



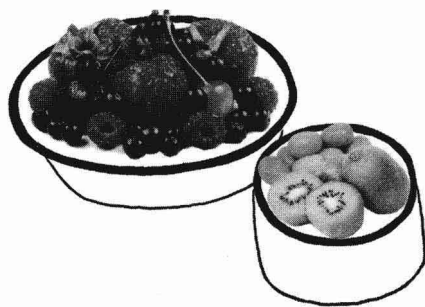
吃出 健康聪明的 宝宝

〔日〕松田麻美子 著



吃出健康聪明的宝宝

〔日〕松田麻美子 著 励立蓉 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康聪明的宝宝/[日]松田麻美子著;励立
善译.-海口:南海出版公司,2011.3
ISBN 978-7-5442-5041-2

I. ①吃… II. ①松…②励… III. ①婴幼儿-营养
卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第224867号

著作权合同登记号 图字:30-2009-183

KODOMOTACHI WA NANI WO TABEREBA IINOKA

© MAMIKO MATSUDA 2003

Originally published in Japan in 2003 by GSCO Publishing Co., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved.

吃出健康聪明的宝宝

[日]松田麻美子 著

励立善 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍

特邀编辑 傅奕群

装帧设计 王晶华

内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 700毫米×990毫米 1/16

印 张 11

字 数 100千

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-5041-2

定 价 25.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

致读者

.....

本书不是为了给病人诊断和开处方。追求健康是人类的目标，而本书的目的就是提供一些有关健康的信息，以便帮助读者和医生共同努力来实现这个目标。

目 录| CONTENTS

前 言 /1

第一章 关于食物，我们知道的太少

父母无意识地给予食物，孩子无意识地摄取食物 /6

学校里学不到的健康知识 /7

对身体有害的食物 /9

第二章 动物性食物对宝宝的影响

“牛奶神话”的真面目 /12

谁说“牛奶是健康食品” /12

牛奶是最大的过敏源 /14

“黏合剂”酪蛋白的危害 /16

牛奶会导致骨质疏松症 /17

牛奶的真正成分 /18

“吃肉”是生活方式病的元凶 /20

“肉”为什么不好 /21

身体不需要“鸡蛋” /24

鱼”带有污染物质 /25

“酸奶”真的是健康食品吗 /27



第三章 精加工食品对宝宝的影响

白色谷物是盗取钙的“小偷” /30

白米、白面惹的祸 /30

砂糖，甜蜜的诱惑 /34

砂糖会导致肥胖和糖尿病 /35

免疫机能混乱的“凶手” /36

生产“易怒孩子”的工厂 /37

果糖和砂糖的差别 /37

要“盐”还是要命 /39

植物油也是“油” /41

清凉饮料并不解渴 /43

“便利店食品”会导致味觉障碍 /45

“垃圾食品”是有害食物的混合物 /46



第四章 加热食品、药品、嗜好品对宝宝的影响

加热食品的真相 /50

加热食品没有生命力 /50

丧失酶会缩短寿命 /51

“加热”就是疾病的开始 /52

药物不能治疗疾病 /54

抗生素——药物中最坏的东西 /54

美国人第三大死因与医疗有关 /56

嗜好品隐藏的恐怖 /57

还有很多蚕食孩子健康的含咖啡因食品 /59

第五章 食物和宝宝健康的关系

什么是“生机健康法” /62

关于疾病和健康的 7 条真理 /63

健康的状态才是正常的状态 /64

健康源于健康的生活方式 /65

生病或健康，身体需要的东西是一样的 /67

生病是体内在进行大扫除 /68

抑制症状只会妨碍身体的自然治愈机能 /69

身体各部位都是相互作用 /72

知道因和果，就能克服病痛 /73



第六章 吃出健康聪明的宝宝

以植物性食物为主食 /82

美国政府和癌症协会推荐水果 /82

尽情享受大量水果和蔬菜 /85

果糖不会使血糖值上升 /90

推行生机健康饮食的三大理由 /92

符合自然规律 /93

太阳能的恩惠 /94

获得必需的营养成分 /94

第七章 婴儿的最好食物 (0 ~ 6 个月)

