

P A R E N T S ' N U T R I T I O N

B I B L E

国际著名营养专家 畅销书《维生素圣经》作者

SHI WEN BO K 健康
百世文庫 全典

[美] 艾尔·敏德尔 / 著 樊俊 余建梁 / 译

献给为孩子营养健康而努力的父母们

儿童营养圣经

世界上只有不健康的膳食
没有天生营养不良的孩子



PARENTS' NUTRITION BIBLE

儿童营养圣经



Original titles: PARENTS' NUTRITION BIBLE by Earl Mindell,R.Ph.,Ph.D

Copyright©1992 by Earl Mindell,R.Ph.,Ph.D

Original English Language Publication 1992

by Hay House,Inc.,California,USA. Through Newland Associates,USA.

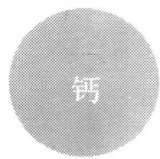
Simplified Chinese translation copyright:©2004

by SHIWEN BOOK(H.K.)CO.,LTD.

All rights reserved.



维生素 A



钙

声明:

如果没有出版商的书面许可或授权,本书的任何部分都不得在中文检索系统中复制或保存,也不允许以其他方式或手段传播,包括但不限于电子版、影印、刻录、扫描等。如果有意获取许可或授权,请与中文出版商联系。

虽然作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容是准确的,并且是最新信息,但书中的建议和方法也可能不适合一些人的自身状况,而且在具体环境的应用还取决于诸多因素,所以读者有必要向合适的专业人士咨询。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的瑕疵和疏漏,或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议所产生的任何损失负责或做出承诺。

脂肪

β -胡萝卜素

维生素 B₆

SHWENBOOK 健康
吉世文庫 康典

儿童营养圣经

[美] 艾尔·敏德尔/著

樊俊 余建梁/译

叶酸

维生素 B₁₂

维生素 C

维生素 E



维生素 A

中国轻工业出版社

泛酸

□中国大陆中文简体字版出版© 2006 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养圣经/(美)敏德尔著;樊俊,余建梁译.—北京:中国轻工业出版社,2007.1

ISBN 7-5019-5671-5

I. 儿… II. ①敏… ②樊… ③余… III. 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(2006)第 123313 号

责任编辑:李 颖 责任终审:劳国强 责任监印:胡 兵 封面设计:阿 元

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销:全国新华书店

版 次:2007年1月第1版第1次印刷

开 本:889×1194 1/24 印 张:10.5

字 数:196千字

书 号:ISBN 7-5019-5671-5/TS·3286 定 价:22.80元

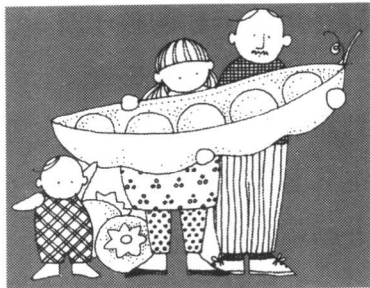
著作权合同登记 图字:01-2004-4968

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61039S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>

序 言



过去这些年里,我在与许多父母就儿童营养问题的谈话中发现:儿童的营养这一领域出现的混淆和误解比其他领域都要突出。我意识到那些已经或者将要为人父母者迫切需要一份有关宝宝营养的自我保护的手册,它应该是一份非常简易的家庭指南,不仅能告诉他们所有有关维生素和其他营养素如何真正地影响孩子的身体和心理发展的知识,而且还能提供给他们遇到特殊问题时实际的解决方法。

作为一位营养学家、一名药剂师和一位父亲,我在本书里尝试向那些希望给孩子最好营养却不知怎么做的父母提供答案。这些父母可能担心自己无法让孩子获得最佳的天然的食物营养,由此担心孩子未来的身体健康。

但我深信这世界上只有不好的膳食,而没有天生营养不良的孩子。所以父母们应该尽可能早地给宝宝补充好营养,甚至是在孩子出生之前。我在本书中特别提供了包括对怀孕期和哺乳期女性的建议,而且我还觉得,孩子的营养不应该是千篇一律的,每个孩子都该有他或她自己特别的营养方式,我尝试在本书中给家长提供不同的个性化的儿童营养信息,以便于你可以更

容易地用于你的孩子身上。

我非常了解多数父母经常没有时间阅读报纸，更不能从头到尾看完一本书，基于此，我尽可能以更简单便捷的方式撰写这本儿童营养指南，使你在浏览时能方便找到有关你孩子身体营养问题的具体解决方法。

