

FROM HARVARD MEDICAL SCHOOL



哈佛医学院 育儿营养计划

EAT, PLAY, AND BE HEALTHY

The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating for Kids

[美] 艾伦·沃克 (W. Allan Walker, M.D.) 著

哈佛医学院营养系主任、医学博士、儿科教授

米树华 译



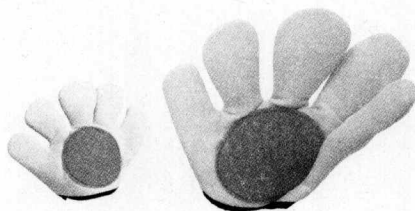
作者结合20年的临床经验，
为0~8岁儿童打造全新的营养饮食方案

育儿营养计划

[美] 艾伦·沃克 (W. Allan Walker, M.D.) 著

哈佛医学院营养系主任、医学博士、儿科教授

米树华 译



EAT, PLAY, AND BE HEALTHY

The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating for Kids

.....



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿营养计划/ (美) 沃克著; 米树华译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-08927-0

I. 育…

II. ①沃…②米…

III. 儿童-饮食营养学

IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 007565 号

育儿营养计划

[美] 艾伦·沃克 (W. Allan Walker, M. D.) 著

米树华 译

出版发行	中国人民大学出版社
社 址	北京中关村大街 31 号
电 话	010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)
经 销	新华书店
印 刷	河北三河市新世纪印务有限公司
规 格	160 mm × 230 mm 16 开本 版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 张	15 插页 2 印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
字 数	184 000 定 价 42.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



艾伦·沃克 (W.Allan Walker)

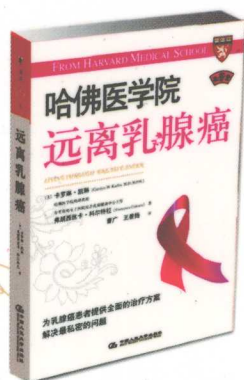
哈佛医学院儿科学教授、营养系主任、医学博士。

哈佛大学1996年在校内开创了营养学学部，担当了学科带头人。

作为一名国家健康基金会 (NIH) 的研究员，沃克博士对食物致肠过敏症以及肠道免疫防御感染方面进行了广泛的研究，并与NIH资助的临床营养研究中心(美国七家中心基金会之一)合作，当选哈佛医学院营养学会主席(营养学Conrad Taff教授称号)，并开设哈佛医学院营养学部。

作为一个国际知名专家，沃克博士在儿童营养研究领域成绩斐然。

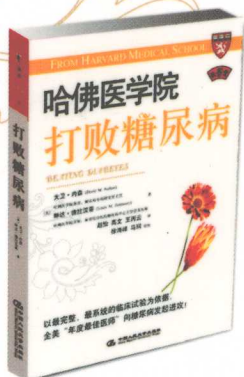




远离乳腺癌

ISBN 978-7-300-08929-4

定价: 55.00元



打败糖尿病

ISBN 978-7-300-08928-7

定价: 42.00元

总策划人: 韩 焱

执行策划: 张晓卿

营销总监: 陈晓晖

设计总监: 夏红卫

责任编辑: 赵丽琴

装帧设计: 13520708361 小戚

投稿请至: www.cheersbooks.com

打造孩子一生的健康计划

自从升级做妈妈，所有的母爱因子都被这个小生命激活了，生活的重心和所有目之所及的重点也全部转移到孩子身上。尤其是孩子的饮食，更是每日的焦点，总嫌孩子吃的少，长得不够胖，挖空心思让孩子多吃、多补，买了很多婴幼儿的营养食谱，每天恨不得追着、赶着喂孩子，只求孩子能多吃一点……

直到看了哈佛医学院儿科营养系主任沃克博士的《育儿营养计划》，犹如当头棒喝，使我猛然惊醒：吃的多不等于吃的好，吃的好不等于吃的对。这不仅是一本权威的儿童营养指南，更是一本父母必读的营养育儿新观念，通过儿童饮食的生活点滴和科学讲解，全书无处不在渗透着一种观点：

预防大于治疗，食育比吃东西本身更重要。

所谓的“食育”，就是饮食行为教育，其基本目标是通过食物、饮食及相关教育，让孩子懂得各种食品有什么营养，有哪些危害，从而能够自觉地科学饮食，逐步养成良好的饮食习惯。培养和建立孩子良好的饮食习惯，杜绝一些因饮食陋习而引发的儿童疾病，使孩子能够健康快乐的成长。这也与中国古老中医“治未病不治已病”的文化精髓不谋而合。

国家有五年计划、十年计划，而从小帮助孩子培养和建立了良好的饮食习惯，就是关乎孩子健康的百年计划，是对孩子一生健康幸福的总规划。

编辑此书，让我改变了一个母亲对孩子的饮食观念；出版此书，希望与所有的父母共勉，帮孩子建立起良好的饮食习惯，就是给了孩子一个受益无穷的健康投资。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008 年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们 2008 版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

