

色食品与健康丛书

绿

LU SE SHI PIN YU ER TONG JIAN KANG

色食品与儿童健康

周俊梅 黄立新 编

华南理工大学出版社

●绿色食品与健康丛书

# 绿色食品与儿童健康

周俊梅 黄立新 编

华南理工大学出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

绿色食品与儿童健康/周俊梅,黄立新编. —广州:华南理工大学出版社,1998.1

(绿色食品与健康丛书)

ISBN 7-5623-1207-9

I. 绿…

II. ①周…②黄…

III. 绿色食品-儿童健康

IV. R17

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑 胡元 潘宜玲

各地新华书店经销

江门日报印刷厂印装

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:124千

印数:1-5 000

定价:9.50元

## 《绿色食品与健康丛书》编委会

**主 编** 苏宜香

(中山医科大学医学营养学系教授、中国营养学会常务理事)

**副主编** 宁正祥

(华南理工大学食品与生物工程学院教授、博士生导师)

**编 委** (按姓氏笔画)

卞华伟 李易梅 杨晓泉 周俊宜

周俊梅 黄立新 梁兰兰 谭龙飞

**策划编辑** 潘宜玲 张巧巧

## 序

“民以食为天”，食物是人类赖以生存的物质基础。自从有人类存在以来，就有了人类食物。依赖食物提供的营养物质，人类得以繁衍和发展，直至今日的繁荣昌盛。

现代工业的发展一方面给人类带来巨大进步，但另一方面，其对包括土壤、空气和水源在内的环境的负面影响正破坏着食品生长的生态环境，并因此影响着人类的健康。同时，随着食品生产、加工、运输及销售业的迅猛发展，琳琅满目的食品市场、方便而灵活的销售方式及其精美的包装，改变了人们的饮食方式，满足了人们的食欲和口感。但也出现了一些新的问题，如食品添加剂的不断研制和生产，在对食品加工、贮存、性状及风味的改善方面起到积极作用的同时，其对人体的健康是否存在远期的不良影响已成为人们日益关注的问题；又如，在食品生产、加工、销售的过程中，微生物、化学物质及其他有害物质对食品的污染也是不可忽视的问题；此外，对食物的不科学加工，有可能造成营养素的损失和浪费。正是这种问题的出现，使人们在食品消费上崇尚自然、贴近自然的要求日益强烈，而以无污染、安全、优质、营养为基本内涵的绿色食品就顺应了人们这种要求。

在五彩缤纷的自然界，绿色是一种充满着无限生机的色泽，一种象征着自然、和平和静谧的色泽。是赤橙黄

绿青蓝紫的七彩阳光、无色的空气、纯净的水和叶绿素的共同作用制造了食物，并把绿色赋予自然和生命。人类从绿色的汁液中汲取智慧，在绿色的爱抚下生生不息。

目前，绿色食品产业正向着广度扩展，向着深度推进。一个融科研、生产、加工、贮运、销售和监测为一体的绿色食品产业正改变着我国农业和食品工业的传统格局。优化生态环境、改进耕作技术、合理配施肥料、扩大优良品种已成为绿色食品的主题。绿色食品的生产操作规程促进着生态的良性循环，绿色食品产业有着强大的社会动力。

为提高广大读者对绿色食品的科学性、优越性及安全性的认识，让更多的消费者选择和食用无污染、有利于健康的绿色食品，我们组织了从事食品营养研究及临床营养工作的专业人员撰写了本套丛书。丛书共五册，有指导如何优生的《绿色食品与孕妇保健》，指导如何育儿的《绿色食品与儿童健康》，告诉老人如何养生的《绿色食品与老年保健》，如何选择绿色食品以预防人类第二杀手——癌症的《绿色食品与防癌》，以及如何用传统医学和现代营养学观念进行食物搭配的《绿色食品的相生相克》。

本套丛书的内容，涉及的科学面广，有些观点甚至尚未定论，不足之处，殷切地希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

苏宜香

1997. 11. 15

# 目 录

什么是绿色食品..... 1

## 儿童期的生理特点

1. 儿童期的划分及各期在生理上有何特点 ..... 5
2. 儿童的生长发育有什么规律 ..... 6
3. 影响儿童生长发育的因素有哪些 ..... 7
4. 物质代谢与儿童生长发育有何关系 ..... 9
5. 如何知道儿童体格发育处于正常范围 ..... 10
6. 如何正确测量儿童的体格发育指标 ..... 12
7. 儿童的大脑和智力是如何发育的 ..... 13
8. 儿童的语言功能是如何发育的 ..... 14
9. 儿童感觉器官、运动的发育有何特点 ..... 15
10. 儿童的体型发育有何特点 ..... 17
11. 儿童的骨骼是如何发育的 ..... 17
12. 儿童的牙齿是如何发育的 ..... 18
13. 儿童的呼吸有何特点 ..... 19

