

中国孩子 该怎么

吃



赵霖 赵和 鲍善芬 编著



人民卫生出版社

中国孩子该怎么

吃

编 著 赵 霖 赵 和 鲍善芬

绘 图 杨贵舫



 人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国孩子该怎么吃/赵霖,赵和,鲍善芬编著.—北京:人民卫生出版社,2014

ISBN 978-7-117-19852-3

I. ①中… II. ①赵…②赵…③鲍… III. ①儿童-饮食营养学 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第256004号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

中国孩子该怎么吃

编 著: 赵 霖 赵 和 鲍善芬

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17 插页: 4

字 数: 270千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19852-3/R·19853

定 价: 28.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

喫出未來

應喲為外國孩子該怎么吃新著
付梓於農 歲在甲午之夏中國
畫院王鍾文於樂雨山房





兹将此书献给伟大的祖国！

献给祖国的未来——中国的孩子们！

The top of the page features decorative elements: on the left, several leaves with small holes, suggesting they've been eaten; on the right, a portion of a traditional Chinese floral-patterned plate.

国医大师朱良春教授序

当代著名营养学家赵霖、赵和、鲍善芬教授的新著《中国孩子该怎么吃》一书见示，展诵之际，思绪万千。因为少年儿童是祖国的花朵、祖国的未来。少年儿童的健康关系着祖国的兴盛强大，绝不可掉以轻心。

由于经济、文化发展不平衡，我国少年儿童营养状况呈现“营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存”的局面。经济发达地区膳食结构“西化”、导致“文明病”泛滥，当前18岁以下青少年中肥胖人群达1.2亿，严重威胁着青少年的健康。

科学配餐是不用资金投入，就能提高和改善少年儿童健康状况的有效方法。《中国孩子该怎么吃》一书从母乳喂养开始，系统精辟的讲解了孩子们的饮食宜忌，介绍了与少年儿童健康成长相关的食品知识。同时也传递了，“欲要小儿安，须带三分饥与寒”等传统的育儿经验和道理。是一本不可多得的精品参考书。

中华民族开创的农耕文明与生态农业的成功，保证了食物生物来源的多样性，“杂食者美食也、广食者营养也”成为中华饮食的金科玉律。中医倡导的“寓医於食”、“药食同源”的科学理念与几千年食疗的成功实践，保障了中华民族的绵延生息。



中国传统膳食以植物性食物为主，低动物蛋白与脂肪的饮食不仅能预防肥胖，也能让孩子发育到理想身材。同时还能有效调控血胆固醇水平，从源头上防控各种慢性非传染性疾病的发生。只有遵从平衡膳食的理念，坚持中华民族传统膳食结构，才能有效提高少年儿童健康素质，让下一代国民都有强健的体魄，充沛的精力，聪颖的睿智，为早日实现中国梦奠定基础。

为此，我希望做父母的您们，都能认真的阅读这本利国利民、保障下一代健康成长的好书，尽到严父慈母的职责，岂不快哉！

九七雙米公孫謹序

二〇一〇年十一月九日于南通



The top of the page features a decorative border. On the left, there are several large, detailed leaves with prominent veins. On the right, a portion of a traditional Chinese plate with a floral pattern is visible. The title '前言' is centered in a large, bold, black font, with a horizontal line extending from its left side.

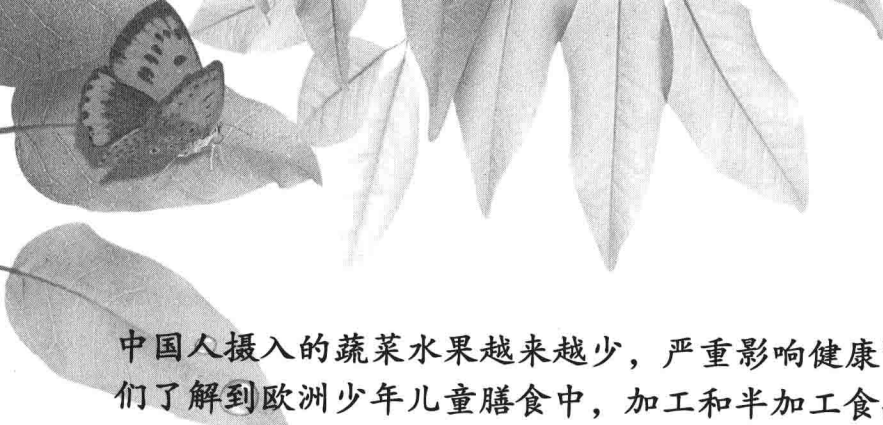
前言

吃什么和怎么吃关系着民族的命运

《中国人该怎么吃》一书出版后，受到读者的热情鼓励。许多来函指出儿童和青少年体质状况堪忧，全社会都在关注下一代的健康，这赋予我们强烈的社会责任感。于是“中国孩子该怎么吃”的命题出现在面前。

