

儿童聪明饮食法

周勤勤 宋晓伶 等编著



中国广播电视出版社

(京)新登字 097 号

儿童聪明饮食法

周勤勤 宋晓伶等 编著

中国广播电视出版社出版发行

(北京复外广播电影电视部大楼 邮政编码 100866)

北京胡同第一教师进修学校胶印厂

各地新华书店经销

787×1092毫米 32开 6.375印张 13.5(千)字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数: 4000册 定价: 4.2元

ISBN 7-5043-2065-X/G·766

前 言

人是万物之灵，但人一降生便离不开饮食营养，从本能地吮吸乳汁到自觉地选择食物，人的生命就是在摄入众多的食物营养基础上维持下来的。然而由于不同的饮食习惯和不同的营养成分摄入，再加上其他原因，便造成了体质的差异、智力的高低。人们都企盼自己的孩子健康、聪慧，那么怎样才能实现这个愿望呢？本书将从饮食方面为你提供一些方法和诀窍。

儿童是人类的未来，祖国的花朵，是父母的掌上明珠。每一位家长都希望孩子健康、聪明、活泼、可爱，并想方设法采取各种措施加以培养、引导。但是往往由于方法不当而不能如愿以偿。尤其是年轻的父母，既无直接经验，又缺乏理论指导，往往不知如何下手。为此，我们参阅了美国、日本以及国内有关书籍、报刊，编著了这本书，以使父母掌握提高儿童智力，增强儿童体质的科学饮食方法。第一篇介绍了饮食、营养与健康有关问题及相互间的关系，从总体上提供指导；第二篇具体介绍随脑发育的饮食法，引导家长合理安排儿童的饮食，注意营养平衡，补充人体不可缺少的微量元素，同时提供了制作健脑食品的方法；第三篇讲述注意饮食保健康，指出健康与饮食关系重大，要改变儿童不良的饮食习惯，避免孩子过分肥胖和消瘦，要注意儿童的身体状

况和精神状态，从饮食方面促进儿童体质的增强和智力的发达。附篇介绍了卫生部关于婴儿佝偻病、小儿营养性缺铁性贫血、小儿肺炎和婴幼儿腹泻四种儿童常见疾病的防治方案。

本书集科学性、实用性为一体，在讲解知识的同时，介绍了有效的方法。通过这本书，家长不仅可以掌握提高儿童智商，强健体质的饮食方法，而且可以了解预防和治疗小儿某些疾病的饮食疗法和注意事项。我们相信，本书将助你一臂之力，使你的孩子更加聪明、健康。

作 者

目 录

第一篇 饮食营养与健康

1. 饮食营养与健康的关系 (1)
2. 儿童的营养和饮食 (6)
3. 儿童的健康和饮食有关 (10)
4. 脑力的状态也受食物影响 (15)
5. 饮食的科学方法 (18)
6. 营养的自然法则 (22)
7. 营养的摄取法 (24)

第二篇 健脑强体饮食法

1. 高蛋白早餐益于儿童智力 (26)
2. 儿童的早、午、晚餐要安排适当 (28)
3. 每天定时给孩子吃有益的零食 (30)
4. 多吃零食影响发育 (32)
5. 偏食是儿童健康发育的大敌 (33)
6. 只吃喜欢的食物未必能保持健康 (34)
7. 怎样摄取维生素 (35)
8. 锌是人体不可缺少的微量元素 (36)
9. 糖分是儿童少不了的热量来源 (38)
10. 白糖对儿童身心有不可估量的影响 (39)

11.关于食盐量	(43)
12.关于胆固醇	(44)
13.酸性食物与碱性食物的选择	(45)
14.油炸食物不容易消化	(47)
15.口渴时最好的饮料是茶	(48)
16.核桃是营养满分的万能食品	(49)
17.喝牛奶富营养, 不会增加胆固醇量	(50)
18.豆浆能代替牛奶吗?	(52)
19.豆类食品不可或缺	(54)
20.久服蜂蜜好处多	(55)
21.鸡蛋有益儿童的生长发育和智力发展	(57)
22.肝脏营养好, 但要讲究烹调方法	(59)
23.猪肝补血又明目	(60)
24.吃肉好还是喝肉汤好?	(62)
25.用新鲜鱼类做菜营养好	(63)
26.鱼肉多吃就补吗?	(64)
27.把小鱼烹调成美味的菜肴	(65)
28.海藻类能促进内脏机能和新陈代谢	(66)
29.海中蔬菜——海带	(67)
30.水果、蔬菜不可或缺	(68)
31.吃可生食的蔬菜训练咀嚼能力	(71)
32.胡萝卜防癌又补血	(73)
33.马铃薯营养丰富而可口	(75)
34.扁豆调肝和胃止脾虚泄泻	(76)
35.菠菜补血滋阴	(77)
36.水果不能代替蔬菜	(79)