没有比母乳更好的食物 /100

强化婴儿的免疫功能 /100

促进脑神经发育 /101

防止肥胖 /101

预防贫血 /102

防止摄入污染物质 /102

增进母子间的亲密感情 /102



有助于母亲的健康 /102

省力方便 /103

经济实惠 /103

关怀地球 /103



谁在推销奶粉 /104

没有和母乳一样好的奶粉 /106

不要喂孩子母乳以外的食物 /107

母亲的饮食决定婴儿的健康 /108

建议多喂果汁 /111

何时开始断奶 /113

第八章 理想的辅食 (7 ~ 24 个月)

水果是最好的固体食物 /118

加热的蔬菜第二, 杂粮第三 /120

母乳的代用品 /121

断奶后不需要动物性食物 /123

婴儿辅食推荐菜单 /124

坚果和种子制成的糊和酱 /125

水果调味汁 /126

蔬菜糊 /128

第九章 2 ~ 6 岁幼儿的饮食

幼儿的饮食规则 /132

两岁以上孩子的推荐食谱 /133



第十章 小学生的饮食

孩子健康或生病都与饮食有关 /140

养成吃绿叶蔬菜的习惯 /141

小学生的推荐食谱 /142

第十一章 怀孕期间的饮食

怀孕时最好的食物 /148

不要从肉类、鱼类、乳制品中获取蛋白质 /149

不要喝牛奶 /149

绿叶蔬菜补充铁 /151

利用植物性食物补充脂肪 /152

为什么会孕吐 /154

孕妇须知 /155

准备怀孕的注意事项 /157

附录 /159

后 记 /161



前 言

在历史上，人们从来没有像现在这样关注食品安全。

从 O157 大肠杆菌爆发，到环境激素、转基因、疯牛病，以及没有添加剂和农药标准标识的食品、伪装标识的食品、辐射食品等，各种问题充斥在我们的生活中。每当在电视中看到相关的新闻时，消费者都会对食品安全感到不安。

特别是那些家中有孩子的父母，对“到底该给孩子吃什么”、“到底什么才是安全的食物”等问题感到非常头痛。

现在大街小巷到处都是快餐店和便利店，电视中没完没了地播放垃圾食品和汽水类饮料的广告，这些都是在给不识字的孩子洗脑。

另一方面，孩子的健康状况急转直下，各种严重的饮食障碍、肥胖、体型不正常、过敏增加了，性格易怒的孩子也多了，生活方式病的预备军（肥胖、高血压、高血脂、高血糖等）越来越多，这在历史上也是从未有过的。

所以，父母必须了解“什么是适合身体的食物”，不要被食品行业的广告宣传牵着鼻子走，要亲自为孩子挑选安全健康的食物。

父母的选择不仅会影响孩子，对后代的子子孙孙也会产生深远的影响，可谓责任重大。选择正确的食物，并让孩子养成良好的饮食习惯，是孩子一生中从父母那里得到的最好礼物。

首先，父母必须知道，现在几乎所有选择食物的标准都是错误的。因为，这些所谓的标准都由利润至上的食品行业、媒体，还有不了解健康和营养知识的机构制订。

父母也许还在为食品中是否使用食品添加剂和农药，以及产地是否有伪装标识等问题而烦恼，却忽略了最主要的根本问题。

如果没有注意到最根本的问题，孩子就不能健康成长。父母也许还不知道，就是自己每天给孩子吃的食物，导致了现在常见的各种疾病和异常症状（感冒、发烧、流鼻涕、扁桃腺发炎、中耳炎、呕吐、拉肚子、腹痛、便秘、过敏、小儿哮喘以及花粉症等过敏反应、湿疹及痤疮等皮肤病、肥胖、小儿糖尿病、学习能力低下、注意力不足过动症、小儿癌症等）。

我们到了中年，常常会有各种各样病痛的烦恼（癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松、肾脏和肝脏障碍、肩酸、腰痛、关节炎、痛风、更年期障碍、白内障等），这些其实都是幼年时期错误的饮食习惯导致的。

这些疾病并不是成年后才形成的。世界著名的医学专家和营养学家认为，不管是什么样的疾病，除了 10% 的先天性原因，剩下 90% 都是出生后错误的饮食习惯和生活方式导致的。