20世纪80年代，中国预防医学科学院，美国康乃尔大学，英国牛津大学完成的联合研究发现：当时中美两国居民蛋白质摄入量接近，美国超过70%来自动物性食物（鱼类除外）；而中国仅7%来自动物性食物，其余都来自谷物和豆制品，谷物和生态大豆对健康起了保护作用。参加上述研究的柯林·坎贝尔教授指出：“以植物性食物为主的饮食、加上健康的生活方式，不仅能维持正常体重，也能让孩子强壮和高大。中国以植物性食物为主的传统饮食结构才是健康的”。

改革开放以来，由于我国各地经济、文化发展的不平衡，少年儿童营养状况呈现“营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存”的局面。贫困地区儿童营养不良人数达2400万；经济发达地区膳食结构“西化”严重，“洋快餐”无孔不入。1985~2005年，7~18岁的儿童和青少年中体重超标与肥胖人群增加了28倍。2008年，美国著名营养学家戴维斯·赫伯教授在北京指出：“全球都发现中国的营养状况在恶化，居民肥胖、糖尿病和心脑血管病的发病率不断增加，重要的原因就是西方不健康的饮食方式如美式快餐等泛滥。”



中国人摄入的蔬菜水果越来越少，严重影响健康”；而且我们了解到欧洲少年儿童膳食中，加工和半加工食品占据了极大比例。这与中国传统家庭使用原材料烹饪形成了鲜明对照。

于若木同志曾指出：“科学配餐是不用资金投入，就能提高和改善人民健康状况的有效方法。”因此倡导平衡膳食理念，坚持中华民族传统饮食结构，遵从古代先贤的健康饮食教诲，引导儿童和青少年科学合理的进行食物消费，才能有效提高下一代的健康素质，实现中国梦。为此，我们完成了《中国孩子该怎么吃》一书的编写。

全书根据我国少年儿童生长发育特点，从他们的膳食结构入手，有针对性的讲解了目前家长最关心的有关孩子健康饮食的核心信息和热点问题，提出了保证孩子健康膳食的“六不”原则，并且就高度加工食品对孩子健康的危害提出了必要忠告。全书还重点讲解了蛋白质、油脂、五谷杂粮、水果和蔬菜等食物对孩子健康的重要作用及正确的食用方法，进一步讲解了肠道生态菌群与孩子健康的关系。全书主题是——只有遵从和坚持中华民族传统的平衡膳食理念，才能有效提高孩子的健康素质，让他们具有强健的体魄，充沛的精力，聪颖的睿智，健康地成长。全书旨在为家长提供孩子健康饮食的全新理念和方法，提供家庭必备的孩子膳食营养健康指南。

编者

2014年11月

目 录

第一部分

孩子健康成长要从餐桌开始

- 一、营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存 … 2
 - 1. 贫困地区营养不良状况有所改善 …………… 2
 - 2. 发达地区少年儿童营养失衡形势严峻 …………… 3
- 二、儿童肥胖问题来势汹汹 …………… 5
 - 1. 预防儿童肥胖时不我待 …………… 5
 - 2. 母乳喂养率过低是婴幼儿肥胖的重要原因 …………… 6
 - 3. 把牛奶当水喝诱发儿童肥胖 …………… 7
 - 4. 孩子吃肉过多导致肥胖 …………… 8
 - 5. 导致孩子肥胖的其他原因 …………… 9
 - 6. 儿童和青少年肥胖的不良后果 …………… 11
 - 7. 如何防止孩子体重超重与肥胖 …………… 12
 - 8. “管住嘴，迈开腿”，加强户外体育活动 …………… 13
- 三、糖尿病发病低龄化令国人担忧 …………… 14
 - 1. 儿童糖尿病发病率快速增加 …………… 14
 - 2. 健康的生活方式能有效预防糖尿病 …………… 15
- 四、儿童性早熟引起家长关注 …………… 16
 - 1. 饮食结构“西化”导致儿童性早熟 …………… 16
 - 2. 儿童性早熟与环境因素有关 …………… 17

