

- 编著 李明河
- 出版 文海出版社

婴幼儿饮食 200问



- 编著 / 李明河
- 出版 / 文匯出版社

婴幼儿饮食 200问



B765513

责任编辑: 李益然
封面装帧: 王 俭

婴幼儿饮食200问

李明河 编著

文匯出版社出版发行

(上海市店行路50号)

新华书店上海发行所经销

吴江伟业印刷厂印刷

1991年1月第1版 开本: 787×1092 1/32

1991年1月第1次印刷 字数: 179000

印数: 1—15000 印张: 8

ISBN7-80331-136-6/G·76

定价: 2.40元

序

计划生育是我国的一项基本国策，优生优育是这一基本国策的重要内容。优生有着丰富的内涵，它既包括良好的卫生保健和教育培养，又包括科学的喂养。在儿时尤其是婴幼儿时期，能否实行科学喂养，对于小儿的健康成长有着极大的关系。所谓科学喂养，就是根据小儿的年龄、体质和生理变化，对于饮食营养所作的科学安排。其目的就在于保证小儿正常生长发育，增强体质，提高智能，对于患儿来说促进病体康复，从而最终达到延年益寿的目的。

李明河同志近年来潜心研究婴幼儿饮食知识，先后发表了若干这方面的文章。如今他将这些文章进行了系统的修改、补充和归类，编纂为《婴幼儿饮食200问》。

本书内容清晰，通俗易懂，融科学性、知识性和实用性于一体，值得一读。兹将付梓，乐之为序。

邢来田
1990年1月

前 言

小儿生长发育过程一般分为5个阶段：从受孕到娩出前共约280天，为胎儿期；从出生到30天为新生儿期；30天到1周岁为婴儿期；1~3岁为幼儿前期；3~6岁为幼儿期。

胎儿期，其生长发育所需要的营养全部依赖母体，孕妇饮食营养是否合理，对胎儿的生长发育乃至一生，都将产生重大的影响。孕妇饮食营养合理，胎儿就长得好，生下后就是一个健康和聪明的优质儿。反之，胎儿发育就差，生下的就可能是一个瘦弱的、愚笨的，甚至是残缺不全的畸形儿。

孩子生下后，得到的第一种食物就是母乳。乳汁质与量的高低、多少，取决于乳母的饮食营养。乳母营养好，乳汁的质量就高，喂养的孩子就健康。反之，孩子吃不到质高量足的母乳，就会影响正常的生长发育。只有质高量足的母乳还不够，还得要有合理的喂养方法。有的小儿由于种种原因吃不到母乳，而以牛奶、羊奶或其他代乳品为生，这虽不及母乳喂养效果好，但只要掌握科学喂养的方法，孩子照样长得健康而又聪明。

进入幼儿期的孩子，可以开始吃一般饭食了。但由于孩子的消化系统尚未发育完善，对营养膳食种类及制作的需求与成人还不完全相同，故对饮食的安排还要给以特殊关照。

小儿免不了要生病，打针吃药对孩子来说是一种难以忍受的痛苦。而“食疗”则是一种简便、有效和无痛苦的治疗疾病的方法。所谓食疗，就是通过食物（或加入某种中药）的巧妙调

配,摄入量的适当控制,烹调方法的合理运用,以达到防病治病的目的。它既不同于纯食米谷扶正调理,又不同于单用药物祛邪治病,还与服用苦口良药在精神上的感受迥然不同,其精华之处在于具有治病和营养的双重功效。食疗对小儿常见病的治疗和体质的康复是至关重要的。

基于以上几点,我把近年来发表过的有关饮食育儿方面的文章,进行了系统的修改、补充、完善和归类,编纂了这本《婴幼儿饮食200问》。

全书共分“小儿生长特点”、“孕妇与胎儿”、“乳母与乳儿”、“婴儿喂养”、“幼儿饮食”、“疾病食疗”6部分。为便于编写,把新生儿喂养和婴儿喂养合并归入“婴儿喂养”内;把幼儿前期饮食和幼儿后期饮食合并归入“幼儿饮食”内,阅读时请注意掌握。“疾病食疗”中“辨证食疗”所列选方的“剂量”,可按年龄适量增减。

