

上海市少年儿童营养基金会 编
上海市学生营养促进会

少年儿童 营养大全

SHAONIANERTONG



YINGYANGDAQUAN

文匯出版社

上海市少年儿童营养基金会 编
上海市学生营养促进会

少年儿童 营养大全



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年儿童营养大全/上海市少年儿童营养基金会主编.
上海:文汇出版社,2000.6

ISBN 7-80531-781-X

I. 少... II. 上... III. ① 少年儿童-营养卫生
② 婴幼儿-营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 24534 号

少年儿童营养大全

上海市少年儿童营养基金会 编
上海市学生营养促进会

责任编辑 杨建英 封面装帧 周夏萍

文匯出版社出版发行

(上海市虎丘路 50 号 邮政编码 200002)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林印刷总厂印刷装订

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

国际标准开本:890×1240 1/32 字数:400000

印数:1—6000

印张:16

ISBN7-80531-781-X/R·56

定 价:28.00 元

主 编



柳启沛：上海医科大学教授，上海市营养学会理事长，中国营养学会常务理事。



许积德：上海第二医科大学新华医院儿科教授，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。



吴圣楣：上海市儿科医学研究所原所长，新华医院儿科教授，上海围产学会名誉主任委员。

主 审



黄荣魁：上海市少年儿童营养基金会理事长，上海市学生营养促进会会长，上海儿童医学中心教授。

编 委

(按姓氏笔画排序)

- 王卫平 上海医科大学教授,常务副校长。
- 史奎雄 上海第二医科大学教授,上海市营养学会副理事长。
- 刘湘云 上海医科大学儿科医院教授,原院长。
- 许积德 上海第二医科大学新华医院儿科教授,中华预防医学会儿童保健学会副主任委员。
- 吴圣楣 上海市儿科医学研究所原所长、教授,上海围产学会名誉主任委员。
- 宋英杰 上海市儿童医院院长,副主任医师。
- 沈晓明 上海儿童医学中心院长、教授,新华医院副院长。
- 柳启沛 上海医科大学教授,上海市营养学会理事长。
- 洪昭毅 上海第二医科大学教授,新华临床医学院副院长。
- 赵法伋 第二军医大学教授,中国营养学会副理事长。
- 郭志平 上海医科大学儿科医院教授,上海市营养学会理事。
- 黄荣魁 上海市少年儿童营养基金会理事长,上海儿童医学中心教授。
- 蔡 威 上海市儿科医学研究所所长、教授,新华医院副院长。
- 谭惠玉 上海市儿童医院教授、主任医师。

WAK 10/07

序

儿童是父母的寄托,是祖国的未来和人类的希望。培养好下一代,是关系到“适应二十一世纪来自各方面挑战”和“中华民族伟大复兴”的需要。

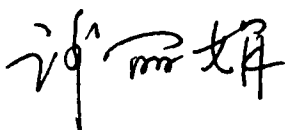
培养人才,应从儿童开始,首先必须培养儿童强健的体魄,而“营养是健康之本”。目前不少家长还缺乏营养方面的基本知识,甚至还有误区,容易跟某些不正确的广告走,花了不少的经济代价,但收效甚微,甚至给儿童的健康成长带来了负面的影响。

上海市少年儿童营养基金会和上海市学生营养促进会,针对目前的状况,组织了上海市有关儿童营养、保健方面的专家和著名教授以及专业人员,共同编写了这本《少年儿童营养大全》。

该书颇具特点。一是“全面”,即讲述内容全面,从妇女准备怀孕开始,至妊娠期、分娩前后以及婴幼儿和少年期的营养。此外,还包括了与营养和饮食有关的疾病、患病儿童的营养、营养状况的评价、儿童食品的选择、烹调和培养良好的饮食习惯等等,对家长们更具有吸引力。从内容上看,该书涵盖丰富,确可称得上“少年儿童营养大全”。二是“新颖”,即该书介绍的内容比较新颖,吸收了当今国内外营养专家、学者对营养学研究的新进展与成果。三是“实用”,这本书编写的出发

点是使读者看了就可应用到日常生活中,操作性强,很具大众化。同时,对当今市场上有关宣传广告如何采取正确、科学、辩证的观点,对各类产品如何进行分析比较,弃其糟粕、取其精华,本书也不失其指导作用。四是“通俗”,书中讲解的营养科学知识,深入浅出,便于了解,易于普及。我相信本书的出版,对于普及国民营养科学知识,提高人们的营养水平,促进儿童健康成长,将会有很大的帮助。

