

之宝贝书系91

中国保健协会会长倾情打造



婴幼儿 营养必备 大百科



YINGYOUERYINGYANGBIBEIDABAIKE



孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员
中国健康教育协会常务理事

中国关心下一代工作委员会
中国妇女读物研究会 推荐



中国妇女出版社

之宝贝书系91

婴幼儿 营养必备



大百科

孙树侠 

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿营养必备大百科 / 孙树侠编著. —北京: 中国妇女出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5127-0158-8

I. ①婴… II. ①孙… III. ①婴幼儿-营养卫生

IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第029449号

婴幼儿营养必备大百科

作 者: 孙树侠 编著

责任编辑: 李 里

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

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 26

字 数: 338千字

版 次: 2011年4月第1版

印 次: 2011年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0158-8

定 价: 38.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

▶ 目录

第一章 均衡营养保证宝宝健康

均衡的营养让宝宝更健康

- ◆ 宝宝智力发展的基础是大脑 2
- ◆ 营养是宝宝大脑发育的保障 3
- ◆ 免疫力是宝宝健康的保卫者 3
- ◆ 均衡的营养是宝宝的免疫之源 4
- ◆ 均衡的营养保障宝宝骨骼发育 5
- ◆ 均衡的营养使宝宝拥有好性格 5

宝宝健康的饮食策略

- ◆ 树立正确的营养观念 ... 7
- ◆ 避免出现营养过剩 8

宝宝健康的营养之源

- ◆ 谷物 10
- ◆ 肉类 11
- ◆ 蔬菜 11
- ◆ 水果和坚果 13

◆ 豆类及豆制品 14

宝宝吃得好，妈妈更放心

- ◆ 让宝宝健康的饮食秘诀 ... 15
- ◆ 平衡膳食的新理念 16
- ◆ 科学安排进餐时间和食量 17
- ◆ 合理搭配，饮食不单一 18
- ◆ 食物的品质很重要 19
- ◆ 培养宝宝良好的习惯 ... 19



第二章 全方位解读宝宝的“营养源泉”

蛋白质·····	24	矿物质·····	44
脂 肪·····	27	◆钙·····	44
碳水化合物·····	30	◆铁·····	48
维生素·····	32	◆锌·····	50
◆维生素A·····	33	◆铜·····	52
◆维生素C·····	35	◆碘·····	54
◆维生素D·····	37	◆镁·····	55
◆维生素E·····	38	◆锰·····	57
◆维生素K·····	40	◆钾·····	58
◆B族维生素·····	42	◆硒·····	60
		纤维素·····	62
		水·····	64