本书在编写过程中,得到了李完璞、刘同祥同志的大力支持,并承蒙山东省卫生厅副厅长邢来田同志作序,上海医科大学营养与食品卫生教研室主任、副教授柳启沛同志审阅,在此,一并表示感谢。

由于本人水平有限,错误之处在所难免,敬盼广大读者批评指正。

李明河

1989年12月

目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)

【小儿生长特点】

1 胎儿是怎样发育的?	(1)
2 怎样估算孩子的体重?	(2)
3 小儿身长多少高才算正常?	(11)
4 小儿的头围和胸围多少大才算正常?	(11)
5 小儿出牙有哪些规律?	(12)
6 囟门闭合早晚与疾病有关吗?	(12)
7 小儿的淋巴系统有何特点?	(13)
8 小儿的神经系统发育进程是怎样的?	(13)
9 小儿的呼吸道有什么特点?	(15)
10 小儿的肝脏有哪些特点?	(16)
11 小儿的口腔有什么特点?	(16)
12 小儿的胃有什么特点?	(17)
13 小儿的肠道有何特点?	(17)
14 小儿的粪便有何特点?	(18)

【孕妇与胎儿】

- 15 为什么说孕期营养合理能使孩子聪明?(19)
- 16 为什么孕妇要多吃些含铜食物?(21)
- 17 孕妇缺钙对胎儿有何影响?(21)
- 18 孕妇患脚气病会否殃及胎儿?(23)
- 19 孕妇食物过敏会否殃及胎儿?(23)
- 20 孕妇大量服用维生素A对胎儿有何影响?(24)
- 21 为什么孕妇缺锌可引起胎儿畸形?(25)
- 22 为什么孕妇缺锰可引起胎儿畸形?(26)
- 23 孕妇缺镁会引起胎儿畸形吗?(26)
- 24 孕妇缺碘对胎儿有何影响?(27)
- 25 胎儿畸形与孕妇吃污染食物有关吗?(28)
- 26 孕妇饮酒对胎儿有何害处?(29)
- 27 孕妇饮茶对胎儿有何影响?(30)
- 28 为什么孕妇不宜饮可乐型饮料?(31)
- 29 妊娠早期为何不宜多吃罐头?(32)
- 30 妊娠后期适当控制饮食对胎儿有何好处?(33)
- 31 孕妇吃兔肉会生兔唇小孩吗?(34)

【乳母与乳儿】

- 32 乳母热能摄入对乳汁质与量有何影响?(36)
- 33 乳母蛋白质摄入对乳汁质与量有何影响?(37)
- 34 乳母脂肪摄入对乳汁质与量有何影响?(37)
- 35 乳母维生素摄入对乳汁质与量有何影响?(38)

36	乳母无机盐摄入对乳汁质与量有何影响?	(39)
37	乳母服药会影响哺喂乳儿吗?	(39)
38	乳母患病能否再哺喂乳儿?	(40)
39	为什么乳母饮食不卫生能引起乳儿青紫症?	(41)
40	产妇喝肉汤是否越早越浓越好?	(42)
41	为什么乳母不宜长期饮用麦乳精?	(43)
42	为什么说母吃精食儿受害?	(43)

【婴儿喂养】

43	母乳各期是怎样划分的?	(45)
44	人乳和牛奶营养成分有何不同?	(46)
45	母乳具有哪些免疫优势?	(47)
46	怎样知道母乳不足?	(49)
47	母乳不足的婴儿怎样补充牛奶?	(50)
48	哺喂母乳采取哪种姿势好?	(51)
49	为什么让婴儿吃空一侧乳房后再吃另一侧?	(52)
50	新生儿何时开奶好?	(52)
51	初生到 1 个月的新生儿怎样母乳喂养?	(53)
52	1~2 个月婴儿怎样母乳喂养?	(54)
53	2~3 个月婴儿怎样母乳喂养?	(55)
54	3~4 个月婴儿怎样母乳喂养?	(56)
55	4~5 个月婴儿怎样母乳喂养?	(56)
56	5~6 个月婴儿怎样母乳喂养?	(57)
57	6~7 个月婴儿怎样母乳喂养?	(58)
58	7~8 个月婴儿怎样母乳喂养?	(58)
59	8~9 个月婴儿怎样母乳喂养?	(59)

