

  
育儿新知系列

**How to eat**  
the baby can be smart and healthy

# 怎么吃，宝宝 才能聪明又健康

邹春蕾◎著 中国妇女出版社

**宝宝的病十有八九是吃出来的！**

**3岁前的饮食习惯将影响宝宝一生的健康！**

**亚洲营养协会儿童营养中心理事邹春蕾（Rayman妈妈）**

**为中国宝宝量身打造——体质喂养新方案**

揭秘中国宝宝的8种体质  
剖指现代父母的喂养误区  
详解辅食添加顺序与搭配  
细说每日饮食与作息安排

 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

 Yaolan  
www.yaolan.com

优生宝宝 联袂推荐  


新手父母必备的科学喂养小百科



# 怎么吃，宝宝 才能聪明又健康

邹春蕾 著

常州大学图书馆  
藏书章



中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怎么吃, 宝宝才能聪明又健康 / 邹春蕾著. —北京:  
中国妇女出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5127-0224-0

I. ①怎… II. ①邹… III. ①婴幼儿—哺育  
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 079332 号

## 怎么吃, 宝宝才能聪明又健康

---

作 者: 邹春蕾 著

选题策划: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 19

字 数: 320 千字

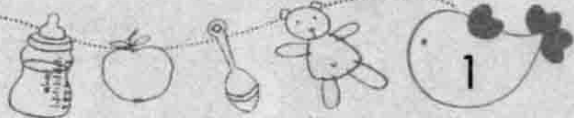
插 页: 4 面

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0224-0

定 价: 29.80 元



## 序言 育儿即育己



无论你是满心期待，还是无心插柳，宝宝的到来都会彻底改变你的生活。吃喝拉撒睡这些你从未用心关注过的生活小事，在你成为父母后立刻变成生活的重中之重。在这个过程中多数家长会发现，无论自己从事何种职业、受过多高的系统教育，养育宝宝都是一件需要从零学起的事情。不但需要学习基本的育儿知识，而且需要注意自己的一言一行，因为宝宝正在用天真无邪的眼睛，观察并模仿着我们，并在模仿的过程中成长起来。

记忆里，母亲会用高压锅做酸奶，会用一根柳条表达春夏秋冬，会用豆子发出白生生的豆芽。春天会领着我们姐弟几个去挖野菜；端午的清晨踩着露珠摘艾草，晒干了给我们洗澡；会用新鲜的桂花做桂花酱，放在难以下咽的粗粮里；冬天会把红薯扔进火炉里烤得香喷喷、软乎乎的……虽然妈妈没有系统地学习过中医食疗和西方的营养学，但什么时候该做什么吃，各种食物怎么搭配，宝宝生病了怎么调养，母亲都是淡定从容、游刃有余的。

现在的我，夏天会给宝宝们做酸梅汤；晚上睡觉的时候，宝宝衣服左兜翻出来的是甘草，右兜翻出来的是乌梅；冬天吃橘子，宝宝吃了几瓣就知道不吃了，因为我经常告诉他橘子吃多了就会上火、咳嗽；零食盒里基本是干枣、苹果、核桃、小乳酪条等天然完整的食物；宝宝想吃炸鸡翅、汉堡包、奶油蛋糕的时候，会跟妈妈说：“我们回家做！”而不是在外面买植物奶油做出来的……

每当想起这些细节，我知道，母亲给予我的不仅是营养，更是一种生活态度。我给予宝宝们的东西，他们已经接纳并能够传承下去了。

不仅是我的宝宝们，还有许多其他的妈妈，将我的育儿理念和方法应用到她们自己宝宝的身上，收到了很好的效果。在这些妈妈们的鼓励下，我和拥有相同梦想的家长们成立了一个互帮互助的母婴健康成长中心，希望在不断解决育儿问题的过程中，总结出一套适合现代父母的健康育儿理念及有序化管理系统，即遵照婴幼儿各个发展阶段的需求，有序地给予家长们支持和帮助，在现有的条件下让宝宝和家人的身心更和谐、健康。



