

吴光驰 著

让孩子 吃得好长得壮



好父母从书

53.2

中国华侨出版社

(京)新登字190号

图书在版编目(CIP)数据

让孩子吃得好,长得壮/吴光驰著. —北京:中国
华侨出版社, 1994

(好父母丛书)

ISBN 7-80074-963-0

I. 让… II. 吴… III. 儿童营养-营养学 IV.

R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第06445号

让孩子吃得好 长得壮

(好父母丛书)

吴光驰 著

出版者 中国华侨出版社

北京市朝阳区门内大街130号

(邮政编码: 100010)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京百善印刷厂印刷

开本 787×1092毫米32开本

字数 100千字 4.75印张

版次 1994年8月第1版

印次 1994年8月第1次印刷

印数 1—5000册

图号 ISBN 7-80074-963-0/G·304

定价 4.80元

序

儿童初到人间就哇哇地哭起来，他在寻找妈妈，要吃那香甜的乳汁，吃够了奶就带着微笑甜甜地入睡了。这是儿童出世后享受的第一个权利，人生的起点，生命的里程碑。日复一日，不到半年他的体重就翻了一翻，到满周岁时翻两翻，年复一年，十岁、二十岁，他长大成人，从此他的体格保持相对的稳定，完成了长身体、长知识的使命，投入到瞬息万变、生机勃勃的社会中去了。儿童体格成长的物质基础是营养，而营养的摄取是通过吃来完成的。吃得好是人生、发展的必由之路，吃得好才能长得壮，可见吃是一门多么重要的学问。我国有句名言“民以食为天”就揭示出这深刻的道理。本书就从吃的角度来探讨儿童该吃什么？怎样吃？为什么这样吃的道理。

作 者

1994年7月于北京

目 录

一、儿童生长发育	(1)
(一) 胎儿期——生命的起点	(1)
(二) 新生儿期——初来人间	(2)
(三) 婴儿期——最活跃的生长发育时期	(2)
(四) 幼儿期——独立生活的开始	(8)
(五) 学(龄)前期——走向社会	(14)
(六) 学龄期——奔向智慧的海洋	(15)
(七) 青春期——生长发育第二次加速	(15)
(八) 体重发育——评价营养的指标	(15)
二、吃的器官	(21)
(一) 口腔的发育与功能	(21)
(二) 食道	(23)
(三) 胃	(24)
(四) 小肠	(24)
(五) 大肠	(25)
三、吃——既是物质享受又是文化享受	(26)
(一) 吃的是什么?	(26)
(二) 蛋白质——生命的基础	(27)
(三) 脂肪——构成机体及产生高热能的营养素	(31)
(四) 碳水化合物(糖)——生命活的主要动力	

.....	(35)
(五) 维生素——维持生命必不可少的营养素	
.....	(37)
(六) 矿物质	(46)
四、孕妇营养、胎儿营养与优生	(54)
(一) 热能摄入	(54)
(二) 蛋白质、脂肪和碳水化合物(糖类)的 摄入	(55)
(三) 矿物质	(55)
(四) 维生素	(56)
五、母乳喂养——人的第一营养食品	(59)
(一) 母乳是婴儿最佳天然食品	(59)
(二) 最佳的婴儿喂养模式	(59)
(三) 初乳——营养与保护伞	(61)
(四) 母乳——婴儿营养的最佳选择	(62)
(五) 母乳喂养的婴儿少生病	(63)
(六) 母乳喂养的优点	(64)
(七) 人工喂养化多少钱	(65)
(八) 母乳喂养成功的四要素	(65)
(九) 母乳喂养中的具体问题	(67)
六、人工喂养——母乳不足的补充	(73)
(一) 牛乳成分与人乳成分比较	(73)
(二) 牛乳调配及记算法	(75)
(三) 牛乳稀释法	(76)
七、辅助食品	(78)
(一) 辅助食品的重要性	(78)

(二) 添加辅助食品的原则	(79)
(三) 添加辅食的种类及顺序	(80)
八、幼儿及学前儿童膳食	(83)
(一) 蛋白质	(83)
(二) 脂肪	(83)
(三) 糖类	(84)
(四) 矿物质	(84)
(五) 维生素	(84)
九、脑的营养	(87)
(一) 脑的结构	(87)
(二) 脑营养及功能	(88)
(三) 水产品与智力和心血管病	(89)
十、营养咨询	(92)
(一) 一日三餐不可少	(92)
(二) 吃得胖与吃得壮	(94)
(三) 挑食不是病	(95)
(四) 吃零食要得? 要不得?	(96)
(五) 喝水也有讲究	(98)
(六) 再谈小孩不爱吃饭的问题	(100)
十一、营养性疾病咨询	(102)
(一) 佝偻病是缺钙或是缺维生素D?	(102)
(二) 钙从哪里来?	(103)
(三) 维生素D从哪里来?	(104)
(四) 怎么知道孩子得了佝偻病?	(106)
(五) 什么叫先天性佝偻病?	(107)
(六) 孩子出牙晚是妈妈缺钙	(108)

