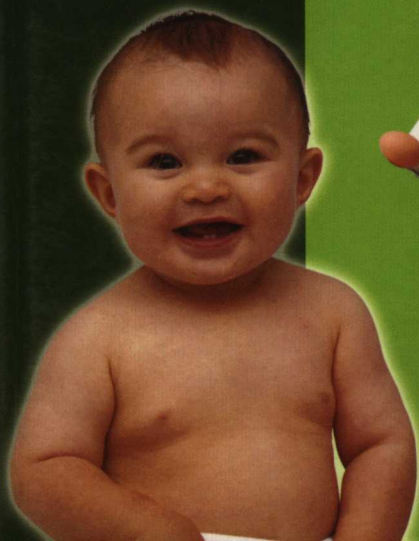


儿童保健宜忌丛书

◆ 本书编写组 编写 ◆ 杨瑞珍 主编

儿童饮食营养

宜与忌



儿童饮食营养宜与忌

本书编写组 编写

主编 杨瑞珍

编委 叶鸣 舒涛

郑时 祁仪

宗恒 杨扬

陈进 华文

江苏工业学院图书馆
藏书章



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童饮食营养宜与忌/杨瑞珍主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2005. 6
(儿童保健宜忌丛书)

ISBN 7-5390-2787-8

I. 儿… II. 杨… III. 儿童—营养卫生—基本知识 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040839 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号: KX2005058

赣科版图书代码: 05103-101

儿童饮食营养宜与忌

杨瑞珍主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 6623341 6610326(传真)
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	150 千字
印张	6.25
印数	5000 册
版次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2787-8/R·698
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

在现代人丰富多彩的生活中,饮食与营养仍是一个最基本的重要组成部分。人为了生存的需要,须从体外摄取各种必需养分,通过消化、吸收和新陈代谢,以维持正常的生理功能和身体的生长发育,这一连续的过程就是营养。谈论饮食营养宜与忌的目的则是为了科学地阐述营养卫生知识。食物引起的各种疾病大多是与不注意营养平衡和食品已被有毒有害物质污染有关,因此,除了要注意正确合理的安排膳食,保持营养平衡外,在食物的选购、贮存、烹调和食用过程中都应注意宜忌,以保证饮食更卫生、更有营养。

古人说,民以食为天。生命的健康存在是保证人的全面发展的物质前提,个体的发展要求,必须首先具备健康的身体,而饮食营养是儿童通过补充能量从而促进生长的惟一的正常途径,它对于保持和促进儿童的健康具有极其重要的价值;瞻望临床医学和预防医学的发展,从注重个体的疾病治疗到转向注重群体的身心保健已成为一大趋势,关注儿童的饮食营养教育符合国际儿童保健医学的发展;儿童的偏食、挑食现象十分普遍,而饮食营养教育在我国尚未得到足够重视,许多家长对儿童的非健康饮食行为束手无策。

本书针对不同年龄儿童饮食营养宜与忌方面提供了许多不能不知的科学道理,可供家长参考。为方便阅读,对儿童饮食营养宜与忌这两方面的问题,采用了“○”和“●”分别标注,宜与忌在同一题目中出现的则以“◎”标注。本书在编写过程中,参考了中外部分资料,谨致衷心感谢。

目 录

一、营养需要宜与忌

- 补充蛋白质宜适量 (1)
- 宜重视脂肪的作用 (3)
- 宜重视糖类的补给 (4)
- 宜重视维生素的补充 (5)
- 宜重视宏量元素的作用 (9)
- 宜重视微量元素的作用 (11)
- 宜重视水的作用 (12)
- 宜重视膳食纤维的作用 (13)
- 宜重视膳食平衡 (14)
- 营养过当宜防性早熟 (15)
- 幼儿饮食宜做加减乘除 (17)

二、饮食健康宜与忌

- 宜注意婴儿的营养 (19)
- 安排幼儿饮食宜注意什么 (20)
- 婴儿食物忌太咸 (21)
- 婴儿配方食品宜慎食 (22)
- 宜选好小儿断奶食品 (23)
- 宜安排好小儿辅食 (23)

