



Bushengbin

bing De Chifa

ushengbing De Chifa

不生病^{3~6岁}的吃法

让儿童远离疾病

Bushengbing De Chifa

于富荣 编

航空工业出版社

有饮食
道食



不生病^{3~6岁}的吃法

让儿童远离疾病

Bushengbing De Chifa

于富荣 编

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

儿童是娇嫩的小苗，他们用充满好奇的目光对这个世界进行着无穷无尽的探索。可是当他们向世界伸出探索之手时，父母的担心也随着逐渐增加。让孩子远离意外和疾病，快乐地成长是每个父母不变的期盼。本书帮助父母了解儿童的心理和身体，让父母针对孩子的特点，提供合理饮食，预防疾病，是一本实用的育儿读物。

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的吃法：让儿童远离疾病/于富荣编. —北京：
航空工业出版社，2007.8

ISBN 978 - 7 - 80183 - 969 - 5

I. 不... II. 于... III. 儿童—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088841 号

不生病的吃法，让儿童远离疾病
Bushengbing De Chifa, Rang Ertong 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

全国各地新华书店经售

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

开本：880 × 1230 1/32

印张：8

字数：168 千字

印数：1—6000

定价：16.00 元



前言

襁褓中的婴儿从睁开好奇的双眼到蹒跚学步；从一点点挣扎着离开了父母的怀抱，到懵懵懂懂地向未知世界伸出探索之手；婴儿一天天长大，成了儿童，但父母的担心并没有因此而减轻。

儿童更加好动，活动空间更大，他们渴望拥有更大的世界。他们在逐步形成自己独立个性同时，智力也在不断提高。随着接触外界机会的增多，不仅会遇到许许多多的意外，也为疾病的侵袭打开了方便之门，这个时候的儿童需要更多的关爱和保护。父母不但要关注孩子的衣食，更要应对不可预测的意外和疾病对孩子的伤害。

儿童的食物较之婴幼儿有很大的不同，他们逐渐开始接触成年人食物，但消化能力还是有一定的限制。儿童的饮食既要能够促进孩子正常的身体发育，又要能够保证充足的营养。这时的父母需要充分了解孩子的身体、心理、思维、行为等各方面的特征，结合孩子的生活规律，为孩子提供科学、合理的饮食，帮助孩子预防和对抗各种疾病。

健康而快乐的儿童，才是我们未来的希望。只要父母能够认真研读本书，就能够在最大限度上减少疾病对儿童造成的侵害，让儿童远离疾病。



目 录

目 录

第一章 这样吃，可防止儿童挑食	1
● 儿童挑食的表现症状	2
● 防止儿童挑食的饮食方法	2
● 主要食物介绍	5
● 避免儿童挑食的营养膳食	11
第二章 这样吃，可防止儿童厌食	17
● 儿童厌食的表现症状	18
● 防止儿童厌食的饮食方法	19
● 主要食物介绍	23
● 避免儿童厌食的营养膳食	29
第三章 这样吃，可防止儿童食物过敏	35
● 儿童食物过敏的表现症状	36



● 可能导致儿童过敏的食物	38
● 防止儿童食物过敏的饮食方法	40
● 主要食物介绍	44
● 避免儿童食物过敏的营养膳食	50

第四章 这样吃，可防止儿童肥胖症

55

● 儿童肥胖症的表现症状	56
● 防治儿童肥胖症的饮食方法	57
● 主要食物介绍	60
● 避免儿童肥胖症的营养膳食	67

第五章 这样吃，可防止儿童龋齿

71

● 儿童龋齿的表现症状	72
● 防治儿童龋齿的饮食方法	73
● 主要食物介绍	75
● 避免儿童龋齿的营养膳食	81

第六章 这样吃，可防治儿童风疹

87

● 儿童风疹的表现症状	88
● 防治儿童风疹的饮食方法	89
● 主要食物介绍	90
● 避免儿童风疹的营养膳食	95



第七章 这样吃，可防止儿童肠道寄生虫病	99
● 儿童肠道寄生虫病的表现症状	100
● 防治儿童肠道寄生虫病的饮食方法	101
● 主要食物介绍	103
● 避免儿童肠道寄生虫病的营养膳食	108
第八章 这样吃，可防止儿童流行性腮腺炎	113
● 儿童流行性腮腺炎的表现症状	114
● 防治儿童流行性腮腺炎的饮食方法	115
● 主要食物介绍	116
● 避免儿童流行性腮腺炎的营养膳食	122
第九章 这样吃，可防止儿童细菌性痢疾	125
● 儿童细菌性痢疾的表现症状	126
● 防治儿童细菌性痢疾的饮食方法	127
● 主要食物介绍	128
● 避免儿童细菌性痢疾的营养膳食	133
第十章 这样吃，可防止儿童支气管炎	137
● 儿童支气管炎的表现症状	138
● 防治儿童支气管炎患者的饮食方法	138
● 主要食物介绍	140



