

德国RORORO集团荣誉出品，畅销德国40多年

养最棒的宝宝

『德』英格·克尔母-卡尔◎著
焦豫◎译

宝宝营养 100问



哺乳，奶瓶食物，谷糊
和其他，该选哪个？

聪明和健康 从营养开始

江西美术出版社

德国RORORO集团荣誉出品，畅销德国40多年

养最棒的宝宝

「德」英格·克尔母-卡尔◎著
焦豫◎译

宝宝营养 100问



哺乳，奶瓶食物，谷糊
和其他，该选哪个？
聪明和健康 从营养开始

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养 100 问 / (德) 英格·克尔母·卡尔著; 焦豫译. —南昌:

江西美术出版社, 2008. 1

(养最棒的宝宝系列)

ISBN 978-7-80749-191-0

I. 宝… II. ①英…②焦… III. 婴幼儿—营养卫生—问答 IV. R153.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190271 号

版权合同登记号 图字: 17-2007-039

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

Originally published under the title 100 FRAGEN: DIE BESTE ERNÄHRUNG FÜR BABYS

Copyright © 2004 by Rowohlt · Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

宝宝营养 100 问

著 者: [德] 英格·克尔母·卡尔

译 者: 焦 豫

特约编辑: 鲁志学

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 石永歌

封面设计: 书缘文化

策 划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿邮箱: yagewh@163.com

发行专线: 027-87326881

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787X1092 1/16

印 张: 46.5

定 价: 75.00 元 (全五册)

书 号: ISBN 978-7-80749-191-0

版权所有·侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所



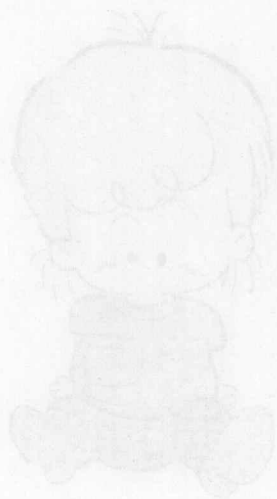
关于
本书

About Book

给宝宝的最好的营养饮食：当然是母亲哺乳！即使您给宝宝喂牛奶，但很快他也会要吃糊、水果和蔬菜，最主要的是，他最后还要学会吃“大餐”。

医学博士英格·克尔母-卡尔女士向我们展示了您应该了解的所有瓶装食品，宝宝一开始该吃的蔬菜，对牛奶的消化不良和其他的过敏症，有害物质，健康的食品，正确处理饮用水的方法等等。

医学博士英格·克尔母-卡尔女士，医生，医学记者，是八岁和十六岁之间的六个孩子的母亲。她作为自由记者，已经出版了许多本有关医学和怀孕的、针对父母亲的指南。给予父母最新的建议是：和宝宝一起成长《100问：怀孕期间的饮食》。



关 · 于 · 本 · 书

“无论什么时候,只要可能,

母亲就会给宝宝哺乳;

因为母乳能给宝宝提供最好的营养,

因为这些营养是母亲身体中最后生成的物质……”

(Avicenna,波斯医生和哲学家,

生于公元980年,

对当时的医学产生了决定性的影响)



宝·宝·营·养·100·问

100 Fragen: Die beste Ernährung für Babys

序言

Foreword



“给宝宝的最好的食物？当然是哺乳！”

(教授 Hildegard Przyrembel, 柏林风险评估联邦研究所, 国家哺乳委员会负责人)

“确信婴儿食品中除草剂不超标的父母, 需要购买经过监控生产的生态产品或者是瓶装食物。”

(Christian Grugel 博士, 波恩消费者保护和食品安全联邦局的负责人)

“食品的安全性是不能被忽视的, 所有的产品都应该具有安全性。”

(Renate Kuenast, 消费部部长, 负责生态和传统食品中的有害物质评估)