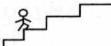


b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

2 公斤猪肉 

当

今天，营养学不仅仅是对食物的分类那么简单，而是成为一门科学。本书荟萃了关于儿童营养学的数十个研究进展，并且教你如何在实际生活中学会合理喂养、如何使孩子更加聪明有活力。无论孩子的胃口是好还是坏，无论他们沉迷于家中的电子游戏，还是热衷于户外踢足球，本书都能告诉你如何使他们的身体一直保持健康。



现在儿童的饮食及运动都与以往有很大不同。研究证明，许多孩子正在拿他们的未来和健康冒险。通常，孩子和父母都不知道这一点，更不知道是什么原因导致了这种情况，也不知道如何去处理。

人类对于饮食和健康的研究大约已有 100 万年，但我们和食物的关系都未曾改变。我们的祖先吃他们能获得的东西，并不考虑它是否真正有营养，而他们自认为不健康的东西就不吃。

随着农牧业的发展，人类社会开始控制食物的获取。100 年以前，大多数美国人自给自足；几乎 90% 的人口依靠农牧业生活。在那时，人们通常在家中或田地里就餐，而不是在餐馆，孩子也不在学校或学校附近吃饭。尽管对饮食的研究还不够完善，但人们正在逐渐了解他们所吃的东西。

在 20 世纪，人们吃什么和在哪儿吃的观念发生了显著的改变。人们越来越多地从食品店或者餐馆购买食物，这些食物大多是经过加工、混有化学合成物的，或者是半成品及冷冻食品。一个世纪以前，人们总能吃到刚刚采摘的新鲜玉米，而今天，我们吃到的是经过加工的放置很久的玉米片。在那时，人们比今天更为辛劳，那时的农民不仅要辛勤劳作，甚至城市中的人们也要从事繁重的体力工作。

简而言之，在 20 世纪，我们的食物、就餐地点以及我们的劳动强度都发生了巨大的变化。如果用一天 24 小时来代表上百万年的人类史，20 世纪则是这一天中的最后 10 秒钟。换言之，人们的食物种类和劳动强度发生了巨大且非常快速的改变。这种巨变肯定会带来某种后果。

然而直到最近，我们才认识到这些结果。20 世纪以来，社会的发展似乎是利大于弊。和过去相比，人们很少面对饥荒。汽车、洗衣机等这些先进设备为人们提供了更多的闲暇时间。而且我们的健康状况似乎也正在改善。的确，在发达国家，人口预期

寿命从 50 岁显著提高到 80 岁。但实际上我们要为这种生活方式的突变付出代价。在过去的 50 年，大量研究已经揭示了这一问题。

因为许多感染性疾病已经被不断改善的卫生、免疫、抗生素和其他药物控制住了，所以我们能活得更久。然而其他疾病的死亡率却在增加，比如心脏病、中风、肿瘤和糖尿病，而这些疾病的发生大部分是因为我们的营养和劳动强度发生了显著的变化造成的（请参见图 6—1）。

通过看报纸、读新闻，我们会知道哪些食物和哪些运动对自己有益或有害。但实际上，在现在快节奏的世界里，我们需要实际的战略和目标：你怎样才能吃得更好？怎样才能进行更多的运动？

这就是我为什么在 2001 年为成人写了一本书的原因，书名为《饮食与健康》（*Eat, Drink, and be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*）。在这本书中，我详尽地总结了成人健康生活方式的科学研究。

在《育儿营养计划》中，我的同事艾伦·沃克（W. Allan Walker）博士对儿童进行了同样的研究。作为一位国际知名专家，沃克博士总结了儿童营养研究的结果：许多成人健康饮食的原则也同样适用于儿童，但不是所有原则都适用。就像儿科医生喜欢说的：儿童不是简单的小大人。他们在不断地成长，并且显示出一套独特的营养需求。

然而，儿童同样也面临着营养问题，例如越来越多的儿童肥胖问题。社会要为此付出巨大代价，而个人付出的健康代价可能更大。儿童正在面临成人疾病，包括 2 型糖尿病和高胆固醇水平，这些问题将伴随他们进入成人期。

您能为此做些什么呢？今天，沃克博士不仅描述了儿童的健康饮食，而且介绍了一种关于营养和运动的合理计划。这是一项



需要在父母帮助下进行的儿童健康计划。

请您阅读此书，并和孩子一起呵护他们的未来。

哈佛公共卫生学院

营养部主席兼营养和流行病学主席

沃尔特·威利特 (Walter C. Willett) 博士

序 言



我之所以在毕业后选择继续深造儿科专业，是因为我认为，婴幼儿时期的健康喂养及护理是成年后良好生活质量的重要保障。我希望通过了解并控制某些慢性疾病的致病因素，来预防儿童未来可能罹患的致命性疾病，因为预防医学是儿科医疗护理的指导原则之一。早期建立健康的营养习惯，对于日后心血管及其他疾病的发展有着巨大的影响。这也正是我写这本书的目的：用20年来的临床经验，给0~8岁儿童营养学提供指导和操作建议。