60	9~10个月婴儿怎样母乳喂养?	(59)
61	10~11个月婴儿怎样母乳喂养?	(60)
62	11~12个月婴儿怎样母乳喂养?	(60)
63	人工喂养常用的食品有哪些?	(61)
64	牛奶中怎样加水加糖?	(63)
65	冲调牛奶加哪种糖好?	(65)
66	为什么牛奶要加热消毒?	(66)
67	橡皮奶头怎样开眼好?	(67)
68	怎样对奶具进行消毒?	(67)
69	牛奶喂养采用哪种姿势好?	(67)
70	给婴儿吸吮假奶头有何害处?	(68)
71	婴儿吃奶了还要喂水吗?	(69)
72	婴儿喝牛奶过敏怎么办?	(69)
73	为什么不宜用麦乳精代替奶粉喂婴儿?	(70)
74	为什么不能用酸败牛奶代替酸奶喂婴儿?	(71)
75	婴儿能否食用蜂蜜?	(72)
76	婴儿吃鸡蛋过敏怎么办?	(73)
77	用嘴嚼食物喂孩子有何害处?	(74)
78	婴儿何时吃咸好?	(74)
79	为什么人工喂养的婴儿易患缺镁症?	(75)
80	为什么补铁过多也会发生中毒?	(76)
81	为什么以豆浆喂养的婴儿要注意补碘?	(78)
82	为什么不能以果子露代替果汁给婴儿饮用?	(78)
83	给婴儿添加辅助食品应注意哪些问题?	(79)
84	早产儿怎样科学喂养?	(80)
85	初生到1个月的婴儿怎样人工喂养?	(81)
86	1~2个月婴儿怎样人工喂养?	(82)

87	2~3个月婴儿怎样人工喂养?	(83)
88	3~4个月婴儿怎样人工喂养?	(83)
89	4~5个月婴儿怎样人工喂养?	(84)
90	5~6个月婴儿怎样人工喂养?	(84)
91	6~7个月婴儿怎样人工喂养?	(85)
92	7~8个月婴儿怎样人工喂养?	(85)
93	8~9个月婴儿怎样人工喂养?	(86)
94	9~10个月婴儿怎样人工喂养?	(86)
95	10~11个月婴儿怎样人工喂养?	(87)
96	11~12个月婴儿怎样人工喂养?	(87)
97	怎样制作婴儿水汁类辅助食品?	(88)
98	怎样制作婴儿汤类辅助食品?	(88)
99	怎样制作婴儿泥类辅助食品?	(89)
100	怎样制作婴儿末类辅助食品?	(90)
101	怎样制作蒸蛋羹?	(90)
102	怎样制作婴儿粥类辅助食品?	(90)
103	怎样制作婴儿豆类辅助食品?	(91)
104	怎样制作酸牛奶?	(91)
105	怎样给婴儿制作代乳粉?	(92)
106	怎样给婴儿制作鱼松?	(93)
107	怎样给婴儿制作混合乳?	(93)
108	怎样制作婴儿“治疗奶”?	(94)

【幼儿饮食】

109	幼儿期怎样合理供给热能?	(95)
110	幼儿期怎样合理供给蛋白质?	(96)