37.红枣补血又强力	(80)
38.吃芝麻强体益寿	(82)
39.桑椹子能补血安神	(83)
40.面食营养高, 价格便宜	(84)
41.糙米、白米营养有所不同	(85)
42.小米粥是健身的营养佳品	(87)
43.健脑与平衡膳食	(88)
44.将孩子喜爱的食物变成健脑食	(91)
45.制作简便可口的健脑点心	(96)
46.一家人共进的健脑食	(103)

第三篇 注意饮食保健康

1.生活习惯与身体状况	(108)
2.使儿童有良好的饮食习惯	(109)
3.改善饮食生活的四个要诀	(110)
4.幼儿食物的特点	(111)
5.幼童食物应该和成年人稍有不同	(113)
6.儿童对食物的爱好酷似双亲	(114)
7.儿童吃东西既讲口味, 也讲趣味	(116)
8.儿童食量因人而异	(117)
9.饭量过少不利身体健康	(118)
10.加工食品少食为妙	(119)
11.小心食物中的防腐剂和添加剂	(120)
12.儿童多吃味浓的食物对健康有害	(122)
13.儿童过度疲劳影响胃口	(123)
14.吃酸味食物可帮助消除疲劳	(124)

15.造成身体疲乏精神不振的原因·····	(125)
16.孩子的健康操在父母的手中·····	(126)
17.改变儿童对食物喜恶的习惯·····	(128)
18.幼儿拒食的应付方法·····	(129)
19.暑假是改变儿童饮食习惯的好时机·····	(130)
20.给孩子提供优良的水质·····	(131)
21.儿童的胆固醇量不宜过高和过低·····	(132)
22.春季补充蛋白质有利儿童长高·····	(134)
23.夏季防暑保健之道·····	(135)
24.冬季奠定儿童健康的基础·····	(136)
25.冬天的饮食营养·····	(137)
26.冬令进补羊肉好·····	(139)
27.吃高纤维食物可防肠癌·····	(140)
28.蔬菜摄取不足会引起疾病·····	(141)
29.维生素 A 缺乏会降低智商 ·····	(142)
30.维生素 B 不足会造成精神不安定 ·····	(143)
31.维生素 C 不足容易疲劳 ·····	(144)
32.怎样能使儿童不贫血·····	(146)
33.儿童肥胖非健康标志·····	(147)
34.儿童肥胖的原因何在? ·····	(148)
35.有效的减肥方法·····	(149)
36.儿童突然变瘦的原因·····	(150)
37.让儿童吃好、玩好、睡好·····	(152)
38.晚睡晚起是儿童健康之敌·····	(153)
39.儿童要养成朝早排便的习惯·····	(154)
40.观察儿童的粪便可知健康状态·····	(155)

41. 幼儿便秘多与饮食有关·····	(156)
42. 婴幼儿腹泻种种·····	(157)
43. 腹泻大多与饮食不当有关·····	(160)
44. 小儿消化不良的食物疗法·····	(161)
45. 孩子发热怎么办? ·····	(162)
46. 儿童骨折情况增多原因何在? ·····	(163)
47. 毁坏身心基础的低血糖症·····	(164)
48. 自闭症的小孩最喜欢甜食·····	(166)
49. 吃了甜食, 早上起不来·····	(167)
50. 意志薄弱的儿童何以日益增多·····	(168)
51. 佝偻病主要不是缺钙·····	(169)
52. 儿童蛀牙的成因·····	(170)
53. 咀嚼——防止蛀牙的有效方法 ·····	(171)
54. 脑力疲劳要休息·····	(173)
55. 孩子低能原因种种·····	(174)
56. 母亲吸烟对孩子智力发育的影响·····	(177)
57. 生命在于运动·····	(178)
附篇: 常见病防治及一般家庭护理 ·····	(180)

