

纠正惯性饮食思维 拥有科学健康观念

系列丛书

好好吃

HAOHAOCHI



孔伯华养生医馆

推荐

别给孩子 这样吃

五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益，气味合而服之，以补益精气。

——《黄帝内经·素问》

所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

——《金匮要略》张仲景



主编 孔令谦 (孔伯华养生医馆馆长)



北京出版社



别给孩子 这样吃

主编 孔令谦



R155.1
K1-1



北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

别给孩子这样吃 / 孔令谦主编. —北京: 北京出版社, 2007
(好好吃)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06783 - 5

I. 别… II. 孔… III. 儿童—饮食—卫生习惯 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164514 号

好好吃

别给孩子这样吃

BIEGEI HAIZI ZHEYANGCHI

孔令谦 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 社 出 版 集 团

广东新华发行集团股份有限公司 总发行

华新科达彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 8 印张 100 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—12 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06783 - 5

TS · 176 定价:16.80 元

质量投诉电话: 010 - 58572393

伯華養生館

孔伯华（1884—1955），京城四大名医之一，是我国近代一位具有民族气节和极高声誉的医学教育家，曾多次受到毛泽东主席和周恩来总理的接见，为弘扬祖国传统医学做出了很大的贡献。

孔伯华养生医馆是由孔伯华后裔及其传人，在承继其学术思想，汇集当代京城众多名老专家和养生运动专家的基础上成立的。

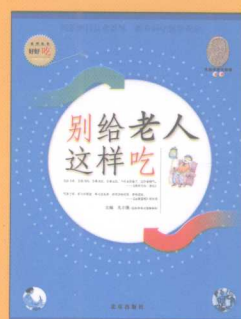
医馆将中医文化与养生文化融为一体，是独具历史积淀、名家品牌、名医资源和深厚文化底蕴的养生诊疗会所。

丛书撰稿：

赫子剑 于志谋

陈 凯 蓝绍艳

邹丽芬 彭 韬



总 监 制：石岱峰

策 划：刘丹枫 孙左满 孙竹林

责任编辑：倪晓辉 刘 可

责任印制：李文宗

封面设计：清水设计工作室
010-52881111



别 给 孩 子 这 样 吃

编者的话

健康是人类永恒的话题。当今社会，国泰民安，人们对健康就更加渴求。但怎么做才能保持健康呢？看着书店里那么多指点人们如何才能更健康的书，真的能让读者挑花眼。

民以食为天，吃是人类生活中最重要的事情了。从吃得饱到吃得好、吃出健康、吃出美丽，饮食需求越来越多元化。

进入21世纪，食品极大的丰富。各种食品、保健品的广告更是排山倒海般涌来，这个好、那个棒，你应当如何吃、如何补……可这么多所谓好的、棒的，人类怎么好像更不健康了？看看那些带给我们无尽烦恼的糖尿病、脂肪肝、心脑血管病、肿瘤……无不与我们的日常饮食有着密不可分的关系。

为什么没有人告诉我们不要这样吃呢？

由“伯华养生馆”主编的《好好吃》系列丛书正是这样一套“纠正惯性饮食思维，拥有科学健康观念”的健康饮食丛书。丛书以中国传统的



别给孩子这样吃

中医学知识为基础,从人们习以为常的错误观点出发,引出人们日常生活中容易出现的各种饮食误区及错误习惯,然后再加以纠正,告诉人们“别这样吃”的全新概念。

丛书通过大量的实例,针对特定人群,在一“破”一“立”的过程中,娓娓讲述健康饮食的基本知识与技巧,令读者于轻松“悦”读中,获取新知。

丛书在编写过程中,得到了孔伯华养生医馆馆长孔令谦先生大力支持,亲自携师兄弟及医馆医师编辑校阅,并建立了供读者交流的网络论坛 <http://www.bohua.com.cn/bbs/> (伯华养生论坛),读者可以在论坛中相互交流。北京军区总医院营养科的魏文青博士也对本丛书的相关知识点进行了科学的审读,在此诚恳致谢。