上面的内容对很好地喂食宝宝是重要的。它们也反映了现在的主流: 哺乳受到重视。这不是母亲们的理想主义, 而是妇女有关相信自己能力的问题。在德国的东部和西部有 90% 的妇女希望哺乳, 她们才感受初为人母。哺乳不仅仅是实用和不花钱的问题。今天, 大多数 30 至 40 岁的父母们几乎都是用奶瓶喂养长大的, 大概有六分之一的人患有过敏症, 并且会把自身敏感的免疫系统继续遗传给下一

代。在最初的六个月里哺乳是最理想的，这样夜晚母亲可以保证睡眠，而婴儿也能避免食用低敏添加食品。

然而母亲们的美好愿望和期待总是无法承受现实的压力：对婴儿的需求不熟悉，对伴侣的不满意会导致其感觉自身受到排斥；担心因为哺乳，长期呆在家里而可能失去工作。所有这些原因让妇女在哺乳几个月后就停止了。如果伴侣不能在白天提供帮助，又不能够给予理解，就像 Przyrembel 所说的，母亲通常都会放弃。

当然也有可喜的一面：大概从上个世纪 80 年代以来，给婴儿哺乳又成为了一个惯例。在世界范围内共建立了 14000 所“哺乳医院”，母婴同室在许多国家成为了令人接受的做法。在 2004 年，德国国家哺乳联合会庆祝了自己的 10 岁生日，而同样致力于哺乳研究的妊娠高血压综合征妇女团体也庆祝了自己的 20 岁生日。根据德国联邦风险评估局的阐述，近 15 年以来母乳中有害物质的浓度，由于禁止生产和自愿地对有害物质的限制，而降低了——因此早些时候经常出现的对哺乳的批评也消失了。

今天，哺乳作为自然而然的事情，也提高了对人造婴儿食品的要求。被证明存在于母乳中的维生素和脂肪酸也被添加到奶粉里。然而这些物质在加工的过程中会丢失很多，因此它们不具有母乳对机体的功效。人的失误——从根本上来说也存在于其他的婴儿食品中——会导致奶粉中维生素剂量的错误使用，两个以色列婴儿由于大豆食品中维生素 B₁ 供应不足而导致死亡，就悲剧性地证明了这一点。

像奶粉一样，其他的婴儿食品也会受到父母们和消费者组织的仔细检查。从 2004 年起需要公布产品成分的转基因食物也会受到严格检测。从 1999 年开始婴儿食品中的除草剂限制值就已经被规

定在欧盟所限定的值 0.01mg/kg 以下了,而这种标准只有通过生态种植才能达到。

■ 令人乐观的是,父母作为消费者受到认真对待,并会对政策产生影响,通过选择饮食我们可以为我们的孩子做很多事情。谁想要生孩子,并能够为他们承诺一个未来,自然就希望把这个未来创造得尽可能的美好,也就需要从一开始就给予最好的饮食。