第一篇 饮食营养与健康

1. 饮食、营养与健康的关系

早在两千年前，我国第一部医学著作《内经》就指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”大意是，必须注意饮食的调养，避免进食过度，才能保持人体的正气，战胜病邪。其后，《金匱要略》也提出：“所食之味，有与病相宜，有与身有害，若得宜则益体，害则成疾。”这都说明了饮食、营养与健康的关系。随着科学技术的不断发展，人们对饮食、营养与健康关系的认识有了进一步的提高。科学研究的结果表明：合理的饮食是不断为身体提供必需的营养物质，是维持身体正常的生长发育、供给热能、维持健康和修补机体的缺损组织的物质条件。生命活动和日常工作活动要付出很大的精神和体力，这就是每日所要消耗的能量，因此也需要不断地补充一定的能量。这些能量的来源，就是各种食物的营养物质。现在已经清楚，我们日常的饮食为身体所提供的营养物质有：糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和粗纤维等七类。这七类营养物质都有它的主要作用和主要来源。

蛋白质：蛋白质是构成一切生命的主要化合物，无论哪一种动物体内都含有蛋白质。蛋白质是一种化学结构非常复

杂的化合物，是由二十多种氨基酸组成的，它的主要元素有碳、氢、氧、氮等。蛋白质是生成肌肉、内脏、血液、皮肤、指甲等身体组织的主要物质，它的作用是构成或修补身体的组织，供给热能，调节生理机能，维持正常的血浆渗透压。在构成蛋白质的二十多种氨基酸中，有八种是动物身体内部不能制造的，必须由体外的食物中得到，这八种氨基酸称为“必需氨基酸”。其余可在身体内部制造的，称为“非必需氨基酸”。现已知道，对婴儿和儿童而言，缺乏其中任何一种必需氨基酸，就会使生理机能失常或发育迟缓。食物中的蛋白质有两种来源，一种来自动物性食品，如奶类、鱼类、肉类和蛋类；另一种来自植物性食品，如豆类、谷类，其中以大豆含有优质蛋白质最多。

饮食品中，蛋白质所含氨基酸的种类和数量越发接近人体的需要时，蛋白质的生物价值就越高，对身体健康就越有利。蛋白质是一切生命的基础，是组成细胞的主要成分，其中有些蛋白荷尔蒙、酶和抗体的主要组成部分也都由蛋白质构成。身体组织不断地新陈代谢，而造成新的组织，这种组织全部由蛋白质构成。所以必需摄取定量的蛋白质，包括必需氨基酸在内。人体每日蛋白质供应量，按热能计算，可占总热能的 10~14%，而每克蛋白质在体内氧化产生热能 4 卡，以亚洲人而言，成人每天最少必需摄取 70 克左右的蛋白质，儿童每天最少必需摄取 50~60 克。

脂肪：脂肪及类物质（蛋黄素、胆固醇）的主要作用是供给热能，构成体内组织，溶解 A、D、E、K 等四种维生素，并促进它们的吸收和利用。脂肪由碳、氢、氧三种元素组成，有些脂肪同时含有磷和氮。脂肪不溶于水，而溶于有

机溶剂。在人体内不能制造的脂肪有三种，称为“不饱和脂肪酸”，因为它必需由食物中摄取，所以又称为“必需脂肪酸”。在植物油（菜籽油、大豆油、芝麻油）中含量多，有减低血液中胆固醇的作用，而动物性脂肪（猪油、牛油、奶油）中的饱和脂肪酸含量多，会提高胆固醇量，是造成动脉硬化主因。成人日常摄取必需脂肪酸和可以溶解脂肪的维生素 A 和 D，每日需要量约为 60 克左右。按热量计算，脂肪约占总热量的 20~25%，儿童每天每公斤需要量为 1~2 克，不可超量。但天气冷时，膳食中碳水化合物应有所改变，可多食脂肪，天气热时则应减少。脂肪的主要来源是动植物油脂及硬果和种子。

矿物质：矿物质亦称为无机盐，为组成身体的重要成分之一，它是构成骨、齿的主要成分，亦是构成柔软组织（如血和肌肉等）不可缺少的成分，还可以调节生理机能，如调节体液的酸碱度和渗透压，供给消化液中的酸碱元素。人体对无机盐类的需要量不太多，但它也是生命活动不可缺少的物质。例如，铁是红血球的成分，钾、钠、钙、镁是维持细胞正常功能不可缺少的电解质，钙、磷是构成骨、齿的主要物质。硫、磷、氯等元素能使体液呈酸性，钾、钠、钙、镁等元素能使体液呈碱性。矿物质的主要来源是蔬菜、果实、乳类和动物内脏。

糖（碳水化合物）：碳水化合物在膳食中是热量的主要来源，由碳、氢、氧三元素组成。它的主要作用是供给热能，构成组织，调节脂酸氧化和促进发育。食物中的碳水化合物主要以淀粉形式提供给人，进入人体后以碳水化合物的形式暂贮在肝和肌肉组织中，成为肌肉活动的后备物质。

