

小儿常见病食疗

指南

◆ 张 愬 李春丽 主编

◆ 农村读物出版社





主 编 张 懋 李春丽
参 编 段振华 陈德慰 肖功年
王 亮 王元凤 石森林



前 言

小儿包括婴儿（出生后到1周岁以内的孩子）、幼儿（1~6岁的孩子）和儿童（7~12岁的孩子）。在小儿这个人生最重要的时期饮食起着异乎寻常的重要作用。在这个阶段小儿生长发育特别迅速，体重和身高迅速增加。这种迅速的生长就使这个阶段的营养补充和疾病治疗比任何年龄阶段都更为重要。因此如果长期患病或营养供给不足，生长发育就会受到阻碍，甚至停止，这样不仅影响小儿当时的健康状况，还可因此失去发育的最佳期而影响到以后的健康。

我国是个人口大国，出生率近年来虽有下降，但总量很大，有相当数量的小孩出生在贫困地区，患有各式各样的营养不良引起的多发病。富裕地区的小孩尽管在营养供给上没有问题，但许多小儿常见病仍伴随着他们整个成长过程，引起免疫力低下，影响今后的健康。在小儿常见病药物治疗的研究领域已经取得了很大的进展，但在防治小

儿常见病的总体指导思想上，中西医形成了广泛的共识，都认为饮食的调养具有十分重要的防治价值。

本书主要介绍各种小儿常见病症状、小儿常见病病人的饮食原则和饮食禁忌、防治小儿营养不良的天然食物、防治小儿营养不良的家常食谱精选以及小儿常见病的防治食谱等内容，希望能对普及科学食疗法和我国广大小儿常见病病人的康复，以及正常小儿预防常见病有所帮助。

编著者

2001.12

目 录

前言

一、小儿常见病症状和饮食原则	1
1. 各种小儿常见病症状	1
2. 小儿常见病病人的饮食原则	17
3. 一些小儿常见病的饮食禁忌	19
二、防治小儿营养不良的优选天然食品	33
1. 橘子	33
2. 柠檬	33
3. 西红柿	34
4. 西瓜	34
5. 山楂	34
6. 樱桃	35
7. 菠菜	35

8. 苋菜	35
9. 苹果	35
10. 香蕉	36
11. 土豆	36
12. 核桃仁	36
13. 红枣	36
14. 胡萝卜	37
15. 猪肝	37
16. 鲤鱼	37
17. 猪肉	37
18. 杏仁	38
19. 虾肉	38
20. 鸡蛋	38
21. 葡萄干	38
22. 蚕豆	38
23. 卷心菜	39
24. 菜花	39
25. 牛奶	39
26. 鸡肉	39
27. 栗子	40
28. 黄鱼	40
29. 红薯	40
30. 藕粉	40
 三、小儿营养不良的防治家常食谱精选	 41
1. 婴儿	41

2. 幼儿	66
3. 儿童	107
四、小儿常见病防治食疗方精选	149
1. 厌食	149
2. 呃逆	151
3. 呕吐	153
4. 疳积	155
5. 泄泻	158
6. 便秘	160
7. 感冒	162
8. 咳嗽	165
9. 鼻出血	168
10. 惊风	170
11. 佝偻病	173
12. 贫血	174
13. 流行性腮腺炎	177
14. 汗症	178
15. 暑热症	180
16. 小儿五软	183
17. 尿频、尿急、尿痛	186
18. 遗尿	188
19. 夜啼	190
20. 疔疮痈肿	192
21. 湿疹	194
22. 口疮	196