3. 调整饮食结构, 预防儿童性早熟	18
五、“儿童多动症”的饮食宜忌	19
1. “多动症”儿童应选择的食物	19
2. “多动症”儿童应当避免的食物	20

第二部分

把握好孩子的关键成长期



一、孩子的成长发育过程	22
1. 孩子生长发育的连续性与阶段性	22
2. 孩子成长的不同发育期	22
二、三岁前是孩子大脑发育的关键期	24
1. 母乳喂养能够有效提高婴儿智商	24
2. 婴幼儿阶段是大脑发育的关键时期	24
3. 婴幼儿智力发育的阶段与表现	25
4. 为什么人类比黑猩猩更聪明	26
5. 哪些食物能促进大脑发育	26
6. 吃早餐的孩子智商高	27
三、关注孩子骨骼发育的过程	28
1. 科学喂养有利婴儿骨骼正常发育	29
2. 4岁是判定儿童是否矮小的关键期	29
3. 青春期孩子的身高增长过程	30
4. 如何让孩子骨骼发育正常	30
5. 想让孩子正常发育, 就要远离三类食品	31
6. 精神压抑的孩子容易发育不正常	32
四、爱护陪伴孩子一生的牙齿	33



1. 宝宝乳牙正常萌出的时间	33
2. 平衡膳食有利牙齿正常发育	33
3. 孩子的咀嚼功能要从小训练	34
4. 饮食习惯与孩子下颌骨发育关系密切	35
5. 孩子换牙期要多吃耐咀嚼的食物	35
6. 预防少年儿童龋齿的好办法	35
五、如何预防婴幼儿食物过敏	37
1. 为什么食物过敏的孩子越来越多	37
2. 在大自然中生活的孩子很少过敏	38
3. 多吃“神”造的天然食物、少吃人造的加工食品	39
六、少年儿童变声期的饮食调理	40
七、女学生月经期如何安排饮食	41

第三部分

孩子健康成长与饮食息息相关

一、婴幼儿健康发育离不开母乳喂养	44
1. 初乳是加强宝宝免疫功能的天赐食物	44
2. 中国妈妈的乳汁更有利于婴儿大脑发育	44
3. 母乳喂养可增强婴儿体质，预防过敏	45
4. 母乳是婴儿最经济、健康的生态食物	45
5. 婴儿开始添加辅食的最佳时段	46
6. 添加辅食要循序渐进	46
7. 如何预防哺乳期产妇缺钙	47
二、重视少年儿童的“食育”教育	48
1. 让孩子适时学会用筷子吃饭	48

2. 用筷子进餐能控制肥胖, 促进大脑发育	49
3. “儿童的智慧在手指上”	49
4. 学习做饭应成为娃娃的必修课	50
5. 营养知识与烹饪应成为基本素质教育	50
三、学龄前儿童与中小学生的饮食营养需求	51
1. 学龄前儿童的膳食如何安排	51
2. 如何安排好小学生的日常膳食	51
3. 青春发育期孩子的生理特点	52
4. 中学生的膳食营养需求与建议	52
5. 预防动脉粥样硬化要从娃娃抓起	53
6. 正确对待少年儿童贫血	53
7. 让孩子吃出一头秀发	54

第四部分

健康的饮食习惯要从儿时培养



一、保证孩子健康饮食的“六不”原则	58
1. 不饱食、不贪食, 食宜细缓	58
2. 不挑食不偏食, 食物来源多样化	59
3. 切忌“口重”的坏习惯	59
4. 不要嗜甜食过量	60
5. 不要迷恋营养偏颇的加工食品	61
6. 不要让孩子滥用保健品	62
二、欲得小儿安, 需带三分饥和寒	64
1. “饱生众疾”, 贪吃导致肥胖	64
2. 饱食易导致大脑早衰	65
三、杂食者美食也, 广食者营养也	66



1. 不挑食不偏食才能保证营养均衡	66
2. 保证食物多样性要从一日三餐做起	67
3. 不吃粗粮，饭白了脸却黄了	67
四、口味“清淡”有益孩子健康	69
1. 预防高血压要从限盐开始	69
2. 一周岁以下孩子的食物中不要放盐	70
3. 让孩子养成“口轻”的习惯	71
五、孩子要远离营养偏颇的零食	72
1. 甜食过量“徒取其适口，而阴受其害”	72
2. 婴幼儿吃果冻要注意安全	73
3. 膨化食品对健康无益	73
4. 鱼干、肉干孩子要少吃	74
5. 泡泡糖、口香糖危害健康	74
6. 方便面不宜让孩子顿顿当主食	74
7. 海苔孩子也不宜多吃	75
8. 小朋友吃巧克力不要过量	75
9. 央视曝光爆玉米花伤肺、伤脑	75
10. 孩子吃话梅也要警惕	76
11. 炸薯片、炸薯条孩子千万要少吃	76
12. 选购加工食品要仔细阅读标签	77
六、饮食者，人之命脉也	78
1. 少吃多餐有利孩子健康	78
2. 清理体内废物的三把“扫帚”	79
3. “寓医于食”——中餐的精髓所在	79
七、良好的饮食习惯要从小培养	81
1. 饮食习惯好的孩子性格阳光	81
2. 教育孩子养成健康的就餐习惯	81