- 111 幼儿期怎样合理供给无机盐和微量元素?(96)
- 112 幼儿期怎样合理供给维生素?(99)
- 113 蛋白质缺乏对幼儿有何危害?(100)
- 114 蛋白质过剩对小儿有哪些危害?(101)
- 115 为什么说富含赖氨酸的食物有助小儿长高?(102)
- 116 甜食过量对小儿有哪些危害?(103)
- 117 怎样正确给孩子补锌?(106)
- 118 小儿补锌过量有哪些危害?(108)
- 119 幼儿期还有必要服用鱼肝油吗?(109)
- 120 小儿肥胖对健康有哪些害处?(110)
- 121 维生素C与小儿智商有何关系?(111)
- 122 为什么叶酸能提高“先天性愚型”儿的智商?(113)
- 123 为什么说早餐吃不好会影响孩子智力?(114)
- 124 为什么说食量过多会影响小儿智力?(115)
- 125 为什么说常吃鱼肉能使小儿聪明?(116)
- 126 为什么说豆及豆制品也有益于小儿健脑?(117)
- 127 为什么说动物脑对小儿脑有补益作用?(117)
- 128 为什么核桃仁可增强小儿智能?(118)
- 129 能经常用菠菜给小儿补铁吗?(119)
- 130 如何加强小儿咀嚼功能锻炼?(120)
- 131 小儿为什么会出偏食?(121)
- 132 如何纠正小儿偏食?(122)
- 133 怎样诱发小儿的食欲?(124)
- 134 怎样合理烹调才能减少小儿饮食中的营养素损失?(125)
- 135 给小儿吃胡萝卜应注意哪些问题?(127)
- 136 怎样吃鸡蛋对小儿有益?(127)
-

137	为什么蜜蜂花粉食品有益小儿健康?	(129)
138	吃猪血对小儿也有益吗?	(129)
139	为什么说芝麻酱是小儿的“健康之友”?	(130)
140	为什么说虾皮是预防小儿佝偻病的首选食品?	(130)
141	为什么小儿宜多吃豆芽菜?	(131)
142	为什么说小儿多吃点苹果好?	(132)
143	为什么不必过分限制小儿吃零食?	(133)
144	小儿喝茶有害还是有益?	(135)
145	为什么3岁以上小儿不宜多用牛奶及奶制品?	(137)
146	为什么给孩子吃药不宜用果汁送服?	(137)
147	为什么给小儿吃药不宜用牛奶送服?	(138)
148	为什么给小儿吃药不宜用茶水送服?	(139)
149	为什么有些小儿吃蚕豆会发病?	(139)
150	为什么有些小儿吃甘蔗会中毒?	(140)
151	为什么小儿菜肴不宜多放味精?	(141)
152	为什么不要给孩子吃杏仁?	(141)
153	为什么小儿不宜多吃冷饮?	(142)
154	为什么小儿不宜多吃爆米花?	(143)
155	为什么小儿不宜多吃酒心糖?	(144)
156	为什么小儿不宜多吃巧克力?	(145)
157	为什么小儿不宜多吃泡泡糖?	(146)
158	为什么小儿不宜多吃鸡蛋?	(147)
159	为什么小儿不宜多吃油条?	(148)
160	为什么小儿不宜多吃桔子?	(148)
161	为什么小儿不宜多吃着色食品?	(149)
162	为什么小儿不宜多吃动物肝脏?	(150)
163	为什么小儿不宜多吃桑椹?	(150)

【疾病食疗】

- 164 小儿疳积怎样食疗?(152)
- 165 小儿厌食怎样食疗?(155)
- 166 小儿腹泻怎样食疗?(158)
- 167 小儿功能性腹痛怎样食疗?(163)
- 168 小儿功能性胃脘痛怎样食疗?(166)
- 169 小儿痢疾怎样食疗?(167)
- 170 小儿腹胀怎样食疗?(171)
- 171 小儿急性黄疸型肝炎怎样食疗?(173)
- 172 小儿便秘怎样食疗?(177)
- 173 小儿蛔虫病怎样食疗?(180)
- 174 小儿龋齿怎样食疗?(182)
- 175 小儿鹅口疮怎样食疗?(183)
- 176 小儿湿疹怎样食疗?(186)
- 177 小儿遗尿怎样食疗?(188)
- 178 小儿水肿怎样食疗?(193)
- 179 小儿苯丙酮尿症怎样食疗?(196)
- 180 小儿缺铁性贫血怎样食疗?(198)
- 181 小儿口疮怎样食疗?(201)
- 182 小儿佝偻病怎样食疗?(202)
- 183 小儿夜啼怎样食疗?(204)
- 184 小儿水痘怎样食疗?(206)
- 185 小儿扁桃体炎怎样食疗?(209)
- 186 小儿感冒怎样食疗?(210)
- 187 小儿暑热症怎样食疗?(212)

