



0-1岁宝宝养育指南

许积德 著

少年儿童出版社



宝宝 营养 100 问



宝宝教养100问

上海第二医科大学

儿科教授 许积德 著

营养与智力有什么关系



怎么好，请问好在哪里

新生儿喂奶为什么不必定时

怎样给婴儿添加辅食

吃水果可以代替蔬菜吗

荤菜的汤是不

为什么要提倡吃些粗粮

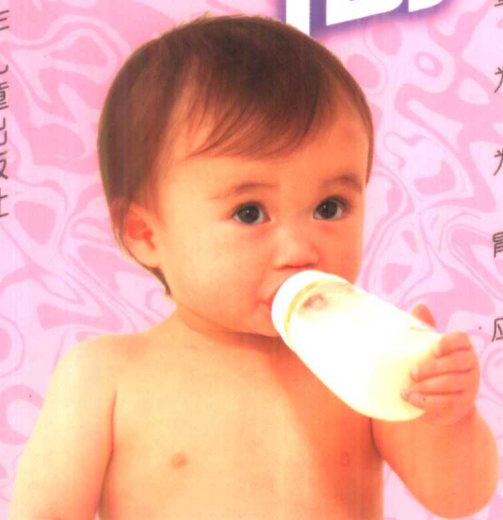
为什么牛奶或豆浆不宜与鸡蛋一起煮

胃口不好与缺锌有什么关系

应怎样防治孩子肥胖症



少年儿童出版社



宝宝教养100问

宝宝教养100问

上海第二医科大学儿科教授
许积德 著

少年儿童出版社

编 委

(按姓氏笔划为序)

何幼华	姚培喜	赵 赫
倪冰如	翁亦诗	潘 洁

宝宝营养 100 问

许积德 著

章 程 插图

丁筱芳 丛书装帧

章观年 本书装帧

责任编辑 王芸美

陆 弘

美术编辑 章观年

责任校对 黄亚承

技术编辑 火正宇

少年儿童出版社出版发行

上海延安西路 1538 号

邮政编码: 200052

全国新华书店经销

上海联合科教文编译所排版

上海市印刷十一厂印刷

开本 850 × 1168 1/32

印张 7.25 插页 2

字数 97,000

1999 年 8 月第 1 版

1999 年 11 月第 2 次印刷

印数 10,001 - 20,000

ISBN 7 - 5324 - 3946 - 1/G · 1161(JL)

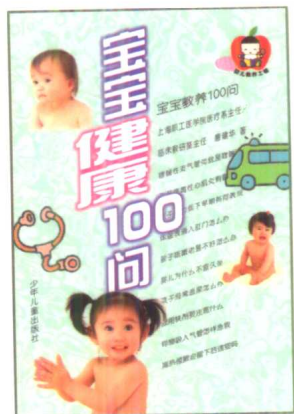
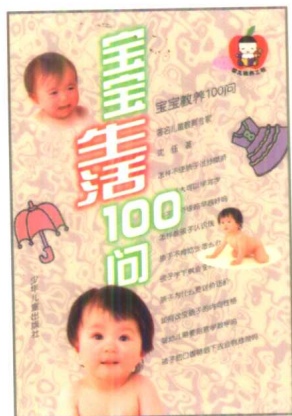
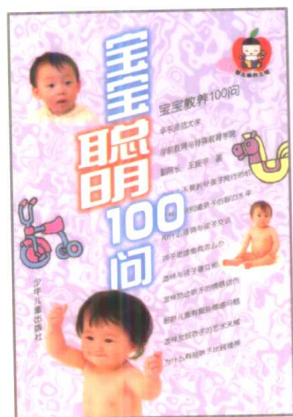
定价: 15.00 元



作者简介

许 积 德

儿科教授, 毕业于上海第一医学院(硕士), 目前在上海市第二医科大学附属新华医院儿童保健科工作, 兼任中华预防医学会儿童保健学会副主任委员、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。

《宝宝营养 100 问》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 植物油和动物油有什么区别……… 6
- 4 维生素对身体有哪些作用……… 8
- 5 为什么要注意给孩子饮水 …… 10
- 6 为什么要给孩子吃蔬菜 …… 12
- 7 营养与智力有什么关系 …… 14

第二章

孕期营养

- 1 孕妇的营养与胎儿的发育有什么关系 …… 18
- 2 孕妇为什么要补充钙剂 …… 20
- 3 孕妇为什么要补充铁剂 …… 22
- 4 孕妇为什么要重视从膳食中补充锌 …… 24

目 录

第三章

母乳喂养

- 1 母乳好在哪里 28
- 2 给新生儿喂奶为什么不必定时 30
- 3 给宝宝哺乳每次应该多少时间 32
- 4 如何判断婴儿已吃了足够的母乳 34
- 5 怎样才算婴儿口腔与母亲乳房含接正确 36
- 6 怎样使母乳增多 39
- 7 什么时候给孩子断奶为好 41
- 8 乳母生奶疖时怎么办 43

第四章

人工喂养及辅助食品的添加

- 1 什么叫配方奶粉 46
- 2 婴儿用的奶瓶、橡皮奶头如何消毒 47
- 3 吃牛奶会不会“火气大” 49
- 4 用炼乳喂养婴儿好不好 50

目 录

5	吃酸牛奶有什么好处·····	52
6	婴儿满 4 个月后为何要添加辅助食品·····	54
7	添加辅助食品要遵循哪些原则·····	56
8	怎样给婴儿添加辅助食品·····	58
9	如何制作婴儿吃的菜泥、鱼泥、猪肝泥、 肉末及虾泥·····	61
10	怎样制作婴儿粥·····	63
11	宝宝什么时候可以吃咸食·····	65