○加工小儿辅食宜细心	(25)
○小儿宜吃的辅食	(26)
○宜让孩子自己吃饭	(28)
○1~2岁孩子的饮食宜仔细安排	(29)
○2~3岁孩子的饮食宜仔细安排	(30)
○3~4岁孩子的饮食宜仔细安排	(31)
○4~5岁孩子的饮食宜仔细安排	(32)
○学龄前儿童的早餐宜仔细安排	(33)
○6~12岁儿童的早餐宜仔细安排	(33)
○6~12岁儿童的中餐宜仔细安排	(36)
○6~12岁儿童的晚餐宜仔细安排	(37)
●晚餐不宜吃得太少	(38)
●配比三餐忌失衡	(39)
○安排小儿食谱宜讲原则	(40)
○宜适时教小儿学会吃	(41)
○宜让孩子自己决定吃多少	(44)
○宜为孩子选择好食品	(45)
●忌牛奶过敏	(46)
◎喝酸奶和乳酸奶的宜与忌	(46)
◎喝AD钙奶的宜与忌	(47)
◎吃高铁奶粉的宜与忌	(47)
○宜让孩子爱吃蔬菜	(48)
○宜让孩子爱吃肉	(49)
◎饮水宜与忌	(50)
○适宜儿童饮用的饮料	(51)
●婴儿不宜喝成人饮料	(52)

●儿童喝饮料的禁忌	(52)
●婴儿忌多饮水果汁	(55)
○健齿宜从饮食开始	(56)
○换牙期宜多吃耐嚼食品	(57)
◎儿童吃零食宜与忌	(57)
●不宜多吃的零食	(59)
●不宜常吃糕点	(60)
○宜多吃纤维性食物	(61)
●忌贪吃爆米花	(61)
●不宜常吃罐头食品	(62)
○宜给孩子吃点芝麻酱	(63)
◎吃果冻的宜与忌	(63)
○宜多吃排铅食物	(64)
○儿童吃水果宜适量	(65)
◎儿童吃鱼松的宜与忌	(65)
◎吃鸡蛋的宜与忌	(65)
◎吃盐的宜与忌	(66)
◎选购强化食品宜与忌	(67)
◎吃快餐的宜与忌	(68)
●孩子吃饭不宜太慢	(69)
○防近视宜讲究科学饮食	(70)
○宜重视电视对孩子饮食行为的影响	(71)
○宜多吃有助于孩子长高的食品	(72)
●食用颜色漂亮的食品有禁忌	(73)
◎吃白糖的宜与忌	(74)
○宜科学对待儿童保健食品	(75)

- 忌多吃肉和蛋 (76)
- 儿童不宜多吃烤羊肉串 (76)
- ◎吃花生米的宜与忌 (77)
- 幼儿园宜合理调配饮食 (78)
- 宜重视孩子的就餐方式 (79)

三、饮食习惯宜与忌

- 宜重视饮食习惯 (81)
- 良好的饮食习惯宜从儿时开始 (81)
- 孩子的饮食习惯宜培养 (83)
- 儿童饮食忌入误区 (84)
- 宜重视孩子的餐前情绪 (86)
- 宜给儿童养成淡食习惯 (87)
- ◎儿童喝茶宜与忌 (88)
- 忌用嚼过的食物喂幼儿 (89)
- 忌让孩子养成吃糖的习惯 (90)
- ◎纠正儿童食欲不振宜与忌 (91)
- 忌嗜食火腿肠 (92)
- 宜培养儿童爱吃食用菌的习惯 (93)
- 防偏食宜从乳婴期开始 (94)
- 忌偏食 (95)
- 忌贪吃 (96)
- 宜纠正贪食 (100)
- 忌挑食 (101)
- 宜纠正挑食 (103)
- 宜纠正儿童异食 (103)

- 宜从小就吃点“苦” (104)
- 小儿不宜早用筷子 (105)

四、时令饮食宜与忌

- ◎夏季饮料宜与忌 (106)
- 宜安排好孩子的夏季饮食 (107)
- 宜为病儿做好夏日饮食保健 (108)
- 婴幼儿不宜吃冷饮 (108)
- 炎夏宜注意小儿饮食卫生 (111)
- 夏季宜防小儿消化不良 (113)
- 秋天宜通过饮食防燥 (113)
- 秋季宜预防小儿感冒 (115)
- 金秋宜给孩子加营养 (116)
- 冬令宜科学进补 (117)

五、营养失调宜与忌

- 忌营养不良 (119)
- 忌缺铁性贫血 (120)
- 忌缺乏维生素 A (121)
- 忌缺乏维生素 B₂ (122)
- 忌缺乏维生素 C (123)
- 忌缺乏维生素 D (124)
- 儿童膳食忌缺铁 (126)
- 儿童忌大量补铁 (127)
- 儿童补铁宜注意原则 (128)
- 宜合理增加儿童膳食中的铁含量 (129)

