水平稳步上升，营养不良患病率显著下降，儿童青少年营养问题的城乡差距有所缩小，但其多种营养问题仍然表现突出。

其一，一些营养缺乏病仍然存在。在农村，5 岁以下儿童生长迟缓率和低体重率分别为 17.3% 和 9.3%；在贫困农村，分别高达 29.3% 和 14.4%。生长迟缓率在 1 岁组最高，农村平均为 20.9%，贫困农村地区高达 34.6%。农村婴儿辅食添加不合理问题尤为严重。

其二，铁、维生素 A 等微量营养素缺乏普遍存在。7~17 岁的城市男、女生贫血患病率 1992 年分别为 12.7% 和 19.3%；

2002 年分别为 12.3% 和 15.9%。农村男、女生贫血患病率 1992 年为 14.4% 和 15.4%，2002 年分别为 13.6% 和 19.9%。7~12 岁儿童维生素 A 缺乏率，城市为 2.2%，农村为 9.2%；维生素 A 边缘缺乏率，城市为 26.4%，农村为 47.3%。

其三，儿童青少年超重、肥胖状况令人担忧，其中 7 岁年龄组超重率、肥胖率分别为 4.5% 和 2.1%；18 岁年龄组超重率、肥胖率分别为 22.8% 和 7.1%。7~17 岁男、女生肥胖率在大城市分别为 9.6% 和 6.5%，在中小城市分别为 3.9% 和 2.4%，在一类农村地区为 3.9% 和 2.4%。7~17 岁男、女生超重率在大城市分别为 16.7% 和 9.6%，在中小城市分别为 8.5% 和 5.7%，在一类农村地区为 4.9% 和 3.3%。预防肥胖要从儿童抓起，尤其是加强对学生的健康教育，使其从小养成健康的生活方式和习惯。



专家建议

ZHUANGJIA JIANYI

在农村，要教育农民充分利用当地资源，增加食物供给；在城市地区推广学生营养餐，向学生提供儿童、青少年生长发育需要的营养、安全的平衡膳食；采取措施治疗和调理学生的常见病，特别是严重影响生长发育的疾病，如贫血、营养缺乏症、寄生虫感染等。



孩子究竟需要哪些营养



饮食营养是影响人体一切活动的基本因素。合理的营养可以促进发育,增强体质和抵抗力、保持旺盛的精力;营养不足或营养过量,则会导致疾病的发生和发展。

人类为了生存,必须不断地从食物中摄取身体所必需的营养素——蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、维生素、无机盐和水。在正常的时候,人体就用这些营养素来维持自己的生命及满足机体从事劳动所需要的热能,提供细胞组织的生长、发育及修补组织的材料,以维持机体的正常生理机能。

在患病时,营养素在饮食治疗中的作用,就是通过合理的调配食物中的营养素,以对付各种疾病所导致的机体营养失调,对疾病的病理过程起着主导或协调的治疗作用。由此可见,营养对我们的身体健康有着至关重要的作用,也正是因此作为家长为了能够给孩子一个强健的体魄,让孩子能够拥有健康的身体,便必须着重于孩子的营养健康。

那么什么叫营养素呢?简单来说能营养素就是能不断地供给人体必需的物质,以维持机体的正常发育,供给热能,维持健康及修补损失,等等。这些作用的总和就叫做“营养”。而在各类食品中所含的能够供给人体营养的有效成分,就叫做“营养素”。

这些营养对我们的身体健康是不可低估的。对处于生长发育阶段的孩子来说,可以这么说,如果不能有效的补充、摄取到这些营养就不可能有健康的身体。那么,孩子需要什么样的营养,