这一过程从孩子还在母亲体内时就开始了。脂肪堆积和动脉硬化是造成心脏病和中风的原因，而在两岁孩子的血管中就可以

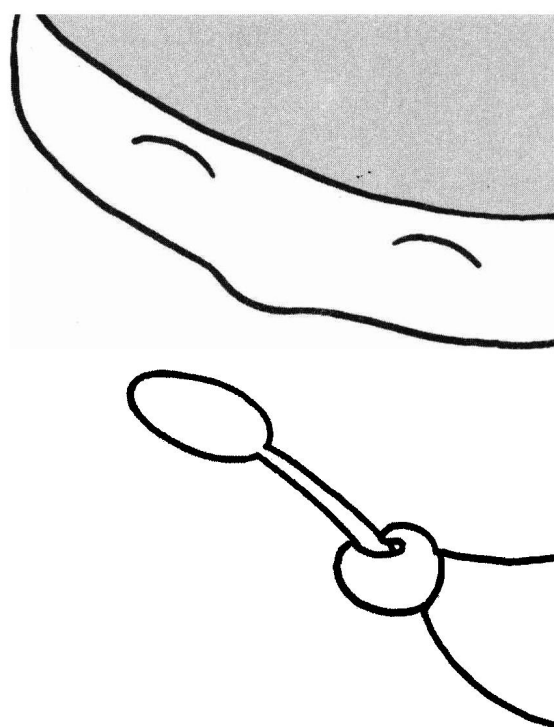
看到脂肪堆积。在幼儿阶段，致癌物质就已经每天向细胞发起攻击了。

父母都非常热衷于孩子的教育，想让自己的孩子将来上好的学校，接受良好的教育，得到一份好的工作，但是却没有意识到孩子的饮食习惯是导致他们今后患癌症、心脏病、中风甚至早逝的原因，这是十分令人遗憾的事。

我有很多朋友，他们选择了适合身体的饮食和生活习惯，也养育出了健康聪明的孩子。我也认识很多职业女性，她们采用了健康的育儿法，孩子的一些症状和体重（肥胖）问题都得到了解决，养育孩子时非常轻松。

只要反思那些会使孩子得病的错误饮食习惯，给孩子吃适宜身体的食物，那么你也能培育出健康且活力十足的聪明孩子。

我写这本书，正是为了让家长了解这些内容。



第一章

关于食物，我们知道的太少

父母无意识地给予食物，孩子无意识地摄取食物

现在请你回想一下，每天会给孩子吃哪些食物。

家里如果有婴儿，你大概会想到奶粉和牛奶；如果有大一点的孩子，你可能会想到汉堡、炸鸡块、炸薯条、意大利面、比萨、热狗、烤肉、咖喱、便利店的饭团、布丁、果冻、带果肉的酸奶、巧克力、蛋糕、甜甜圈、曲奇、冰激凌、蛋黄酱、番茄酱，还有可乐、汽水等碳酸饮料，或果汁饮料……

如果你仔细看一下上面列举的食物，就会发现很大一部分是乳制品、肉类等动物性食物，以及含有砂糖、面粉、油、盐、食品添加剂的精加工食品。

这些食品对孩子的身心健康有着非常严重的影响。如果孩子经常发烧、感冒、扁桃腺肿大，患中耳炎、支气管炎、过敏症、哮喘，或是性格暴躁易怒等，很可能是因为父母给孩子吃的食品不适合孩子的生理机能。

为了使孩子身心健康，各方面均衡发展，必须重新考虑孩子每天的饮食。

如果选择了正确的食物，人体就能获取必需的营养物质，身体组织也不会受到伤害。吃这些食物长大的孩子不仅能远离肥胖，

而且头脑敏锐，就像打足了气的球一样，精力充沛。

选择正确的食物，免疫机能才可以充分地发挥作用，孩子不会突然发烧、得湿疹、患中耳炎或扁桃腺肿大，也不会患感冒、消化系统障碍等疾病。家长不用操心孩子的智力发育，他们会成为理解力、判断力、学习能力都出类拔萃的人才。

当孩子长大成人后，即使到了中老年，也不用担心他们患生活方式病（癌症、心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松等）。