上海市少年儿童营养基金会*

理事长 

2000年2月16日

* 注:该基金会于2000年2月改名为上海市儿童健康基金会。

目
录

序	谢丽娟(1)
第一章 热能与各种营养素	
营养与健康	(3)
营养与优生	(4)
营养与生长发育	(5)
营养素种类	(6)
蛋白质是人体的重要成分	(7)
蛋白质与大脑发育	(8)
人体抗病能力与蛋白质有关	(9)
人不能缺乏蛋白质	(10)
食物蛋白质的营养价值	(11)
蛋白质质量与氨基酸	(12)
粮豆搭配有好处	(13)
每天需要的蛋白质的量及蛋白质丰富的食物	(15)
人体需要的脂类	(16)
人体需要的脂肪酸	(16)
鱼油脂肪酸的重要成分——DHA	(17)
脂肪(脂类)在人体中的作用	(18)
素油和荤油	(18)
胆固醇也是人体需要的	(20)
胆固醇要限量	(21)
碳水化合物及其种类	(22)
碳水化合物在人体内的作用	(23)
糖要限量吗	(24)
膳食纤维的主要功用	(25)
膳食纤维要限量	(27)
能量、热能与热量	(27)
能量(消耗)需要	(28)

目

录

能量供给·····	(29)
能量摄入与消耗要平衡·····	(30)
生热营养素及其平衡·····	(31)
无机盐、宏量元素与微量元素·····	(32)
人体中的钙·····	(33)
钙的作用·····	(34)
钙的吸收率·····	(34)
钙的需要与含钙丰富的食物·····	(35)
如何补钙·····	(36)
铁是红细胞的重要成分·····	(38)
铁的吸收·····	(38)
影响铁吸收的因素·····	(39)
食物中的铁·····	(40)
贫血的原因·····	(41)
锌对人体的作用·····	(41)
锌的吸收·····	(42)
锌的需要与锌的食物来源·····	(43)
锌过多有害·····	(44)
碘是人体必需的微量元素·····	(45)
碘和碘缺乏病·····	(45)
瘰和甲状腺肿·····	(46)
碘与智力的关系·····	(46)
碘的需要量·····	(47)
碘的食物来源·····	(48)
碘在体内的作用有双向性·····	(49)
碘摄入足与不足的判断·····	(49)
硒的作用·····	(50)
硒与克山病·····	(50)
硒过量与中毒·····	(51)

目

录

人体所需的其他微量元素·····	(52)
维生素——维持生命的重要营养素·····	(53)
维生素缺乏与不足的原因·····	(53)
维生素的名称·····	(54)
脂溶性维生素与水溶性维生素·····	(55)
维生素 A 与视黄醇·····	(55)
维生素 A 与暗适应·····	(56)
维生素 A 的其他作用·····	(57)
维生素 D 的作用·····	(58)
维生素 D 与晒太阳·····	(58)
维生素 E 的重要性·····	(59)
维生素 E 的需要量与食物来源·····	(60)
怕碱的维生素 B ₁ ·····	(61)
维生素 B ₁ 与粗粮、白米·····	(62)
维生素 B ₁ 含量高的食物·····	(62)
见不得阳光的核黄素·····	(63)
核黄素在人体内的作用·····	(64)
维生素 B ₂ 的需要与蛋白质有关·····	(64)
富含维生素 B ₂ 的食物·····	(65)
尼克酸的作用与“三 D”·····	(66)
尼克酸存在于多种食物中·····	(66)
最娇嫩的维生素 C·····	(67)
维生素 C 就是抗坏血酸·····	(68)
维生素 C 的功用·····	(68)
蔬菜水果中的维生素 C·····	(69)
维生素 C 过多的利害关系·····	(70)
什么是叶酸·····	(71)
叶酸易不足·····	(71)
什么是牛磺酸·····	(72)

目
录

第二章 胎儿、婴幼儿及中小学生营养

胎儿营养与孕妇营养密切相关·····	(75)
蛋白质是构成胎儿身体结构的基本物质·····	(75)
孕妇要摄入适量的脂肪·····	(76)
碳水化合物对胎儿的成长很重要·····	(77)
胎儿及孕妇对钙的需求·····	(78)
孕妇要补充铁·····	(79)
孕妇需要补锌·····	(79)
叶酸与胎儿畸形·····	(80)
如何预防孕期维生素 A 缺乏·····	(81)
如何预防孕期维生素 B ₁ 缺乏·····	(82)
如何预防孕期维生素 B ₂ 缺乏·····	(83)
如何预防孕期维生素 B ₆ 缺乏·····	(83)
如何预防孕期维生素 C 缺乏·····	(84)
如何预防孕期维生素 D 缺乏·····	(85)
孕妇的营养需要与一日食物·····	(86)
孕早期营养的特点·····	(87)
孕中期营养的特点·····	(88)
孕晚期营养的特点·····	(89)
肥胖对母婴有哪些不利影响·····	(90)
孕期体重控制的目标·····	(91)
孕前妇女的营养对母婴健康的影响·····	(92)
怎样预防胎儿宫内生长发育迟缓·····	(93)
产妇进食要点·····	(94)
乳母的营养·····	(95)
乳母一日所需的营养素与食物量·····	(96)
母乳是婴儿最理想的天然食品·····	(97)
母乳喂养与母婴互惠·····	(98)
4 个月内的婴儿要保证用纯母乳喂养·····	(99)