(七) 囱门闭合早, 是好? 是坏?	(109)
(八) 佝偻病能预防吗?	(110)
(九) 得了佝偻病怎么办?	(111)
(十) 小孩吃钙片要吃到什么时候?	(112)
(十一) 吃钙片时是不是一定要同时吃鱼肝油?	(112)
(十二) 鱼肝油是不是吃得越多越好?	(113)
(十三) 鱼肝油放在什么地方保存最好?	(115)
(十四) 小孩有了鸡胸怎么办?	(115)
(十五) 小儿得了漏斗胸怎么办?	(116)
(十六) 小儿有罗圈腿(“O”型腿)或X型腿 怎么办?	(116)
(十七) 警惕抗D佝偻病	(117)
(十八) 什么叫营养性贫血?	(118)
(十九) 营养性贫血的原因	(118)
(二十) 缺铁、缺维生素B ₁₂ 为什么会引起 贫血?	(119)
(二十一) 怎么知道你的小孩有贫血?	(120)
(二十二) 贫血的危害	(120)
(二十三) 营养缺乏性贫血的预防与治疗	(121)
(二十四) 从伊朗乡村病谈缺锌	(123)
(二十五) 为什么缺锌时食欲不好? 缺锌还有哪 些症状?	(123)
(二十六) 测发锌诊断锌准吗?	(124)
(二十七) 锌缺乏的预防和治疗	(125)
(二十八) 从傻子村谈缺碘	(125)

(二十九) 碘缺乏的防治	(126)
(三十) 从牛眼与维生素 A 谈起	(128)
(三十一) 维生素 A 有抗病功能	(129)
(三十二) 维生素 A 缺乏的预防与治疗	(129)
(三十三) 吃精白米也会生病	(130)
(三十四) 可怕的坏血病	(131)
(三十五) 我国还有没有营养不良?	(132)
(三十六) 营养不良有哪些表现?	(133)
(三十七) 如何预防营养不良	(133)
(三十八) 肥胖是病, 不是健康	(134)
(三十九) 肥胖是怎么来的?	(135)
(四十) 肥胖儿童的矫治	(138)

一 儿童生长发育

儿童营养范围虽广，但总离不开儿童生长发育。因为讲究营养的目的是为了促进生长发育，反过来儿童生长发育的好坏又是衡量营养状况的最好的客观指标。我们知道儿童的发育不是从出生那一天开始，而是从受精卵开始的。它不断分裂、繁殖成初具人样的胎儿，然后才出世来到人间，再逐渐长大成人。这是一个逐渐发育的漫长的量变过程，在这量的积累过程中，又可划分出7个不同的阶段。下面就分别介绍儿童不同的发育时期和各发育时期的生理、心理特点，以及对营养的不同要求。

（一）胎儿期——生命的起点

一个受精卵在母亲子宫里从分裂开始，不断地繁殖、分化、直到出生，历9月零7天。这段时期叫胎儿期。在胎儿期的初期称为胚发育期，历时8周，这时还看不出人的模样。八周后，胎儿初具人形，组织器官迅速生长，并初具功能。这段时期母亲的营养极为重要，胎儿完全依赖母亲的营养供给而生存、发育。母亲缺乏营养或者母亲供给胎儿营养的途径有障碍，会导致胎儿营养不足、生长发育迟缓，生出来的新生儿发育不成熟，叫未成熟儿，生命力低，成长较慢；某些

营养过多，或母亲患病后吃某些药物、接受放射线、内分泌紊乱等可导致胎儿畸形，尤其是怀孕最初三个月内、胎儿的脏器形成过程中，受到上述诸因素的影响，最容易出现畸形，例如风疹病毒感染容易导致胎儿患先天性心脏病。

