

大众健康 专家咨询

洪庆成 编著

儿童异常饮食行为 防治指南



人民卫生出版社

大众健康 专家咨询

儿童异常饮食行为 防治指南

洪庆成 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童异常饮食行为防治指南/洪庆成编著. —北京:
人民卫生出版社, 1999

(大众健康专家咨询)

ISBN 7-117-03567-6

I. 儿… II. 洪… III. 儿童-饮食-卫生习惯-基本知识 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50765 号

儿童异常饮食行为防治指南

洪庆成 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

北京市安泰印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 13.5 印张 1 插页 210 千字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001 - 10 000

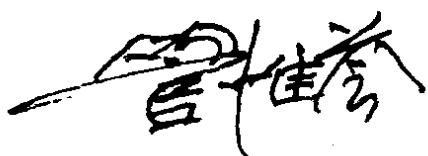
ISBN 7-117-03567-6/R·3568 定价: 16.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

资深儿科专家洪庆成教授集四十载临床经验，出版过医学专著数部，其中有不少为获奖科技图书和优秀读物。他不仅精通儿科临床又很重视儿童保健，在儿童生长、发育，儿童心理、行为，儿童营养等方面颇有研究和见解，发表过许多科普文章。去年又毅然接受撰写通俗读物《儿童异常饮食行为防治指南》一书的约稿。该书寓精深道理和翔实资料于通俗文字和科学论述之中，定能使读者喜闻乐见并从中获益。该书的出版无疑是编者、作者为普及科学知识、保障儿童健康作出的新贡献。

苏州市第四人民医院院长



教授

1999年9月

前 言

随着社会的进步和生产的发展,人们的物质文化生活水平有了显著的提高。食物从短缺趋于丰富,品种由单调走向多样。在丰衣足食的生活条件下,人们在逐步讲究膳食营养,注重饮食文化,把生活安排得更科学、更美好。

然而,就在丰富的物质供应和琳琅满目的食品面前,家长在“犯愁”,不知给孩子吃什么是好?孩子们异常的饮食行为正在困扰着许多家长。在儿童中,偏食者极为普遍,厌食者大有人在,贪食者也为数不少。有些孩子生活条件虽好,却养得面黄肌瘦,经常患病。也有一些孩子长得体重超标,过于肥胖。因摄食行为偏离导致的缺铁性贫血、营养不良、维生素缺乏症、微量元素缺乏症、糖尿病、肥胖症以及反复呼吸道感染等,亦不乏其例。

食品是供给人体营养物质的源泉,是维持儿童生长发育,完善生理功能,保证人的生命生存,提高生活质量必不可少的条件。对于儿童,营养则尤为重要。孩子们吃的食物,不仅影响儿童期的生长发育,还会影响其整个一生的健康状况。

摆在我们面前如此丰富的食物,再多、再好,若

是不吃下去,也就谈不上营养。吃也要有本领,要讲究科学。饮食行为是儿童行为的一个重要的而又常常被忽略的一个方面,需引起家长的重视和社会的关注。我们都希望孩子能有一个良好的饮食行为,这就需要努力去培养。一旦出现了饮食行为的异常,就要及时查找原因,及时干预纠正,并防止出现摄食行为偏离症及其造成的不良后果。

我写这本小书,意在帮助家长解除这种“困扰”,让家长了解和掌握一些有关儿童营养方面的知识,如果有用,我将不胜欣慰。在我们的共同努力下,要让儿童把进食作为一种喜于进行的日常生活活动,像睡眠一样甜蜜自然,如玩耍一般轻松愉快,使吃饭成为愉悦的乐事。家长和老师如能为孩子安排好平衡膳食、合理营养,又能培养孩子有个良好的饮食行为,将会有益于终身。

医学上把“饮食行为异常”称为“摄食行为偏离”,为了通俗易懂并兼顾丛书的统一性,故将本书命名为《儿童异常饮食行为防治指南》。

✓ 朱俊成 教授

1999年9月9日

于苏州市第四人民医院

大众健康 专家咨询

1. 高血压病防治指南
2. 白内障防治指南
3. 胆石症防治指南
4. 肾脏病防治指南
5. 心肌梗死防治指南
6. 心肌疾病防治指南
7. 小儿哮喘防治指南
8. 消化道出血防治指南
9. 耳鼻咽喉疾病防治指南
10. 甲状腺疾病防治指南
11. 肺结核病防治指南
12. 支气管哮喘防治指南
13. 慢性支气管炎防治指南
14. 冠心病防治指南
15. 老年神经内科常见病防治指南
16. 精神分裂症防治指南
17. 银屑病防治指南
18. 常见皮肤病防治指南
19. 近视眼防治指南
20. 青光眼防治指南
21. 小儿肥胖病防治指南
22. 产科疾病防治指南
23. 高脂血症防治指南
24. 地方病防治指南
25. 乳房疾病防治指南