第三章 0~3岁宝宝同步营养方案指导

0~28天宝宝的营养方案	◆本阶段常见营养问题·····	68
◆宝宝的营养需求·····	母乳的营养成分·····	68
	正确的哺乳姿势·····	69

哺乳妈妈营养与宝宝营养的关系	70	按需哺乳很重要	81
妈妈乳汁不足怎么办	70	人工喂养是怎么回事	82
哺乳的妈妈应如何注意营养	71	人工喂养需要准备哪些用具	82
哺乳的妈妈应该吃什么	72	怎样选择奶嘴	83
哺乳的妈妈应该喝什么	73	怎样选择奶瓶	84
哺乳的妈妈多喝汤好吗	73	怎样选择奶粉	84
哺乳的妈妈饮食有哪些禁忌	73	如何判断奶粉的品质	85
鸡蛋对哺乳妈妈有什么好处	74	如何冲调配方奶	85
哺乳妈妈吃鲤鱼和鲫鱼有什么好处	74	给奶嘴和奶瓶消毒	86
吃水果对哺乳妈妈有什么好处	75	引起宝宝牛奶过敏的原因	87
产后哺乳的妈妈需要吃人参滋补吗	75	应对牛奶过敏的宝宝	87
吃老母鸡对哺乳妈妈有什么好处	75	为什么鲜牛奶不适合新生儿	88
哺乳的妈妈为什么要补钙	75	水是必需的营养需要	88
哺乳妈妈如何补钙	76	宝宝的味觉感知	89
母乳中有哪些营养成分	76	早产儿的营养配方	89
母乳稀薄是否影响宝宝的营养	77	配方奶的种类	89
母乳喂养对宝宝有哪些好处	77	如何选择奶粉	90
为什么母乳喂养的宝宝抵抗力强	77	如何更换奶粉	91
为什么母乳喂养能促进宝宝生理机 能的健康	78	什么是混合喂养	91
为什么母乳喂养能增进母子感情	78	如何用奶瓶给宝宝喂奶	92
为什么母乳喂养有利于培养宝宝的 健全个性	78	可以给宝宝喂炼乳吗	93
母乳喂养对社会的好处有哪些	78	宝宝吐奶如何解决	93
母乳喂养能提高宝宝智商吗	79	到底能不能空腹喝牛奶	94
母乳喂养可以减少宝宝焦虑症吗	79	什么是母乳性腹泻	95
为什么说母乳喂养是最好的补钙方式	80	◆孙教授解答热线	95
可以给新生儿喂糖水吗	80	宝宝一吃就拉怎么办	95
宝宝体重下降有危险吗	80	用微波炉热奶好不好	96
怎样看出宝宝是否吃饱	81	怎样护理宝宝的口腔	97
		宝宝患湿疹怎么喂养	97
		“鹅口疮”是怎么回事	98

预防宝宝排气特别多	99
宝宝不同性状的粪便表示什么	99
给宝宝喂药要注意什么	100
早产儿该如何喂养	101
早产儿有抗病能力吗	101
怎样给宝宝补铁	102
如何选择鱼肝油	102
鱼肝油吃得越多越好吗	103
宝宝为何体重增长不足	103
怎样使用安抚奶嘴	104
宝宝为什么啼哭	104

2~3个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求107

◆健康饮食一日参考107

◆本阶段常见营养问题 ...107

母乳缺少的原因有哪些	107
什么情况下应该进行人工喂养	109
人工喂养有什么优点	110
人工喂养有什么不足	110
为什么人工喂养的宝宝容易营养不良	111
为什么人工喂养的宝宝抵抗力低、 易生病	111
为什么人工喂养的宝宝容易肥胖或 瘦弱	111
母乳和牛奶不要混合喂	111
把奶粉冲得浓一些好吗	113
如何判断牛奶温度是否合适	113
换奶粉是否会引起宝宝消化不良	114

为什么要给人工喂养的宝宝喂水	114
吃奶时间缩短别担心	114
不要把睡觉的宝宝叫醒喂奶	114
牛奶和米汤能掺在一起喂吗	115
宝宝发烧后为什么不爱吃奶	115
能给宝宝吃牛初乳或其他初乳营养 品吗	116
人工喂养的宝宝要添加的食品	116
喂养需要注意的问题	117
要强性限定喂奶时间间隔吗	117
如何调整好夜间喂奶的时间	117
如何让宝宝摄入足够的维生素	118
3个月大的宝宝需要加果汁吗	120
怎样给宝宝挑选果汁	120
怎样给宝宝喂果汁	121
喝果汁的最佳时间	122
怎样给宝宝选择围嘴	122
宝宝的菜汁中不能添加味精	123
宝宝突然不喜欢喝奶是怎么回事	124
宝宝睡眠时容易被惊醒是怎么回事	125
怎样让宝宝吃蛋黄	125

◆孙教授解答热线126

怎样判断宝宝的舌头发育是否异常	126
喂养不当会导致颌骨异常吗	127
宝宝会出现生理性贫血吗	127
宝宝发生便秘怎么办	128
宝宝小便次数变少是什么原因	128
宝宝患了腹泻怎么办	129
如何培养宝宝规律性大小便	129

