



Bushengbing

shengbing De Chifa



Bushengbing De Chifa

不生病的吃法 0~3岁

让婴幼儿远离疾病

Bushengbing De Chifa

于富荣 编

航空工业出版社

有道
饮食

Bushengbing

shengbing De Chif



ushengbing De Chifa

不生病的吃法

0~3岁

让婴幼儿远离疾病

Bushengbing De Chifa

于富荣 编

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

婴幼儿从母体内一个几乎完全清洁的环境中来到这个世界上,将要面临着一个受到污染的环境,他们娇嫩的身体很容易受到各种疾病的侵扰。让他们远离疾病,拥有健康是所有父母最大的心愿。为了帮助父母掌握婴幼儿饮食的方法和规律,更好地对抗婴幼儿疾病,我们在本书中详尽地介绍了多种婴幼儿的常见疾病和饮食疗法,以便年轻的父母养育出更健康聪明的宝贝。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的吃法,让婴幼儿远离疾病/于富荣编. —北京:
航空工业出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80183 - 970 - 1

I. 不... II. 于... III. 婴幼儿 - 常见病 - 食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088839 号

不生病的吃法,让婴幼儿远离疾病
Bushengbing De Chifa, Rang Yingyouer Yuanli Jibing

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815606 010-64978486

北京三石印刷有限公司印刷

全国新华书店经售

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 164 千字

印数: 1—6000

印张: 7.75

定价: 16.00 元



前 言

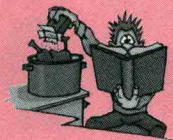
前 言

婴儿来到人世间的第一声啼哭，是所有父母心中最美妙的声音。可是，每一个婴儿降临人世，都必须面对严峻的生存环境，即使父母百般呵护，也同样无法避免各种疾病的侵扰。

每一对父母都希望自己的宝宝健康聪明。保护自己的宝宝免受疾病的侵害，让宝宝健康茁壮成长，是所有父母的最大心愿。但婴幼儿的体质和成年人不同，他们身体的各部分组织和器官十分娇嫩，免疫能力较低，稍不注意就会使病毒侵入体内，成为健康和生命的极大威胁。另外，婴幼儿的营养也需要十分注意，营养过剩或营养不良都会妨碍婴幼儿的正常生长。

婴幼儿时期的疾病还可能对孩子的一生健康造成极为重要的影响。如果治疗和护理不当，就可能为孩子以后的健康埋下隐患。怎样更好地通过调整饮食来提高婴幼儿的免疫力，帮助婴幼儿更好地对抗疾病，是许多年轻父母都急于了解的内容。

婴幼儿的饮食情况十分特殊，从食用母乳、各种代母乳品到逐渐进食婴幼儿食品，是婴幼儿成长必经的过程。婴幼儿食品一定不能够用成人食品代替，有些年轻的父母对此并不是十分了解，如果饮食



不慎，同样会成为婴幼儿的健康威胁。

拥有健康的婴幼儿才能够成为健康的少年、青年，从而拥有健康美好的明天。年轻的父母了解更多的婴幼儿饮食知识，就能够使每个孩子茁壮成长，提高身体素质，从而远离疾病。



目 录

目

录

第一章 这样吃，可防治婴幼儿腹泻	1
● 婴幼儿腹泻的表现症状	2
● 防治婴幼儿腹泻的饮食方法	3
● 主要食物介绍	5
● 防治婴幼儿腹泻的营养膳食	12
第二章 这样吃，可防治婴幼儿发热	19
● 婴幼儿发热的表现症状	20
● 防治婴幼儿发热的饮食方法	21
● 主要食物介绍	22
● 防治婴幼儿发热的营养膳食	26
第三章 这样吃，可防治婴幼儿便秘	31
● 婴幼儿便秘的表现症状	32