26. 肾炎防治指南
27. 糖尿病性眼病防治指南
28. 会阴部疾病防治指南
29. 风湿及类风湿性关节炎防治指南
30. 烧伤防治指南
31. 前列腺病防治指南
32. 肩周炎防治指南
33. 小儿腹痛相关疾病防治指南
34. 儿童异常饮食行为防治指南
35. 头痛防治指南
36. 糖尿病防治指南
37. 白血病防治指南
38. 消化性溃疡防治指南
39. 妇科肿瘤防治指南
40. 常见胃病防治指南
41. 常见腰腿痛防治指南
42. 老年性痴呆防治指南
43. 肺癌防治指南
44. 免疫风湿性疾病防治指南
45. 肛肠疾病防治指南
46. 中暑防治指南
47. 颈椎病防治指南
48. 腰椎间盘突出症防治指南
49. 心律失常防治指南
50. 肺心病防治指南

目 录

第一章 人的饮食行为	(1)
第一节 人的饮食行为	(1)
第二节 影响饮食行为的因素	(2)
一、中枢神经系统	(2)
二、食欲与饥饿	(3)
三、内分泌激素和代谢	(3)
四、环境和体力活动	(4)
五、膳食体制与进餐氛围	(4)
六、营养知识与学识	(5)
七、个体差异	(5)
第三节 饮食行为的偏离	(6)
第二章 饮食与儿童营养	(9)
第一节 消化和吸收的概念	(10)
一、消化	(10)
二、吸收	(11)
第二节 营养和营养素	(12)
一、什么是营养	(12)
二、什么是营养素	(13)

三、营养素能发挥哪些生理功能	(13)
第三节 儿童营养为什么尤为重要	(15)
一、生长发育迅速,营养需要量高	(17)
二、消化吸收功能差,营养素要量够质优	(17)
三、自身调节功能差,需预防消化功能紊乱	(18)
四、各器官发育并非同步,各营养素供给要 适时	(19)
五、尚无饮食自理能力,要靠家长精心安排	(21)
第四节 儿童营养的基本原则	(21)
一、全面	(21)
二、均衡	(23)
三、适量	(25)
第五节 平衡膳食	(28)
一、平衡膳食的特定概念	(28)
二、平衡膳食的构成	(29)
三、古人的平衡膳食观	(29)
四、平衡膳食的其他要求	(30)
第六节 营养和智能发育	(31)
一、脑的营养需要	(31)
二、营养不良对脑发育和智能的影响	(32)
三、营养过剩的危害	(32)
第七节 营养与儿童免疫功能	(33)
一、营养与免疫	(34)

二、营养与感染	(35)
三、营养不良者的免疫活性	(35)
第八节 儿童营养的需要量和推荐供给量	(36)
一、儿童各种营养素、能量和水的需要量	(36)
二、推荐的每日膳食中营养素供给量	(36)
第三章 各类营养素的主要生理功能	(42)
第一节 蛋白质的生理功能	(42)
一、蛋白质是生命的物质基础	(42)
二、调节机体功能	(43)
三、蛋白质是人体生命活动中运送物质的 载体	(44)
四、蛋白质也能供给热能	(44)
五、氨基酸和儿童必需氨基酸的每日需 要量	(45)
第二节 脂肪的生理功能	(47)
一、脂肪是最高供能的营养素	(48)
二、构成身体成分	(48)
三、维持正常生理功能	(48)
四、保护脏器	(48)
五、保持体温	(49)
六、脂溶性维生素的载体	(49)
七、磷脂的特殊生理功能	(49)
八、胆固醇的特殊生理功能	(50)

九、特殊类型脂肪的生理功能	(51)
第三节 糖类的生理功能	(54)
一、产生热能	(54)
二、构造身体	(54)
三、维护生理功能	(55)
四、传递信息	(55)
五、解毒作用	(56)
第四节 膳食纤维的生理功能	(57)
一、控制体重防止过胖	(58)
二、促进消化酶分泌	(58)
三、影响血糖水平	(58)
四、吸收水分利于排便	(58)
五、降低胆固醇阻止胆石形成	(59)
六、不利作用	(59)
第五节 矿物质的生理功能	(62)
一、是细胞内、外液的重要成分	(63)
二、构成人体组织的重要成分	(63)
三、维持神经、肌肉的兴奋性	(63)
四、维持酸碱平衡	(63)
五、构成特殊功能物质的重要成分	(64)
六、几种矿物质的主要生理功能	(64)
第六节 维生素的生理功能	(86)
一、维生素类营养素的共同特点	(87)

二、维生素缺乏的可能原因	(88)
三、几种主要维生素的生理功能	(90)
第七节 水的生理功能	(106)
一、构成人体维持生命	(106)
二、溶剂作用	(107)
三、参与氧化还原	(107)
四、潜热导热	(107)
五、润滑剂	(108)
第四章 儿童饮食行为异常	(111)
第一节 厌食和厌食症	(111)
一、什么叫厌食和厌食症	(111)
二、厌食症是怎样得的	(112)
三、厌食症的诊断标准	(137)
四、厌食症的危害	(138)
五、厌食症的预防和治疗	(138)
第二节 神经性厌食症	(138)
一、什么叫神经性厌食症	(138)
二、神经性厌食症是怎样得的	(138)
三、神经性厌食症有哪些表现	(140)
四、神经性厌食症的诊断标准	(140)
五、辅助检查可有哪些异常	(141)
六、神经性厌食症的后果如何	(141)
七、神经性厌食症怎么治疗	(141)