23. 水肿	197
24. 肥胖病	199
25. 寄生虫病	202

一、小儿常见病症状和 饮食原则

1. 各种小儿常见病症状

(1) 营养不良

小儿包括婴儿（出生后到1周岁以内的孩子）、幼儿（1~6岁的孩子）和儿童（7~12岁的孩子）。

在婴儿这个阶段生长发育特别迅速，体重可从3 000克增至9 000克，身高可以从刚出生的平均50厘米增至75厘米。这种迅速的的生长就使婴儿阶段的营养补充比任何年龄阶段都更为重要。如果长期营养供给不足，生长发育就会受到阻碍，甚至停止，这样不仅影响婴儿当时的健康状况，还可因此失去发育的最佳期而影响到以后的健康。其体重、智力均会受到损害。因此，婴儿期的营养对人体一生的体质是非常重要的。

婴儿生长所需营养，除去降生前在母体贮备的一定数量的营养成分外，主要是来自母乳和饮食。婴儿的饮食在

以下几个方面容易产生营养不良：①热能。一般来说，年龄愈小，代谢愈旺盛，为了适应高代谢，就必然摄入大量热能，以维持生长发育。6个月以下，每天每千克体重需500千焦耳，7~12个月为420千焦耳。②蛋白质。蛋白质不仅用于补充日常代谢的损失，而且还用于供应婴儿生长中不断增加新组织的需要。因此，婴儿对蛋白质的需要量较成人要多。一般说来，1岁以内的婴儿，人乳喂养每日每千克体重供给蛋白质2.0~2.5克，牛奶喂养的婴儿需要供给3~4克，母乳、牛奶混合喂养需供3克。如果婴儿蛋白质供给不足，则会影响生长、发育，特别是大脑的发育、体重及身高会增加缓慢，肌肉松弛，贫血及抵抗力低下，严重的会引起营养不良性水肿，小儿就易发生或并发各种疾病，使健康严重受到影响。因此，4个月以后的婴儿，除母乳、牛奶外，要添加牛奶粥、鸡肉粥、鱼肉糊、鸡肝粥等，以增加婴儿蛋白质的来源。③脂肪。婴儿对脂肪的需求也高于成人，每日每千克体重新生儿约需7克，2~3个月婴儿约需6克，6个月以后的婴儿约需4克，以后随年龄增加而渐减至3.5~3克。脂肪所含的不饱和脂肪酸为婴儿发育所必需的物质，是形成神经组织的必需物质。为此，4个月以后的婴儿应添加蛋黄糊、牛奶藕粉、鸡蛋、煮饺子、黄油芝麻白薯、牛奶蛋糊、蒸肉豆腐等富含脂肪的食物。④碳水化合物。婴儿最初3个月对淀粉不易吸收，所以米、面等淀粉食物应在3~4个月后才开始添加。周岁以内婴儿每日每千克体重需要糖类25~50克，由碳水化合物供给的热能，约占1日总热量的50%。碳水化合物是主要的供能营养素，它有助完成脂肪

氧化，可节约蛋白质消耗，还是脑细胞代谢的基本物质，如长期供应不足，可导致营养不良。但如碳水化合物进食过多，而蛋白质不够，则婴儿体重增加过快，发胖、肌肉松弛，造成抵抗力差，容易生病。4个月添加的粥类、饭类、面汤、馄饨、小饺子、薯泥等，均含有丰富的碳水化合物，来源也比较广泛。⑤钙和磷。足够的钙、磷能促进骨骼、牙齿的生长和坚硬，婴儿体内的钙约占体重的0.8%，至成年为1.5%。婴儿每日约需钙600毫克、磷400毫克。孩子缺乏钙、磷，可患佝偻病及牙齿发育不良、心律不整和手足抽搐、血凝不正常，易患流血不止等症。6个月后添加辅助食物时，应多选用大豆制品、牛乳粉、蛋类、虾皮、绿叶菜等。用这些原料制成的食物，如牛奶大米糊、牛奶玉米粥、鸡蛋面条、豆豉牛肉末、豆腐糕、鸡蛋羹、苋菜水等，均是良好的钙、磷来源。⑥铁。铁对婴儿极为重要，它是血红蛋白和肌红蛋白的重要成分，各组织的氧气运输也离不开铁。婴儿生长发育快，对铁的需要和利用相应要多。胎儿在母体内最后1个月，肝内储入较多的铁，但仅够出生后3~4个月的需要。周岁以内婴儿每日需铁10~15毫克，乳类所含的铁远远不能满足婴儿的需求。应给4个月以后的婴儿供给含铁食物，如蛋黄糊、猪肝泥、什锦猪肉菜末、豆豉牛肉末等。⑦锌。锌为微量元素，但参与很多重要的人体生理功能，与蛋白质、核酸及50多种酶的合成有关。婴儿期每日需锌3~5毫克，人乳中锌的含量高于牛乳，初乳含量尤高，鱼、肉、虾等动物性食物含锌也丰富，所以一般不易发生锌缺乏。挑食的婴儿常因锌缺乏而出现食欲减退、生长停