鉴于水平的原因,书中难免存在疏漏之处,望读者指正。



别 给 孩 子 这 样 吃

目 录

编者的话	i
哺乳期间	001
牛奶可以替代母乳吗	002
来奶之前可以先喂些糖水吗	004
按时还是按需哺乳	006
初乳是否应该保留呢	008
母乳充足还要添加辅助食品吗	010
宿乳该不该保留	012
该替婴儿咀嚼食物吗	014
给婴儿喂水有讲究吗	016
能否给婴儿喝高钙奶	018
母乳喂养越久对婴儿越好吗	020
婴儿就可以不控制体重吗	022
不长乳牙就要补钙吗	024
日常饮食与健康	027
幼儿可以吃粗粮吗	028
婴幼儿可以食用巧克力吗	030
果汁能代替水和水果吗	032
零食可以替代正餐吗	034



别给孩子这样吃

冬天不口渴也要给孩子补水吗	036
儿童换牙期间能吃有硬度的食物吗	038
孩子“傻吃”会“吃傻”吗	040
孩子边吃边玩好吗	042
夏季就可以多吃冷饮吗	044
餐后可以立即吃水果吗	046
果冻可以替代水果吗	048
态度强硬就可纠正孩子厌食吗	050
水果越大越好吗	052
孩子可以吃保健品吗	054
多吃橘子没关系吗	056
饮食与常见疾病	059
姜汤是对付感冒的万能药吗	060
得了腮腺炎如何饮食	062
孩子长龋齿赶紧补钙有用吗	064
辛辣食物能“表” 痱毒吗	066
得了湿疹要少喝水吗	068
得了百日咳应强制饮食吗	070
孩子腹泻之后要补吗	072
小儿水痘可以“发” 出来吗	074
孩子咳嗽要禁食糖吗	076
得了痢疾要注意什么	078
慢性鼻炎与饮食无关吗	080



别给孩子这样吃

支气管哮喘患儿如何注意饮食	082
多吃菠菜能解决贫血问题吗	084
您的孩子需要补锌吗	086
您的孩子需要补钙吗	088
学龄儿童的饮食	091
不吃早餐可以吗	092
早餐吃油炸食品好吗	094
为什么不宜提倡吃饭比赛	096
早晨空腹喝牛奶好吗	098
矿泉水可以作为主导饮料吗	100
可以边吃饭边看书吗	102
用药片补充营养素行吗	104
孩子常吃汤泡饭好吗	106
孩子经常吃洋快餐好吗	108
街头烧烤能让孩子吃吗	110

后记	113
----	-----

哺 | 乳 | 期 | 间





别给孩子这样吃



许多女性为了追求身材的苗条,在产后放弃母乳喂养。

随着社会的不断进步,鲜牛奶随时可以购买,各种乳制品在广告中,被赋予了很多功能,特别是针对婴儿的配方奶,让人感觉完全可以替代母乳。这一切都使原本还有所顾虑的母亲开始放心大胆地完全用牛奶制品喂养婴儿。

牛奶可以替代母乳吗



实际上,没有任何一种奶产品可以完全代替母乳。母乳是婴儿最理想的食物。除非产妇不能分泌乳汁或由于身体健康等原因不能哺乳,否则决不能放弃母乳喂养。

针对越来越多的人放弃母乳喂养的现象,“国际母乳喂养行动联盟”将每年的8月1日至7日定为世界母乳喂养周。令人欣喜的是,在这一组织的倡导及宣传教育下,已经有越来越多的人开始重视母乳喂养。





别 给 孩 子 这 样 吃



健康忠告

必须明确指出，母乳是婴儿最理想的天然食品。对于出生后头几个月内的婴儿，母乳能提供所需要的全部营养成分，不仅如此，母乳的质与量还能随着婴儿的生长发育不断变化，以适应婴儿的营养要求。

母乳含优质蛋白，其乳清蛋白高达60%，能形成较软的乳凝块，易于消化吸收。牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白，含乳清蛋白仅约22%，不如母乳易消化吸收。母乳中还含有丰富的免疫物质，如各种免疫球蛋白、免疫细胞、溶菌酶、乳铁蛋白等。所以吃母乳的婴儿强壮，在6个月内很少生病。

