

协和专家精心总结

ZUO ZIJI DE YINGYANG YISHENG



做自己的**营养医生**

本套丛书从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养等，多角度地提供了一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；既论述了营养研究最新进展，也描述了具体的操作；既有科学理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

健康宝宝

营养指南

[主编] 于康



最好的治疗是营养

最好的营养师是你自己

 科学技术文献出版社



做自己的**营养医生**

协和专家精心总结

健康宝宝 营养指南

[主编] 于 康

[编者] 刘燕萍

田 辉

陈 伟

周振纲

李 宁

任晓文



最好的治疗是营养

最好的营养师是你自己

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝营养指南/于康主编. —北京:科学技术文献出版社, 2003. 11
(做自己的营养医生)

ISBN 7-5023-4432-2

I. 健… II. 于… III. 婴幼儿—营养卫生—指南 IV. R153.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085703 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)68515544-2172
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 陈玉珠
责 任 编 辑 白殿生
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京金鼎印刷厂
版 (印) 次 2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 32 开
字 数 151 千
印 张 6.25
印 数 1~8000 册
定 价 10.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《做自己的营养医生》科普系列丛书之《健康宝宝营养指南》分册,论述了宝宝健康与营养和膳食的关系,介绍了新生儿及婴幼儿的营养、早产儿的营养、幼儿的营养、儿童的营养与膳食、儿童肥胖的饮食调控、儿童常见病的营养治疗,以及宝宝生长发育各个时期的饮食配方。书中附有食物营养成分含量表。本书内容丰富、科学、实用,适合于广大年轻母亲及儿科营养医生参考使用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



科学技术文献出版社方位示意图



前言

作为北京协和医院的营养医生,在临床实践中,我和同事们深切地感受到广大患者对合理营养的迫切需求,了解到他们在满足营养需求方面遇到的困难,体会到目前存在的种种营养认识的误区造成的不利影响,也明确了我们在营养宣教方面应承担的义务。

为此,我们进行着种种有益的尝试,包括通过营养门诊、科普讲座、义务咨询等形式,借助广播、电视、报纸等媒体,在尽可能广的范围,为尽可能多的朋友,提供尽可能准确的营养知识。可以说,这一过程是艰苦而令人难忘的。我们为此付出了巨大的努力,也收到了良好的回报:很多患者朋友切实获得了营养知识带给他们的巨大益处,他们的临床预后得到改善,他们和家人的生活质量得到提高,还自愿地加入到营养宣教的队伍中来,用自己的切身感受和经历为营养宣教增添了精彩的一笔;同时,我们也从中学到了很多东西,并由此提升了宣教的质量和吸引力。我们欣慰地看到,一个营养宣教的良性循环已经建立并有效地运作起来。

这套《做自己的营养医生》科普系列丛书的出版,正是这一良性循环中的重要一环。我们在以往编写出版的科普读物的基础上,补充新的资料,采用简洁的语言,从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养(包括糖尿病、外科疾病、肾脏疾病、肥胖症、胃肠病、心血管病等)多角度,

向广大读者提供一套完整的营养方案。其中,既包括营养的基本原则,也包括食谱的设计和营养素含量的计算;本方案既论述了营养研究最新的进展,也描述了具体的操作;既有科学的理论,更包含着临床实践经验的总结。

当人类步入 21 世纪的时候,人们认识到“最好的医生就是患者自己”,其实,最好的营养师也是你自己。本套丛书之所以冠以“做自己的营养医生”的标题,正是这一新的医学理念的反映。我们希望也相信广大读者能借助这套丛书,将科学的营养知识有效地运用到自己的生活中,解决实际问题,使自己和自己的朋友与家人受益。

“授之以鱼,不如授之以渔”,这不仅是这套丛书的出发点和落脚点,也是我们多年科普宣教工作指导思想的核心。如果能使更多的读者真正成为了自己的营养医生,那么,我们为此付出的精力和时间将得到最欣慰的补偿。

在本丛书出版之际,感谢所有为这套丛书编写和出版作出贡献的同事和朋友们,由于篇幅所限,在此不一一列出他们的名字。

需要指出的是,因为本丛书系通俗读物,故书中部分计量单位仍延用了大众习惯用法。书中列有对照表,请读者对照参考。

丛书主编 于 康
北京协和医院营养科

目 录

第1篇 宝宝健康与营养..... 1

- 营养与膳食..... 2
- 宝宝生命活动所必需的营养素..... 2
- 正确评估宝宝每日饮食摄入的能量..... 4
- 宝宝的年龄划分..... 4
- 儿童及少年组能量供给量标准..... 5