这本书就是我——一位攻读营养学的母亲将理论应用于实践，并把自己的实践与年轻父母分享的一种努力，内容都是在养育宝宝的过程中实际发生的、亲身经历的。与其他育儿营养书不同的是，这本书首先传达的是一种理念、一种育儿的思维方向，因为只有方向对了，行动才有意义。今天我们做母亲，和我的母亲那个时代已有很大的不同。我们能得到更多的育儿指导，我们有能力给宝宝更好的物质生活。

但同样身为母亲的我们，在育儿过程中出现的问题也比自己的母亲更多更复杂，育儿焦虑也相对更多。宝宝在成长过程中出现的问题并不少。为什么？因为我们得到的指导大多只停留在知识的层面，或者只停留在育儿的小圈子里。其实，育儿的态度就是我们的生活态度，我们给予宝宝的生活习惯就是我们自己的生活习惯。当我们每天紧张地上班、下班，总是用方便食品应付自己，又怎么要求宝宝不吃、不要？我们每天深夜才睡，怎么要求宝宝养成早睡早起的好习惯？我们天天以车代步，怎么要求宝宝有健壮的双腿……

居移气，养宜体。无论西方的营养健康管理系统还是中国的养生文化，核心内容都是我们给予宝宝什么样的环境和思想，宝宝就会回馈我们什么样的笑容与健康。所有书本上的知识和规则只是表象，只是技术。单纯地学习健康知识可以解决一时，却不能保证永远。这种皮毛的技巧很容易弄巧成拙。养育健康宝宝需要家长以坚定的健康信念做基础，在不断探索的过程中形成适合自己的方法。在这个过程中，父母和宝宝都需要不断修炼。

育儿即是育己。在育儿过程中，我们学习用心经营自己与家人的健康，学习自己造就健康的生活环境和品质。当我们唤醒了心中本来就有的那份相信的力量，就会发现在帮助宝宝成长的过程中，我们也在成就自己的生命。

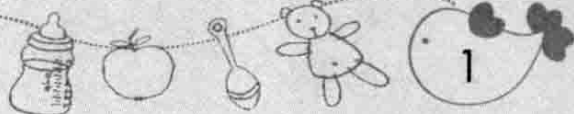
当我们满心欢喜地接收这个经由自己身体而来的小生命；当我们能够全然相信这个小生命只是经由妈妈身体而来，是要成就自己独特人生的；当我们能够以全面的知识、放松的心态来观察宝宝，及时提供宝宝所需要的帮助，我们会感受到：当个好父母原来可以如此美好！

宝宝，实在是我们生命中最好的礼物。

让我们开始吧！

感谢给予我无限信任的家长们，是你们不断的提问，使我在寻找解决问题的过程中成长起来。同时向给予此书无私帮助的出版社、编辑表示诚挚的谢意！

邹春蕾于2010年12月



# 目录

## Contents



### PART A 调整一些观念

1

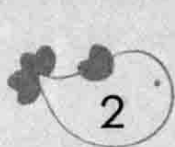
- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1.让宝宝老老实实吃饭 / 2    | 7.坚持为宝宝写食疗日记 / 18 |
| 2.适合的才是最好的 / 5     | 8.亲手为宝宝做辅食 / 21   |
| 3.吃不仅与营养有关 / 9     | 9.激发宝宝对吃的兴趣 / 23  |
| 4.不要迷信测量数据 / 13    | 10.帮助宝宝科学作息 / 27  |
| 5.我们的宝宝不是超人 / 14   | 11.膳食关键在平衡 / 29   |
| 6.给宝宝激发免疫力的机会 / 16 |                   |



### PART B 了解一些知识

34

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1.宝宝一刻也离不开的水 / 35   | 与蛋白质有关的饮食技巧 / 46     |
| 宝宝每天应该喝多少水 / 35     |                      |
| 6个月前需要添加果汁吗 / 37    | 3.让人欢喜让人忧的脂肪 / 47    |
| 1岁以内最好不加配方奶 / 38    | 脂肪并不是可有可无 / 47       |
| 哪种水更适合宝宝饮用 / 38     | 了解脂肪的不同分类 / 48       |
| 宝宝不爱喝水怎么办 / 39      | 均衡摄入是关键 / 51         |
| 2.生命的物质基础：蛋白质 / 41  | 与脂肪有关的饮食技巧 / 52      |
| 没有蛋白质就没有生命 / 41     | 4.能量的主要来源：碳水化合物 / 54 |
| 氨基酸是构成蛋白质的基本单位 / 42 | 人体能量的主要供给者 / 54      |
| 宝宝每日推荐摄入量 / 43      | 宝宝每日推荐摄入量 / 55       |
| 主要食物来源 / 44         | 食物含量排行榜 / 55         |
| 蛋白质并不是越多越好 / 45     | 小米粥油赛人参 / 56         |
|                     | 5.量微作用大的维生素 / 57     |