为了将本书中超大量的信息简单化，我在整本书中将人称“他”和“她”都通称为“他”。这一点我的妻子和女儿已经原谅我了，所以我希望你们也能如此。

尽管我尽可能具体地告诉大家我所有对于儿童营养膳食和补充品的建议，但这些都不是医嘱处方，它们只应被用作父母关注孩子饮食营养的参考指南。还需要记住的是，当一些提供给儿童的营养品品牌名称出现时，它们只是给你提供了某些参考信息而已。

有统计资料显示，孩子吃的蛋糕、甜甜圈比肉类多，吃的糖果比鸡蛋多，喝的碳酸饮料比牛奶多，父母们每天都在面对和抵制加工食品和精制食品（主要是垃圾食品）的冲击，这些食品剥夺了孩子获得最佳营养的权利，不能使孩子充分健康地成长。这使我感到非常有必要为儿童制定预防性的营养方案。我最大的希望就是本书会给你和你的孩子提供打赢这场战役必需的营养手段，使你的孩子充分健康地成长。

艾尔·敏德尔博士

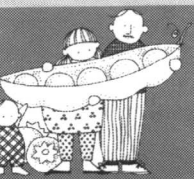
第一部分 进入维生素的世界

第一章 像爱一样重要的维生素

- 1 宝宝需要维生素的理由 / 16
- 2 生长发育必需的营养素:维生素 / 17
- 3 维生素在发育过程中的作用 / 18
- 4 细心关注腹中宝宝的营养 / 18
- 5 怀孕期间的营养补充 / 21
- 6 怀孕期间慎服各种药物 / 23
- 7 本章问与答 / 25

第二章 维生素营养功能详解

- 8 维生素 A:好视力的保护神 / 27
- 9 维生素 B₁(硫胺素):士气维生素 / 29
- 10 维生素 B₂(核黄素):促进生长发育的营养素 / 31
- 11 维生素 B₆:天然抗吐剂 / 33
- 12 维生素 B₁₂(钴胺素):红色维生素 / 35
- 13 维生素 B₁₃(乳清酸):代谢叶酸和维生素 B₁₂ / 37
- 14 维生素 B₁₅:增强免疫系统 / 38
- 15 维生素 B₁₇(苦杏仁苷):来自杏仁的 B 族维生素 / 40
- 16 生物素(辅酶 R 或维生素 H):减轻“发育期痛” / 42
- 17 维生素 C(抗坏血酸):治愈营养瘟疫——坏血病 / 43
- 18 泛酸钙(泛酸、泛醇、维生素 B₅):促进伤口的愈合 / 46
- 19 胆碱:提高学习能力的营养素 / 48
- 20 维生素 D(钙化醇、麦角固醇、麦角骨固醇):阳光维生素 / 50
- 21 维生素 E(生育酚):从保健的边缘进入医药的主流 / 51
- 22 维生素 F(不饱和脂肪酸:亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸):具有生物药效的成长和健康营养素 / 54



- 23 叶酸:预防胎儿出生缺陷 / 56
- 24 肌醇:大脑细胞的养料 / 58
- 25 维生素 K(甲萘醌):能止血的营养素 / 59
- 26 烟酸(尼克酸、烟酰胺和维生素 B₃):促进消化系统健康 / 61
- 27 维生素 P(复合维生素 C、柑橘生物类黄酮、芸香苷和橙皮苷):
有效防治牙龈出血 / 63
- 28 对氨基苯甲酸:对保护皮肤有特效 / 65
- 29 维生素 T:预防某种贫血和血友病 / 66
- 30 维生素 U:抗溃疡解毒药 / 67
- 31 本章问与答 / 67

第三章 矿物质营养功能详解

- 32 钙:保持强壮的骨骼和健康的牙齿 / 71
- 33 氯:与钠配合保持体内酸碱平衡 / 73
- 34 铬:调节体内的血糖含量 / 74
- 35 钴:维生素 B₁₂ 的孪生兄弟 / 76
- 36 铜:辅助铁转化为血红蛋白 / 77
- 37 氟:防治龋齿 / 78
- 38 碘:提高学习能力 / 80
- 39 铁:给生命补充能量 / 82
- 40 镁:抗压力矿物质 / 84
- 41 锰:提高记忆力 / 86
- 42 钼:有助于防止贫血 / 87
- 43 磷:加速断骨或其他伤口愈合 / 88
- 44 钾:“生命的救星” / 90
- 45 硒:预防某些癌症 / 92
- 46 钠:预防运动后虚脱或中暑 / 93
- 47 硫:天然美容矿物质 / 95
- 48 钒:抑制血中胆固醇形成 / 96