- 防治婴幼儿便秘的饮食方法 32
- 主要食物介绍 35
- 防治婴幼儿便秘的营养膳食 41

第四章 这样吃，可防治婴幼儿水痘 45

- 婴幼儿水痘的表现症状 46
- 治疗婴幼儿水痘的饮食方法 47
- 主要食物介绍 48
- 防治婴幼儿水痘的营养膳食 54

第五章 这样吃，可防治婴幼儿痄子 57

- 婴幼儿痄子的表现症状 58
- 治疗婴幼儿痄子的饮食方法 58
- 主要食物介绍 59
- 治疗婴幼儿痄子的营养膳食 64

第六章 这样吃，可治疗婴幼儿麻疹 67

- 婴幼儿麻疹的表现症状 68
- 治疗婴幼儿麻疹的饮食方法 69
- 主要食物介绍 71
- 治疗婴幼儿麻疹的营养膳食 76



第七章 这样吃，可防治婴幼儿湿疹	81
● 婴幼儿湿疹的表现症状	82
● 治疗婴幼儿湿疹的饮食方法	83
● 主要食物介绍	85
● 治疗婴幼儿湿疹的营养膳食	88
第八章 这样吃，可防治婴幼儿结核病	91
● 婴幼儿结核病的表现症状	92
● 治疗婴幼儿结核病的饮食方法	93
● 主要食物介绍	94
● 治疗婴幼儿结核病的营养膳食	99
第九章 这样吃，可防治婴幼儿鹅口疮	103
● 婴幼儿鹅口疮的表现症状	104
● 治疗婴幼儿鹅口疮的饮食方法	104
● 主要食物介绍	106
● 治疗婴幼儿鹅口疮的营养膳食	111
第十章 这样吃，可防治婴幼儿疝气	113
● 婴幼儿疝气的表现症状	114
● 治疗婴幼儿疝气的饮食方法	115



● 主要食物介绍	116
● 治疗婴幼儿疝气的营养膳食	119
第十一章 这样吃，可防治婴幼儿呕吐	121
● 婴幼儿呕吐的表现症状	122
● 治疗婴幼儿呕吐的饮食方法	123
● 主要食物介绍	125
● 治疗婴幼儿呕吐的营养膳食	138
第十二章 这样吃，可防治婴幼儿肺炎	131
● 婴幼儿肺炎的表现症状	132
● 治疗婴幼儿肺炎的饮食方法	132
● 主要食物介绍	134
● 治疗婴幼儿肺炎的营养膳食	140
第十三章 这样吃，可防治婴幼儿惊厥	143
● 婴幼儿惊厥的表现症状	144
● 治疗婴幼儿惊厥的饮食方法	144
● 主要食物介绍	146
● 治疗婴幼儿惊厥的营养膳食	151



第十四章 这样吃，可防治婴幼儿肥胖	153
● 婴幼儿肥胖的表现症状	154
● 治疗婴幼儿肥胖的饮食方法	154
● 主要食物介绍	157
● 治疗婴幼儿肥胖的营养膳食	161
第十五章 这样吃，可防治婴幼儿贫血	167
● 婴幼儿贫血的表现症状	168
● 治疗婴幼儿贫血的饮食方法	169
● 主要食物介绍	171
● 治疗婴幼儿贫血的营养膳食	175
第十六章 这样吃，可防治婴幼儿咳嗽	183
● 婴幼儿咳嗽的表现症状	184
● 治疗婴幼儿咳嗽的饮食方法	185
● 主要食物介绍	186
● 治疗婴幼儿咳嗽的营养膳食	191
第十七章 这样吃，可防治婴幼儿佝偻病	195
● 婴幼儿佝偻病的表现症状	196
● 治疗婴幼儿佝偻病的饮食方法	197
● 主要食物介绍	199



● 治疗婴幼儿佝偻病的营养膳食	202
第十八章 这样吃，可防治婴幼儿感冒	207
● 婴幼儿感冒的表现症状	208
● 治疗婴幼儿感冒的饮食方法	209
● 主要食物介绍	210
● 治疗婴幼儿感冒的营养膳食	216
第十九章 这样吃，可防治婴幼儿营养不良	219
● 婴幼儿营养不良的表现症状	220
● 治疗婴幼儿营养不良的饮食方法	220
● 主要食物介绍	223
● 防止婴幼儿营养不良的营养膳食	226
第二十章 这样吃，可防治婴幼儿癫痫	229
● 婴幼儿癫痫的表现症状	230
● 治疗婴幼儿癫痫的饮食方法	230
● 主要食物介绍	231
● 治疗婴幼儿癫痫的营养膳食	234