- 维生素A (视黄醇) / 57
- 维生素D (钙化醇) / 59
- 维生素E (生育酚) / 60
- 维生素K (凝血维生素) / 64
- 维生素B<sub>1</sub> (硫胺素) / 65
- 维生素B<sub>2</sub> (核黄素) / 67
- 维生素B<sub>3</sub> (烟酸) / 68
- 维生素B<sub>5</sub> (泛酸) / 69
- 维生素B<sub>6</sub> (吡哆醇) / 70
- 维生素B<sub>11</sub> (叶酸) / 72
- 维生素B<sub>12</sub> (钴胺素) / 73
- 维生素C (抗坏血酸) / 74
- 6. 必须从食物中摄取的矿物质 / 79
  - 钙 / 79

- 铁 / 83
- 锌 / 86
- 铜 / 89
- 其他微量元素 / 90

- 7. 自然、完整的味道 / 91
  - 渴求力量的咸 / 92
  - 寻求温暖、保护的甘 (甜) / 95
  - 收敛、凝聚的酸 / 102
  - 驱病邪、促血气的辛 / 104
  - 帮助排泄、燥湿的苦 / 106
- 8. 食物的四性 / 108
  - 怎样辨别食物的四性 / 108
  - 宝宝常用食物四性分类 / 109
  - 根据食物的四性合理安排膳食 / 110



## PART C 掌握一些方法

113

### 1. 宝宝体质巧分辨 / 114

- 健康型体质 / 115
- 寒型体质 / 116
- 热型体质 / 117
- 虚型体质 / 122
- 湿型体质 / 123
- 风型体质 / 124
- 燥型体质 / 126
- 过敏体质 / 127

### 2. 每日饮食巧安排 / 130

- 0~1岁每日饮食安排 / 130
- 1~3岁每日饮食安排 / 135

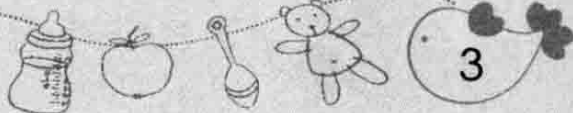
### 3. 食物营养巧搭配 / 137

- 母乳 / 137
- 奶制品 / 140
- 五谷类 / 145
- 豆类 / 151
- 蔬菜类 / 155
- 水果类 / 165
- 肉类 (动物性食材) / 170
- 蛋类 / 173
- 坚果种子类 / 175