第五部分

让孩子对“垃圾食品”说“不”



一、“食以善人、食亦杀人”	84
1. 现代加工食品对健康带来的困扰	84
2. 高度加工食品是真正的健康杀手	85
3. 肉类食物中的动物激素	86
4. 德国人要吃“祖母的面包”	86
5. 三岁前食用“垃圾食品”严重损害智商	87
6. 美国学生的学习成绩为什么不断下降	87
7. 高热量食物容易使孩子成瘾	88
8. 面对肥胖病泛滥，墨西哥开征“垃圾食品税”	88
二、坑害中国少年儿童的“洋快餐”	89
1. 世界卫生组织向快餐宣战	89
2. “洋快餐”是“能量炸弹”与“垃圾食品”	90
3. 震惊美国的纪录片《让我胖！胖！胖！》	91
4. “洋快餐”无法承受的真相	92
5. 麦当劳公司劝员工少吃快餐	93
6. “西式饮食”让孩子疾病缠身	93
三、“洋快餐”的“八宗罪”	94
1. “洋快餐”的促销手段瞄准少年儿童	94
2. “洋快餐”中无处不在的“反式脂肪酸”	95
3. “洋快餐”的成瘾性伤害孩子思维素质	96
4. 常吃“洋快餐”诱发抑郁症	97
5. “洋快餐”促使儿童肥胖和性早熟	97
6. “洋快餐”是导致孩子过敏的元凶	98
7. “洋快餐”因含致癌物质“丙毒”被起诉	98

8. “洋快餐”中再现致癌物警示了什么·····	100
--------------------------	-----

第六部分

喝得健康对孩子非常重要

一、水是人类永恒的健康伴侣·····	102
1. 人体内水的平衡·····	102
2. 少年儿童每天需要喝多少水·····	102
3. 适量饮水有益健康·····	103
4. 孩子怎样喝水更合理·····	104
5. 考试时喝口水能缓解紧张情绪·····	104
6. 少年儿童饮水应首选白开水·····	105
二、滥用饮料对孩子健康危害巨大·····	106
1. 碳酸饮料危害儿童健康·····	106
2. 多国中小学禁售可乐·····	107
3. 运动饮料会增加孩子心脏负担·····	107
4. 含咖啡因的饮料影响儿童脑发育·····	108
5. 饮无糖汽水过量可能诱发心脏病·····	108
6. 警惕儿童“果汁饮料综合征”·····	109
7. 喝果汁过量同样有害健康·····	110
8. 长期饮纯净水危害儿童健康·····	110
9. 过量吃冷饮的孩子易患“自闭症”·····	110
10. 欧盟的限糖法规值得学习·····	111
三、饮料中化学添加剂的危害不容忽视·····	112
1. 化学合成色素的危害不亚于含铅汽油·····	112
2. 饮料中的“果葡糖浆”·····	113
四、酒精对少年儿童的伤害·····	114



1. 儿童切忌饮用酒精饮料 114
 2. 低龄饮酒易变成嗜酒徒 114
- 五、“茶为万病之药，勿忘饮茶健身” 115**
1. 茶是健康的天然碱性饮料 115
 2. 茶叶所含的生物活性成分与抗癌功能 116
 3. 要培养孩子养成喝淡茶的好习惯 117

第七部分

孩子离不开的优质蛋白质



- 一、蛋白质是生命的物质基础 120**
1. 构成蛋白质的基本单位——氨基酸 120
 2. 肉、蛋、奶、大豆是优质蛋白的良好来源 120
- 二、消耗量最多的畜肉 121**
1. 孩子从小就爱吃的猪肉 121
 2. 健脾养胃，能治虚劳的牛肉 122
 3. 羊肉是孩子冬令滋补佳品 122
- 三、有益健康的禽肉 124**
1. 大补元气的鸡肉 124
 2. 滋阴养胃、利水消肿的鸭肉 124
 3. 有抗癌功能的鹅肉 125
- 四、有利孩子智力发育的鱼肉 126**
1. 鱼肉有很好的食疗作用 126
 2. 多吃鱼和坚果的孩子学习成绩好 126
 3. 吃海鱼有助预防幼儿糖尿病 127
- 五、镇静、益气、安五脏的禽蛋类 128**