## 绿色食品及营养与儿童生长发育的关系

14. 儿童期的营养需要有何特点 ..... 23
15. 营养在婴幼儿生长发育中的地位如何 ..... 24
16. 为什么要特别讲究幼儿营养 ..... 26
17. 学龄前儿童营养要注意哪些问题 ..... 27
18. 为什么不能忽视学龄儿童的营养 ..... 28
19. 食物的基本类别有哪些 ..... 30

20. 如何才能更有效地让食物为儿童机体所利用 .....	31
21. 儿童对能量有何需要 .....	33
22. 儿童对蛋白质有何需要 .....	34
23. 儿童对脂肪有何需要 .....	35
24. 儿童对碳水化合物有何需要 .....	36
25. 谷类食物与儿童保健有什么关系 .....	38
26. 儿童是否也需要膳食纤维 .....	39
27. 儿童多吃碳水化合物会导致肥胖吗 .....	40
28. 脂肪在儿童营养中的作用如何 .....	40
29. 鱼油和“脑黄金”适合儿童吗 .....	42
30. 何为 $\omega$ -3、 $\omega$ -6 型脂肪 .....	43
31. 什么是完全蛋白质和不完全蛋白质 .....	44
32. 植物蛋白质是营养价值低的蛋白质吗 .....	45
33. 为什么要留意脂肪、盐和糖的摄入 .....	45
34. 胆固醇是有害儿童健康的物质吗 .....	46
35. 磷脂对儿童有什么营养意义 .....	47
36. 锌对儿童的生长发育有什么作用 .....	48
37. 缺碘会对儿童健康造成什么危害 .....	49
38. 儿童需要哪些维生素 .....	50
39. 为什么乱给儿童服用维生素片或补剂是有害的 .....	51
40. 经常给儿童吃大豆食品有什么好处 .....	52
41. 钙、维生素 D 与骨骼发育有何关系 .....	53
42. 铁与缺铁性贫血有何关系 .....	54
43. 铜与营养性铜缺乏症有何关系 .....	56
44. 哪些是儿童常见的营养性疾病 .....	57
45. 少儿运动员的营养需要有哪些特点 .....	57
46. 营养过剩对儿童健康有何影响 .....	59



## 目 录

47. 为什么维生素缺乏会出现巨幼红细胞贫血 .....	60
48. 为什么应注意不要让孩子经常吃得太饱 .....	61
49. 儿童近视眼的发病与营养有关系吗 .....	62
50. 矿物质、微量元素与眼病有何关系 .....	63
51. 营养不良对脑发育有什么影响 .....	64
52. 什么是吸收不良综合征 .....	65

### 儿童膳食中绿色食品的选择与搭配

53. 什么是“营养金字塔” .....	71
54. 怎样正确选择食物以保持儿童膳食平衡 .....	72
55. 为什么要坚持食物的多样化 .....	73
56. 各类营养素之间的相互关系如何 .....	74
57. 构建身体组织的食物有哪些 .....	75
58. 提供能量的食物有哪些 .....	76
59. 哪些食物可维护儿童身体机能 .....	76
60. 什么样的食物能强健骨骼和牙齿 .....	76
61. 食物中的无机盐和矿物质元素是指哪些物质 .....	77
62. 如何给婴儿添加辅食 .....	78
63. 怎样制备辅食 .....	79
64. 豆浆能喂婴儿吗 .....	80
65. 人工喂养应注意哪些事项 .....	81
66. 给孩子喝什么好 .....	82
67. 儿童主食中掺合五谷杂粮有什么好处 .....	82
68. 长期给儿童食用精白米面容易出现什么问题 .....	83
69. 怎样巧煮黑米给幼儿吃 .....	84
70. 甜食为什么不是好食品 .....	84
71. 新型的大豆食品有哪些 .....	85