（二）新生儿期——初来人间

十月怀胎，一朝分娩，新生儿哇哇落地，哭叫起来，宣告世界上来了一个新生命。从胎儿娩出，直到生后28天，称为新生儿期。新生儿与胎儿明显不同之处是：胎儿在母亲子宫内，吃、喝、拉、撒不用发愁，全由母亲包了，而新生儿则处在另一个绝然不同的世界，外环境有风、有雨、有冷、有暖，无休止地变化着，内环境要自己吃奶，胃肠要消化母乳，吸取营养，心脏要跳动把营养和氧气通过血液循环送到各器官、肌肉、骨骼、大脑等部门，肺开始呼吸，要排出二氧化碳等废气，吸收新鲜氧，肾脏要排除废物等等。新生儿为了适应新的环境，经历着身体各器官功能的巨大变化，外界的病菌随时可以袭击新生儿，常常会发生各种疾病，而新生儿的抵抗力又很虚弱，发病率和死亡率都很高，早产儿更为严重。新生儿期的任何小病都要看成是大病，无论是父母、医务人员都要加倍地保护新生儿。细心的护理，喂哺母乳，保持室温，保证睡眠，避免感冒等。

（三）婴儿期——最活跃的生长发育时期

过了新生儿期，直到满一周岁，这期间称为婴儿期。婴儿期最大的特点是生长特别快，眼睁睁地看着孩子往上长，虽说不上日日新，但也有月异。现将婴儿期分为六个月以

内及六个月以上两个阶段介绍：

1. 六个月内婴儿的生长发育

婴儿与成人最大的不同点就是生长发育，无论是在体格方面或是智力方面，无时无刻地不断成长，尤其是出生后六个月内婴儿，成长更快，身高增长 $\frac{1}{3}$ ，体重增加一倍半以上，神经系统（尤其是大脑）发育主要在此阶段。可以说这段时间是小儿生长发育的关键时期。这段时期生长发育一旦严重受挫，终身难以弥补。

怎么知道小宝宝发育是正常或是不正常呢？下面列举小孩生长发育的一些主要标志，你可以对照一下你的小宝宝的生长发育能否跟得上。

（1）体格发育

身长：初生时约50厘米，3个月内增长 $\frac{1}{4}$ ，约62厘米，6个月时增长 $\frac{1}{3}$ ，约68厘米。

体重：初生时约3公斤，3个月时增长一倍，约6公斤多，6个月时增长一倍半，约8公斤多。

（2）动作发育

初生婴儿颈肌无力，无论仰卧或是俯卧位头都抬不起来，可有反射性匍匐爬行。以后躯干以上肌肉群开始发育，婴儿试图抬头，用手抓物，到了3个月后，颈后侧肌肉张力加强，俯卧时头能抬到 45° ，当你将婴儿直立抱起来时，婴儿的头能立得稳，两只小手能握在一起。6个月时，当你轻轻地拉小宝宝的手腕，他就顺着拉力的方向坐起来，仰卧在床上也能翻身，甚至能伸手抓住接近身边的玩具。

（3）精神发育

婴儿刚出生时只会哭，以哭来表示饥饿、不舒适和其他

不愉快的感受，两眼的视线不能聚在一起，看不清楚物体或视物成双影，但是满月后两眼视线就能聚集在一起看东西了，两眼随着人的走动而转动。3个月时会发出笑声，见人也会笑了，两只眼睛能跟着小红球转动180°。4个月时是你感到最高兴的时候，因为小宝宝能够在众多的人中认出你来，能够认出生育和养育他的妈妈，并能对你咿呀作语，回报你对他的养育之恩。5个月时看见食物就高兴，见别人会发声，想要跟人说话了。6个月时，当你叫他的名字，他会转过头来看你，多么可爱的小宝宝啊！并且还能给自己喂饼干，会藏猫猫，喃喃地发出单调的音节，试着要跟妈妈说话了。

儿童的生长发育需要充足的营养作物质保证。合理的营养能促进儿童生长发育，相反的是营养不足可使儿童患营养不良或各种营养缺乏病，必然导致儿童生长发育障碍，甚至生长停滞。

六个月内婴儿的营养问题主要出在下述三个方面：

（1）喂养问题

母乳是4—6个月内婴儿最佳营养品，一个健康的母亲能够分泌足够的乳汁喂养她的4—6个月内的婴儿。母乳营养丰富、全面、质量高、容易吸收。母乳含有85%的水份，故婴儿不用喝水也能正常发育。母乳含有大量的抗体物质，保护婴儿，避免患感染性疾病，特别是腹泻或肺炎等。母乳喂养还能促进母亲和婴儿间的情感交流。母乳是如此宝贵，心疼孩子的妈妈是一定要给婴儿喂母乳的啊！