第2篇 宝宝健康与膳食供给..... 6

- 婴儿膳食指南..... 7
- 幼儿与学龄前儿童膳食指南..... 8
- 学龄儿童膳食指南..... 9
- 青少年膳食指南..... 10

第3篇 新生儿及婴儿的营养..... 12

- 新生儿期的生理特点..... 13
- 婴儿期的生理特点..... 13
- 婴儿器官发育特点..... 14

● 婴幼儿对各类营养素的需求·····	15
● 婴儿的饮食原则·····	17
● 母乳喂养的特点·····	18
● 初乳·····	20
● 辅食·····	21
● 添加辅食的原则·····	21
● 不同月龄婴儿食物的添加方法·····	22
● 1~3个月婴儿的辅食·····	24
● 4~6个月婴儿的辅助食品·····	25
● 7~9个月婴儿的辅助食品·····	27
● 10~12个月婴儿的辅助食品·····	31
● 婴儿一日饮食安排·····	34

第4篇 婴儿喂养有问有答····· 35

● 新生的宝宝需不需要喝糖水·····	36
● 宝宝一天吃几餐·····	36
● 母乳不足婴儿如何喂养·····	37
● 代乳食物有哪些·····	38
● 何谓“混合喂养”·····	41
● 宝宝患婴儿湿疹时在饮食上应注意些什么·····	42
● “能吃”的小婴儿需要加米粉吗·····	42
● 婴儿添加谷类食物时先加米粉好还是先加麦粉好·····	43
● 给婴幼儿添加维生素D时为何要“宁缺勿滥”·····	44
● 婴儿补钙时应注意些什么·····	45
● 婴儿何时可以吃鸡蛋羹·····	47
● 什么样的肉类适于婴幼儿·····	47
● 给婴儿喂蜂蜜好吗·····	48

● “吃”与儿童智力有关系吗·····	49
● 牛磺酸对婴幼儿有什么好处·····	50
● 胆碱对婴幼儿有什么好处·····	51
● 磷脂对婴幼儿有什么好处·····	51
● 维生素B ₁₂ 对婴幼儿有什么好处·····	51
● 不饱和脂肪酸对婴幼儿有什么好处·····	52
● 不良饮食习惯会影响孩子的智力吗·····	52

第5篇 早产儿的营养····· 53

● 早产儿生理特点·····	54
● 早产儿的饮食原则·····	55
● 早产儿饮食首选母乳·····	56
● 喂哺方法——少量多次·····	56
● 喂养时对宝宝细心呵护·····	57
● 早产儿对维生素和矿物质的需求·····	58

第6篇 幼儿的营养····· 59

● 1~3岁幼儿生理特点·····	60
● 1~3岁幼儿饮食原则·····	61
● 1~3岁幼儿饮食选择·····	63
● 适合1~3岁幼儿的菜肴·····	64
● 1~3岁幼儿可选用的主食·····	68
● 1~3岁幼儿一日膳食内容及举例·····	68
● 1~3岁幼儿饮食禁忌·····	70
● 4~6岁幼儿生理特点·····	70
● 计算4~6岁幼儿的营养需要·····	71

● 4~6岁幼儿饮食原则·····	72
● 4~6岁幼儿饮食选择·····	73
● 4~6岁幼儿饮食配制·····	74
● 4~6岁幼儿一日膳食内容及举例·····	74
● 4~6岁幼儿饮食禁忌·····	76

第7篇 儿童的营养与膳食····· 77

● 儿童生理特点·····	78
● 儿童饮食原则·····	78
● 儿童饮食选择·····	79
● 儿童食谱举例·····	80
● 儿童的饮食禁忌·····	81

第8篇 儿童营养有问有答····· 82

● 饮料不能多喝，果汁就可以多喝吗·····	83
● 叫“××奶”的食品都是奶吗·····	84
● 有酸味的奶都是酸奶吗·····	84
● 孩子可不可以吃糖·····	85
● 儿童便秘怎么办·····	87
● 孩子发烧时应怎样吃饭·····	89
● 患多动症的孩子应该怎样进行食疗·····	90
● 考试的孩子吃点什么好·····	91
● 孩子该不该吃零食·····	95
● 早餐对孩子有多重要·····	96
● 牙齿与饮食有什么关系·····	98
● 用食物能保护孩子的视力吗·····	101