49 锌:身体的“交通警察” / 97

50 本章问与答 / 99

第四章 儿童的营养花园:水、蛋白质、碳水化合物、脂肪和其他营养素

51 水:孩子赖以生存的营养来源 / 101

52 蛋白质:超级营养素 / 103

53 有关蛋白质的是与非 / 108

54 孩子需要多少蛋白质 / 110

55 如何在孩子的饮食中补充更多的营养 / 110

56 碳水化合物:基础代谢过程必需营养素 / 113

57 脂肪:并不像你想的那么坏 / 115

58 重新认识脂肪和胆固醇 / 116

59 从婴儿期到青春期的热量需求 / 118

60 酵母:营养素宝库 / 119

61 本章问与答 / 121

第五章 孩子对维生素的需求

62 父母必须把好孩子的营养关 / 123

63 儿童缺乏维生素的原因 / 123

64 维生素缺乏所导致的疾病、症状和警示信号 / 124

65 维生素缺乏症的检测 / 126

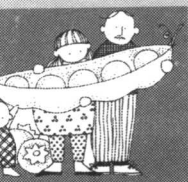
66 如何发现维生素过多症 / 128

67 如何避免维生素过多症 / 129

68 给孩子服用维生素的时间和方式 / 129

69 如何选择维生素 / 130

70 本章问与答 / 132



第六章 父母需知的有关维生素的事实

71 给孩子服用维生素要小心 / 133

72 本章问与答 / 137

第二部分 正确地喂养孩子

第七章 奶粉喂养与母乳喂养

73 关于奶粉喂养与母乳喂养的不同观点 / 140

74 哺乳期母亲须知 / 142

75 关于婴儿配方奶粉 / 144

76 特殊情况下的特殊婴儿配方奶粉 / 145

77 本章问与答 / 147

第八章 牛奶的神话和魔力

78 牛奶:父母应该知道的营养常识 / 148

79 孩子真正需要多少牛奶 / 149

80 如何计算替代品的营养 / 150

81 牛奶的可口吃法 / 152

82 酸奶更加美味 / 154

83 本章问与答 / 157

第九章 如何给孩子添加固体食物

84 什么时候开始吃固体食物 / 158

85 固体食物:父母应该知道的营养常识 / 159

86 警惕婴儿食品中隐藏的糖 / 160

87 自制婴儿配方食品比想象中简单 / 160

88 关注婴儿食物过敏 / 162



89 本章问与答 /163

第十章 均衡的饮食

- 90 什么是均衡饮食 / 164
- 91 科学的食物搭配:孩子从中获得所需的营养 / 165
- 92 如何确定每份的量 / 167
- 93 早餐为什么很重要 / 167
- 94 谷类食物中含有什么 / 167
- 95 如何让孩子获得更多营养 / 169
- 96 警惕谷类食物中糖的含量 / 170
- 97 如何改变不吃早餐的习惯 / 170
- 98 学校的午餐真的营养吗 / 172
- 99 最好的午餐搭配 / 173
- 100 孩子为什么不必吃菠菜或动物肝脏 / 174
- 101 本章问与答 / 177

第三部分 垃圾食品的危害

第十一章 没有天生营养不良的孩子,只有不健康的饮食

- 102 在快餐店孩子吃到了什么 / 180
- 103 垃圾食品对孩子的影响 / 183
- 104 小心甜食 / 184
- 105 糖:被隐藏的事实 / 185
- 106 小心! 咖啡因不只在咖啡中 / 188
- 107 如何帮助孩子戒掉吃垃圾食品的习惯 / 189
- 108 零食也可以很健康 / 190
- 109 本章问与答 / 193

