

新妈妈

许积德 著

XIN MAMA
营养篇

BAIWEN
BAIDA

问
答



少年儿童出版社

新妈妈

许积德 著

问 答

营养篇



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈百问百答. 营养篇/许积德著. —上海: 少年儿童出版社, 2003. 7

ISBN 7-5324-5712-5

I. 新... II. 许... III. ①婴幼儿-妇幼保健-问答②小儿疾病-哺育-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062096 号

新妈妈百问百答

营养篇

许积德 著

章 程 装帧

责任编辑 王芸美 陆 弘 美术编辑 章观年

少年儿童出版社出版发行	开本 850 × 1168 1/32
上海延安西路 1538 号	印张 6
邮政编码 200052	2003 年 8 月第 1 版
全国新华书店经销	2003 年 8 月第 1 次印刷
上海译文印刷厂印刷	印数 1 - 11,000

网址: www.jcph.com

电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN 7-5324-5712-5/G·1978 定价: 12.00 元

独家网络合作伙伴: 新浪网  新浪亲子中心
更多资讯请访问: <http://baby.sina.com.cn/100wen/>

作者介绍

许积德 儿科教授，毕业于上海第一医学院（硕士），目前在上海第二医科大学附属新华医院儿童保健科工作，兼任上海预防医学会妇幼保健学会副主任委员。曾担任《小儿内科学》第二版及《儿童保健学》副主编，《小儿内科学》第三版主编，主编《小儿养育大全》等儿童保健科普书籍7本，约300万字。

专家指导

父母们总是无微不至地关怀着孩子的健康成长，但是，你知道吗？营养对你的宝宝的发育、智力开发、情绪发展有多么重要！营养是宝宝发育的基础，是婴幼儿时期脑发育的最重要的物质条件，是预防和抵抗疾病的重要因素。如果孩子2岁以前营养不良，不仅使体重增加缓慢，动作和智力发展也会落后且难以逆转。因此，合理而科学的营养和喂养至关重要。

《新妈妈百问百答——营养篇》将告诉你有关孕期营养、母乳喂养、人工喂养及辅助食品的添加等各种知识；教会你如何科学地安排孩子的饮食，使孩子保持良好的食欲。这本书还回答了饮食与营养、饮食与健康、营养与疾病以及日常生活中遇到的有关营养方面的种种问题。阅读本书，对于婴幼儿的营养与健康，对于构建“健康饮食金字塔”，都将受益匪浅。

关心你的宝宝，注意宝宝的饮食，让宝宝不过饱、不过饥、不偏食，各种食物都吃一些，让宝宝远离人工色素和各种食品添加剂，使宝宝拥有一个强健的身体和聪明的大脑！



目 录

第一章

营养的基本知识

- 1 什么叫“健康饮食金字塔” /2
- 2 只吃素食对身体有什么影响 /4
- 3 维生素对身体有哪些作用 /6
- 4 为什么要注意给孩子饮水 /8
- 5 为什么要给孩子吃蔬菜 /10
- 6 营养与智力有什么关系 /12

第二章

孕期营养

- 1 孕妇的营养与胎儿的发育有什么关系 /16
- 2 孕妇为什么要补充钙剂 /18
- 3 孕妇为什么要补充铁剂 /20

第三章

母乳喂养

- 1 母乳好在哪里 /24





- 2 给新生儿喂奶为什么不必定时 /26
- 3 给宝宝哺乳每次应该多少时间 /28
- 4 如何判断婴儿已吃了足够的母乳 /30
- 5 怎样使母乳增多 /32
- 6 什么时候给孩子断奶为好 /34
- 7 乳母生奶疖时怎么办 /36

第四章

人工喂养及辅助食品的添加

- 1 婴儿用的奶瓶、橡皮奶头如何消毒 /40
- 2 吃酸牛奶有什么好处 /42
- 3 婴儿满4个月后为何要添加辅助食品 /44
- 4 添加辅助食品要遵循哪些原则 /46
- 5 怎样给婴儿添加辅助食品 /48
- 6 如何制作婴儿吃的菜泥、鱼泥、猪肝泥、
肉末及虾泥 /50
- 7 怎样制作婴儿粥 /52
- 8 宝宝什么时候可以吃咸食 /54