滞。4个月后添加西红柿、鱼、虾、肉泥等均含有丰富的锌。⑧维生素。维生素与婴儿生长发育关系极为密切，其中主要从饮食中补充的有脂溶性维生素A、维生素D和水溶性维生素B、维生素C等。如：饮食中维生素A缺乏时，将出现生长迟缓，甚至停滞，并易患各种皮肤病和粘膜炎症，易导致暗视适应能力降低，从而易患夜盲症。乳类食品含维生素A较少，但人乳中含量相对多些。动物食物如肝、肾、蛋类、奶油中含量较多。胡萝卜、红薯、黄瓜、西红柿、柿子椒、菠菜、苋菜、橘子、香蕉等，维生素A原（胡萝卜素）的含量比较丰富。又如：维生素D缺乏时将导致佝偻病。婴儿所需维生素D的主要来源，一是鱼肝油，二是靠阳光紫外线照射，将皮下脂肪的脱氢胆固醇转变为维生素D。维生素D在动物肝脏、蛋黄中含量较多，夏季动物性食品中含量也比较丰富。⑨水。水是人体最主要的成分，是不可缺少的营养素，人体内新陈代谢的体温调节都必须有水参加才能完成。婴儿生长发育迅速，代谢旺盛，活动量大，热量需要多，水的需要也大，每日每千克体重约需100~150毫升水。人乳因盐分与蛋白质含量较牛奶低，所以用人乳喂养时需水相对较少，用牛奶喂养的婴儿则应注意水的充足供应，以助排泄。婴儿越小，每千克体重需要水量越多。如有呕吐或腹泻时，更易脱水，婴幼儿体内缺水时，应及时补充。

在幼儿时期生长发育速度虽较婴儿期减慢，但仍比儿童和成人快。一般幼儿能独立行走，活动范围增大，运动量增加。另外幼儿期小儿一般已断乳，辅食逐渐代替母乳转为主食。因此要保证多种营养素及热量的合理供给防止

出现营养不良。

幼儿的饮食在以下几个方面容易产生营养不良：①热能。正常幼儿每日热量的需求较高，而且各种供应营养素之间应保持平衡，其中蛋白质供应的热量应占总热量的12%~15%，脂肪占25%~35%，碳水化合物占50%~60%。②蛋白质。幼儿需要的蛋白质相对较成人多，而且要求有较多的优质蛋白质，因为幼儿不但需要蛋白质，而且还需要用它来构成新的组织，所以蛋白质是幼儿生长发育的重要营养元素。幼儿每日每千克体重需要供应蛋白质3~3.5克。③脂肪。脂肪是体内重要的供能物质，有利于脂溶性维生素的吸收。幼儿脂肪代谢不稳定，储存的脂肪易于消耗，若长期供给不足，则易发生营养不良、生长迟缓和各种脂溶性维生素缺乏症。幼儿每日每千克体重需供给脂肪3克左右。④碳水化合物。碳水化合物是幼儿热能的主要来源。若供给不足，则引起体重降低。幼儿每日每千克体重约需碳水化合物10克左右。⑤矿物质。幼儿期各种矿物质的需要量与婴儿期相似，但锌、碘的需要量较婴儿期有明显的增加。幼儿每日需锌10毫克、碘70微克。⑥维生素。幼儿对各种维生素的需要量有所增加。幼儿期每日需维生素A1000~1500国际单位，维生素B₁0.6~0.8毫克，维生素B₂0.6~0.8毫克，维生素C30~40毫克，维生素D10微克，尼克酸6~8毫克。⑦水。幼儿对水的需要量取决于热量的需要，并与饮食的质与量以及肾脏浓缩功能等有关。小儿年龄越小需水量越大，每日每千克体重需水125毫克。