### 4. 远离食品添加剂 / 181

- 食品添加剂的危害 / 182
- 读懂食物配料表 / 182
- 了解健康食品标识 / 186





5.食物制作准备 / 189

自制辅食宜与忌 / 189

烹调工具的选择 / 190

烹调方法的选择 / 193



## PART D 宝宝常见健康问题饮食调养

198

1.脾胃不和 / 199

吃得好还要吸收好 / 199

宝宝脾胃不和的主要原因 / 200

饮食调养方法 / 201

2.口腔异味 / 204

口腔异味是一个信号 / 204

饮食调养方法 / 205

日常护理指导 / 206

3.便秘 / 208

宝宝便秘害处多 / 208

宝宝为什么便秘 / 208

饮食调养方法 / 209

日常护理指导 / 212

便秘治疗方法 / 212

4.腹泻 / 214

宝宝为什么会腹泻 / 214

饮食调养方法 / 215

日常护理指导 / 217

5.厌奶 / 218

宝宝为什么会厌奶 / 218

宝宝厌奶怎么办 / 219

6.厌食 / 221

食欲不好≠厌食 / 221

宝宝为什么会厌食 / 221

宝宝厌食怎么办 / 222

7.咳嗽 / 224

宝宝为什么咳嗽 / 224

咳嗽用药要对症 / 224

风热咳嗽调养方法 / 225

风寒咳嗽调养方法 / 227

阴虚燥咳调养方法 / 229

肺寒咳嗽调养方法 / 229

8.感冒 / 230

风寒还是风热 / 230

内热体质容易感冒 / 231

小感冒完全可以不吃药 / 231

9.鼻塞 / 234

10.咽喉红肿 / 235

饮食调养方法 / 235

11.发热 / 237

发热是一种自我保护 / 237

发热时的护理 / 237

饮食调养方法 / 240

12.幼儿急疹 / 242

13.食物性过敏体质 / 245

食物是引发过敏的重要因素 / 245

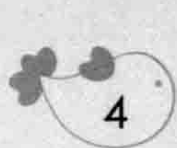
饮食调养方法 / 246

日常护理方法 / 248

14.视力发育问题 / 249

保护视力的首选食物 / 249





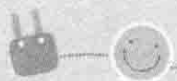
- 与眼睛有关的常见问题 / 250
- 15. 睡眠问题 / 252
  - 宝宝为什么睡不好 / 252
  - 帮助宝宝一夜安睡 / 254
- 16. 出牙不适 / 259
  - 影响宝宝出牙早晚的原因 / 259
  - 怎样应对宝宝出牙不适 / 259
- 17. 口腔溃疡 / 262
  - 中医、西医视角不同 / 262
  - 预防很重要 / 263
- 18. 缺钙 / 265
  - 补钙吸收是关键 / 265
  - 选择钙剂的基本原则 / 266
- 19. 缺铁 / 269
  - 妈妈、宝宝都要注意补铁 / 269
  - 饮食调养方法 / 270
- 20. 缺锌 / 275
  - 哪些孩子容易缺锌 / 275
  - 饮食调养方法 / 276
- 21. 铅中毒 / 279
  - 铅中毒的危害 / 279
  - 让孩子远离铅污染 / 280
  - 铅中毒都有哪些症状 / 281
- 22. 打预防针前后 / 284
  - 孩子的身体状况很关键 / 284
  - 打预防针前后最需要水 / 284
  - 接种水痘疫苗饮食宜忌 / 285
- 23. 肥胖 / 287
  - 宝宝肥胖的危害 / 287
  - 宝宝肥胖的主要原因 / 287
- 24. 免疫力低下 / 290
  - 6个月~3岁是免疫力不全期 / 290
  - 增强免疫力的科学方法 / 290



## 附录

293

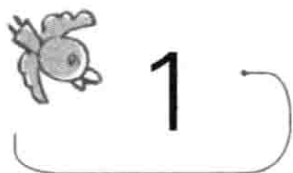
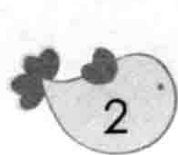
- 0~6岁重点营养素推荐摄入量 / 293
  - 常量和微量元素推荐摄入量 / 293
  - 脂溶性和水溶性维生素推荐摄入量 / 293
- 食物四性表(0~3岁) / 294
- 食物五味表(0~6岁) / 294
- 儿童均衡饮食表 / 295
- 儿童作息时间表(子午流柱时间表) / 296
- 婴幼儿生理症候量表 / 297





PART A

调整一些观念



### 让宝宝老老实实吃饭

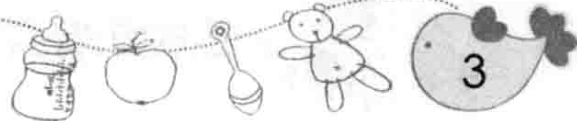


父母们都关注孩子的营养问题，特别是在孩子的婴幼儿时期，营养更是育儿的重中之重。商家们抓住父母的这一心理，各种营养品的广告铺天盖地，使得很多父母一说到营养，首先想到的就是营养品。在我的宝宝食疗群里，几乎每天都有妈妈问我：“是否应该给宝宝买一些营养品补一补？”从牛初乳、蛋白质粉到补钙、补铁、补锌的各种产品，恨不得全让宝宝吃上，以为吃了这些宝宝就什么都不缺了。事实真是这样吗？在我们忙着给宝宝买这、买那之前，有没有认真地想一想什么是营养？营养主要来自哪里？如果不了解营养的本质，就会被各种媒体宣传弄得眼花缭乱、没了方寸。花了冤枉钱事小，影响了宝宝的生长发育事大。