英格·克尔母-卡尔博士

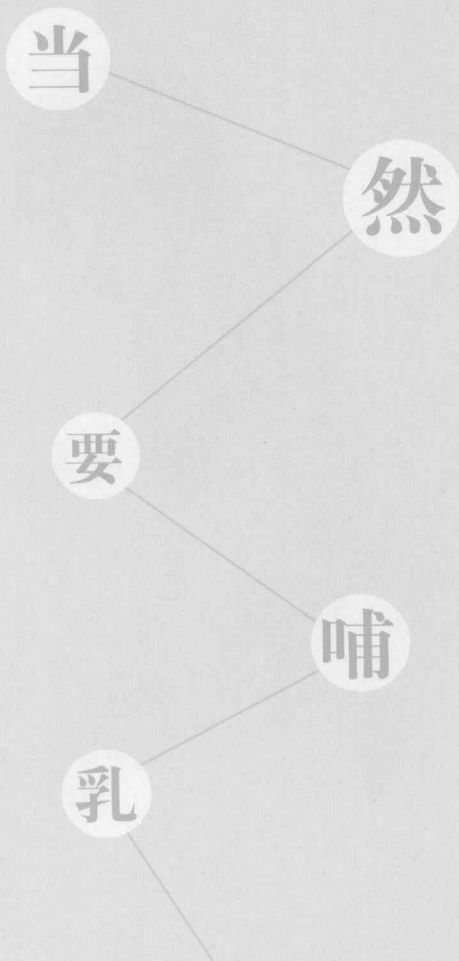


目录 Contents

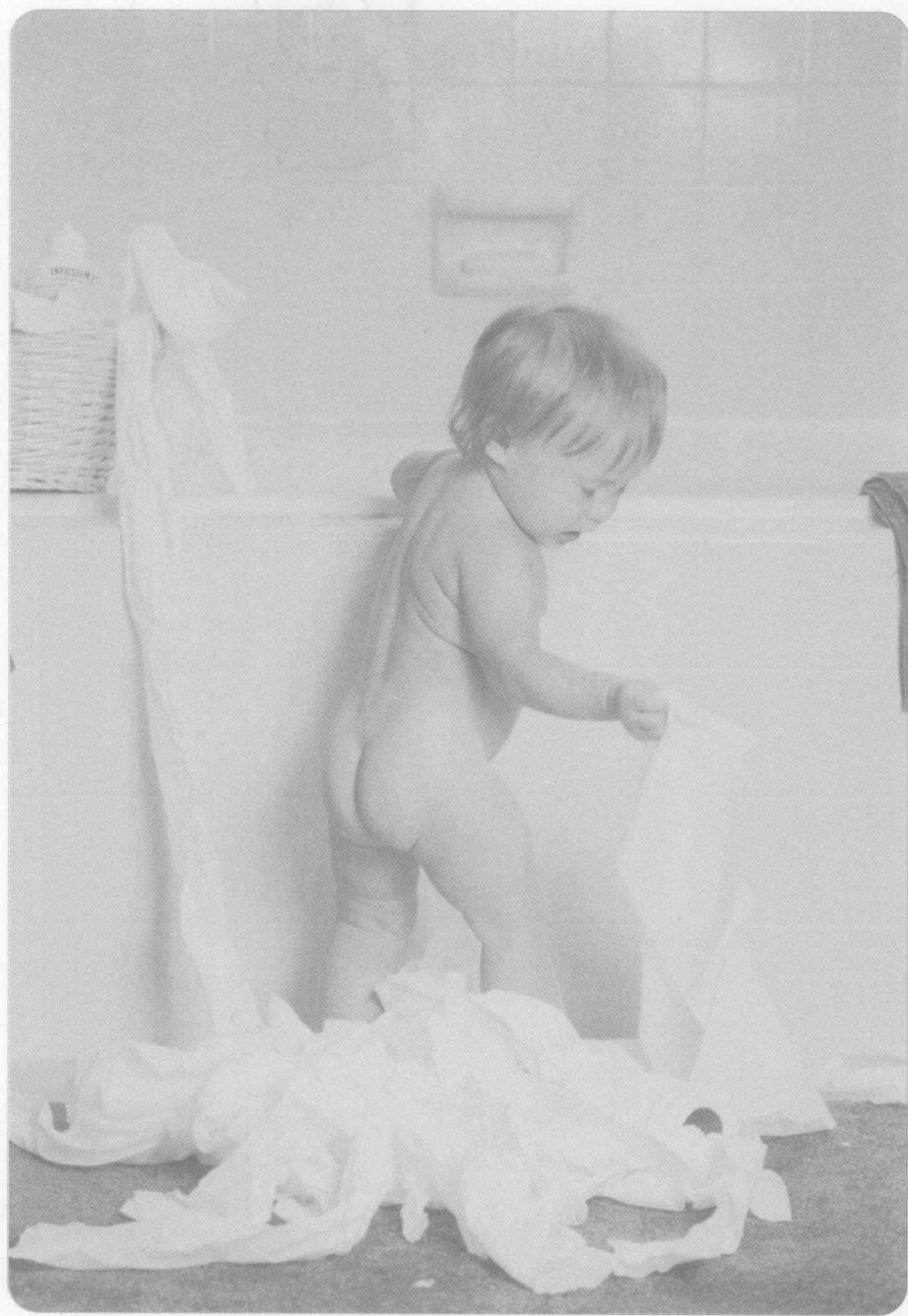
■ 序言	2
■ 第一章 当然要哺乳 问题 1-21	1
■ 第二章 关于奶瓶 问题 22-32	29
■ 第三章 宝宝最初可食用的蔬菜 问题 33-44	45
■ 第四章 会爬行的婴儿需要水果、牛奶及谷物 问题 45-55	61
■ 第五章 小心有害物质 问题 56-68	75
■ 第六章 过敏症 问题 69-82	91
■ 第七章 马上满 1 岁了 问题 83-100	109
■ 参考文献	132
■ 索引	133