肥胖儿和瘦小儿是因喂养不当造成 的吗	130
妈妈上班后怎么喂宝宝吃奶	131

4~6个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求132

◆健康饮食一日参考132

◆本阶段常见营养问题 ...133

什么是辅食	133
什么时候开始添加辅食	133
让宝宝接受辅食	134
宝宝的辅食有哪些种类	135
怎样科学添加辅食	136
添加辅食的好处	136
添加辅食四原则	137
添加辅食的时间	138
给宝宝添加辅食的四个禁忌	139
别过早添加调味品	140
光吃母乳不吃辅食影响宝宝发育	141
添加辅食不要影响母乳喂养	142
根据宝宝的营养需求添加辅食	143
根据宝宝的消化能力添加辅食	143
根据宝宝的发育水平添加辅食	144
宝宝生病时不要加辅食	144
添加辅食的顺序	145
添加辅食需注意的事项	145
宝宝辅食的基本要求	147
食用辅食的餐具	147
适合宝宝的辅食种类和特点	148

第一次如何添加辅食	149
掌握辅食的制作要点	149
怎样选择米粉	151
米粉的添加时间	151
宝宝辅食米粉的种类	151
为宝宝购买米粉时的注意事项	152
米粉的冲调方法	152
宝宝爱吃米粉,多吃有问题吗	153
宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗	154
米粉、米糊能否替代配方奶粉	155
给宝宝添加辅食要有耐心	155
高脂肪食物要适量	155
怎样为宝宝选择豆类代乳品	155
宝宝过于依赖奶瓶怎么办	157
怎样应对宝宝只喝奶不喝菜水	158
怎样应对宝宝不愿吃辅食	158
添加辅食先让宝宝学会适应	159
辅食自己做好还是买成品好	160
如何挑选经济实惠的辅食	160
影响宝宝牙齿健康的因素有哪些	161
怎样保护宝宝的乳牙	161
舌苔的变化与宝宝的饮食有哪些 关联	163

◆孙教授解答热线164

宝宝出牙早晚与营养有关吗	164
宝宝吃辅食总是噎住怎么办	164
添加辅食如何把握宝宝的口味	165
为什么不能给宝宝多吃糖粥	166
宝宝什么时候开始吃咸食好	166
给宝宝吃面条的注意事项	166

如何让宝宝喝适量的水	167
如何不让宝宝在夜间吃奶	167
如何预防宝宝肥胖	168
宝宝挑食怎么办	169
可以把咀嚼过的食物喂给宝宝吗	170
宝宝老含着奶嘴睡觉行吗	171
喂奶中间需要拔出奶嘴透气吗	171

7~9个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求172

◆健康饮食一日参考173

可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗	173
喂奶前先吃些辅食	173
及时更换辅食品种	174
添加有营养的辅食	175
不要强行喂食	175
什么是食物过敏	176
怎样避免食物过敏	176
如何留住食物中的营养	177
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办	178
宝宝喝粥时容易吐出碎米怎么办	178
需要制止宝宝用手抓饭吗	179
为什么要教宝宝细嚼慢咽	180
面包牛奶粥好于米粥	180
怎样应对宝宝吃饭时没有咀嚼动作	181
宝宝一天可以吃三次辅食吗	181
宝宝出牙时拒食怎么办	181
宝宝腹痛与缺钙有关吗	181
肠套叠是怎么回事	182

宝宝的大便中见到未消化的残菜，怎么办	183
宝宝的大便稀软是生病了吗	183
宝宝腹泻时要完全禁食吗	184
水果的选择和清洗	184
蔬菜的挑选和清洗	185
给宝宝吃水果需注意什么	185
宝宝拒绝吃果蔬怎么办	186
冬天能给宝宝喝果汁吗	187
水果能代替蔬菜吗	187
多大的宝宝可以吃零食	188
和大人一起吃饭要注意	189
避免不安全的食品	189

◆孙教授解答热线189

什么是“牛奶贫血症”	189
哪些食物易引起宝宝不适	190

10~12个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求191

◆健康饮食一日参考191

◆本阶段常见营养问题 ...192

泥糊类食物换成固体	192
逐渐改为一日三餐制	193
能给宝宝吃肉吗	193
辅食尽量采用蒸煮方式	193
宝宝不喜欢使用杯子怎么办	194
停止母乳喂养需要注意什么	195
断奶不等于停乳	196
断奶的合适月龄	197