要想了解营养是什么，从哪里来的问题，我们就要追溯食物的起源了（家长可以编成故事讲给宝宝听）：

什么是营养？“营”指谋求、经营，即在没有的时候计划、谋求得到，有了之后要经营、壮大；“养”指养生或养身。合在一起就是“谋求生存”或是“在生活中养护、经营健康的身体”。

营养来自哪里？在远古时期，我们的先祖就开始研究自然界中的营养了。人类最初的研究是想从自然中的食物中获得能量，前提条件是保证食物的安全。神农尝百草的第一目的是确定某种食物是否能安全有效地维持生命。随着社会的逐步安定，人们开始研究怎样从安全的食物中更好地获得能量。《黄帝内经》记载了食疗养生（营养）的核心：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。说得通俗一点儿就是：谷米必吃，水果配合着吃，肉类用来丰富



一下口味就可以了，各种蔬菜是补充能量的食物，这些都一起吃才能补精益气。《黄帝内经》指出，适合中国人体质的饮食结构应该是4份素、1份肉，这是符合自然法则的。

西方医学之父希波克拉底提出了饮食法则：“把你的食物当药物，而不是把你的药物当食物。”我国古代医圣孙思邈也说过：“药食同源，药食一体，食药同功。”中西方先哲的观点竟如此相似，一致认为营养来自于自然，营养是自然给予人的能量。

1616年，笛卡儿创立了解析几何，提出了新的思维方式和研究方法，西方开始进入分解的历史：把人的器官分解研究，把食物分解研究……现代营养学从1900年发现碳水化合物开始，逐渐成为一门专业的学科，形成六大营养素学说，重在生病以后的研究和补充。

而中国没有受笛卡儿思想的影响，出现了李时珍等医学名家，确立了营养研究的另外一种视角，即关于食物温、热、寒的分类。《本草纲目》于1578年著成，共52卷，分16部、60类，代表了中国古代营养学的最高成就。中华食疗重在均衡全面的预防，西医是治人生的“病”，中医治的是生病的“人”。

对于中医食疗神奇的效果，西方人解释不通却又不能视而不见，就在食物和药物中间弄了一个“功能性食品”，根根叶叶、土坷瓦块全划归了那里面，还起了个很洋气的名字，叫做“顺势疗法”。

### Rayman妈妈提示：

中国的饮食文化、中医文化和养生学是现代营养学的始祖，建议家长从适合亚洲体质、地域、环境、节气的营养基础学起。



现代中医把中药分为3个品级：上品级为无毒副作用的中药，可久服、常服；中品级中药为微毒，有病时偶服；下品级中药为剧毒，慎用。市场上卖的粮食、瓜

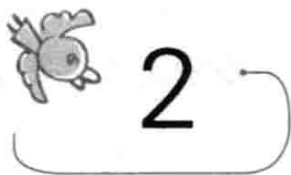


果、蔬菜、菌类、发酵食品就是中药的上品级，之所以不注册为药更能说明它的安全性，给0~3岁的婴幼儿食用是上上之选。而面对任何药物，父母们都要时时记住“是药三分毒”的劝诫。

自然是一张神奇的网，每种生存下的生物凝结都是精华，都是令人敬畏的。健康绝不是单一的高单位营养摄入就能解决的问题，因为每种营养素在身体运化和吸收的过程中，都不是独立存在的，比如钙需要维生素D、维生素A、维生素E、镁等促进吸收；铁和锌需要维生素C促进吸收；维生素C还需要维生素P促进吸收……婴幼儿的各个脏器还很稚嫩，任何单一的高单位营养素摄入，如果摄入量掌握不好，轻则导致营养失衡，重则导致器官不可逆性损伤。很多损伤都是慢慢积累由量变到质变的。例如长期高纯度蛋白质的摄入，不但会降低免疫力，还会使婴幼儿尚未发育成熟的肾脏功能失调，甚至衰竭坏死。不良的营养结构为宝宝一生的健康埋下隐患，很多疾病会在宝宝成年后暴发。在德国，即使成人的维生素片剂也是要营养医师的处方的，更何况是孩子！希望家长们想清楚这个道理。

