



随书赠送
VCD光盘一张

儿童营养必读

KNOWLEDGES

YOU MUST KNOW ON

CHILDREN'S NUTRITION

王如文 冯建春 / 编著

中国妇女出版社



儿童营养必读

Knowledges

You Must Know on

Children's Nutrition

王如文 冯建春 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

儿童营养必读/王如文, 冯建春编著. —北京: 中国妇女出版社, 2006. 6

ISBN 7-80203-290-3

I. 儿… II. ①王… ②冯… III. ①儿童—营养卫生—普及读物 IV. R153.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034008 号

儿童营养必读

作 者: 王如文 冯建春/编著

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 11.75

字 数: 240 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-290-3

定 价: 20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



儿童营养必读 Knowledges You Must Know on Children's Nutrition

著名儿童营养专家 儿童营养力作

* 内容简介 CONTENTS

儿童的消化吸收特点
聪明能吃出来吗
辅食的制作
中国的平衡膳食宝塔
多种营养食谱
你的宝宝肥胖吗

* 作者简介 ABOUT AUTHOR

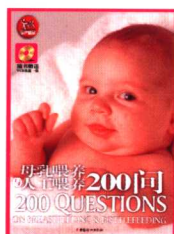


王如文：1954年毕业于北京医学院，长期从事儿科临床医疗、教学及科研工作，担任多部著作主编、副主编，发表论文百余篇，多次获科学技术成果奖。儿科主任医师，儿科学教授，中国儿童中心营养与健康总顾问，中国关心下一代工作委员会委员，中国食品技术学会儿童食品专业学会委员。



冯建春：医学博士，主任医师，长期从事中医临床与科研工作，对多种儿科疾病有独到功力，有多部著作出版，发表论文20余篇。

中国妇女出版社生活健康类畅销读物



- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 风爱水工作室
TEL: 13811344240



【前言】
Preface

随着我国经济建设的发展及综合国力的提高，儿童身心健康的维护及发展日益受到国家的高度重视。中国儿童中心在工作中深切体会到：儿童需要关于营养和实用技术方面的知识，这既是家长的期望和儿童保健从业人员工作的需要，也是社会发展的必然需求。

1991年我中心出版过《实用儿童营养知识》这本书，发行后不仅赢得广大读者的喜爱，而且还被一些专业机构用做培训工作人员的教材，受到家长及业界的一致好评。

由此，作者产生了一个大胆的想法：应该把10余年来我国在营养、卫生、食品科学各方面的进展，在中国传统医药学基础上，结合其应用再编写一本书。

但之后还是犹豫了一段时间。为什么？

当前在市场经济环境中，受欢迎的是普及性应用书籍，尽管其中确有人云亦云以讹传讹之处，然而读者追求立竿见影的效果且“饥不择食”，在知道这么用后，恐怕也没有人有过多时间去问一个“为什么这样用”和“这样用对不对”。

与此同时，作者发现，社会发展到了一个新的阶段：人均住房面积大大增加了，小轿车替换了自行车和摩托车，电脑在农村也派上了大用场，在以上种种社会生活大改变的大环境中，人们已经从关心生活质量硬件逐渐转向内容丰富的软件质量了。对于自己孩子的饮食营养乃至健康这样的大事，怎么会不问一个“为什么”？同

时，人们在自身素质提高后，对生活质量软件的追求，特别是对儿童和对家庭营养健康的追求，不言而喻，不会继续停留在人云亦云的基础上。

知其然，也知其所以然，这样用就放心了。这就是出版这本书的宗旨。

在中国儿童中心和中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心的组织和指导下，作者着实考虑一番之后下决心编写这本书。我们希望这本书能帮助家长掌握中国医药学传统思想及实践所形成的行之有效的育儿方法，结合当前有关儿童营养的知识和实用技术，尽可能掌握一些在自家家庭内就能应用的知识及方法，使儿童得以在较为合理的环境支持下，身心全面健康成长。用心虽苦，但限于水平，书中不妥、贻误之处，敬请同道和读者不吝赐教。

为将本书及时服务于维护全国儿童身心健康工作，本书在编写及出版过程中，得到中国妇女出版社的热心支持，在本书出版之际谨向其致以衷心的感谢。

中国儿童中心

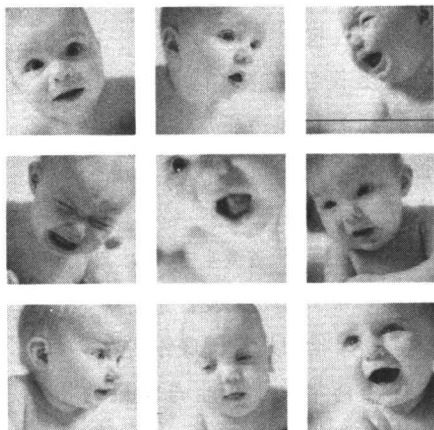
王如文

2004年4月

儿童营养

必读 KNOWLEDGES

YOU MUST KNOW ON CHILDREN'S NUTRITION



目录 · CONTENTS

1 第一章 营养与健康

儿童生长发育的特点	3
婴幼儿期——防病保健的关键期	3
大脑——中枢神经发育的关键期	4
青春期——第二个形体快速增长期	6
儿童消化吸收的特点	7
快速生长与消化负荷重	7
防御病原体能力低	8
肠道缺乏稳定的微生态环境	8
体液分布特点	8
应用知识链接:肠道微生态环境、双歧杆菌	
与婴幼儿健康	8
儿童健康标准和儿童健康维护	11
中国医药学关于养生与健康的指导思想	11
健康概念的拓展	17
食物与健康	17
儿童健康的维护	21
合理营养与大脑健康发育	24