人可从谷类、豆类、植物块根、块茎等食物中得到足够的糖分，不必另外补充。至于摄取量则因职业而异，从事轻便工作的人，每人每天有 300~400 克就足够了，但从事体力劳动的人，所需量则应增加些。儿童和青少年，平均每公斤体重每天约需 6~10 克。

维生素：维生素是一种有机物质，在食物中含量极微，但在维持正常生长和调节体内生理机能方面，十分重要。维生素的种类较多，目前已发现二十多种，主要分为脂溶性和水溶性两大类，它的作用比较复杂，其种类、作用和主要来源为：维生素 A，有促进生长，增强抵抗力，预防干眼病，协助磷、钙代谢和促进钙化等作用。维生素 A 可维持儿童正常发育，防止皮肤粗糙。它的主要来源是动物肝脏、奶类、蛋黄、鱼肝油、番茄、扁豆、红薯、生菜、茄子、菜花、白菜和水果。维生素 B₁ 有促进发育、预防和治疗脚气病、促进食欲、促进乳汁分泌，预防心脏肥大症和促进糖类氧化等作用，它的主要来源是米皮、麦皮、白菜、瘦肉、动物肝脏、蛋类、芹菜。维生素 B₂，参与细胞中的氧化还原作用，促进发育，防止由维生素 B₂ 缺乏所致的眼炎、口角炎和阴囊炎等作用。它的主要来源是动物肝脏及肾脏、奶类、花生和蛋清等。维生素 B₃，对于人体对 B 族维生素的吸收利用有重要关系，它的主要来源是蛋黄、米糠、黄瓜、豌豆等。维生素 B₅ 有预防人类癞皮病和促进新陈代谢的作用，它的主要来源是牛肉、动物肝脏及肾脏、奶类、蛋类、花生和蔬菜。维生素 B₆，有预防皮肤病、治疗癫痫及肌肉软弱等作用，它的主要来源是蛋黄、动物肝脏及肾脏、肉类、奶类、大豆、米和麦。维生素 B₁₁，有治疗贫血

的作用，它的主要来源是动物肝脏及肾脏、蔬菜、牛肉和猪肉。维生素 B_{12} ，有治疗恶性贫血的作用，它的主要来源是动物肝脏、牛肉和猪肉。维生素 H(生物素)缺乏时，可产生皮肤病、肌肉痛、胃痛和食欲不振，它的主要来源是动物肝脏及肾脏、蛋类、奶类、谷类、硬果和蔬菜。维生素 C，有预防治疗坏血病、预防传染病、促进体内氧化和外伤愈合等作用，它的主要来源是蔬菜和水果。维生素 P(柠檬素)，有维持细胞及微血管膜壁正常渗透压的作用，能治疗维生素 C 治不好的坏血病，它的主要来源是桔类果实。维生素 D(抗软骨病维生素)，有治疗和预防软骨病的作用，它的主要来源是动物肝脏、鱼肝油、奶类和蛋黄。维生素 E，有抗不育症、益寿延年、抑制癌细胞的作用，它的主要来源是苜蓿、生菜和谷类的胚芽。维生素 F 缺乏时，可发生皮肤病、血尿和排卵期失常，它的主要来源是植物油。维生素 K 有止血作用，有治婴儿出血症和防止肠道阻塞等功效，它的主要来源是菠菜、白菜、花菜和蛋黄。

水：是一种良好的溶剂，体内一切代谢变化都是在水中进行的。在各种代谢过程中，如物质的水解、水化反应和脱氢反应等，都离不开水，水还可以维持体温和保持血容量。

粗纤维：粗纤维的作用奇妙，可以促进结肠蠕动，预防结肠癌，还可以用来治疗糖尿病。它的主要来源是各种粗粮、蔬菜和水果。

由此可知，人们日常饮食所提供的各种营养物质都有它特殊的功能，所以，任何一种营养物质都是不可缺少的，如果长期缺乏或供应不足，就会使人得病。如果营养物质供给过量，同样也会使人体感到不适。由于营养物质的吸取，一

般是通过人们的日常饮食，因此，如果暴饮暴食或偏食忌口，挑饮择食，就会造成营养物质的过量或不足，从而给身体健康带来不良的影响。饮食也能治疗疾病，这就是人们通常所说的“食疗”。如果病人注意合理的饮食，也可以使某些疾病治愈或者好转。如对某些营养缺乏病，能遵循缺什么补什么的治疗原则进行补养，就可使大多数病人得以治愈。因此，合理的饮食，不仅对提供充分和全面的营养有重要的意义，而且对疾病的防治和保持身体健康有重要意义。