72. 选择粉丝、粉条应注意什么问题 .....	85
73. 儿童膳食中宜用面筋吗 .....	86
74. 速食麦片的营养价值如何 .....	87
75. 硬果和种籽类食物有什么特点 .....	88
76. 为什么蔬菜和水果不可少 .....	89
77. 为什么说马铃薯既可作主食又可当蔬菜 .....	90
78. 常见的蔬菜类别有哪些 .....	91
79. 常见的水果类别有哪些 .....	92
80. 为什么说番茄可果蔬两用 .....	94
81. 吃水果多多益善吗 .....	94
82. 肉类食品在儿童膳食中有何地位 .....	95
83. 给儿童吃冻猪肉是不是不好 .....	96
84. 同猪肉相比,牛肉有什么特点 .....	97
85. 为什么儿童经常吃一些水产品比较好 .....	97
86. 为什么食用水产品时要特别注意新鲜 .....	98
87. 为什么说牛奶、鸡蛋是理想的食品 .....	100
88. 可供选择的牛奶制品有哪些 .....	100
89. 乳酸奶和乳酸菌奶有何区别 .....	101
90. 儿童喝牛奶是否要讲究时间 .....	102
91. 儿童吃海带有哪一些益处 .....	103
92. 为什么说螺旋藻是营养保健两全的绿色食品 .....	104
93. 新型的营养保健食品有哪几种 .....	105
94. 巧克力、冰淇淋从营养上讲哪一种更优 .....	106
95. 经常以方便面代替主食为什么易造成营养不良 .....	107
96. 素食的儿童需注意哪些问题 .....	107
97. 如何使膳食中的成酸性食物与成碱食物保持平衡 .....	109
98. 孩子为什么要吃好早餐 .....	110

99. 儿童的午餐要注意些什么 .....	111
100. 学龄前儿童对食物的反应有什么特点 .....	112
101. 儿童吃荤油好还是素油好 .....	113
102. 如何为孩子选购强化食品 .....	114
103. 如何安排孩子的一日三餐 .....	115
104. 如何安排孩子一年四季的饮食 .....	116
105. 哪些食物不适合给幼儿吃 .....	117
106. 儿童饮食应注意哪些问题 .....	118

### 儿童常见病的膳食调理与饮食卫生

107. 如何防止儿童消瘦性营养不良 .....	123
108. 如何让胖儿童瘦下来(即达到正常体重范围) .....	123
109. 如何预防儿童龋齿 .....	124
110. 如何在餐桌上防止缺铁性贫血 .....	126
111. 小儿腹泻时如何调理其饮食 .....	127
112. 儿童服驱虫药后如何调理饮食 .....	128
113. 如何利用食粥驱蛔虫 .....	129
114. 如何调整饮食以减轻儿童多动症 .....	130
115. 孤独症患儿的饮食如何调理 .....	131
116. 如何预防蚕豆病 .....	132
117. 如何预防和克服儿童偏食 .....	133
118. 如何预防和克服儿童厌食 .....	133
119. 食物过敏与食物不耐受是一回事吗 .....	135
120. 儿童边吃边看边玩有什么害处 .....	136
121. 儿童为什么喜欢汤泡饭,这样做好吗 .....	138
122. 儿童饱餐后为何不能饮汽水 .....	139
123. 为什么不能多给孩子吃奶糖和巧克力 .....	140

---

124. 为什么说儿童常空腹吃甜食有害 .....	140
125. 儿童在什么情况下吃糖有益 .....	142
126. 儿童饮用人造饮品是否适宜 .....	143
127. 为什么饮料不能代替白开水 .....	144
128. 为什么应让儿童少吃膨化食品 .....	146
129. 儿童不宜多吃哪些食品 .....	147
130. 如何正确看待儿童吃零食 .....	148
131. 通常食物的污染有哪几类 .....	149
132. 如何预防儿童“虫从口入” .....	150
133. 如何避免农药中毒,生产无公害蔬菜 .....	152
134. 为什么喝生豆浆会引起中毒 .....	153
135. 儿童为什么要慎用胚蛋等补品 .....	155
136. 儿童吃蜂蜜需注意什么问题 .....	156
137. 食用动物肝脏需注意什么问题 .....	157
138. 为什么说霉变的花生米、玉米变成了毒物 .....	158
139. 色彩艳丽的果冻可能隐藏什么危害 .....	159
140. 儿童食用鲜荔枝应注意什么 .....	160
141. 饮酒对孩子有什么损害 .....	161
142. 为什么儿童饮食应细嚼慢咽 .....	162
143. 怎样为孩子创造愉快的进餐氛围 .....	164
144. 学生如何充分利用食物的营养 .....	165
145. 家长在膳食搭配中应如何避免食物的拮抗作用 .....	166
146. 儿童怎样注意饮食卫生 .....	168
147. 如何保证家庭食品的安全性 .....	168
<b>主要参考文献</b> .....	170