第五章

饮食与营养

- 1 为什么孩子吃饭不长肉 /58
- 2 胡萝卜和肝类对人体有什么好处 /60
- 3 水果可以代替蔬菜吗 /62
- 4 维生素C药片能代替蔬菜和水果吗 /64
- 5 为什么要提倡吃些粗粮 /66
- 6 蛋黄和菠菜是不是孩子补血的佳品 /68
- 7 为什么要重视含钙食物的摄入 /70
- 8 豆类及豆制品有什么营养价值 /72
- 9 喝牛奶好，还是喝豆浆好 /74
- 10 蛋白和蛋黄哪一种营养好 /76
- 11 荤菜的汤是不是营养最丰富 /78

第六章

饮食与健康

- 1 为什么平时饮食不宜吃得太咸 /82
- 2 为什么孩子不能多吃甜食 /84
- 3 为什么不宜多吃油炸食品 /86
- 4 为什么孩子不能多吃爆米花和松花蛋 /88



- 5 为什么不要吃街上的羊肉串 /90
- 6 为什么牛奶或豆浆不宜与鸡蛋一起煮 /92
- 7 为什么孩子不宜多吃味精 /94
- 8 为什么孩子不宜多吃冷饮 /96
- 9 为什么孩子不宜吃过热或过冷的食物 /98
- 10 为什么菱、藕、荸荠不能生吃 /100
- 11 为什么变质的甘蔗不能吃 /102
- 12 为什么多吃橘子皮肤会发黄 /104
- 13 为什么吃菠萝后会出现过敏 /106
- 14 为什么白果不能多吃 /108
- 15 为什么新鲜的荔枝不能多吃 /110
- 16 孩子第一次吃蚕豆时要注意什么 /112
- 17 怎样让孩子吃出聪明来 /114

第七章

营养与疾病

- 1 婴儿晚上哭吵是什么原因 /118
- 2 为什么孩子会出现口角炎 /120
- 3 皮肤出血与缺少哪些维生素有关 /122
- 4 婴儿多汗是否得了佝偻病 /124

- 
- 5 得了佝偻病有哪些表现 /126
 - 6 维生素D的来源有哪些 /128
 - 7 多吃鱼肝油有哪些副作用 /130
 - 8 缺铁性贫血有哪些症状 /132
 - 9 怎样预防及治疗缺铁性贫血 /134
 - 10 胃口不好与赖氨酸有什么关系 /136
 - 11 孩子肥胖有哪些危害 /138
 - 12 肥胖症应怎样防治 /140
 - 13 有过敏的孩子要不要忌海鲜 /142
 - 14 儿童多动与哪些食品有关 /144
 - 15 牙齿的发育与营养有什么关系 /146

第八章

疾病时的饮食

- 1 什么情况下应吃少渣或多渣的食物 /150
 - 2 什么情况下应吃少盐或无盐的食物 /152
 - 3 婴儿腹泻时要不要吃脱脂牛奶 /154
 - 4 腹泻婴儿的饮食要注意哪些问题 /156
 - 5 哪些食物能补血 /158
- 



第九章

饮食习惯的培养

- 1 为什么早餐不能马虎 /162
- 2 为什么晚餐不宜吃得过饱 /164
- 3 为什么说过饥与过饱都有害 /166
- 4 孩子应养成哪些良好的饮食习惯 /168
- 5 吃饭为什么要细嚼慢咽 /170

第十章

其他

- 1 孩子冬季能不能进补 /174
- 2 外出旅游带什么食品好 /176
- 3 怎样对水果进行清洗和消毒 /178
- 4 什么是“强化食品” /180



第一章 营养的 基本知识



什么叫“健康饮食金字塔”



父母的疑问

我听到过埃及有“金字塔”，但是最近又听说有“健康饮食金字塔”。请问，这是不是指健康与饮食之间有“金字塔”式的关系？具体的内容是什么？



许教授告诉你

所谓“塔”，通常让人联想到基层宽、顶部尖，并有好几层。“健康饮食金字塔”是由营养学家们经过研究而确定推荐的饮食结构。这座“塔”有四层：第一层是谷类食物，如米饭、面点、玉米、番薯等，是我们每天都要大量进食的东西。第二层是水果和蔬菜，每天也要吃得多一些，但比第一层要少。第三层是蛋、肉、鱼、家禽、奶及奶制品、豆及豆制品，每天吃的量要