○人工喂养的婴儿宜预防铁缺乏	(130)
○宜用牛奶加其他食物来治疗贫血	(131)
○宜合理选用铁强化食品	(131)
○宜预防婴幼儿缺铁	(132)
○宜预防铁中毒	(134)
●儿童忌缺锌	(135)
○儿童每天宜摄入多少锌	(136)
○儿童最宜吃的补锌食物	(136)
●忌过多食用赖氨酸和味精	(137)
○宜注意营养平衡	(139)
○宜注意营养不良的信号	(141)
●忌缺钙	(142)
○宜促进食物中钙的吸收	(142)
●忌缺碘	(144)
●忌低脂肪饮食	(145)
○宜吃出聪明来	(146)
○健脑宜均衡营养	(148)
○宜为孩子安排健脑食物	(148)
●保护视力忌营养不良	(150)
●忌进食引起铅中毒	(151)
○宜预防儿童甜食综合征	(152)
○孩子厌食宜调教	(153)
○多动症儿童宜注意饮食调理	(155)
○宜预防小儿发胖	(156)
●肥胖儿童晚上忌多吃	(157)
○宜重视饮食对儿童行为的影响	(157)

○宜重视婴儿过食性腹泻	(159)
○宜预防牛奶贫血症	(160)
○儿童营养失衡宜注意情绪异常	(161)
●儿童忌营养过剩	(162)
○孩子久咳不愈宜饮食调养	(164)
●肝炎患儿忌“营养太过”	(165)
●咳嗽的饮食禁忌	(166)
○宜防范消化障碍	(166)
○儿童弱视宜饮食调养	(167)
○肥胖儿童宜饮食调养	(168)
○婴儿宜防范食物过敏	(168)
●感冒患儿忌勉强进食	(170)
○儿童美发宜注意饮食调养	(171)
○婴幼儿腹泻宜饮食调养	(172)
○厌食症宜调养	(173)

六、食物烹调宜与忌

○宜避免孩子食物中毒	(176)
○宜为孩子巧做豆腐	(177)
●忌用饮料代替水	(178)
●不宜让孩子比赛吃饭	(180)
●忌吃发芽的土豆	(180)
●忌用高浓度糖水喂新生儿	(181)
●忌多吃甜食	(181)
●忌多吃巧克力	(182)
●婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食	(184)

- 吃饭时不宜责备孩子 (184)
- 不要只用米粉喂养婴儿 (184)
- 吃水果宜清洗 (185)
- 忌吃生豆角 (186)
- 儿童不宜多吃山楂 (186)
- 儿童不宜多吃橘子 (187)
- ◎饭前饮水宜与忌 (187)
- 烹制食品宜注意保持营养 (188)
- 汤泡饭不可取 (188)
- 婴儿不宜喝豆奶 (189)

一、营养需要宜与忌

○补充蛋白质宜适量

蛋白质是构成人体细胞和组织的基本成分,其含量约占人体总固体量的45%。人体各种组织和细胞的蛋白质含量差异颇大,肌肉及神经组织中蛋白质含量最多,其他脏器及腺体次之。此外,调节生理活动的蛋白质激素,输送各种小分子物质的运输蛋白,促进各种生化反应的酶类,具有防卫机能的免疫球蛋白等等,都是由蛋白质所构成。

小儿不仅需要蛋白质补充损耗,而且还要用于生长,故对蛋白质的需要量相对较多。组成蛋白质的基本单位是氨基酸,共有20种,其中8种氨基酸不能在体内合成或合成的速度不能满足机体需要,故必须由食物供给,称为必需氨基酸,有赖氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸(甲硫氨酸)、苯丙氨酸、苏氨酸和缬氨酸等八种。儿童因不断生长,故比成人多一种必需氨基酸为组氨酸。缺乏组氨酸不仅生长停滞而且还易患湿疹。早产儿因肝脏酶的活性较低,胱氨酸、酪氨酸、精氨酸及甘氨酸也是必需的,故有时称这四种氨基酸为半必需氨基酸,其余7种氨基酸称为非必需氨基酸。非必需氨基酸并非机体不需要,只是它们可由其他氨基酸转化而来或由糖类的中间代谢产物(有机酸)加上含氮物质自身合成,因此食物中足量的非必需氨基酸可节约必需氨基酸的消耗。