31 第二章 营养素及其功能

蛋白质	33
构成	33
对氨基酸、肽、蛋白质及蛋白质的营养评价	33

生理功能	38
蛋白质缺乏及过剩的影响	39
蛋白质的食物来源	40
膳食参考摄入量(DRIs)	41
氨基酸、多肽的功能与应用	42
应用知识链接:核酸	50
脂 肪	52
组成与分类	52
生理功能	52
缺乏与过量	53
脂肪的食物来源	54
膳食参考摄入量(DRIs)	55
应用知识链接:花生四烯酸、二十二碳六烯酸(DHA)	
及二十碳五烯酸(EPA)、磷脂、胆固醇	56
碳水化合物	61
组成与分类	61
生理功能	62
缺乏与过量	63
食物来源	63
膳食参考摄入量(DRIs)	63
常量元素与微量元素	64
钙	66
应用知识链接:中国居民钙缺乏的流行链	69
铁	71
应用知识链接:铁营养强化剂	73
锌	74
碘	76

硒	77
无机盐的参考摄入量及可耐受最高摄入量	80
应用知识链接: 无机盐在人体生理活动中的重	
要性、无机盐间的相互作用	80
维生素	82
维生素 A(视黄醇)	83
维生素 D	85
维生素 E(生育醇)	87
维生素 K	89
维生素 B 族	91
维生素 C(抗坏血酸)	96
水溶性维生素等的参考摄入量及	
可耐受最高摄入量	97
水	97
水的摄入与排出	99
水的功能	99
缺乏与过量	100
水的食物来源	101
供给量	102
应用知识链接: 食用水及各种饮料的应用	103
膳食纤维	106
膳食纤维的功能	107
膳食纤维的食物来源	107
膳食纤维摄入量	108
能 量	109
能量来源	109
能量单位与计算	109

儿童能量的消耗与需求	110
能量的密度与应用	113
产热营养素在人体内的不同发挥	113

115 第三章 食物的分类和食物的实用价值

概 述	117
食物分类	117
食物的实用价值	117
粮食类食品	119
谷类	119
应用知识链接:糙米、糯米、薏米、深色大米	120
杂粮、杂豆	121
豆类	125
应用知识链接:食用要点、谷豆搭配、居民豆类食品的摄入量、大豆异黄酮、大豆磷脂、豆奶	129
食糖类	133
薯类	134
动物类食品(非奶类)	136
肉禽类	136
鱼和水产类	137
蛋类	138
乳类食品	139
母乳	140
牛乳和羊乳	145
乳制品	147
应用知识链接:牛初乳制品、奶酪	149
油脂类	151

植物油	151
动物脂肪	151
油脂的选择和应用	152
应用知识链接: 食用油不宜反复煎炸、花生仁、黑芝麻	152
蔬菜、水果类	154
蔬菜类	154
应用知识链接: 药食兼用植物、叶绿素、大白菜、 西红柿、苦味蔬菜、倡导生吃蔬菜	154
水果类	160
应用知识链接: 水果、蔬菜是维生素 C 的最佳来 源、叶酸是母婴的保健卫士、生吃杏 仁当心中毒	161
饮食卫生与预防食物中毒	163
家庭饮食卫生要求	163
常见食物中毒与预防	166
应用知识链接: 儿童食品、绿色食品、无公害农产品、 有机农产品、GDP、HACCP、GMP 认证、 QS 制度、CQC、CMS、高温处理食物会 产生致癌物质、食源性疾患、蔬菜水 果引起的食物中毒、凉拌菜的原料、 农药残留对人体的影响	169
消化功能与进食习惯	174
小儿消化吸收的生理特点	175
培养良好进食习惯	177
进食紊乱与纠正不良习惯	179

185 第四章 婴幼儿喂养

0~1 岁婴儿的母乳喂养	187
母乳的营养价值	187
怎样进行母乳喂养	189
人工喂养	191
在何种情况下进行人工喂养	191
人工喂养的食物选择	191
混合喂养	194
怎样进行混合喂养	194
乳食保健	195
换乳期的喂养	196
总需求与形体发育	196
用动物(牛、羊)乳逐渐替换母乳	197
婴儿辅助食品	197
添加辅食的要点	199
婴幼儿时期喂养模式的更替	200
应用知识链接:饮食调补,得宜得法	201
婴儿辅食的家庭制作	203
热能密度及生熟食物的换算	210
应用知识链接:乳糖不耐受症、母乳性黄疸	211

215 第五章 合理营养

平衡膳食	217
中国医药学关于平衡膳食的概念	217
现代营养学关于平衡膳食的概念	218
平衡膳食的应用	225

什么是平衡膳食宝塔	225
平衡膳食宝塔在家庭中的应用	225
平衡膳食应与天时结合	228
春季饮食宜清淡,忌油腻、烹煎、辛辣	228
夏季饮食宜甘寒清淡、利湿清暑、少油, 忌过食生冷	230
秋季饮食宜甘润、平和,忌用辛辣煎烤	231
冬季饮食宜温热进补,忌生冷、油腻	232
儿童膳食安排原则	235
根据儿童的生长发育规律和消化生理 特点挑选食物	235
根据儿童的进食心理制作饭菜	237
根据季节的不同特点编制食谱	239
根据儿童的活动量需要供给食物	240
1~3岁儿童膳食安排	241
1~3岁儿童的膳食原则	241
儿童膳食的家庭制作	241
能量及营养素的供给量	246
应用知识链接: 选择安全食品、清除农药、蔬菜的 合理食用	246
儿童营养食谱示例	248
多铁食谱	248
多钙食谱	251
多铁菜谱	253
多钙菜谱	256
婴儿辅食谱	259
1~3岁儿童一周食谱举例	263