母乳中含有丰富的乳糖，适合婴儿需要，并含双歧因子，可以促进肠道有益菌——双歧杆菌的生长，抑制肠道致病菌的生长繁殖，改善肠道功能，使婴儿不易发生消化不良或便秘。

母乳中的脂肪比牛奶中的颗粒小，易于消化吸收，比牛奶含有更多的不饱和脂肪酸，对婴儿的脑及视网膜发育非常重要，并能预防婴儿湿疹。

母乳中还含有促进婴儿脑发育的牛磺酸，在婴儿的大脑快速发育期，唯有从母乳中才能获取这种营养成分，缺乏时，将影响婴儿的智力发育。





别 给 孩 子 这 样 吃



很多人主张在母亲来奶之前给婴儿用奶瓶喂些糖水，以防婴儿饥饿和脱水。

婴儿刚刚出生，初为人母的年轻妈妈们大都会很兴奋，自己刚生下婴儿暂时还没有奶水，她们生怕把婴儿饿着，于是就先给婴儿喂些糖水，等有了奶水再给婴儿哺乳。

来奶之前可以先喂些糖水吗



近些年研究表明，这样做是不必要的。

婴儿的正确喂养方法是：在出生约4~6小时后，先喂温开水一茶匙，约10毫升，过半个小时后，待婴儿排出初尿后再喂母乳，也可在出生后2~3小时就喂母乳。





别给孩子这样吃



健康忠告

在母亲来奶之前，给婴儿用奶瓶喂些糖水，以防婴儿饥饿或脱水，这是不少人的做法。可近来的研究表明这样做是不必要的，而且不利于婴儿的健康，甚至母亲的健康也可能受到威胁。这是因为婴儿在出生前，体内已贮存了足够的营养和水分，可以维持到母亲来奶，即只要尽早给婴儿哺乳，少量的初乳就能满足刚出生的正常婴儿的需要。

如果来奶前就用奶瓶给新生儿喂糖水，婴儿用过人工奶嘴后，就不愿再吸吮母亲的乳头了。而且由于糖水比母乳甜，也会影响婴儿吃母乳的兴趣。婴儿不吸吮母亲的乳汁就得不到初乳内丰富的免疫物质，易发生感染或疾病，母亲也容易发生奶胀或乳腺炎。如果确实需要喂水，用小勺喂少量的白开水即可。





别 给 孩 子 这 样 吃



长期以来，曾一再强调婴儿要按时哺乳，即新生儿2~3小时哺乳1次，较大婴儿3~4小时哺乳1次，其理论依据来自以前科学家的实验。

由于过分强调按时，不少母亲常常机械地看着钟点喂奶，即使婴儿想吃而哭闹，不到时间也不喂奶。

按时还是按需哺乳



现在，更多的父母已经认识到，没必要定时哺乳，尤其是第一两个月，更不需定时哺乳，可按婴儿的需要随时喂哺。

随着妈妈奶水的增多，婴儿胃容量的增大，婴儿吃奶的间隔自然会慢慢延长，形成自己的规律。出生1周左右的婴儿，尚未形成吃奶规律，即使每天喂奶次数略多一些也是正常的。





别给孩子这样吃



健康 忠告

一般来说,在出生几天内,母乳分泌量较少,不宜刻板地固定时间喂奶,可根据需要调节喂奶次数。因为母亲乳汁较少时,给婴儿吃奶的次数相应增加,一方面可以满足婴儿的生理需要,另一方面通过婴儿吮吮的刺激,也有助于泌乳素的分泌,继而乳汁量也会增加,吃奶间隔就可以相应延长。

另外,母乳喂养的婴儿每次的吃奶量是不一定相同的,婴儿个体差异也很大,不宜用同一个标准来硬性规定哺乳时间和哺乳量。

如果婴儿的确饿了,母亲却任由他哭,等到了喂奶时间,婴儿因疲劳困乏,吃奶也不会多。而且,哭闹使婴儿胃内进入许多气体,吃奶后会引起呕吐。

这种固定时间哺乳而不考虑婴儿的实际需要的做法,不仅会影响婴儿身体的生长发育,还会给婴儿心理健康带来不良影响,使其对周围环境缺乏信任感和安全感。