2. 儿童的营养和饮食

所谓“营养”，可指为：生物体摄取某种物质，借以发育成长、维持生命、保持身体健康的“营生”，所以，营养的意思就是“营食养生”。人类和营养的关系非常密切，人类要靠摄取各种营养素来维持身体的健康，人类为了生存，也致力于解决营养的问题。人类在日常生活中逐渐体会到，平时摄取的营养素，在体内不见得被充分利用，因为食物即使被吃进肚内，有时候却被排出体外，变成废物。换句话说，按需要量摄取的食物，并不能保证百分之百地被利用。如何才能有效地利用呢？第一，必须在消化吸收后才能被利用；第二是心理学上的因素。饮食要注意安全第一，要有营养，还要保持心情愉快。这样，精神安定、心情愉快，食物就容易被消化吸收。人类所需要的营养素有 60 种之多，各种营养素是健康的基础，缺一不可，同时摄取多种食物，才能够均衡地获得营养素。

从营养的吸收来说，婴儿、儿童、青少年、孕妇和老人等各个生理阶段，身体的代谢状况和一般成人不同。因此在营养和饮食上也稍有不同。儿童的基础代谢高。所谓“基础代谢”，是指人体即使处在完全休息的状态时，身体内部生理活动仍旧继续进行，所以随时都需要热量，这种在完全休息状态下，人体内部的生理活动（如心跳、呼吸、肠胃蠕动、神经系统的活动等）所需的热量称为“基础代谢”。儿童的基础代谢稍高，生长发育便需要额外的热量，加上儿童好动，而肌肉活动所消耗的能量又稍高，所以，儿童对热量的需要会高于成人。一般以每公斤体重的需要量计算，婴儿、儿童的每日需要量如下：

1 岁以内	100~115 千卡
2 岁以内	100 千卡
3 岁至 5 岁	90 千卡
6 岁至 9 岁	75 千卡
10 岁至 13 岁	70 千卡

按数字平均计算，1~3 岁儿童每日需 1200 千卡左右的热量。

磷：磷为组成细胞核蛋白质的一种主要成分，可维持血液中和性。磷的需要量，成人每日需 1.32 克，儿童每日需 1.46 克，孕妇每日需 2 克左右。含磷的食物来源，在动物方面是蛋、乳类、鱼肉等，植物方面是粗粮、干豆、硬果、蔬菜等，水果中含磷量较少。要使儿童骨骼发育健全，钙与磷的比例应为 1：2 左右。维生素 D 能够促进人体对磷的吸收。

铁：初生婴儿由于体内有铁贮备，所以在出生后半年左

右不怕铁质缺乏。随着生长发育，铁量供应便要及时补足。含铁的食物来源，以动物肝脏的含铁量最为丰富，其次可从脏腑食物中，如动物的心、肾、瘦肉和蛋黄中吸收。植物来源，可由绿叶蔬菜和水果中的葡萄、桃、柿子及枣等吸取。海带的含铁量也多。缺乏铁质，会导致贫血，其中以儿童、妇女患贫血者多，成年人只要正常饮食，铁的摄入量就不会缺乏。但儿童和青少年就应当逐步补充含铁丰富的食物，如蛋黄、蔬菜、肝脏等。因为生长发育，血液容积不断增加，所以，必须增加更多的铁质。

4~6岁儿童，每日需热量约为1600千卡左右。

婴儿、儿童对蛋白质、矿物质、维生素的需要量较多。

蛋白质：儿童对蛋白质十分需要，因为蛋白质是维持生命与构成身体组织所必需的物质，在人体内仅次于水分。蛋白质大部分存在于肌肉组织中，其余存在于血液、软组织、骨髓和牙齿中。蛋白质主要是由碳、氢、氧、氮和硫所合成。蛋白质的种类很多，所含主要氨基酸的含量和比值，由人体组织中氨基酸比值来决定。儿童正值生长发育时期，所需的蛋白质量也较多，特别是在儿童肌肉系统发育最快时，所需要的蛋白质量也最高。一般常吃的食物中，以牛奶、牛肝、牛肉、猪肉、白米、小麦和豆腐等价值较高，儿童对蛋白质的摄取量，以每公斤体重计算，1~4岁的儿童最少每天需要40克，4~7岁每天需要50克，7~10岁每天需要60克，10~13岁每天需要70克。

矿物质：矿物质（无机盐类）也是组成身体的重要成分之一。人体对矿物质的需要量虽不太多，但它也是生命活动不可缺少的物质。在钙、磷、铁、碘等矿物质中，其中钙是