目

录

喂母乳前的准备·····	(100)
喂哺母乳的方法·····	(101)
婴儿含奶头睡觉的坏处·····	(103)
婴儿发生溢奶与吐奶该怎么办·····	(104)
吃母乳的婴儿要不要喝水·····	(104)
母乳喂养的婴儿为何不必喝菜汤·····	(105)
小婴儿可以喝些果汁·····	(106)
如何使母乳喂养更加完善·····	(107)
一次喂奶时间不超过 20 分钟·····	(107)
要“按需哺乳”·····	(108)
喂奶后该注意什么·····	(109)
怎样知道母乳够不够·····	(109)
如何促使母乳增多·····	(110)
乳母服药“奶里转”·····	(112)
哪些母亲不能给婴儿喂奶·····	(113)
母乳不够时怎样喂养婴儿·····	(113)
母乳不足时提倡用婴儿配方奶粉·····	(114)
如何正确选择婴儿奶粉·····	(115)
为什么配方奶中要添加 β -胡萝卜素·····	(115)
为什么配方奶中要添加 DHA·····	(116)
为什么配方奶中要添加核苷酸·····	(117)
脱脂奶不能作为婴儿的代乳品·····	(118)
奶糕不是婴儿的主食·····	(119)
冲好奶粉后再加点钙粉是否更有营养·····	(120)
如何冲调牛奶·····	(120)
冲调奶粉的方法·····	(121)
喂婴儿喝牛奶时温度要适宜·····	(121)
冲好奶粉后放在保温杯里备用是否妥当·····	(122)
奶瓶、奶嘴消毒的诀窍·····	(122)

目 录

婴儿一直含空奶嘴是否妥当·····	(123)
断奶是一个过程·····	(124)
断奶不可“突然袭击”·····	(124)
4个月以后的婴儿为什么要添加辅助食品·····	(125)
婴儿什么时候添加辅助食品最适宜·····	(125)
给婴儿添加辅助食品要遵照什么原则·····	(127)
辅助食品添加的顺序·····	(127)
婴儿吃的辅助食品有什么要求·····	(128)
婴儿可吃咸食的时间·····	(129)
不按时添加辅助食品,婴儿会发生哪些营养 缺乏性疾病·····	(129)
1~3岁幼儿的膳食要求·····	(130)
幼儿一日所需的营养素与食物量·····	(131)
1~3岁幼儿的食谱制订·····	(132)
怎样为婴幼儿制作鱼、肉、虾、猪肝等泥状食品·····	(133)
怎样为幼儿制作蔬菜·····	(134)
怎样做婴儿粥·····	(134)
学龄前儿童对营养的需要·····	(135)
学龄前儿童一日所需的营养素·····	(136)
学龄前儿童一日所需的食物量·····	(136)
儿童易于缺乏与不足的营养素·····	(137)
每日应有一杯牛奶、一个鸡蛋·····	(138)
不宜过多进食油腻食物·····	(138)
膳食要均衡、饭菜要多样·····	(139)
小学生营养需要特点·····	(140)
小学生一日所需的营养素与食物量·····	(140)
为什么小学生贫血发生率较高·····	(141)
初中学生的营养与饮食·····	(142)
初中生钙的补充特别重要·····	(142)

目

录

初中学生膳食供给原则·····	(143)
女学生特殊的营养要求·····	(143)
女学生中常见的两大饮食偏见·····	(144)
中小学生吃零食好不好·····	(145)
中小学生如何吃好早餐·····	(146)
中小学生午餐要 eat 好·····	(146)
晚餐要根据学习与活动安排·····	(147)
额外补充维生素与矿物质有否必要·····	(148)
少年运动员营养需要·····	(149)

