

# 兒童健康飲食

蘇惠康編著

HEALTHY FOOD FOR  
CHILDREN



香港科學館出版 第二版

R153.2

25

3

5725/18

# 兒童健康飲食

蘇惠康編著 蔡康非繪圖



香港得利書局出版

輕工業出版社重印

B

608314

儿童健康饮食

苏惠康 编著

香港得利书局一九八七年九月出版

轻工业出版社1989年3月重印

地址：北京市广安门南滨河路25号

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店出售

ISBN7-5019-0591-6/T S·0398

定价：5.20元

·限国内发行·

# 前 言

由於社會的進步和科學技術的發達，人的飲食生活也在不斷變化，尤其在都市生活的人，每事都講求節奏，吃也不例外，故兒童也無可避免地“一視同仁”。不少父母或長輩藉詞工作繁忙，對於兒童的膳食往往草草處理，甚至給點零用錢，讓其自行解決早、午餐，變成有部分兒童的早餐只吃薯條、漢堡包、即席麵，喝汽水、果汁（無酒精的軟性飲料）等，午餐以炸鷄腿、炸肉丸或三文治之類充飢，這樣的飲食，對正在發育成長的兒童的健康會造成很大的妨礙。

其實最適合且對兒童健康有益的飲食，以自己烹調的最合衛生且富營養。除選料要新鮮外，葷素搭配也要恰當，烹調方法也雖講究，如肉類要煮燉，魚要蒸而少乾炸；蔬菜要多食以調節腸胃功能，多吃水果來補充維他命……。日常飲食中注意避免色素

添加劑及調味品，尤其具刺激性的濃烈味道。當然，兒童健康發育的因素是多方面的，除有規律的生活習慣外，飲食是關鍵，必須從食物中攝取豐富的營養。

本書的“概論篇”就兒童的健康飲食問題、營養攝取法、維他命攝取法等有較詳細的介紹；“飲食營養篇”則以兒童日常飲食必需的熱量、營養均衡等為出發點，對常吃食物作了粗略的分析，如哪些食物對兒童有益，應該多吃一點？哪些食物對兒童健康有害？……都有針對性的論述；“健康管理篇”對兒童保健之道、飲食原則、常見病的預防等也提供了實用性的參考。

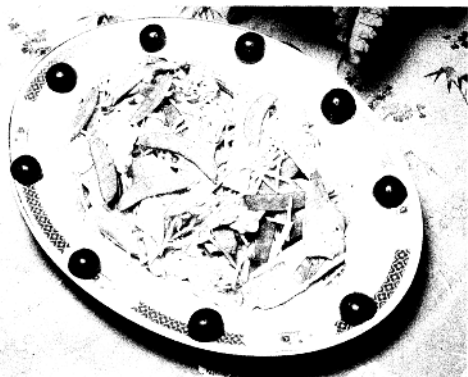
兒童，是社會明天的棟樑，健康是人類伸延的基礎。此書的出版，希望能引起為人父母者的注意，在關心下一代德智發育的同時，首先從健康的飲食開始。



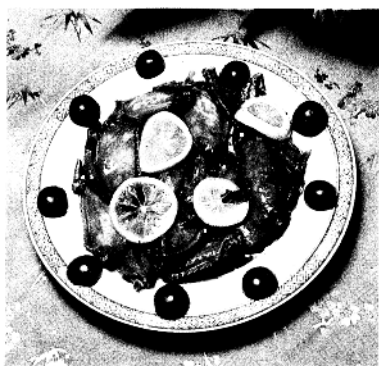
# 目次

前言	1	18. 只吃喜歡的食物可保健康嗎？	44
彩色插頁	5~12	19. 爲什麼油炸食物不容易消化？	46
概論篇	13	20. 喝冰凍汽水、果汁可以解渴嗎？	47
1. 飲食、營養與健康	14	21. 每日定時給吃有益的零食	48
2. 營養是什麼？	17	22. 多吃零食影響發育	50
3. 兒童的健康和飲食問題	18	23. 吃人造牛油不怕脂肪增加得多	51
4. 兒童的營養和飲食	19	24. 喝牛奶富營養，不會增加膽固醇量	52
5. 飲食品的分類	23	25. 蜂蜜和其他糖類有何不同	54
6. 營養的自然法則	24	26. 豆類食品不可或缺	55
7. 營養的攝取法	26	27. 豆奶可以代替牛奶嗎？	56
8. 維他命的攝取	28	28. 糙米、白米的營養有何不同？	58
9. 關於膽固醇	29	29. 肝臟營養好，但要講究烹調方法	60
飲食營養篇	31	30. 吃可生食的蔬菜訓練咀嚼能力	62
10. 關於兒童吃早餐的問題	32	31. 多吃漢堡包會引致消化不良	64
11. 幼童喜歡吃簡便的食物	34	32. 麵食營養高，價廉宜	65
12. 幼稚園供應午餐的營養價值	36	33. 用新鮮魚類做菜營養好	66
13. 兒童的早、午、晚餐要安排妥當	37		
14. 用電冰箱冷凍食品注意點	38		
15. 適量的調味品可增加食慾	40		
16. 關於食鹽量	41		
17. 酸性食物與鹼性食物的選擇	42		