但是，一旦选择了错误的食物，就不能提供塑造健康身体所必需的物质，孩子从小就会得各种各样的疾病，父母也会为此苦恼不已。

遗憾的是，如今很多父母仍不知道这一点，给孩子选择错误的食物，导致孩子生病。他们也许做梦也没想到，问题出在自己让孩子吃的食物上。

食物选择得正确，人的一生就不会遭受重大疾病之苦，理论上可以健康且精力旺盛地活到 120 ~ 160 岁。孩子能否享受这样的人生，关键在于幼年时期，父母能否让孩子养成良好的饮食习惯。

幼儿时的饮食习惯会伴随孩子一生。孩子喜欢吃含脂肪、盐、砂糖、香料的食物，但这些食物容易导致生活方式病。而这种不良的饮食习惯，就是孩子小时候父母培养出来的。

学校里学不到的健康知识

学校不会告诉我们汉堡、炸鸡块、比萨吃完后会在消化器官

里变成什么状态，营养师和医生也不会告诉我们这些。

动物蛋白（肉、奶酪）和碳水化合物（如面包、油炸食品的表皮、比萨的面饼）同时进入胃里很难被消化，就像是暴晒在夏天烈日下的厨房垃圾，它们会腐败、发酵。

动物蛋白和碳水化合物在人体中的消化条件不同，过度摄入会给消化器官增加负担。动物蛋白腐败后，除了会形成尿素、尿酸、嘌呤以外，还会形成氨、硫化物、吲哚、粪臭素、尸碱等恶臭的有毒物质。

那些未完全消化的碳水化合物发酵后，会形成酒精、二氧化碳、醋酸等物质，这就导致孩子的屁和大便变得奇臭无比。

腐败、发酵后的食物，不能成为营养被身体再吸收。不仅如此，这些食物带来的有害物质会变为毒素积聚在体内，损伤人体的组织器官，引发各种各样的疾病。孩子常见的感冒、发烧、消化不良、突发性湿疹等都是典型的症状。

肉、牛奶、奶酪是富含高脂肪、高蛋白、高胆固醇的食品，也是容易导致肥胖、心脏病、脑梗塞的食品。它们不含能预防这些疾病的膳食纤维、抗氧化物质、植物化学物质^①，只含少量的维生素E。

另外，你肯定认为炸鸡块、炸猪排、炸鱼等油炸食品好吃量

①植物化学物质是指植物中特有的色素和芳香成分，它们能使我们身体远离癌症、心脏病、中风。迄今发现的胡萝卜素、番茄红素、多酚、叶黄素、异硫氰酸酯、萝卜硫素等只是其中极小的一部分，实际上还有无数的植物化学物质等待人类发现。

又足，还有营养。事实上，油是非常不稳定的物质，遇到热或光时，瞬间就能变成强致癌物质，还会使白细胞的数量激增，红细胞膜的黏度变大，使得运送氧气和营养物质十分困难，从而导致免疫力下降，引起慢性疲劳。

消化器官消化油炸食品需要大量时间，在这期间，油炸食品的表皮会发酵，里面的肉（蛋白质）会腐败。如果你告诉孩子“油炸食品既好吃又有营养”，那就等于为孩子将来死于癌症做准备。

除了快餐，对孩子健康有害的还有精加工食品。下回去超市，在收银台付钱时，可以检查一下购物篮里放了多少精加工食品。

现在超市里卖的精加工食品，50年前几乎都没有。同样，上文提到的那些疾病或异常症状，50年前也几乎没有。

谁也不知道如果连续吃50年、100年含大量化学物质的精加工食品，人会变成什么样。这些物质相互作用，对100年后我们子孙的遗传基因会产生什么样的影响，医生和学者也无从知晓。

对身体有害的食物

如今的医学前所未有的发达，但饱受过敏、哮喘、白血病、小儿癌症痛苦的儿童却在逐年递增。

由于滥用抗生素，使得患有肥胖、糖尿病、注意力不足过动症、自闭症及免疫系统疾病的儿童以前所未有的迅猛速度不断增加。在成年人中，花粉症、癌症、心脏病、中风、骨质疏松也成了“流行疾病”。