实际上各种食物的氨基酸比例不可能完全适合。但几种食物相互混合食用,可因必需氨基酸的种类和数量相互补充,使之更接近人体的需要,从而使食物的生物价值得到提高,这就是蛋白质的互补作用,例如小麦、米、玉米蛋白缺乏赖氨酸,豆类则含

赖氨酸很多,故谷类及玉米配以大豆可补充蛋白质及赖氨酸的不足。实验表明在面粉中添加 0.2% 的赖氨酸后,面粉蛋白质的生物价值将从 47 提高到 71,吃这种用赖氨酸强化面粉制成食品的学龄儿童,一年后身高、体重的增长均明显地超过对照组。

婴幼儿生长旺盛,因此蛋白质的供给量比成人相对要多。人乳哺喂者,每千克体重每日需要 2 克蛋白质,牛乳蛋白质的利用率比人乳略差,故用牛乳喂养者约需 3.5 克。植物蛋白质的利用率更低,故婴儿若全靠植物蛋白质供给营养,则每日每千克体重需要 4 克。1 岁以后供给量逐渐减少,直到成人的每日每千克体重需要 1.1 克蛋白质。蛋白质产热在总能量中的比例也与其生物价值有关,采用优质食物蛋白,其产能只占总能量的 8% 时,便能满足生长需要(如人乳中的蛋白质,其能量只占总能量的 8% 左右),若采用混合性食物,因其必需氨基酸在总蛋白中的比例较低,故蛋白质所产生的能量往往应占总能量的 18% ~ 15%。

机体储存储备用的蛋白质数量很少,即使在营养充足时,也只相当于全身总蛋白质的 1% 左右。主要的储存部位是肝脏、肠黏膜及胰腺。蛋白质缺乏时,这部分储存蛋白质先被动用,此时机体的各项机能尚无改变;如果蛋白质缺乏继续加重,则将出现一系列生化、生理改变和临床表现。其中肠黏膜和消化腺最先受累,表现出纳呆、腹胀,恶心等消化不良症状,肝脏受损后则发生脂肪浸润。由于肌肉蛋白质合成不足,故出现肌肉萎缩;抗体形成减少使防御机能降低,胶质合成障碍,使创伤不易愈合。儿童期常表现为生长迟缓,甚至智能发育障碍。长期蛋白质摄入不足,因血浆蛋白合成减少,常引起低蛋白水肿,严重时可导致死亡。

反之,若蛋白质摄入过多,将会有较多的含氮废物从肾脏排出,因此机体排出的水分增加,可引起慢性失水。当饮水有限

时,将会出现低热(蛋白热)。

○宜重视脂肪的作用

脂肪是提供机体能量的重要营养素。食物中所含的脂肪大部分是真脂,它是由甘油和3个脂肪酸构成的,故又称三酰甘油,其他脂类物质如磷脂和胆固醇只占小部分。构成人体的脂肪酸绝大部分是长链脂肪酸,它有饱和(不含双键)和不饱和(含有双键)之分;含有2个以上双键的脂肪酸称为多不饱和脂肪酸。

(1)消化和吸收:新生儿即有吞脂酶,在胃中可助脂肪的分解,人乳又含有丰富的乳脂酶,它能有效地协助脂肪消化,故足月儿脂肪吸收率约为90%,生后6个月胰脂肪酶活力可达成人水平,其脂肪的吸收率达95%以上。植物油熔点较低,较易被乳化、吸收。

(2)功能:①供给能量:1克脂肪在体内完全氧化能产生37.8千焦的能量,比糖和蛋白质的产能量多1倍以上,这是由于脂肪分子中碳和氢的原子数比氧原子多得多的缘故。②提供必需脂肪酸:有些不饱和脂肪酸如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸在体内不能合成,缺乏这些必需脂肪酸就会影响人体的正常机能,表现为皮肤角化不全,伤口愈合不良,生长停滞,心肌收缩力降低以及免疫功能障碍和血小板凝集等。由于亚油酸在体内能转变成亚麻酸和花生四烯酸,故亚油酸是最重要的必需脂肪酸。③协助脂溶性维生素的吸收:脂肪食物中常含有丰富的脂溶性维生素,如鲨鱼肝油中含有多量的维生素A、维生素D;而植物油常富含维生素E,脂肪能帮助这些维生素的吸收。④防止散热:脂肪不易传热,对抵御寒冷,保持体温的恒定有重要作用。肥胖者皮下脂肪较厚,故冬天较不怕冷而夏天怕热。⑤保护作用:各器官表面的脂肪可减少脏器间的摩擦,使之免受损伤。较厚的臀部皮下脂肪,可使人久坐而不觉得劳累;足底的脂肪垫在