34. 水果不能代替蔬菜	67	成障礙	103
35. 馬鈴薯營養豐富而可口	68	59. 關於食慾不振的問題	104
36. 菠菜最多營養素	69	60. 造成身體疲乏精神不振的原因	106
37. 把小魚烹成美味的酥菜	70	61. 偏食對身體不好嗎?	108
38. 海藻類能促進內臟機能 和新陳代謝	72	62. 幼兒拒食的應付方法	110
<b>健康管理篇</b>	<b>73</b>	63. 改變兒童對食物挑剔的習慣	111
39. 合理的營養和膳食	74	64. 兒童食物味宜淡	112
40. 水也是營養素嗎?	76	65. 兒童多吃味道濃的食物對健康有害	113
41. 生活習慣與身體狀況	77	66. 改變兒童對食物喜惡的方法	114
42. 夏季防暑保健之道	78	67. 兒童肥胖非健康標誌	115
43. 兒童在冬季奠定健康的基礎	79	68. 兒童肥胖的原因何在?	116
44. 幼兒食物的特點	81	69. 減肥的有效方法	117
45. 兒童對食物的愛好酷似雙親	82	70. 兒童突然變瘦的原因	118
46. 養成兒童有良好的飲食習慣	84	71. 瘦弱兒童的體療法	120
47. 幼童食物應該和成年人稍有不同	85	72. 吃高纖維食物可防腸癌	121
48. 兒童與膽固醇	87	73. 蔬菜攝取不足時會引起疾病	122
49. 增進兒童頭腦健康的飲食原則	88	74. 腹瀉與飲食不當有關	123
50. 兒童食量因人而異	91	75. 預防易感染的感冒病毒	124
51. 加工食品少食為妙	92	76. 關於抗原抗體反應症	125
52. 小心食物中的防腐劑和添加劑	93	77. 幼兒便秘多與飲食有關	128
53. 維他命C不足容易疲勞	96	78. 兒童要養成朝早排便的習慣	130
54. 兒童過度疲勞影響胃口	98	79. 觀察兒童的糞便可知健康狀態	131
55. 吃酸味食物可幫助消除疲勞	100	80. 兒童有蛀牙的成因	132
56. 吸煙的危險程度全家受害	101	81. 鍛煉牙齒咀嚼能力, 防止蛀牙的有效方法	134
57. 兒童吃食物既講口味, 也講趣味	102	82. 生命在於運動	136
58. 飯量過少對健康也會造		83. 腦力疲勞要休息	138
		84. 兒童骨折情況增多原因何在?	140



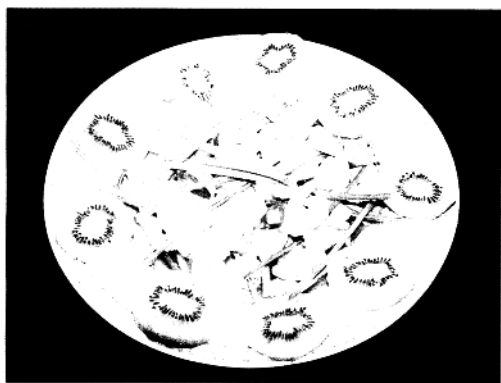
▶ 雞翼肉嫩而不膩，含豐富膠質，以鮮檸檬汁、薄荷  
可口，能使皮膚嫩滑。  
▲ 豆芽、豆腐、荷蘭豆都是對兒童健康有益的食物，  
不妨常吃。