- 防治儿童支气管炎的主要食物 145

第十一章 这样吃，可防止儿童肾炎 149

- 儿童肾炎的表现症状 150
- 防治儿童肾炎的饮食方法 151
- 主要食物介绍 153
- 避免儿童肾炎的营养膳食 158

第十二章 这样吃，可防止儿童弱视 163

- 儿童弱视的表现症状 164
- 防治儿童弱视的饮食方法 165
- 主要食物介绍 166
- 避免儿童弱视的营养膳食 171

第十三章 这样吃，可防止儿童遗尿症 175

- 儿童遗尿症的表现症状 176
- 防治儿童遗尿症的饮食方法 176
- 主要食物介绍 178
- 避免儿童遗尿症的营养膳食 184

第十四章 这样吃，可防止儿童扁桃体炎 189

- 儿童扁桃体炎的表现症状 190



● 防治儿童扁桃体的饮食方法	191
● 主要食物介绍	192
● 避免儿童扁桃体的营养膳食	198
 第十五章 这样吃，可防止儿童糖尿病	201
● 儿童糖尿病的表现症状	202
● 防治儿童糖尿病的饮食方法	203
● 主要食物介绍	205
● 避免儿童糖尿病的营养膳食	211
 第十六章 这样吃，可防止儿童流鼻血	217
● 儿童流鼻血的表现症状	218
● 防治儿童流鼻血的饮食方法	218
● 主要食物介绍	220
● 避免儿童流鼻血的营养膳食	226
 第十七章 这样吃，可防止儿童多动症	231
● 儿童多动症的表现症状	232
● 防治儿童多动症的饮食方法	233
● 主要食物介绍	236
● 避免儿童多动症的营养膳食	241



第一章

这样**吃**,

可防止儿童挑食

第一章 让孩子爱上吃饭





儿童挑食的表现症状

有的孩子不吃鸡蛋，有的孩子不吃肉，还有的孩子不吃青菜；如果在饭桌上看到这些食物，他们就会表现出强烈的反感，甚至会哭闹。即使父母耐心劝导，甚至强迫孩子去吃，孩子也会坚决拒绝。

另外，有的孩子遇到爱吃的食物就毫无节制地大吃，而对于不爱吃的食物则根本不屑一顾，即使被父母喂进嘴里，也会偷偷吐掉。还有的孩子对于零食来者不拒，而坐到饭桌前就开始愁眉苦脸。这些都是挑食的表现，对此，很多父母不是软硬兼施，就是束手无策，其实孩子的挑食是可以避免的，也可以采用一定的方法慢慢改善。



防止儿童挑食的饮食方法

父母往往对孩子的挑食十分紧张，担心孩子一旦挑食就会出现营养不良或发育不良的状况，于是，就会对孩子的挑食采取各种措施，甚至会强迫孩子吃，这样反而更会在孩子的心目中形成被逼吃某种食物的印象，造成不愉快的联想，加重孩子的挑食。其实，父母大可不必如此紧张。孩子挑食往往有着不同的原因，只要弄清楚孩子挑



食的原因，就一定能够找到好的解决办法。

如果是因为受父母影响而造成的挑食，父母就要注意养成良好的饮食习惯，不能挑食偏食，也不要向孩子灌输某种食物好吃，某种食物不好吃的思想，不要过多地帮助孩子挑选食物。在日常的生活中，父母首先要做到吃饭有规律，不随便乱吃零食，还要专心吃饭，不挑食，多吃豆制品、蔬菜和水果等，这样就会影响到孩子，孩子也会渐渐改掉挑食的毛病。

对于已经形成挑食习惯的孩子，父母不能采用强制性的方法迫使他们去吃不爱吃的食物，而是要循循善诱，告诉孩子这些食物对身体健康很有好处。尤其是在孩子吃饭时，父母不能在饭桌上训斥他们，这样会影响孩子的食欲，引起孩子的反感。

父母更不能把吃饭作为奖励或惩罚孩子的手段，使孩子养成不健康的饮食习惯。在孩子吃饭时，可以鼓励孩子少量地吃一些不爱吃的食物，并对孩子加以夸奖，这样会让孩子慢慢改掉挑食的毛病。也可以让挑食的孩子和不挑食的孩子一起吃饭，并对他的进步加以表扬。在集体环境中，孩子挑食的毛病更容易改进。

如果孩子因为零食吃得太多而在饭桌上挑食，父母就要注意限制孩子的零食数量。尽管不让孩子吃零食是不现实的，但是一定要培养孩子良好的饮食规律，不能想什么时候吃零食就什么时候吃，想吃多少就吃多少，这样就能够让孩子在吃饭前有一定的饥饿感，味觉也不