第三章 常吃食物的营养价值

食物含有哪些成分·····	(153)
粮谷的营养特点·····	(154)
豆类的营养特点·····	(155)
粮、豆食物的营养成分·····	(155)
孩子为什么必须吃谷类食物·····	(160)
杂粮的营养价值·····	(160)
不要长期吃精白米面·····	(161)
如何正确制作谷类食品·····	(162)
为什么要鼓励孩子多吃豆制品·····	(163)
干豆类和鲜豆类的营养有何区别·····	(164)
烤麸和面筋的营养价值和豆制品一样吗·····	(164)
蔬菜的营养特点·····	(165)
为什么必须吃蔬菜·····	(166)
深色蔬菜和浅色蔬菜营养成分的不同·····	(167)
蔬菜类食物的营养成分·····	(167)
瓜茄类食物的营养特点·····	(172)
菌藻类食物的营养价值·····	(172)
水果的营养特点·····	(173)

目

录

鲜果及干果类食物的营养成分·····	(174)
水果为什么不能代替蔬菜·····	(176)
小儿吃水果要注意什么·····	(176)
肉类的营养特点·····	(177)
蛋类食品的营养价值·····	(178)
各种蛋类营养价值的区别·····	(179)
畜禽肉、蛋类及制品的营养成分·····	(179)
蛋类的加工与烹调对营养素有何影响·····	(182)
新鲜牛奶、酸奶、奶粉和配方奶粉有何区别·····	(182)
奶制品是钙的最好来源·····	(183)
乳及乳制品的营养成分·····	(184)
水产类食品的营养成分·····	(186)
要鼓励孩子多吃鱼·····	(190)
贝类食物的营养价值·····	(190)

第四章 合理饮食

营养素并非多多益善·····	(193)
高价食品不一定是高价营养品·····	(193)
哪些食品含钙比较丰富·····	(194)
智力与饮食营养·····	(195)
牙齿的发育与营养的关系·····	(196)
儿童多动症与饮食的关系·····	(197)
蛋白和蛋黄营养的比较·····	(198)
长期素食好不好·····	(199)
荸荠的药效·····	(199)
萝卜的食用及药用·····	(200)
生吃胡萝卜有用吗·····	(201)
多吃菠菜能补血吗·····	(201)
孩子不宜多吃竹笋·····	(202)

目

录

暑天喝些绿豆汤·····	(203)
水果、蔬菜与健康·····	(203)
吃水果的学问·····	(204)
维生素 C 药片不能代替蔬菜与水果·····	(205)
夏天要多吃瓜·····	(206)
西瓜的吃法·····	(206)
多吃桔子和胡萝卜会使皮肤发黄·····	(207)
桔子水能否代替新鲜桔子汁·····	(208)
幼儿不宜吃水果冻·····	(208)
水算不算是一种营养素·····	(209)
白开水是儿童最佳的饮料·····	(210)
小儿不宜多喝含糖饮料·····	(211)
小儿不宜喝茶和咖啡·····	(212)
早餐要吃饱·····	(212)
晚餐不宜过饱·····	(213)
过饱与过饥都对健康有害·····	(214)
暴饮暴食有碍健康·····	(215)
儿童吃的食物不宜太冷或太热·····	(215)
多吃冷饮伤脾胃·····	(216)
孩子不能吃得太咸·····	(217)
对甜食的评价·····	(218)
不能以零食代饭·····	(218)
不应忌讳肉类·····	(219)
边吃饭边喝水的习惯不好·····	(220)
不要在儿童中开展饮食竞赛·····	(220)
考试期间如何安排孩子的饮食·····	(221)
如何增进暑天的食欲·····	(222)
通过饮食调整预防便秘·····	(223)
小孩要不要进补·····	(224)

目

录

燕窝是珍品,不是补品	(225)
羊肉是否为冬令补品	(225)
海鲜与过敏	(226)
孩子为什么不宜多吃山楂片	(227)
孩子不宜多吃巧克力	(227)
不能以麦乳精代替奶粉	(228)
婴儿不宜多吃糖粥	(228)
不能用炼乳喂婴儿	(229)
用牛奶喂养的孩子是否“火气大”	(230)
酸奶对健康有益	(230)
牛奶或豆浆不宜与生鸡蛋一起煮	(231)
为什么有的小儿不能喝牛奶	(232)
牛奶喝得过多会出现贫血	(232)
孩子多吃赖氨酸好不好	(233)
小儿不宜多吃味精	(234)
鱼刺鲠在咽部怎么办	(235)
微波炉烹饪的优点	(235)

第五章 儿童食品的选择、烹饪及保存

婴幼儿喂养中要注意干湿搭配	(239)
什么是新鲜食品	(240)
新鲜食品比加工食品营养好吗	(240)
儿童可选用哪些粗粮	(241)
蛋的质量鉴别和贮藏	(242)
肉类食品的选购和贮存	(243)
鱼虾的选择及贮存	(244)
家禽类的选购及贮存	(245)
如何为儿童选用维生素强化食品	(246)
选用微量元素强化食品时应注意的问题	(247)