断奶最适合的季节	197
如何给宝宝断奶	197
给宝宝断奶的方法	199
断奶期哪些食品应该让宝宝少吃	199
准备适合宝宝的餐具	200
怎样给宝宝制定均衡营养的饮食	201
宝宝断奶不当容易引起哪些不适	202
如何解决宝宝断奶的不适症状	203
断奶后期可以给宝宝增添哪些食品	204
怎样让宝宝正确摄入脂肪	205
宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办	206
高蛋白不可替代谷物	206
额外为宝宝补充维生素	206
让宝宝的餐桌色香味俱佳	207
选择天然未加工的食物	209
注意辅食中的食品添加剂	209
培养宝宝低盐的饮食习惯	209
宝宝发生齿斑该怎么办	210
怎样培养宝宝进餐的好习惯	211
给宝宝吃水果的学问	211
吃水果的注意事项	212
什么时间给宝宝吃水果比较好	212
如何根据宝宝的体质选用水果	213
怎样给宝宝吃点心	213
不能给宝宝吃的食物	214
睡前可以给宝宝吃东西吗	215
宝宝总是断不了母乳怎么办	216
如何给宝宝选择优质蛋白质	216
◆ 孙教授解答热线	217
宝宝流口水的原因是什么	217

怎样解决宝宝流口水的问题	218
为什么宝宝嘴唇容易干裂	219
什么是小儿积食	220
如何防止小儿积食	221
摄取充足的维生素	221
如何为宝宝选择零食	221
宝宝挑食怎么办	222
如何培养宝宝吃饭的兴趣	222
不要追着宝宝喂饭	223

1~2岁宝宝的营养方案

◆ 健康饮食一日参考225

◆ 本阶段常见营养问题 ...225

宝宝的饮食与智力发育有什么关系	225
怎样为宝宝进行合理的饮食搭配	227
如何让宝宝合理吃粗粮	228
怎样让宝宝养成良好的饮食习惯	229
满1岁还需要每天喝奶吗	231
宝宝光吃奶不吃饭怎么办	232
不要让垃圾食品影响正确的饮食习惯	233
宝宝吃饭慢的对策	233
宝宝吃饭站在椅子上的对策	234
宝宝的进餐时间有限制吗	234
宝宝多吃鱼会变得聪明吗	235
能给宝宝吃芝麻酱吗	236
怎样防止宝宝便秘	236
如何调理宝宝腹泻时的饮食	237
哪些食物能促进宝宝的睡眠	238
龋齿是怎样形成的	239