188	小儿多汗怎样食疗?	(214)
189	小儿百日咳怎样食疗?	(217)
190	小儿腮腺炎怎样食疗?	(220)
191	小儿麻疹怎样食疗?	(221)
192	小儿红眼病怎样食疗?	(224)
193	小儿近视眼怎样食疗?	(226)
194	小儿癫皮病怎样食疗?	(227)
195	小儿疖子怎样食疗?	(228)
196	小儿冻疮怎样食疗?	(229)
197	小儿癫痫怎样食疗?	(230)
198	小儿中暑怎样食疗?	(232)
199	小儿哮喘怎样食疗?	(233)
200	小儿尿路感染怎样食疗?	(236)
附录	营养素功用及缺乏症	(238)



小儿生长特点

1 胎儿是怎样发育的？

“十月怀胎，一朝分娩”，一个小生命在共约280天中，经过数亿次分裂，从仅为0.0000005克的受精卵，长成3000~4000克呱呱落地的小天使，体重增加了6亿倍以上。这奇迹般的变化，每一个快要做妈妈的也许都想知道其中的奥秘。

男子的精子在性交时射出，在女子的阴道内游动前进，与从卵巢排出的成熟卵子结合，形成受精卵。之后，受精卵内部开始急速地变化、分裂，发育成如桑椹般的细胞群，并且继续细胞分裂。在输卵管中，由于绒毛细胞不断运动，将受精卵象滚球游戏一样输往子宫体内，这期间约需1周。受精卵到达子宫后融化了子宫内膜，钻进粘膜中，吸收母体的营养而开始发育、生长，此谓着床。受精后2~3周进入胚胎形成期，到第8周末(2个月)，孕妇开始出现妊娠呕吐及乳房紧张感。处于细胞期的受精卵进行脏器、器官分化，可初步辨认四肢形态。至12周(3个月)，胎儿已有8厘米长，体重约20克，四肢已能活动。至16周(4个月)，各脏器形态基本完成，已能明确区分出性别，用超声波检查能发现心脏跳

动。此时胎儿身长约15厘米,体重约120克。至妊娠20周(5个月),胎动活泼,由腹壁可听到胎心音,体重约500克。至妊娠24周(6个月),胎儿皮脂发育,胎动更加活泼,身长约29厘米,体重约580克。至妊娠28周(7个月),在严密护理下,可能在胎外存活,早产儿能啼哭和吞咽,身长约34厘米,体重约1000克。至妊娠32周(8个月),进入妊娠后期,在胎外存活的可能性相当大,身长约39厘米,体重约1500克。至妊娠36周(9个月),胎儿身长约44厘米,体重约2200克,早产后能吸吮。至妊娠40周,胎儿发育成熟,生命力旺盛,身长约50厘米,体重约3000克。

2 怎样估算孩子的体重?

刚出生的新生儿一般体重为3~3.5公斤,最胖的可达4公斤多,未成熟儿低于2.5公斤。出生后,小儿体重迅速增长,前3个月平均每月增加0.9~1.0公斤。4~6个月时的体重比出生时增加1倍,约6~7公斤。1岁时为出生体重的3倍。2岁以后到学龄,每年平均增加不超过2公斤。一般说来,1岁以内婴儿的体重可用下列公式估算:

$$1\sim6\text{月体重(公斤)}=\text{出生时体重(公斤)}+\text{月龄}\times 0.6$$

$$7\sim12\text{月体重(公斤)}=\text{出生时体重(公斤)}+\text{月龄}\times 0.5$$

2~12岁小儿体重可用下列公式估算:

$$\text{体重(公斤)}=(\text{年龄}-1)\times 2+9\sim 10$$

$$\text{或简化为体重(公斤)}=\text{年龄}\times 2+7\sim 8$$

体重是判定小儿体格发育和营养状况的重要指标,也是计算药量、输液量和热量的重要依据。但同一年龄小儿体重的增加,可有较大的个体差异,故对体重公式不能机械运用,其波动可在平均数 $\pm 10\%$ 范围之内(见表1)。