第四部分 为特殊体质的孩子准备的食物

第十二章 过敏体质的儿童

- 110 过敏症 / 196
- 111 食物过敏的类型 / 196
- 112 隐性食物过敏可能出现的症状 / 197
- 113 预防食物过敏 / 197
- 114 对食物过敏症的测试 / 198
- 115 无鸡蛋膳食 / 199
- 116 无牛奶膳食 / 199
- 117 无小麦膳食 / 200
- 118 无玉米膳食 / 200
- 119 一些关于食物过敏的常识 / 201
- 120 如何应对有过敏倾向的儿童 / 201
- 121 本章问与答 / 203

第十三章 需要细心照顾的孩子

- 122 挑食的孩子 / 204
- 123 超重儿童 / 204
- 124 尿床的孩子 / 206
- 125 爱犯错的孩子 / 207
- 126 学习落后的孩子 / 208
- 127 协调性不好的孩子 / 209
- 128 爱说谎的孩子 / 210
- 129 爱运动的孩子 / 211
- 130 患糖尿病的孩子 / 212
- 131 健忘的孩子 / 213
- 132 不爱睡觉的孩子 / 214

- 133 多动的孩子 / 214
- 134 接受能力较差的孩子 / 216
- 135 懒惰的孩子 / 216
- 136 便秘的孩子 / 217
- 137 进入青春期的孩子 / 218
- 138 本章问与答 / 218

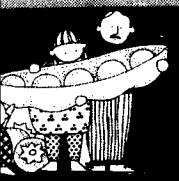
第五部分 让孩子尽快好起来

第十四章 除了预防之外,还需要对症营养素

- 139 如何让孩子保持健康 / 222
- 140 粉刺 / 222
- 141 脚气 / 223
- 142 口臭 / 223
- 143 烧烫伤 / 224
- 144 骨折 / 224
- 145 口腔溃疡 / 224
- 146 割伤和擦伤 / 225
- 147 蚊虫叮咬 / 225
- 148 痱子 / 225
- 149 有毒的橡树、常春藤 / 226
- 150 疣 / 227
- 151 本章问与答 / 227

第十五章 常见儿科疾病的营养疗法

- 152 生病期间营养的重要性 / 229
- 153 支气管炎 / 229
- 154 水痘 / 230



- 155 肠炎 / 231
- 156 眼部感染 / 231
- 157 低血糖症 / 232
- 158 脓疱疮 / 233
- 159 流感 / 234
- 160 麻疹 / 235
- 161 单核细胞增多症 / 236
- 162 腮腺炎 / 237
- 163 扁桃腺炎 / 237
- 164 胃痛 / 238
- 165 本章问与答 / 239

第十六章 儿童服用的药物

- 166 药物与维生素间的战争 / 241
- 167 和药物同样起效的维生素 / 242
- 168 不要轻易将药物和食物混合 / 243
- 169 破坏维生素的药物 / 244
- 170 孩子不需过多的糖 / 247
- 171 本章问与答 / 248

后记 / 251

维生素 B₁

第一部分

进入维生素的世界

维生素 B₆

维生素 B₁₂

维生素 C

叶酸

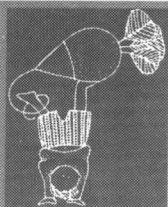
β -胡萝卜素

烟酸

维生素 E

维生素 A

泛酸



第一章 像爱一样重要的维生素

1 宝宝需要维生素的理由

维生素对于宝宝的身体、情绪和心理的发育都是必不可少的;实际上,它们和父母给予宝宝的爱一样重要。也许,惟一的不同就是爱是永远不嫌多的。在出生的第一年,宝宝的体重相对于刚出生时是呈三倍增长的。只有宝宝获得充足的热量和丰富的营养才会有这种明显的成长。热量是由脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢提供的,但是如果没有必需的维生素和矿物质,正常的新陈代谢就不可能进行。实际上,适量摄取维生素是儿童健康的基础,也是成年人健康的基础。

▶ 婴儿刚出生的第一年无法自然地获取足够的维生素。

宝宝的食物不仅决定了他们的体重,还决定了他们感官和行为发展的程度(当然还决定了他们的容貌)。因为宝宝正在发育的大脑需要的能量至少是成年人的两倍,而且它本身无法存储所需要的葡萄糖能源,所以这种营养需求必须持续地由食物加以提供。但是只有热量是不够的,这就是几乎所有的婴儿(母乳喂养或人工喂养)都需要额外补充维生素的原因。婴儿在刚出生第一年无法正常地吸收足够的维生素,因为牛奶和母乳中维