第一章
chapter 1



问题 1-21





Question 001

哺育宝宝， 妈妈该吃什么？

我应该吃什么才能更好地哺育我的宝宝？



专家告诉你

为了弥补由于哺乳而造成的 600 ~ 700 千卡额外能量的消耗，您可以吃以下一些东西：一杯牛奶，一片全麦面包，一大匙燕麦片，一只马铃薯，1/2 份炸肉排；或者两份蔬菜谷物素汉堡加一份蔬菜；或者是沙拉加一只苹果。由于从您的身体流失了“液态物质”，因此您需要通过水或者茶的方式（不能喝红茶！）重新补充它们。您应当总是意识到，一旦口渴就喝一杯水。

您对维生素 C、B₆、B₁₂ 以及锌的需求大概提高了 1/3，同时您对蛋白质的需求大约从每天 48 克增加到 63 克（德国营养联合会 [DGE]，2000 年）。如同每一种健康的饮食计划，您需要每天食用五份尽可能新鲜的水果和蔬菜，这里指的是新鲜的水果和短时间炖过的蔬菜。为了补充足够的钙以及维生素 B，您可以食用 2 ~ 3 份牛奶、酸奶或者是新鲜的奶酪，您还可以选择豆腐、青花菜、皱叶甘蓝、燕麦片和豆制品，如果您的家族没有过敏史，坚果也是一种选择。而像香蕉、鳄梨、李子和枣都含有丰富的维生素 B，您可以把它们放在身边随时享用。



哺乳好累

Question 002

哺乳中我感到精疲力尽。



专家告诉你

哺乳确实相当消耗体能：一个5~6个月大的宝宝每天要喝将近一升的牛奶，这会消耗您700千卡的能量（比一小时蛙泳消耗的能量还多）。所以请您务必要像一位女运动员般地进食：您需要植物蛋白，绿色蔬菜和水果中的微量元素，尽可能多吃全麦食物，当然，如果您的家族没有过敏史，您还可以每星期食用两次坚果和鱼类。您也要尽量多休息，特别是孩子睡着以后。重要的是，在哺乳过程中，您可以把一份可口的、富含钙和维生素C的饮料常备在身边，比如：

➡ 加入覆盆子的酸奶饮品：

将250毫升新鲜酸奶、100克新鲜的或者长时间冰冻的覆盆子和1饭匙的芝麻在搅拌器中混合。

➡ 沙棘饮品：

将五大匙准备好的Beutelsbacher牌的沙棘果实（德国的一种果汁品牌）、250毫升酸奶和50毫升酸奶酪混合物混合起来。



Question 003

不吃肉会缺乏维生素吗

确信自己没有吃肉,但喝牛奶,每周吃一个鸡蛋。我的女儿(五个月大)长得很好,我有必要担心她缺少维生素吗?