让宝宝老老实实吃饭，这是我最想对现代父母说的。养生也好，保健也罢，如果没有科学常识，不让宝宝养成好好吃饭的习惯，将宝宝的健康寄希望于各种所谓的营养品，不仅达不到健康的目的，反而容易让宝宝吃出问题，这就是虚的保健。宝宝与家人的健康，还是需要通过日常饮食来维护和调整。





## 适合的才是最好的

每天，媒体都会翻天覆地的向我们传达大量营养信息：富含营养、低脂肪、无脂肪、优质脂肪、高蛋白、素食主义、无糖分、低碳水化合物、优质碳水化合物、流质食物、纯素食、食物多样化、完整食物、未加工食物……可选择的食物清单，即使是一个已具备相应知识的人也得劳心费神。特别是眼花缭乱、名目繁多、噱头响亮的奶粉广告，真不知道应该选哪一种，很多父母就闭着眼睛选最贵的，可拿回家给宝宝吃，宝宝未必接受：大便干燥、腹泻、消化不良、湿疹等问题层出不穷。这种养育观念就有点本末倒置了。

宝宝从外表看都是一个鼻子、两个眼睛，但适合别家宝宝的未必适合您的宝宝。就是双胞胎体质都不完全相同，更别说不同家庭出生的宝宝了。比如，高蛋白饮食可能使某些宝宝精力充沛，而却使另一些宝宝疲惫不堪；有的宝宝完全吃素，精力依然非常旺盛，而其他的宝宝却可能产生强烈的饥饿感并感觉能量不足……家长们面对如此复杂的情况应该怎样做呢？做父母的首先应该了解：我的宝宝是什么体质？他处于哪个发育阶段？目前身体处于什么状况？有什么症状？缺什么？我想怎样调整？然后再去找相对应的食材，这才是正确的顺序。

适合的才是最好的。对于自然完整的食物来说，没什么不可以吃！关键是，我们要衡量其中的利弊，哪些对我们有利，就尽量选择；哪些对我们有害，就尽量避免。如果避免不了，我们就要想办法用另外一种食物和方法去化解和平衡，达到我们需要营养的目的。

吃什么食物要先问问宝宝的身体健康不适合，中医提出“热者寒之，寒者热





之，虚者补之，实者泻之”，翻译成白话就是：热性体质要吃凉性食物，寒性体质要吃温性食物，实性体质要吃泻性食物，虚性体质要吃补性食物，燥性体质要吃润性食物，湿性体质要吃利尿食物。任何人食用任何食材、药物，首先要做到的就是平衡阴阳（凉热调和）。也就是说，每种食材都有它的属性，食材进入体内就会产生寒、热、温、凉的作用。不同体质的宝宝吃的食物一定要有侧重，尤其是体弱的宝宝一定要根据体质挑选合适的食物。那么，怎么知道宝宝是什么体质呢？我将在本书的“PART C 掌握一些方法”中详细介绍。

### Rayman妈妈提示：

没有一种食物适合所有的宝宝，我们只能说，这种食物适合某一类宝宝或这个宝宝适合某几种食物。



除了要了解宝宝的体质外，还要尊重宝宝的生长规律，知道什么时候是身高发育的关键期，怎样利用食物中的天然促生长激素（不是所有激素都是好的）来帮助宝宝长得更高；什么时候是大脑发育的关键期，哪些食物能让宝宝更聪明敏捷；当宝宝会爬、会走，活动量增加的时候，需要给宝宝增加哪些食物？针对宝宝的发育需求调整饮食，促进宝宝的生长。这些是健康育儿有序化管理系统中最重要的一个理念。

但促进不是拔苗助长，吃得多并不等于营养多。吃进去了，能吸收才能转化为身体所需的营养。很多父母都觉得宝宝能吃、嘴壮是好事，总是希望宝宝不停地吃这、吃那，没有考虑宝宝的肠胃是否能够承受，致使很多宝宝出现脾胃不和的问题。我在做咨询时，遇到过这样一位妈妈，她的宝宝从生下来身体就特别棒，妈妈认为，自己散养的方式十分正确。不像别的妈妈，精挑细选的，自己认为可以吃的东西都让宝宝尝试一下。宝宝6个月的时候，家里吃涮羊肉，妈妈看宝宝张着小嘴，馋得不行，就把自己咀嚼过、认为比较碎的肉给宝宝吃了一小块儿。看见宝宝吃进