在儿童这个阶段的孩子正处在一生中长身体、长知

识、性发育的重要时期，他们很需要增加营养，以利身体的发育，智力的增长，并为以后的身体素质打下良好的基础，使一生身体比较健康强壮，增加对疾病的抵抗能力，延年益寿。

儿童时期生长发育旺盛，活泼好动，肌肉系统发育特别快，骨骼也在迅速增长，所以对热能、蛋白质的需要更高。蛋白质中的赖氨酸对生长发育更有直接作用。日本科学工作者用强化赖氨酸面包分组做试验，一年之后，与不吃这种强化面包的对照组相比，平均身高要高出 5.7 厘米之多。在各种无机盐中，尤以钙和磷为重要。软骨钙化、牙齿生长、身体的增高，都少不了钙和磷，与此同时还应保持维生素 D 的供应，因其对钙、磷代谢是必不可少的。另外，还要注意铁、碘、锌、镁等元素的供给，如果食物中铁供应不足，就会发生缺铁性贫血，发生各种合并症。维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂，对于促进生长发育、增强食欲，提高身体免疫能力，也是有很大作用的。

(2) 厌食

厌食，是指婴幼儿长时间见食不贪，食欲减退或缺乏，甚至拒食，医学上称之为“婴儿厌食症”。据调查，城镇中 60% 的学龄前儿童均有不同程度的厌食。究其原因，与饮食习惯和饮食方式有密切的关系。如独生子女过多吃零食或挑食、偏食等，都会引起厌食。另外，与饮食中缺少某些微量元素也有一定的关系，如缺锌，可影响消化功能，致使婴儿吸收能力差，造成营养不良而不思饮食。婴幼儿饮食不节，喂养不当，损伤脾胃，也会导致厌食。为克服厌食，婴幼儿、学龄前儿童要注意饮食的节制

和规律。饮食切忌多荤少素，多甜少咸，或多吃零食，正餐少食等现象，还可以让小儿多吃些牡蛎、花生、豆类、豆芽和发酵食品。因这类食品能使蛋白质分解成氨基酸，使盐分解，以利锌的吸收，从而改善厌食症。

(3) 呃逆

呃逆俗称打隔，这也是一种病。正常打隔只在饭后或生气时偶然发作，一般不属于疾病。如果婴儿反复持久打隔就可能是有病的表现。婴儿打隔一般是消化不良造成的。如持续打隔过久，就有可能是胸、胃、食道或者肾脏有病了。这种情况除了应到医院诊治外，也可以采取食疗，如果对症，也会收到很好的效果。

(4) 呕吐

呕吐是婴儿常见病症之一，很多病变都可出现。由于婴儿脾胃不足，脏腑薄弱，外感六淫、内伤饮食，蛔虫侵扰和惊吓跌仆等，均可引起脾胃功能失调而发生呕吐。婴儿偶然呕吐，病情不重，而由伤食引起者，应注意调解饮食，宜禁食1~2顿，然后再给予清淡、少油、少渣、稀软、易消化的食物，如米汤、稀粥、藕粉、面片等；可少量多餐，应忌食辛辣、油腻、厚味。