● 什么食物不提倡儿童过多食用·····	106
----------------------	-----

第9篇 儿童常见遗传疾病与营养····· 112

● 苯丙酮尿症·····	113
● 糖原累积病·····	115
● 半乳糖血症·····	116
● 肝豆状核变性·····	117

第10篇 小儿营养性贫血与饮食····· 119

● 贫血的一般症状·····	120
● 您的宝宝有贫血吗·····	120
● 营养性贫血·····	121
● 缺铁性贫血·····	121
● 巨幼细胞性贫血·····	126
● 其他矿物质及维生素缺乏与贫血·····	130
● 贫血儿童的食疗验方·····	131
● 贫血孩子的推荐食物·····	133
● 贫血孩子常用食物制法举例·····	134

第11章 婴儿腹泻的饮食宜忌····· 135

● 婴儿腹泻的病因·····	136
● 婴儿腹泻的饮食原则·····	136
● 婴儿腹泻的饮食选择·····	137
● 婴儿腹泻的饮食配制·····	138
● 婴儿腹泻的食物制法·····	139
● 婴儿腹泻的饮食禁忌·····	141

● 婴儿腹泻的食疗验方·····	141
------------------	-----

第12篇 婴幼儿营养缺乏的治疗····· 144

● 蛋白质热能营养不良·····	145
● 维生素和矿物质缺乏症·····	150

第13篇 儿童肥胖的饮食调控····· 157

● 小儿肥胖的饮食原则·····	159
● 小儿肥胖的饮食选择·····	161

第14篇 儿童铅中毒与饮食····· 162

附录1 食物营养成分含量表····· 167

● 常见食物蛋白质含量表·····	168
● 常见食物碳水化合物含量表·····	170
● 常见食物膳食纤维含量表·····	173
● 常见食物脂肪含量表·····	176
● 常见食物(每100克)含钾量·····	179
● 常见食物(每100克)含钾量分档表·····	180
● 常见食物(每100克)含铁量·····	181

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量····· 183

● 中国居民膳食脂肪适宜摄入量·····	184
● 中国居民膳食钙适宜摄入量·····	184
● 中国居民膳食磷适宜摄入量·····	185

- 中国居民膳食钾适宜摄入量..... 185
- 中国居民膳食钠适宜摄入量..... 186
- 中国居民膳食氟参考摄入量..... 186

第 1 篇

宝宝健康与营养

宝宝健康与营养

宝宝健康与营养

宝宝健康与营养

宝宝健康与营养



营养与膳食

营养指人类不断从外界摄取食物，经体内消化、吸收，进行新陈代谢来满足自身生理需要、维持身体生长发育和各种生理功能的全过程。

对成人如此，对宝宝也是如此。

宝宝的营养来自于每天的饮食

- 首先食物供给宝宝维持身体活动所需要的能量。

就像汽车跑动需要汽油，空调送冷需要电力一样，人体也像一台机器，需要食物的营养来运转，站立、行走、睡觉、读书都需要食物转换能量来提供。

- 食物供给宝宝构成身体的“原料”。

宝宝的生长发育需要食物提供“建筑原料”，各种组织也需要不断地更新和修补，这些也需要食物提供原料。

- 食物参与宝宝体内的各种生理活动。

食物参与了维持身体的正常的渗透压、酸碱平衡等一系列生理生化活动，保持机体正常运转。



宝宝生命活动所必需的营养素

与成年人一样，宝宝每日都应摄入以下营养素：

- 蛋白质
- 脂肪

- 碳水化合物
- 维生素
- 矿物质
- 水
- 膳食纤维

其中,蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内经过分解代谢释放出能量。因此,我们称这三类营养素为“产热营养素”。



脂肪的单位产能量最大,每克脂肪产热9千卡;

每克蛋白质产热4千卡;

每克碳水化合物产热4千卡。

应该注意的是:在三大产热营养素中,脂肪和碳水化合物承担了能量提供的主要任务。这是因为蛋白质虽然也可用来供能,但由于其是构成身体及组成生命活性物质(如各种酶、抗体等)的重要材料和它在体内有限的含量,应尽量使它受到保护,而不是被作为能量“燃烧”而消耗。

能量总是在摄入量与消耗量之间保持着一种动态平衡称为能量平衡,评价体内能量平衡的公式可表述为:

$$\text{能量平衡} = \text{摄入能量} - \text{消耗能量}$$

● 能量“正”平衡即是摄入能量大于消耗能量,即能量过剩,并可在体内转化为脂肪而沉积;

● 能量“负”平衡即是摄入能量小于消耗能量,这就是所谓“入不敷出”,这时体内储存的脂肪会被“动员”起来提供能量,体重就会因此而减轻。