第一章

这样吃，

可防治婴幼儿腹泻

这样吃，可防治婴幼儿腹泻

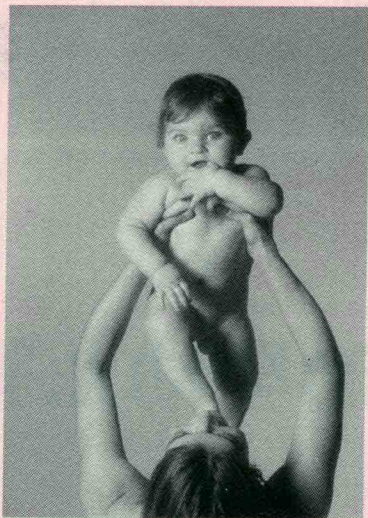




不生病
de 吃法

让婴幼儿远离疾病

让宝宝吃得更健康



婴幼儿腹泻的表现症状

腹泻是婴幼儿常见的疾病之一，是一种胃肠道功能紊乱综合征，常见于2岁以下的婴幼儿，特别是1岁左右的婴幼儿更加多见。主要表现为以下几种情况。

奶瓣蛋花样排便。主要症状是婴幼儿大便次数突然增多，每天大约5到6次，排便呈水样，十分稀薄，犹如鸡蛋花，中间夹杂淡黄色米粒大小的奶瓣。

发酵性腹泻。主要症状是排便为带有泡沫的绿色稀便，有甜酸味，大便次数增加，每天3到8次，甚至更多，每次排便量不多，有时只是一些气体夹杂少许绿色稀便。



腐败性腹泻。主要症状是大便糊状，十分稀薄，呈褐色或淡黄色，大便中夹杂鼻涕样黏液，有臭鸡蛋气味，排便次数增加，每天为3到8次，排便量时多时少。

脂肪过食性腹泻。主要症状是大便稀薄或呈糊状，灰白色夹杂米粒大小白色奶瓣，奶瓣发亮，看上去像奶油，大便量较多，臭味较大，每天排便次数增加，3到4次或更多。

饥饿性腹泻。主要症状是大便呈黄绿色稀便，或棕色黏液状，不臭有腥味，每天排便次数增加，每天3到5次，每次排便量较少。

慢性腹泻。大便呈水样，伴有呕吐，症状持续2周以上的是迁延性腹泻，如果持续2个月以上就是慢性腹泻。慢性腹泻可能引起营养不良、脱水和维生素缺乏。

急性腹泻。急性腹泻有轻型和重型，轻型一般每天大便次数在10次以内，重型每天大便次数超过10次。急性腹泻容易引起脱水。

隐孢子虫性腹泻。体质不同、免疫能力不同的婴幼儿表现症状不同。身体素质较好、免疫能力正常的婴幼儿主要症状为恶心、呕吐，大便呈水样，一般2周左右即可治愈。而体质较弱的婴幼儿则会出现较长时间的腹泻，伴有呕吐、发热、头痛、腹痛等。



防治婴幼儿腹泻的饮食方法

根据病情的不同增加或减少母乳量。母乳喂养的婴幼儿，如果出



现了腹泻症状，需要根据症状的不同，增加或减少母乳量，适当缩短或延长哺乳的时间间隔。如果婴幼儿的腹泻情况是因为母乳进食过多引起的，就需要减少母乳量，从而促进婴幼儿的消化和吸收。而对于因为饥饿导致的腹泻，则需要增加母乳量，减慢肠胃蠕动，缓解腹泻症状。