(5) 疳积

疳积是婴儿常见病之一，系由食滞不化、脾胃虚损，运化失宣，致气液耗损、脏腑失养、营养不良，影响生长发育的一种慢性病。病的早期出现纳食不佳、厌食、腹胀、暖腐、大便腥臭，重者头发稀疏，精神疲惫，腹大肢瘦，青筋暴露，或嗜食异物等为特征。此病多发于1~5岁小儿。

(6) 小儿腹泻

小儿腹泻是以腹泻为主的综合征，以大便次数增多，便下稀薄，或如水样为特征。可由不同病因引起，如饮食不当、细菌、病毒感染、肚子受凉等。其病理改变主要为脱水、酸中毒、电解质紊乱。常见于2岁以下的婴幼儿，是儿科多发病之一。夏秋两季发病较多。此症易耗伤气津。如果迁延日久，可导致婴儿营养不良，生长发育迟缓，甚至成为疳积。急、慢性泄泻，均可治疗，尤其是慢性泄泻，食疗是最理想的治疗方法。

(7) 便秘

便秘是婴儿常见的病症。表现为排便次数减少，或粪便坚硬，排出困难，肛门有疼感。便秘日久者，常有精神食欲不振，因而摄入不足，甚至发生营养不良，进一步加重便秘，形成恶性循环。因为婴儿脏腑娇嫩，胃肠易发生功能紊乱，导致便秘。特别是婴幼儿，因对食物的适应能力差，当改换食品后，就易发生便秘。学龄前儿童，由于不能自觉养成大便习惯，也容易发生便秘。一般来说，婴儿便秘多因喂养不当，饮食不节所致，因此防治便秘也必须从调理饮食和食疗上解决。

(8) 感冒和咳嗽

感冒是常见病，小儿脏腑娇嫩，更易患病，小儿感冒一般有风寒感冒和风热感冒两大类。感冒虽然多易治愈，但由于小儿脏腑未充，容易反复发作。所以在治疗时，必须以饮食治疗配合，才可更见成效。

咳嗽是儿科中常见的疾病，可见于小儿多种疾病中。婴幼儿不知冷热，肌体防卫能力差易使外邪侵袭，常因呼

吸道感染，影响小儿的生长发育，并可引发并发症。所以应予重视。除用药治疗外，饮食调理也很重要。

(9) 鼻出血

鼻出血以热症引起居多。婴幼儿鼻出血常见于鼻内毛细血管破损，且多发生在食用燥热煎炸之物后，或用手搔抓鼻孔后，也有的见于某些血液疾病。临床还发现发生于风寒感冒将愈之时，风热感冒之肝火偏旺，或阴虚虚火上炎等。鼻出血不止，时久可出现昏晕现象，称为“鼻洪”。可配合外治法，用湿毛巾或冰袋置于额上，或用线紧扎手中指中，左鼻出血扎右手，右鼻出血则两手同扎。食疗主要起预防作用。

(10) 惊风

惊风是小儿并发于多种疾病过程中的一个急症。其症状是抽搐或伴有神昏等。一般多见于1~5岁的婴幼儿，年龄越小，发病率越高，常见的有因受惊吓而起，或因高热而伴发，民间称之为“抽风”。此病除治疗原发病外，主要是饮食调养。食疗也仅适用于缓解恢复期，有增强体质，加速康复，减少发作的功效。

(11) 维生素D缺乏性佝偻病

维生素D缺乏性佝偻病是由于维生素D不足而使钙、磷代谢失常，钙盐不能正常地沉着在骨骼生长部分，导致生长骨骼病变为特征的一种慢性营养不良性疾病。多见于婴幼儿，临床出现婴儿吵夜、多汗、头发稀、精神差、食欲不振等，往往是婴儿佝偻病的前期症状。此病的防治应从孕期做起，母体有充足的营养和钙质，婴儿就不易发生佝偻病。婴儿出生后要滋补肝肾，多提供给婴儿营养和含