专家告诉你

这个问题在女医生、女性哺育专家和儿科医生之间存在分歧。一些女性专家认为,在妊娠和哺乳期间对关键营养素铁和维生素B₁₂的需求不是那么高,以至于不需要食用品种繁多、营养丰富的混合食物来维持对它们的摄取量(100个问题:妊娠期间的进食,问题40)。事实上您在食用奶制品时就摄取到了重要的生命物质维生素B₁₂,通过乳酸发酵的蔬菜也富含此种维生素。

与之相反的是,在德国萨尔州洪堡大学医院所做的一项新的调查中,人们发现,90%的素食主义者明显缺乏维生素B₁₂,虽然其中也有2/3的人食用牛奶和鸡蛋。而在肉类食用者中这种情况只占到5%。

铁在以下几种食物中含量丰富:小麦胚(8.5mg/100g)、黍(6.9mg/100g)、燕麦片(5.4mg/100g),还有向日葵籽(6.3mg/100g)和杏仁(4.1mg/100g)。然而植物产品中铁在身体中的利用率仅仅是肉类商品的1/4。如果您能同时进食维生素含量丰富的食物(黑醋栗、草

当·然·要·哺·乳

莓、柿子椒、烹调过的绿色甘蓝), 便可以提高谷物和坚果中铁元素的利用率。纯正的果汁, 比如 Beutelsbacher 品牌的, 也是合适的。德国多特蒙德儿童营养研究所并不反对较晚给婴儿喂食肉类, 如果对铁和维生素 B₁₂ 的需求能够被满足的话。

东德和西德的差别

东德和西德合并数年之后, 在全德国进行了一次有关母乳喂养的普查, 结果表明, 至少在母亲哺乳方式上两地的差别不再那么大了。然而新联邦州的相当一部分母亲们只在前 14 天内进行哺乳, 而后便过早地停止了。如果我们分析一下导致过早断乳的不利因素, 可以看到有以下几种: 母亲年龄过低, 独身抚养孩子, 伴侣对待哺乳的消极态度, 低学历, 过早喂食增加婴儿营养的辅助食品, 以及乳房的问题。若此时母亲不能得到足够的关心与帮助, 她们极有可能放弃哺乳。过早断乳现象并不存在东边和西边的差异, 而是因为不利因素导致了母亲们过早断乳。

哺乳期妈妈的膳食营养除满足自身需要外, 还应满足泌乳的营养消耗的需要。为此, 膳食配制应根据其特殊需求合理安排。蛋白质、脂肪与碳水化合物热能比分别为 13~15%, 27% 与 58%~60%, 如谷物 450~600 克, 蛋类 50~100 克, 肉类 100~150 克, 豆制品 100 克, 牛奶 225 克, 蔬菜 400 克(绿叶菜应占 50% 左右)。



Question 004

我吃生食、全麦粥影响宝宝吗

我们三年来一直保持饮食营养结构的完整。但是如果我吃了生食或全麦粥,我们的宝宝(四个星期大)在吃完奶之后竟然就会哭闹。



专家告诉你

表面上看起来,似乎是由于宝宝们敏感的消化系统仍然无法适应复杂的淀粉结构所致。所以请在宝宝更大一点之后再炖蔬菜,您可以把谷物碾细,或者换成易溶麦片。宝宝大一点之后这个肠道问题就会有所好转。

哺乳期妈妈进食的任何食物,其中的营养都可以进入奶水中,洋葱味、大蒜味也可以进入奶水中。如果味道特别强烈,宝宝可能会拒绝吃奶。



Question 005

哺乳期间能喝咖啡吗？

我能喝咖啡吗？



专家告诉你

每天两到三杯咖啡或者是茶，对宝宝的心跳和血压不会产生太大的影响。但是请您不要将茶和奶制品一起饮用，因为茶会阻碍锌的吸收。同时您还可以喝一些水，因为咖啡和大多数的红茶能够促进水的代谢。但是请注意，如果宝宝之后由于母乳中的咖啡因而变得兴奋，或者是在夜里都十分清醒不想入睡的话，您就不能再喝咖啡了。这时您可换成麦芽咖啡，比如 Demeter 品牌的。“如意”茶（此茶有降血脂、镇静及改善睡眠等功效）也是一个不错的选择。

偶尔喝咖啡对宝宝也无妨。不过，请在给宝宝喂完奶后再饮用，这样的话，到下次喂宝宝的时候，咖啡因就已经被吸收了。