怎样预防龋齿 240

预防宝宝龋齿的食物有哪些 240

怎样护理宝宝的“乳磨牙” 241

如何给宝宝挑选牙刷和牙膏 242

◆ 孙教授解答热线 243

宝宝不喜欢吃米饭怎么办 243

经常吃汤泡饭对宝宝有哪些影响 244

给宝宝吃瓜果为什么要洗净和削皮 245

脂肪类食品对宝宝有什么好处 245

哪些食物能够锻炼宝宝胃肠的消化
功能 245

宝宝对奶瓶过于依赖怎么办 246

宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办 246

2~3岁宝宝的营养方案

◆ 健康饮食一日参考 247

◆ 本阶段常见营养问题 247

宝宝四季饮食调节 247

如何训练宝宝吃各种食物 250

多吃精细食物对宝宝有哪些不良影响 251

可以给宝宝吃补品吗 251

宝宝不好好吃饭怎么办 252

怎样给宝宝安排一日三餐 254

怎样给宝宝安排加餐 254

宝宝晚餐应该少吃吗 255

给宝宝喝豆浆要注意什么 256

宝宝吃黑木耳有什么好处 256

宝宝常吃银耳有什么好处 257

如何注意宝宝的饮食卫生 257

为何忌多吃橘子 258

为什么宝宝忌喝浓茶 258

宝宝不宜喝哪几种开水 259

宝宝挑食就一定不好吗 259

如何帮助宝宝使用筷子 260

服驱虫药后如何调理饮食 261

怎样使宝宝吃饭更香 262

给宝宝喝水的注意事项 263

警惕影响宝宝智力发育的食物 264

谨慎给宝宝吃冷饮 264

不宜多给宝宝吃糖或甜食 265

◆ 孙教授解答热线 266

怎样培养宝宝良好的饮食习惯 266

为什么不能忽视宝宝的早餐 267

细嚼慢咽能促进大脑发育 268

宝宝光吃精细食物有何不好 268

宝宝为何不宜多吃肥肉 269

宝宝吃冷饮和瓜果为何要有节制 269

为什么宝宝吃瓜果要洗净和削皮 270

怎样调整饮食促进宝宝大脑发育 271

哪些营养素有助于宝宝智力发育 271

怎样改善营养, 提高宝宝智力 273

哪些动物肉类能健脑益智 274

哪些水果能健脑益智 274

宝宝暴饮暴食有什么害处 275

宝宝随便吃零食为何不好 276

哪些食品宝宝不宜食用 276

为什么蜂蜜不宜热开水冲服 277

为什么宝宝摄入氨基酸过多会有害 277

为什么宝宝常吃油炸食品有害 278

为什么宝宝不宜服用人参蜂王浆	279
为什么宝宝不宜食用补品	279
为什么宝宝忌滥用补药健脑	280
为什么宝宝不宜多吃赖氨酸	280
为什么宝宝不宜吃豆浆冲鸡蛋	281
为什么宝宝不宜多吃鱼松	281
宝宝常吃芝麻有何好处	281
如何为宝宝选购乳酸饮料	281
为什么给宝宝吃虾皮好处多	282

怎样正确给宝宝吃巧克力	282
吃大豆对宝宝身体有什么好处	283
为什么说红枣是“天然维生素丸”	283
为什么不能吃泡泡糖	284
为什么宝宝不宜滥用“丙种球蛋白”	284
超剂量服用维生素B ₁ 有何危害	285
为什么不宜超量服用维生素D	285
适当吃香菇有什么好处	285
为什么宝宝吃饭前不宜喝碳酸饮料	286

第四章 为宝宝的健康保驾护航

宝宝常见疾病及饮食调养

◆感冒	288
主要症状	288
预防调理	289
饮食调理	289
◆急性扁桃体炎	290
主要症状	290
预防调理	290
饮食调理	291
◆惊厥	291
主要症状	291
预防调理	292

饮食调理	292
◆百日咳	292
主要症状	292
预防调理	294
饮食调理	294
◆呕吐	295
主要症状	295
预防调理	295
饮食调理	296
◆呃逆	296
主要症状	296
预防调理	297
饮食调理	297

◆便秘297

主要症状297

预防调理298

饮食调理298

◆遗尿症299

主要症状299

预防调理299

饮食调理299

◆中暑300

主要症状300

预防调理301

饮食调理302

◆水痘302

主要症状302

预防调理302

饮食调理303

◆痄子303

主要症状303

预防调理304

饮食调理304

◆甲状腺功能亢进305

主要症状305

预防调理306

饮食调理306

◆鼻衄306

主要症状306

预防调理307

饮食调理307

◆厌食308

主要症状308

预防调理308

饮食调理308

营养不均衡导致的疾病

◆营养摄取不当309

导致营养不良的因素309

肥胖症的危害及对策310

神经性厌食症及对策311

◆缺乏维生素312

维生素A缺乏的表现312

导致维生素A缺乏的因素312

B族维生素缺乏的危害313

怎样从食物中补充B族维生素314

维生素C缺乏的危害314

什么食物可以补充维生素C314

佝偻病与手足搐搦症314

宝宝为什么会缺乏维生素D315

◆缺乏微量元素315

铁缺乏都有哪些危害315

锌缺乏都有什么表现316

缺碘引起的疾病有哪些316

缺钙的表现及对策317

营养疾病及预防调理

◆蛋白质和热能缺乏症318

症状318

病因	319
饮食调理	319
预防措施	319
◆肥胖症	320
症状	320
病因	321
饮食调理	321
预防措施	322
◆营养性贫血	322
症状	322
病因	323
饮食调理	323
预防措施	323