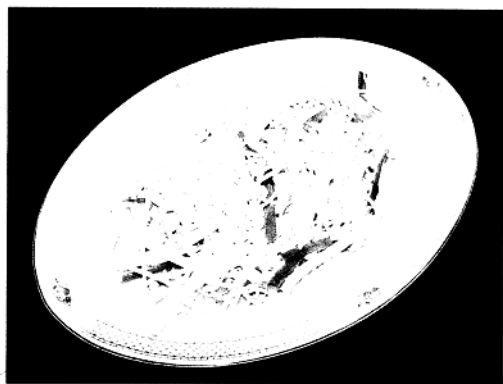


▲兒童喜愛吃午餐肉，以煮燻花椰菜燻煮，頗美味且  
營養豐富。  
◀用蝦肉茸，或雞肉茸、豬肉茸蒸釀冬菇、節瓜、青  
瓜之類都很可口，對兒童身體很有益處。



▶ 蛋白質豐富，與西洋鮮魷同煮成給兒童吃的蔬菜，可訓練其咀嚼能力。

▲ 清炒蝦仁以奇異果伴食，既富營養，亦可增加兒童的食慾。



▲大豆是優質植物蛋白，大豆芽菜炒食也不錯，給幼兒吃時宜將大豆剉碎，與肉同炒。

◀鮮奶、雞蛋、豆奶和酸奶都是不可缺少的兒童健康食品。



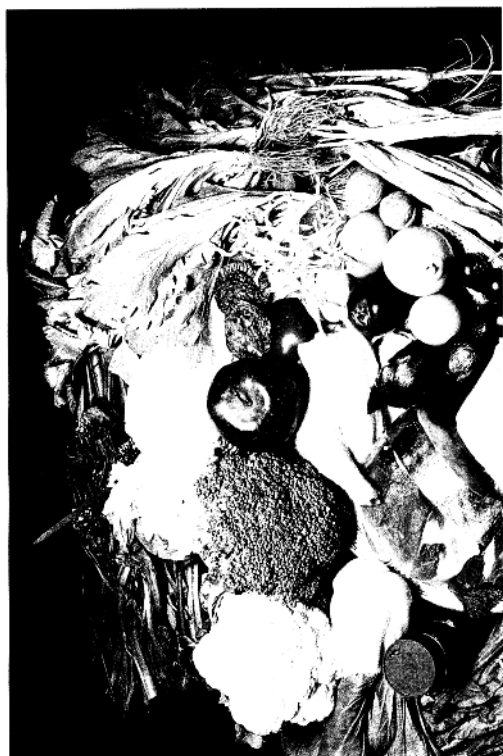


▶牛肉煮西蘭花味美可口，以番茄片伴食，兒童最喜歡。

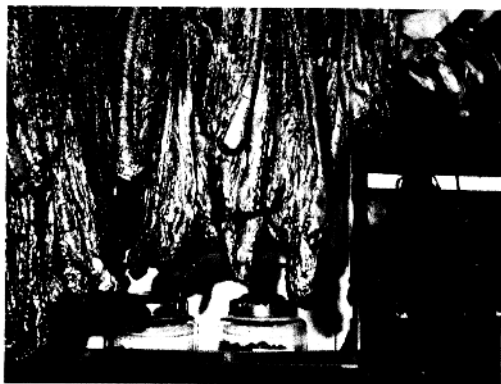
▲生菜除可生吃外，還可與肉類同煮，這一款燻汁肉片扒生菜，色、香、味俱佳。



和圖為其他的水果拼盤，請教怎樣飲用。



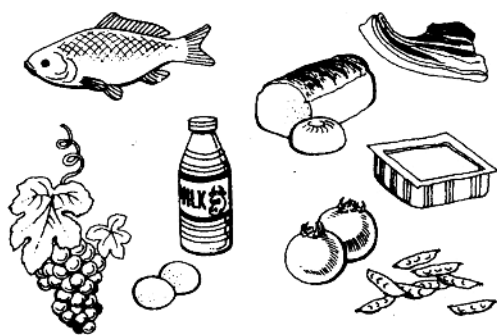
各種纖維化合物的蔬菜及糧食纖維不同質的。



▲ 鴨腸、鴨肉、鹽鴨都是秋冬的應時食品，但兒童不宜多吃。



# 概論篇





## 1. 飲食、營養與健康

生命活動和日常工作活動，要付出很大的精神和體力，這就是每日所要消耗的能量，因此也需要不斷地補充一定的能量。這些能量的來源，就是各種食物的營養物質。

人體中水分約佔體重60~70%，蛋白質佔15~20%，脂肪佔13~20%，此外也有5~6%的礦物質和其他的碳水化合物（糖類）。這種構成身體的蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質、水分和維他命等稱為“營養素”。從食物中就可攝取這些物質營養素。

**蛋白質** 蛋白質是一種化學結構非常複雜的化合物，是由二十多種氨基酸（Amino Acid）所構成，它的主要元素有碳、氫、氧、氮……等。蛋白質是造成肌肉、內臟、血液、皮膚、指甲等身體組織的主要物質。除此之外，荷爾蒙、酵素、抗體、遺傳因子都是以蛋白質為主體所構成的，稱為“非必需氨基酸”。身體中無法自製的氨基酸——色氨酸（Tryptophane）、賴氨酸（Lysine）、蘇氨酸（Threonine）、蛋氨酸（Methionine）、苯丙氨

酸（Phenylalanine）、缬氨酸（Valine）、亮氨酸（Leucine）、異亮氨酸（Isolucine）、組氨酸（Histidine）等一定要由食物中供給，以維持身體的需要，稱為“必需氨基酸”。現已知道，對嬰兒和兒童而言，缺乏其中任何一種必需氨基酸，就會使生理機能失常和發育遲緩。食物中的蛋白質有兩種來源，一種來自動物性食品，如奶類、魚類、肉類和蛋類。另一種是來自植物性食品，如豆類、穀類，其中以大豆含有優質蛋白質最多。

飲食中，蛋白質所含氨基酸的種類和數量越發接近人體的需要時，那蛋白質的生物價就越高，對身體健康越有利。蛋白質是一切生命的基礎，是組織細胞的主要成分，其中有些蛋白荷爾蒙（Hormone，又稱為“蛋白激素”）、酶（Enzyme，又稱為“酵素”）和抗體的主要組成部分也都是蛋白質構成。身體組織不斷的新陳代謝，而造成新的組織，這種組織全部由蛋白質所構成。所以必需攝取定量的蛋白質，包括必需的氨基酸在內。人體每日蛋白質供應量，按熱能計