第五章

饮食与营养

1	孩子吃鲜牛奶好，还是吃配方奶粉好·····	68
2	只吃荤菜，不吃素菜好不好·····	69
3	为什么孩子吃饭不长肉·····	72
4	胡萝卜和肝类对人体有什么好处·····	74
5	水果可以代替蔬菜吗·····	76
6	维生素 C 药片能代替蔬菜和水果吗·····	78

目 录

7	为什么要提倡吃些粗粮·····	80
8	蛋黄和菠菜是不是孩子补血的佳品·····	82
9	为什么要重视含钙食物的摄入·····	84
10	吃紫菜对孩子的健康有什么好处·····	86
11	豆类及豆制品有什么营养价值·····	87
12	喝牛奶好,还是喝豆浆好·····	89
13	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋的营养价值有什么 差异·····	91
14	蛋白和蛋黄哪一种营养好·····	93
15	荤菜的汤是不是营养最丰富·····	95

第六章

饮食与健康

1	为什么平时饮食不宜吃得太咸·····	98
2	为什么孩子不能多吃甜食·····	100
3	为什么不宜多吃油炸食品·····	102
4	为什么孩子不能多吃爆米花和松花蛋·····	104

目 录

5	为什么不要吃街上的羊肉串	106
6	为什么牛奶或豆浆不宜与鸡蛋一起煮	108
7	为什么孩子不宜多吃味精	110
8	为什么孩子不宜多吃冷饮	112
9	为什么孩子不宜吃过热或过冷的食物	114
10	为什么菱、藕、荸荠不能生吃	116
11	为什么变质的甘蔗不能吃	118
12	为什么多吃橘子皮肤会发黄	120
13	为什么吃菠萝后会出现过敏	122
14	为什么白果不能多吃	124
15	为什么新鲜的荔枝不能多吃	126
16	孩子第一次吃蚕豆时要注意什么	128
17	怎样让孩子吃出聪明来	130

第七章

营养与疾病

1	婴儿晚上哭吵是什么原因	134
---	-------------------	-----

目 录

2	为什么孩子会出现口角炎	136
3	皮肤出血与缺少哪些维生素有关	138
4	婴儿多汗是否得了佝偻病	140
5	得了佝偻病有哪些表现	142
6	胶丁钙与维生素 D 有什么不同	144
7	维生素 D 的来源有哪些	146
8	多吃鱼肝油有哪些副作用	148
9	缺铁性贫血有哪些症状	150
10	怎样预防及治疗缺铁性贫血	152
11	胃口不好与缺锌有什么关系	154
12	胃口不好与赖氨酸有什么关系	155
13	孩子肥胖有哪些危害	157
14	肥胖症应怎样防治	160
15	孩子不愿吃饭是否有奶痂	162
16	有过敏的孩子要不要忌海鲜	164
17	儿童多动与哪些食品有关	166
18	牙齿的发育与营养有什么关系	168

目 录

第八章

疾病时的饮食

- 1 怎样的饮食称为高蛋白饮食 172
- 2 什么叫流质饮食 173
- 3 什么叫半流质饮食 175
- 4 什么情况下应吃少渣或多渣的食物 176
- 5 什么情况下应吃少盐或无盐的食物 178
- 6 婴儿腹泻时要不要吃脱脂奶 180
- 7 腹泻婴儿的饮食要注意哪些问题 182
- 8 患腮腺炎时饮食要注意哪些问题 184
- 9 口腔溃疡时,在饮食上要注意些什么..... 186
- 10 哪些食物能补血 187

第九章

饮食习惯的培养

- 1 为什么早餐不能马虎 192
- 2 为什么晚餐不宜吃得过饱 193

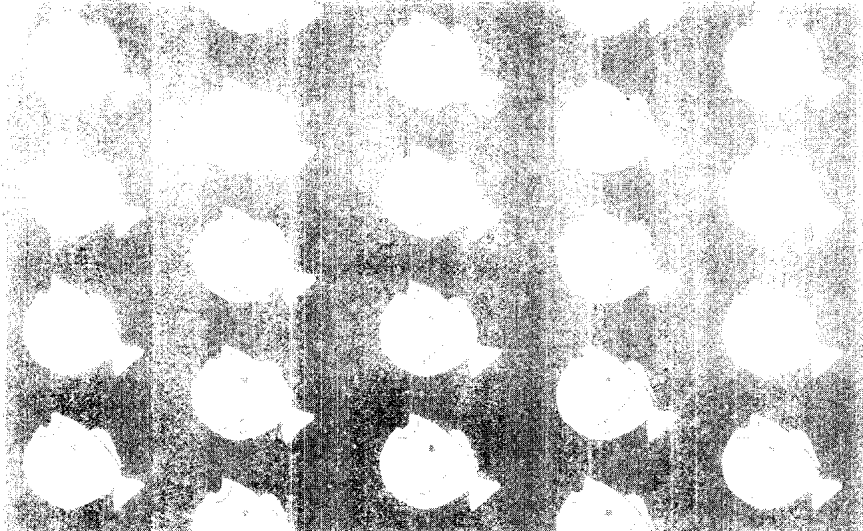
目 录

- 3 为什么说过饥与过饱都有害····· 195
- 4 怎样才能提高孩子的食欲····· 197
- 5 孩子应养成哪些良好的饮食习惯····· 200
- 6 吃饭为什么要细嚼慢咽····· 202

第十章

其他

- 1 孩子冬季能不能进补····· 206
- 2 外出旅游带什么食品好····· 208
- 3 怎样对水果进行清洗和消毒····· 210
- 4 什么是“强化食品”····· 213
- 附录 1····· 215
- 附录 2····· 217



第一章 营养的 基本知识



1 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。