（2）佝偻病

佝偻病在我国婴儿中极为常见，大约占20—30%以上，这是因为维生素D缺乏，钙、磷等矿物质吸收减少，以致钙

磷代谢障碍引起骨骼变形、肌张力降低、抵抗力下降。严重的佝偻病儿常常患呼吸道和消化道疾病，生长发育也停滞。个别患儿可出现低钙抽风。一般食物中维生素D含量极少，仅在鱼肝油中含量较多，人乳、牛乳、蛋黄、肝脏等含量稍多，但也满足不了儿童的需要。人乳中维生素D比牛乳多，因此母乳喂养婴儿患佝偻病要比人工喂养儿少。维生素D的主要来源是晒太阳，阳光中的紫外线照射到人体皮肤，使皮肤下面的7-脱氢胆固醇转变成维生素D₃。因此婴儿满月后，只要天气好就应及早抱到户外去接受日光照射，并且要每日添加维生素D400国际单位和适量的钙片。北方地区有的婴儿一生下来就有佝偻病，因此母亲怀孕后要多晒太阳，服鱼肝油及钙片是很有必要。

(3) 营养与贫血

婴儿出生后体重增加一倍时，体内储存的来自妈妈的铁被利用完，若不及时添加含铁丰富的辅食就要患营养性贫血。因此，婴儿满3—4个月后就应添加含维生素C和铁质高的菜水、蛋黄、鱼肉、肝等物质，母乳中的铁比牛奶中的铁容易吸收，故贫血较少，一般在满4个月后才添加辅食。

年青的爸爸、妈妈们，你们是幸福的。当你们的小宝宝长得活泼、健壮、咿咿呀呀地要跟你说话时，你们家庭的生活将更加美满、生机勃勃。请不要忘记，要做到这点就必须掌握必要的婴儿生长发育知识，做到科学育儿。

2. 六个月以上婴儿的生长发育

一年有春夏秋冬，一天有日出、日没，万物都在不断地变化，而每时每刻又有它独特的表现让你去识别。小宝宝也一样，无时无刻不在成长，只有那细心的父母才能观察到孩

子发育过程中的细小进展，享受辛勤哺育孩子的硕果。

小婴儿满6个月后的发育速度虽不如前半年，但还是相当快的，尤其是动作发育和智力发育更快。

(1) 体格发育

身长：婴儿后半年身长的增长速度比较均匀，大约每个月长1厘米，一周岁时有75厘米，为出生时身长的一倍半。

体重：婴儿后半年体重增长明显低于前半年，平均每两个月长半公斤，1周岁时约9.5公斤，为出生时体重的三倍。

(2) 动作发育

孩子的动作发育是有规律的，只要稍加注意就不难看出来。动作发育是从头部开始，逐渐向躯干、四肢发展。大动作发育在先，手指小动作发育在后。上一讲已经提到6个月婴儿能够抬头、翻身、用手抓近处玩具。到7个月时，婴儿已能独坐自如，可以伸手够远处玩具，自己取方木并且能将方木从左手倒到右手，活动的范围扩大了不少。9个月的婴儿会爬，开始时两腿不会使劲，两手的力量相对地显得大一些，婴儿只会倒着爬，尽管婴儿费劲地试着向你爬过来，但事与愿违，越爬越远，让你好笑。这时，如果你用手顶着婴儿的两脚，他就会使上劲向前爬去。当婴儿两腿学会使劲后就能自然地向你爬过来，这时你就会情不自禁地把他抱起来亲个够。婴儿到了10个月，动作发育有一个很大的进展，可以拉着栏杆站立起来，并能扶着栏杆迈步。婴儿的视野突然开阔，活动的范围也大多了，有助于婴儿的智力和动作发育。10个月的婴儿已能独自站立，但要到满一周岁时才能站得稳。满一周岁的婴儿手指精细动作已发展到相当高的程度，他不但用拇指和食指熟练地捏小丸，而且能用掌握住笔在纸上画

出道道来。望子成龙的妈妈是不是想马上教孩子画图画呢？不过这时还早了些，还得耐心地等一、两年才行。

（3）语言发育

6个月的婴儿虽然能咿呀作语，但还不能有意发音。7个月的婴儿已会有意识地发出“打、打”，“妈、妈”等双音节的语音，并开始认生了。9个月的婴儿能模仿大人声音发声，表示欢迎、再见等，如果你给他东西他不愿要时，他可表示不要。满1周岁的婴儿不会亏待辛勤哺育他的父母，他能亲切地叫“妈妈”、“爸爸”，你向他要东西，他知道会给你。他已经不是一个简单的生物体，而是一个十足的社会成员、能够用动作和语言表现他的意志的人，在家庭中的地位也越来越高了。