去，妈妈还和家里人夸奖了宝宝。结果没到半夜，宝宝就开始不停地哭闹，打挺，怎么哄都不行。去医院检查，发现肉末粘在了宝宝的胃黏膜上，根本蠕动不下去。在试了很多办法无效的情况下，只能动手术剥除粘连。

著名的木桶理论讲：木桶的存水量不是由最长的板子决定的，而是由最短的板子决定的。宝宝的身体健康也是这个道理。父母要知道，在某一个阶段宝宝健康的短板在哪里，怎样才能通过饮食调养把短板修复得更长。如果宝宝总是咳嗽、咽喉红肿，父母应该想一想：宝宝健康的短板是不是在肺功能方面？如果总是腹泻、便秘、消化不良，是不是肠胃功能比较弱？湿疹、皮肤过敏是因为免疫力降低了吗？**根据自家宝宝的症状去调理，往往会达到事半功倍的效果。**

宝宝积食的时候，肉、蛋、鱼等高蛋白食物是需要减少摄入量的。正常情况下，对成人来说，高蛋白食物应该占整个膳食结构的15%~20%，大运动量的时候需要的更多；而对宝宝来说，整个膳食结构中7%~15%是高蛋白食物就可以了。如果按照成人的膳食结构安排宝宝的饮食，肠胃蠕动和吸收功能强、活动量大也许能接受，而多数内脏器官尚未发育完善的宝宝则会出现消化不良，甚至导致营养不良等症状。

知道了宝宝的需要量，下面就是怎么吃的问题。家长可以把肉、蛋、鱼等熬成汤，做成精细的食物（并不给宝宝吃固体，只用汤，这样就减少了整体的摄入量，同时大大增加了吸收比例，但汤的浓度要掌握好），同时辅以帮助消化运转的青菜、粗粮、坚果等（维生素和矿物质），对积食的宝宝很有帮助。

### Rayman妈妈提示：

只有按照自家宝宝的体质类型去寻找安全、  
适合的食物，宝宝才能吃出健康和聪明。







中医食疗讲究的是宏观，西方营养学讲究的是微观，但中西医都有一个共同点，就是对症下药。西医对仪器检测的结果比较重视，而日常生活中，父母养育宝宝多数是靠用眼睛看、鼻子闻、耳朵听、手指触摸等宏观的生理症状去观察宝宝。所以，每次做营养咨询，我都会先问一些问题，细细梳理下来，结合西医检测结果，最后总结问题所在，开出建议食疗和护理方法，而能不能好转则大部分要看家长的理解力、细心、耐心和恒心了。

比如：胖宝宝应该选择脂肪含量低、蛋白质含量高的食物；瘦宝宝应该选择健脾养胃的食物；内热的宝宝应该侧重于清热去火；虚寒的宝宝应该温养脾胃……

再比如：宝宝的妈妈就是脾胃不和、吸收不良导致的免疫力低下，宝宝遗传了妈妈的弱不禁风，饮食和护理原则就应该以健脾养胃、提高免疫力为主，减少或者杜绝容易引起消化不良和变态反应（过敏症状）的食物。

有经验的家长再次来做营养咨询，就会先说明父母和宝宝的体质、最近的饮食和环境变化、在宝宝身上有什么样的症状、需要改善什么样的状况等，这样积累几次、实践几次，家长就能做到对宝宝的体质心中有数，不用再咨询也可以游刃有余，遇到问题自然不会束手无策，心慌意乱了。

### Rayman妈妈提示：

家长应根据宝宝的具体情况寻找均衡的饮食结构，而不是强求宝宝接受某种食物。



如果看过这本书的家长在选择某种食材的时候首先想到的不是价格，而是这种食物是否是天然、完整的，食物的性味是否适合自己或者家人的体质，食用多少能够达到身体的需要，节气（天）、地域环境（地）、情绪（人）与什么样的食物配合能够帮助宝宝有效吸收与成长，用什么样的烹调方法能够保持营养全面均衡……将是我无限欣慰并乐意见到的结果。