会受到零食的影响，从而会接受有营养的正餐。

如果孩子挑食是因为食物太单一引起的，父母就应该在饮食上进行精心的调配和烹饪，经常变换食物的花样，增强孩子对食物的兴趣。即使是同一种食物，如果采取不同的烹饪方法，并且摆出好看的形状，也能够引起孩子强烈的兴趣。孩子不爱吃蔬菜，可以把蔬菜做成饺子、馅饼等，改善食物的色香味，让孩子吃得津津有味。另外，把多种食品搭配在一起吃，既能够保证营养均衡，又能够使孩子一点点接受不爱吃的食物，逐步改掉挑食的毛病。

如果孩子挑食是因为不愉快的联想而引起的，那就要耐心地解释，让孩子慢慢适应。在孩子心里的反感没有消失时，强迫他接受某种食物，会让他更加坚决地抵制这种食物。对此，不能急于求成。有的孩子是因为对某种食物的味觉没有适应而不吃某种食物，这些孩子随着适应能力的增强能够慢慢接受。

让孩子在固定的位置和时间吃饭，在进餐时保持融洽愉快的氛围，能让孩子养成良好的进食习惯，可防止挑食的产生。

对孩子因龋齿、寄生虫及其他疾病引起的挑食，父母要仔细观察，及时发现，及早治疗，这样才能够保证孩子的身体健康。孩子挑食最好及时纠正，年龄越大越难以改变。



主要食物介绍



黄豆



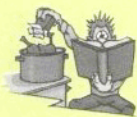
食物的营养成分

黄豆蛋白质含量十分丰富，能够为人体提供充足的蛋白质。特别是对于那些不爱吃肉的儿童来说，大豆蛋白能够替代动物蛋白。人体必需的多种脂肪酸都存在于黄豆中，黄豆中还有较多的维生素、钙以及多种对人体有益的成分。



食物对健康的积极作用

黄豆能够促进骨质的生长发育，具有分解脂肪、降低胆固醇的作用，防止儿童肥胖。黄豆还可以制作多种美味的食品，如豆腐、豆浆



等。豆腐的主要成分是水分、蛋白质和异黄酮，能够益气补虚，降低血液中的铅浓度，防止儿童铅中毒，保护肝脏，促进机体代谢。经常吃豆腐能促进儿童的身体和智力发育。豆浆的蛋白质含量和牛奶不相上下，而且含有丰富的钙、磷、铁等多种矿物质以及不饱和脂肪酸、卵磷脂、大豆皂甙、维生素等多种有益人体保健的物质，能够提供大脑发育所必需的营养，并且能预防缺铁性贫血，增强儿童身体的免疫力。豆浆中含有大量的麦氨酸，一旦人体缺少这种物质就可能因为气候变化而导致气管痉挛，甚至呼吸困难。儿童经常饮用鲜豆浆可保证身体内蛋白质的摄入，还能够有效预防气喘病。



食物选购和保存的方法

黄豆以颗粒饱满，色泽光润，无杂质无霉斑的为好，黄豆晾干后可长久存放。要注意的是需要放置在干燥通风处，防止受潮发霉。



食物的最佳制作方法

黄豆和玉米一同食用，能够最大程度的发挥黄豆的保健价值。用黄豆面和玉米面做成形状各异的小窝头，能够吸引儿童的目光，避免儿童挑食。黄豆还可以和排骨一起煨汤，在其中放入一些蔬菜，营养丰富，而且适合儿童的口味。



食物禁忌

黄豆不可炒熟食用，这样会妨碍人体对蛋白质的吸收，有肠胃疾病的人应该少吃黄豆和豆制品。



大白菜



食物的营养成分

大白菜含有丰富的营养，有“菜中之王”的美誉。含有多维生素和矿物质、蛋白质、粗纤维以及胡萝卜素等，还含有一定的抗癌成分。经常食用大白菜，能够强壮身体，促进儿童生长发育。



食物对健康的积极作用

大白菜对于人体健康有着积极的作用，俗语有“百菜不如白菜”的说法。大白菜具有养胃利尿、清肠解酒、清热去脂，以及防癌和抗癌作用；对于应对考试的学生还有调节紧张的作用。大白菜含有丰富的纤维，能够促进肠胃蠕动，改善便秘症状，促进大便通畅。儿童食用大白菜能够保持身体健康，增强身体免疫力。



食物选购和保存的方法

大白菜在购买时，以叶色深绿，外表干净无泥，外形整齐，大小均匀，裹心紧实的为佳；用手握捏白菜时，如果手感坚实，则说明白菜较好。另外，要注意选择根部平整，没有黄叶、枯老叶、烂叶，没有病虫害的白菜。如果白菜手握感觉空虚，有病虫害、黄叶、烂叶、菜心腐烂，说明白菜品质较差。大白菜在冬天储藏，能够保存较长时间。如果是立即食用的白菜，可选择叶色白嫩，外表干净无泥，形状整齐的。冬储大白菜应该保留白菜外面的部分残叶，放置在阴凉干燥的地方，码放整齐，过一段时间后可以上下倒一下，保持白菜透气，这样可存放较长时间。如果是短期内存放，可以把白菜放在保鲜袋里，置于冰箱冷藏室，这样能够存放3到5天。