宝宝饮食的宜与忌

◆能使宝宝聪明的食物 ...	324
猪肉	324
鹌鹑蛋	324
黄豆	325
小米	325
玉米	326
南瓜	326
黄花菜	327
大蒜	327
橘子	327
葡萄	328
苹果	329
核桃	329
芝麻	330

花生	330
花生油	331
◆增强免疫力的食物	331
谷类	331
食用菌类	331
富含蛋白质的食物	331
富含维生素的食物	332
◆强壮骨骼的食物	332
牛奶	333
海带和虾皮	333
豆制品	333
骨头汤	333
蔬菜	334
◆对发育有益的食物	334
胡萝卜	334
白萝卜	334
西红柿	335
◆滋养皮肤的食物	335
富含维生素A的食物保护皮肤 ...	335
富含维生素C的食物使皮肤白皙	335
富含维生素E的食物强健皮肤 ...	336
富含胶原、弹性蛋白的食物丰盈 皮肤	336
◆不宜多吃的食物	336
含糖饮料	336
松花蛋	337
浓茶和咖啡	337

◆宝宝的饮食禁忌	337	忌多吃菠萝	342
忌用酸奶喂婴儿	337	忌多吃荔枝	343
忌吃泡泡糖	338	忌多吃西瓜	343
忌饮易拉罐饮料	338	忌多吃柿子	344
忌吃生鸡蛋	339	忌多吃山楂	344
忌多吃菠菜	339	忌多吃白果	344
忌多吃蜂蜜	340	忌多吃罐头类食品	345
忌多吃甘蔗	341	忌吃未成熟的西红柿	346
忌多吃味精	341	忌多吃脂肪含量高的食品	346
忌多吃果冻	341	忌多吃烧烤	347
忌多吃彩色食品	342	忌多吃腌制品	348

第五章 打造营养益智的宝宝餐

泥糊汁水更美味

◆苹果汁	350	◆米汤	353
◆草莓汁	350	◆玉米汁	354
◆猕猴桃汁	351	◆胡萝卜泥	354
◆枣汁	351	◆茄子泥	354
◆胡萝卜苹果汁	352	◆土豆泥	355
◆胡萝卜汁	352	◆南瓜泥	355
◆油菜汁	352	◆鲜红薯泥	356
◆黄瓜汁	353	◆蛋黄泥	356
		◆香蕉泥	356

◆ 苹果泥	357
◆ 枣泥	357
◆ 猪肝泥	357
◆ 肉泥	358
◆ 虾泥	358
◆ 虾糜蒸蛋	359
◆ 鲑鱼菠菜糊	359
◆ 米糊	360
◆ 菠菜糊	360
◆ 鱼肉糊	361

粥羹面汤好营养

◆ 蒸水蛋	362
◆ 清甜南瓜粥	363
◆ 玉米毛豆粥	363
◆ 桃仁粥	363
◆ 胡萝卜奶羹	364
◆ 豌豆粥	364
◆ 糯米芝麻粥	365
◆ 龙眼莲子粥	365
◆ 鸭肾粥	366
◆ 牡蛎粥	366
◆ 扇贝粥	367
◆ 扇贝小米粥	367

◆ 萝卜猪肉粥	368
◆ 胡萝卜牛肉粥	368
◆ 荞麦胡萝卜瘦肉粥	369
◆ 西红柿鸡蛋面	369
◆ 扁豆排骨面	370
◆ 鳕鱼面	370
◆ 猪肉蘑菇面	371
◆ 鸡肉香菇面	371
◆ 肉糜芦笋面	372
◆ 猪肉萝卜面	372
◆ 玉米青豆汤	373
◆ 南瓜浓汤	373
◆ 苦瓜香梨鸡汤	374
◆ 玉米排骨汤	374
◆ 排骨金针菇汤	374
◆ 鸡汁白菇汤	375
◆ 鸡汁草菇汤	375
◆ 羊肉清汤	376

益智菜谱更聪慧

◆ 核桃汁	377
◆ 红枣奶茶	377
◆ 萝卜豆浆	378
◆ 芝麻豆奶	378