适度。第四层是油和糖，每天吃的量最少。

专家们建议，在每天的膳食中各层食品要搭配着吃，从而保证品种多样化，达到平衡膳食的目的，以满足机体对六大营养素，即碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及水的需要，保证人体的健康。

从“塔”中可以看到，这里没有保健食品及滋补品等。只要按照“健康饮食金字塔”中所列的食品进食，孩子就能从一日三餐中得到必需的营养素。



只吃素食对身体 有什么影响



父母的疑问

我的孩子从小就不喜欢吃荤菜，只要吃素食，如蔬菜、豆类及豆制品等。请问，这样对身体健康有影响吗？



许教授告诉你

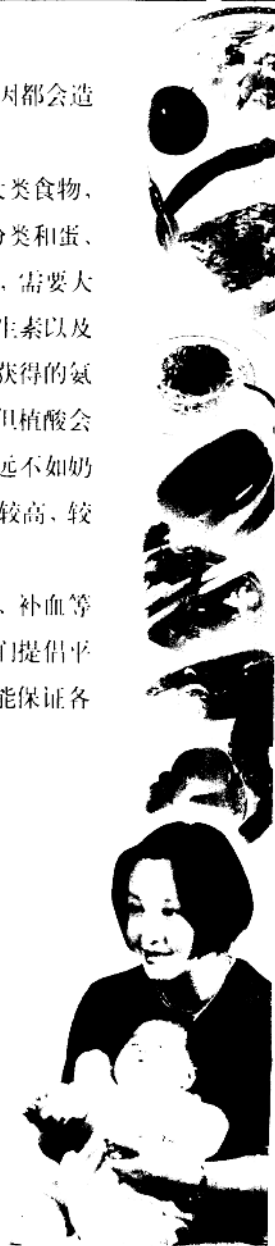
吃素食分三种情况。第一种情况是只吃蔬菜及花生等核果类食物，称为“全素”；第二种情况是除了全素食物外，还吃牛奶及牛奶制品（如奶酪、奶油），称为“奶素”；第三种情况是除了吃奶素食物外，也吃蛋类食物，称为“蛋奶素”。

喜欢吃素食的原因比较复杂，有的孩子吃猪肉后腹泻了，下次就不敢再吃了；有的孩子对鱼的腥味不适应，不喜欢；有的孩子平时对鸡、鸭等小

动物比较有感情，因此不忍心去吃等等。这些原因都会造成只吃素食而不吃荤菜。

但是，人体需要的六大类营养素，来自六大类食物，即水果类、蔬菜类、油脂类、奶类、五谷根茎淀粉类和蛋、豆、鱼、肉类。儿童正处在生长发育的迅速阶段，需要大量的营养素，只有充分吸收优质蛋白质、各种维生素以及钙、铁等，才能保证健康成长。如果只吃素食，获得的氨基酸不全面，比例也不合理。蔬菜中虽有钙质，但植酸会妨碍肠道对钙的吸收；豆类中也含有钙，但含量远不如奶及奶制品，吸收也差。动物性食物中铁的含量也较高，较容易为人体所吸收。

总之，不论从长身体、长骨骼，还是长牙齿、补血等方面来考虑，吃“全素”对健康都是不利的。我们提倡平衡膳食，不论荤素，各种食品都要吃些，这样才能保证各种营养素的摄入。



维生素对身体有哪些作用



父母的疑问

常常听人说，要给孩子吃些维生素A、C、D等等。请问，维生素究竟对人体有哪些作用？



许教授告诉你

维生素又叫“维他命”，是根据英语的读音翻译过来的。维生素是人体六种必需营养素之一，它参加蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢过程，是维持人体正常功能必不可少的营养素。维生素可分为脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K，及水溶性维生素，如维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、叶酸、烟酸等。各种维生素都有各自的特殊功能。

一般来讲，只要孩子保持平衡膳食、不挑食，就不至于出现维生素缺乏症。但是，单纯用母乳