第三节 中医对厌食症的认识和辨证施治	(143)
一、厌食的病因病机	(144)
二、厌食的辨证施治	(145)
三、健胃剂方药中诸药成分、性能、功效	(148)
第四节 偏食	(151)
一、什么叫偏食(或偏食症)	(152)
二、偏食是怎样形成的	(152)
三、偏食有哪些表现	(155)
四、偏食症的诊断标准	(155)
五、偏食症的干预和纠正	(156)
第五节 贪食	(157)
一、什么叫贪食和贪食症	(157)
二、贪食是怎样形成的	(157)
三、贪食有哪些表现	(159)
四、贪食症怎样诊断	(161)
五、对贪食症如何进行干预	(161)
第六节 神经性贪食症	(162)
一、什么叫神经性贪食症	(162)
二、神经性贪食症是怎样得的	(162)
三、神经性贪食症有哪些表现	(164)
四、神经性贪食症的后果如何	(164)
五、神经性贪食症怎么诊断	(164)

六、神经性贪食症的治疗	(164)
第七节 异食癖	(165)
一、什么叫异食癖	(165)
二、异食癖是怎么得的	(165)
三、异食癖有哪些表现	(167)
四、异食癖有什么危害	(167)
五、异食癖怎样诊断	(168)
六、异食癖怎么治疗	(168)
七、异食癖的预防	(169)
八、异食癖的后果如何	(170)
第五章 饮食行为异常的危害	(171)
第一节 营养缺乏病	(172)
一、什么叫营养缺乏病	(172)
二、营养缺乏病是怎样得的	(173)
三、营养缺乏病有哪些表现	(174)
四、营养缺乏病怎样治疗	(175)
第二节 营养不良	(176)
一、营养不良是怎样得的	(177)
二、营养不良有哪些表现	(178)
三、营养不良怎样诊断	(178)
四、小儿营养不良怎么治疗	(180)
五、小儿营养不良如何预防	(181)
六、小儿营养不良的后果如何	(182)

第三节 生长发育迟缓	(182)
一、什么叫生长发育迟缓	(182)
二、生长发育迟缓是怎样形成的	(182)
第四节 干瘦症	(184)
第五节 肥胖症	(185)
一、肥胖症是怎样得的	(185)
二、肥胖症有哪些表现	(187)
三、肥胖症怎么诊断	(188)
四、肥胖症的诊断标准	(189)
五、肥胖症的治疗	(190)
六、肥胖症的行为疗法	(193)
七、肥胖症的预防	(195)
八、防治工作中需注意的事项	(198)
九、商业性体重控制方案	(199)
第六节 维生素 A 缺乏症	(200)
一、维生素 A 缺乏症是怎么得的	(201)
二、维生素 A 缺乏症有哪些表现	(201)
三、维生素 A 缺乏症怎样诊断	(202)
四、维生素 A 缺乏症怎样治疗	(203)
五、维生素 A 缺乏症的预防	(203)
第七节 亚临床状态维生素 A 缺乏	(206)
一、什么叫亚临床状态维生素 A 缺乏	(206)
二、亚临床状态维生素 A 缺乏如何判断	(206)

三、亚临床状态维生素 A 缺乏的诊断指标	(206)
四、亚临床状态维生素 A 缺乏的预防和 补充干预	(207)
第八节 维生素 B ₁ 缺乏症	(208)
一、维生素 B ₁ 缺乏症是怎样得的	(208)
二、维生素 B ₁ 缺乏症有哪些表现	(209)
三、维生素 B ₁ 缺乏症怎样诊断	(210)
四、维生素 B ₁ 缺乏症的治疗	(210)
五、维生素 B ₁ 缺乏症的预防	(211)
第九节 维生素 C 缺乏症	(213)
一、维生素 C 缺乏症是怎样得的	(213)
二、维生素 C 缺乏症有哪些表现	(213)
三、维生素 C 缺乏症怎样诊断	(214)
四、维生素 C 缺乏症的治疗	(214)
五、维生素 C 缺乏症的预防	(215)
第十节 维生素 D 缺乏性佝偻病	(216)
一、维生素 D 缺乏性佝偻病是怎样得的	(217)
二、得了佝偻病有哪些表现	(218)
三、佝偻病怎样治疗	(219)
四、维生素 D 缺乏性佝偻病的预防	(221)
第十一节 其他维生素缺乏	(223)
一、核黄素(维生素 B ₂)缺乏	(223)
二、叶酸、维生素 B ₁₂ 缺乏	(223)