## 什么是绿色食品

目前在许多精美食品的包装上，我们都看到这样一幅相同的图案：太阳下绿叶托着一枝绿芽。它为正圆形，由三部分构成，上方的太阳，下方的叶片和中心的蓓蕾，描绘出在灿烂阳光下作物茁壮成长的景象——这就是中国绿色食品的标志(见右图)。



绿色食品系指经专门机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的、安全、优质、营养的食品。

一般食品只强调安全标准的“无公害”或“无污染”，而绿色食品的真实含义在于它除此之外具有“安全和营养”的双重质量保证以及“环境和经济”的双重效益。作为环境因素，食物与人类机体之间发生着极其密切的关系。据估计，一个70岁的人在他的一生中约有40吨以上的食料通过其胃肠道，若以食品原料计，这个数值更大。如此大量的物质当然影响人体的健康，因为机体每一分钟都受它的影响与作用。

食品生产与加工由家庭制作型为主转变为以社会工业化生产为主，这种影响也是巨大的。在生产、运输、加工、贮存与销售等方面都有不同程度的发展，取得许多成

就，但也有不少问题，例如对食物不适当的加工，有可能造成营养物质的丢失和浪费，甚至混入有害物质。所以，正是工业化的发展提出了对绿色食品的要求。

绿色食品的基本特征是：原料产地必须具有良好的生态环境，即各种有害物的残留水平符合国家规定的允许标准；原料作物的栽培管理必须遵循一定的技术操作规程，化肥、农药、植物生长调节剂等的使用必须严格遵循国家制定的安全使用标准，为家畜、家禽提供的饲料必须符合国家规定的饲料标准；生产、加工、包装、储运、销售等程序，也必须符合国家食品卫生法；最终产品亦须经国家有关食品监测中心按国家食品卫生标准检验合格方可出售。依上述指标和程序生产的食品就是绿色食品。

凡绿色食品产品包装上都同时印有绿色食品商标标志、文字和批准号，其中标志和绿色食品四个字为绿色衬托的白色图案和白色字。

除包装标签上的印刷内容外，尚贴有中国绿色食品发展中心的统一防伪标签，该标签上的编号应与产品包装标签上的编号一致。

今后，绿色食品还要进一步发展，使现有产品系列化，即由单一原料加工型向方便型、工程型等立体方向扩展，由单纯的营养功能向针对不同年龄、不同体质、不同需要的保健医疗等多功能方向发展。

“‘绿色食品’是国际商战中攻守相宜的利器，21世纪的农业是生态农业，21世纪的食品是绿色食品。”随着人们对绿色食品科学性、优越性、安全性认识的提高，将会有越来越多的消费者选择食用无污染、有利于健康的绿色食品。

# 儿童期的生理特点





## 1. 儿童期的划分及各期在生理上有何特点

儿童这个年龄段大致可分为以下几个时期：

(1) 婴儿期 (0~1岁)：生长发育迅速。出生时平均体重3千克，5个月时体重增加1倍，1岁时约为初生的3倍。出生时身长平均50厘米，半岁以内，每月增加2.5厘米，7~12个月，每月增加1.2厘米，至1岁时达75厘米。

(2) 幼儿期 (1~3岁)：1岁以后发育相对减慢，身长在出生第二年增长11~13厘米，第三年仅增长8~9厘米。体型改变较突出，婴儿期多脂肪体型逐渐消失；钙、磷在骨骼沉着增加，肌肉发达。幼儿一般15个月时学会独走，18个月在大人帮助下能上台阶，18~24个月能跑，并逐渐形成取物、进食等精细动作。在6个月左右萌出乳牙，2岁后20颗乳牙出齐；精神与智能发育迅速，对环境的好奇与认识能力不断提高，开始显现出个性特征与独立性。语言开始形成并日臻完善。

(3) 学龄前期 (4~6岁)：该期生长发育加快，平均每年体重增加2千克，身高增长7厘米。身体的比例发生改变，头围较下肢、躯干增长慢，肢体增长较躯干快。

本期儿童自主活动增加，常模仿父母行为，因此养成良好的生活习惯十分重要。由于活动增多和不同程度的食欲降低，可出现暂时性的体重下降。

(4) 学龄期 (7~12岁)：生长发育减慢，体型逐渐出现改变，每年体重约增加2千克，身长增长5.8~6.5厘米。下肢增长较躯干快，头围变化很小。此期的后阶段，女孩的体格发育较快。