2001年，哈佛公共健康学院营养部主席兼流行病学主席威利特博士在其出版的《饮食与健康》一书中指出：美国农业部提出的目前盛行的金字塔结构健康饮食指南已经暴露出缺陷了。基于多年的广泛研究，威利特博士重新绘制了新的饮食金字塔，这其中包括他领导的大规模健康育儿研究和健康专业随访研究。书中指出，目前的营养指南过于简化健康饮食的观点。相反，对成人来说，健康饮食应强调：规律的运动和适量进食以防止体重增



加，吃全麦以及植物油，限制对精炼的碳水化合物和不健康脂肪的摄入，多吃水果和蔬菜，适度饮酒，并且确保多种维生素的日常摄入。

当阅读《饮食与健康》这本书时，困扰很多人的一个问题是，如何为儿童提供最新的营养学知识？威利特博士制定的指南是基于成人的研究，并且其目标是指导人们健康膳食以降低患慢性疾病的风险。那么，怎样才能使这些研究发现转化成儿童的健康饮食知识呢？就现有的知识，儿童怎样搭配合理膳食呢？对于一个家庭，父母如何为孩子们调整膳食使他们吃得更健康呢？

本书将帮助父母们制定最适合孩子健康饮食的长期策略，并提供有关食物怎样影响儿童健康的最新知识。书中大部分建议都是针对成人健康饮食的最新建议，同时重点指出针对婴幼儿饮食的不同之处。从孩子出生开始父母做的决定就很重要，所以我会全程指导孩子8岁前对膳食营养的独特需要。

在孩子刚出生一个月时，父母要做的重要决定是吃母乳还是吃配方奶粉。我将进一步解释为什么压倒性的意见是：母乳对于婴儿来说是最好的选择。对于那些使用配方奶粉的家长，我也将告诉他们如何选择最好的品种。

孩子开始进食固体食物后，将面临更复杂的选择。选择哪些食物以及喂多少？我将就如何满足儿童营养需求量以及从一开始就养成良好的饮食习惯展开讨论。

孩子出生第二年是一个过渡阶段，正在蹒跚学步的孩子仍有重要的需求——这包括他们喜欢吃的，也包括他们不喜欢的。我会为这一阶段的孩子提供一些喂养策略并指导他们如何建立良好的饮食习惯。

在本书的其他部分中，我会对2~8岁的孩子的饮食进行全面介绍，包括：

- 为什么饮食中的情绪关联（emotional context）和社会关联

(social context) 是如此重要, 以及怎样在儿童时期建立良好的饮食习惯?

- 为什么在儿童早期进行体重控制对他们的后期健康十分必要?
- 什么是食物的主要组成成分 (碳水化合物、脂肪及蛋白质), 怎样选择最健康的能量?
- 为什么今天的孩子需要食用更多的水果和蔬菜, 以及怎样同食物及点心合理搭配?
- 为什么日常饮食中的补充品不能替代健康的食物? 何时补充维生素或矿物质更适合孩子特殊的成长阶段?
- 为什么饮料在儿童的健康问题中扮演如此重要的角色, 我们如何控制儿童从饮料中摄入过多的热量?
- 如何看待学校的健康午餐工程?

最后, 我将向大家提供针对婴幼儿的膳食小贴士和烹饪方法, 同时也会帮助您找到一套为您全家准备的简单、健康而美味的饮食小窍门。

希望藉此书让更多的孩子从婴儿时期就茁壮成长。

致 谢



威利特博士在《饮食和健康》一书中提出了一个非常成功的指导思想，本书在此基础上进一步阐述这一思想，本人非常感谢威利特博士对本书的评述及建议。也感谢哈佛大学 1996 年开创了营养学部，我很荣幸地担当了学科带头人。建立这个学部的目的在于使营养学成为现代医学重要组成部分的概念更加深入人心，并且使庞大而分散的营养学资源得到进一步集中。本书中，我们参考了很多有指导意义的文献资料，一部分资料来自美国儿科营养学术委员会（APP）撰写的文献，更多的部分受益于北美营养学家撰写的论文，也就是发表于《儿科营养手册》（*Pediatric Nutrition Handbook*）上的文章。美国儿科营养学术委员会主席 Nancy Krebs 博士还对这本书的一些特殊章节进行了审阅，对书的内容给与认可和推荐。

当然，我要非常感谢我的妻子，同样是儿科医生的 Ann Sattle 博士，在我从事儿科营养活动中给予的鼓励和支持。我也很感谢我的孩子们 Kim、Mike、Andy 和 Meredith 以及孙子们 Douglas、Lena、Giselle，感谢他们对儿童期间养成健康饮食习惯提出的可付诸实践的最忠诚的建议。

目 录



第 ① 章 孩子吃什么是如此重要 / 1

第 ② 章 新生儿和婴幼儿的营养学 / 10

第 ③ 章 开始进食固体食物 / 33

第 ④ 章 茁壮成长的第二年 / 49

第 ⑤ 章 2~8 岁儿童的健康 / 63

第 ⑥ 章 体重控制与体育锻炼 / 83