喂食一些稀释奶或米汤。人工喂养的婴幼儿喂食一些稀释牛奶或焦米汤可缓解腹泻症状。可以在牛奶中加入1/3到1/2的米汤或水，搅拌均匀，使牛奶稀释。也可以用焦米汤来代替牛奶，焦米汤中的碳能够吸收一些糖分，从而缓解腹泻症状。

先天性乳糖不耐受的婴幼儿可以服用酸牛奶来代替牛奶。因为酸牛奶中加入了乳酸杆菌并且经过了发酵，乳糖已经被转化成为乳酸，所以，乳糖含量很少，适合这些婴幼儿服用。但酸牛奶不宜煮沸，可以隔水加温食用。

避免高脂肪、高蛋白的食物。婴幼儿腹泻时，肠道内的各种消化酶缺乏，不能够消化脂肪、蛋白质等食物。如果这时候摄取高脂肪、高蛋白的食物，就会导致肠道内细菌的繁殖，使脂肪和蛋白质腐败变质，刺激肠道，使腹泻加重。如鸡蛋、牛奶、肥肉、奶油制品等，应该减少。不管是人工喂养还是母乳喂养的婴幼儿都应该减少高脂肪、高蛋白食物的食量，已添加辅食的则宜提供清淡饮食。

避免滑肠和促进肠道蠕动的食物。蜂蜜、香蕉等有很强的滑肠作用，腹泻婴幼儿不宜食用。青菜、韭菜、芹菜等粗纤维蔬菜有促进肠道蠕动的作用，可能加重腹泻，不宜食用。

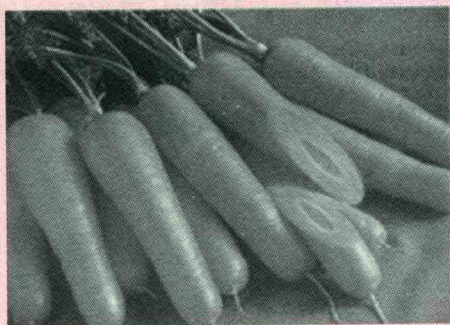
避免容易发酵或产生胀气的食物。如牛奶、豆浆、葱、蒜、凉拌



菜等，服用后可能使肠道发酵作用加强，使大便酸臭，泡沫多。另外，辛辣刺激性食物也应该忌食。



主要食物介绍



胡萝卜



食物的营养成分

胡萝卜含有丰富的糖、蛋白质、钙、磷、铁、锌等矿物质和维生素A原、维生素B族、维生素C等多种维生素。《本草纲目》中对胡萝卜的疗效记载是“甘辛，微温，无毒，下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。胡萝卜在民间还有“小人参”的称号。



食物对健康的积极作用

胡萝卜对于婴幼儿慢性腹泻有很好的治疗作用。胡萝卜中丰富的果胶和挥发油都是十分有益的物质，果胶有很好的吸附作用，能够吸附细菌和毒素，促进大便成形，挥发油则能够促进消化和杀菌，从而减少和消除胃肠道内的感染，减轻婴幼儿腹泻症状。胡萝卜中的胡萝卜素能够促进肠道上皮细胞的修复，提高肠道对脂肪的吸收能力，从而改变肠道内的酸性状态，减慢肠道蠕动，改善消化不良的状况，促进大便成形。



食物选购和保存的方法

质量好的胡萝卜外表光滑、圆实、形状好，一般色泽鲜艳。枯萎、软化和皱缩的胡萝卜是劣质的。

胡萝卜在存放时不必清洗，宜带泥保存。不适宜放在温度过高的室内，以免胡萝卜的水分消失、软化和皱缩。如果室内温度适宜，放在阴凉通风处即可保存。但不能放置过久，否则就会不再新鲜。如果购买的胡萝卜是超市里已经清洗干净的，则可用纸包起来放入塑料袋中保存。放入冰箱冷藏时，要先擦去表皮水分，用保鲜膜包好或放入保鲜袋里存放。当包裹胡萝卜的保鲜膜或保鲜袋上出现水分时，就不适宜再存放，应该及时吃掉。