步行、跑步时可发挥一定的缓冲作用。⑥其他：食用油不仅能增加菜肴的美味，促进食欲，而且因脂肪在胃中停留时间较长，故具有较大的饱腹感。植物油的沸点较高，故能缩短烹调时间，使食物保持鲜嫩，它所含的不饱和脂肪酸也较多，故植物油的营养价值较高。烹饪时温度过高不仅可破坏维生素 A、维生素 E 和胡萝卜素，还会使不饱和脂肪酸氧化，从而降低其营养价值。高温可使脂肪酸聚合，其二聚体具有较强的毒性，且可能会致癌，因此油脂应防止过度加温，更要避免反复使用。

(3) 供给热量：人体的脂肪由食物供给或由摄入的糖类和蛋白质转化而成。其供给量以能量的比例来计算，以乳类为主食的婴儿，脂肪所提供的能量应占总能量的 45%，随着年龄的增长，其比例逐渐下降，但仍应占总能量的 25% ~ 30%，必需脂肪酸则应占总能量的 1% ~ 3%。

人乳所含的不饱和脂肪酸(7%)比牛乳为多(3%)故对婴儿更为有利。

○宜重视糖类的补给

它是食物中的重要成分之一，由氢、氧、碳三种元素所构成。是人体最主要的供能物质。

(1) 消化、吸收：除单糖以外，其他糖类都要先经过消化酶的作用，水解成单糖后才能被小肠所吸收。小儿乳糖酶的发育需到 34 ~ 38 孕周才达到高峰，故有些早产儿可发生乳糖吸收不良。淀粉酶的发育更迟，唾液淀粉酶活力在生后 3 个月时，只有成人的 1/3，9 ~ 12 个月才达到成人水平；生后 6 个月以前胰淀粉酶活力也极低。有人认为母乳所含的淀粉酶对婴儿消化淀粉具有一定的意义。但 3 ~ 4 个月以内的婴儿仍不宜添加淀粉类食物。

(2) 功能：①产生能量：糖类是供给人体能量的主要物质，葡萄糖是脑组织惟一的能量来源。在膳食中，单糖和双糖应占

糖类总量的8%以下,否则由于食物渗透压太大,会引起腹胀、腹痛和腹泻。②构成细胞和组织:正常细胞含有2%~10%的糖类。它可与脂肪酸或蛋白质结合,构成糖脂、糖蛋白和蛋白多糖。它们主要分布在细胞膜、细胞浆、细胞器以及间质中。③传递信息:细胞膜上的糖链(糖蛋白的一种),是细胞借以相互识别、粘着以及接触抑制的特异性标志之一。如红细胞衰老后,就会被肝细胞及时识别并加以清除。④其他:关节液中的透明质酸,消化道和呼吸道中的黏液都是糖蛋白,它们具有润滑和局部保护作用。肝细胞中的葡萄糖醛酸,则能与外来物质结合成无毒物质并排出体外。

(3)供给能量:婴儿糖类的供给量比成人相对要多。在婴儿膳食中,糖类所产的能量应占总能量的50%~60%。糖类供应过多,可在体内转变成脂肪储存起来,因此小儿最初体重增长速度快,但因蛋白质相对不足,故易出现面色苍白,血浆白蛋白和免疫球蛋白降低,下肢水肿;反之,若糖类供应不足,机体将动员脂肪来保证能量,脂肪动用过度,其中间代谢产物(酮体)不能充分氧化,可引起酮中毒。机体还将通过氧化蛋白质来取得能量,从而引起消瘦,尿量增多(因尿素排泄量增多),以及阳离子,特别是钠离子丢失增加,久之可导致蛋白质营养不良,因此足量的糖类有节约蛋白质的作用。

○宜重视维生素的补充

维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类有机物质,其主要功能是调节人体的新陈代谢,并不产生能量。虽然需要量不多,但因体内不能合成或合成的数量不足,故必须由食物中得到供给。维生素的种类很多,根据其溶解性可分为脂溶性(维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)和水溶性(B族维生素和维生素C)两大类。脂溶性维生素的共同特点是:主要改变复合分子及细胞膜的结构,为高度分化组织的发育所必需,由于