（4）乳牙发育

乳牙发育与儿童摄取营养有关，因而对婴儿生长发育有重要的意义。初生婴儿以进食母乳为主，到6个月后母乳量满足不了婴儿生长发育需要，婴儿需进食半固体、固体食物（辅食），以补充营养，此时正是婴儿乳牙开始萌出时期，乳牙对于进食辅食极为重要。

乳牙共有20颗，从婴儿6个月开始萌出1至2周岁时萌出完。最早萌出的是门牙，医学上叫切牙，门牙有8颗，中切牙在婴儿6—7月时萌出，侧切牙在7—9月时萌出，1周岁时小儿已有8颗门牙萌出。此后萌出第一乳磨牙，第一乳磨牙与门牙（侧切牙）间是乳犬牙，乳犬牙萌出在第一乳磨牙之后，大约是在一岁半，第二乳磨牙大约在一岁九个月至两岁时萌出，到两岁时所有的乳牙出齐。

10个月的婴儿还未出牙叫出牙迟缓，属佝偻病症状之一，

有些妈妈急着抱孩子去问医生：“孩子是否缺钙？”牙齿的发育是受身体营养和内外环境变化影响的，缺钙是其中一个重要因素。牙齿萌出晚与其说是孩子缺钙、倒不如说是妈妈缺钙，因为牙齿的发育分为四个阶段，即牙齿的生长期、钙化期、萌出期和牙根形成期等。以前门牙为例，在胎儿6周时开始牙胚发育，4个月时开始钙化，出生后6—7个月才萌出，一岁半到两岁牙根形成。从整体看乳牙是在母亲妊娠6—10周开始发育，妊娠4—6月处于钙化期，妈妈在怀孕后缺钙，胎儿乳牙的发生和钙化必然受到影响，以致婴儿出牙晚，要想婴儿出牙正常，妈妈在怀孕后一定要吃富含钙质的食物，如牛奶、鱼、虾、肝、蛋、肉类、豆类、芝麻（包括芝麻酱）、青菜、海带等。为了促进钙的吸收，孕妇要多晒太阳，接受日光紫外线照射，或服鱼肝油每日3—5滴，约含维生素D500—800国际单位。

（四）幼儿期——独立生活的开始

1周以上至不满3周岁的儿童叫幼儿期。此期生长发育速度虽不如婴儿，但仍处于较快的发育过程，现将此期分为1岁及2岁两个年龄段介绍。

1. 1岁儿童的生长发育

满1岁的小孩已经跨越了幼小生命极关重要的新生儿期和婴儿时期。体格发育和精神发育已达到向独自活动过渡阶段，他已经会站立，并试图迈步走路，咿咿呀呀地要说话了，这样，他的活动范围扩大了，视野也开扩了，接受众多的各种外界事物的刺激，更加速了他生长发育的进程。

（1）体格发育

1岁小儿的体格发育与婴儿比相对要慢一些，其身高由75厘米稳步增长到满2岁时的85厘米，即这一年内增长10厘米，1岁半时为80厘米，正好介于1岁和2岁身长的平均数。1岁小儿体重是9.5公斤，1岁半时10.5公斤，满2岁时为12公斤，这一年仅增长2.5公斤。

(2) 动作发育

1岁小儿由于会站、会走，动作发育极为迅速。满1岁时小孩已开始学步，一只腿站着还不稳，另一条腿总想举起向前迈，这就需大人扶着走，大约3个月后可以自由自在、似倒非摔、摇摇晃晃地独自行走，这时还会蹲下和用匙取食，即使把食物喂到嘴外，甚至鼻子上，那也是一个很大的进步。到了1岁半，他就会爬小梯，能够抱着球走路，也能拉着小车走。1岁9个月的小儿已能扶墙上楼，穿针引线，两条腿和两手活动能力大为增强，动作也协调多了。满2岁时已达到步态平稳，双腿能同时跳起，两手既能用杯子取水，也能一页一页地翻小人书，虽然他不懂书上的内容，还是能够模仿大人那正正经经看书的样子。

看到小孩活蹦乱跳，心满意足的年青妈妈们，要注意小孩每个动作发育进展的后面都隐藏着新的危险，那就是意外伤害。小孩活动范围大了，对什么东西都感到新鲜、好奇，都想摸一摸、碰一碰，这个时候就要教育他，哪些是可以摸的，哪些是不可以动的。例如，当你给孩子洗澡准备水时，一定不让小孩去摸滚烫的开水，否则要烫伤小手。小孩刚够桌面高，看不到桌上的碗盛的什么东西，有时小孩用手去抓碗，不小心将碗里的热汤倒在自己的头上并顺脸而下，造成头面烫伤。或许小孩爬楼梯，不小心一失足摔到楼下来。因