

ZUO HAIZI ZHUANSHU DE
YINGYANGSHI



父母
必备的营养宝典

赵智谋◎编著

做孩子专属

营养师

——父母必备的营养宝典

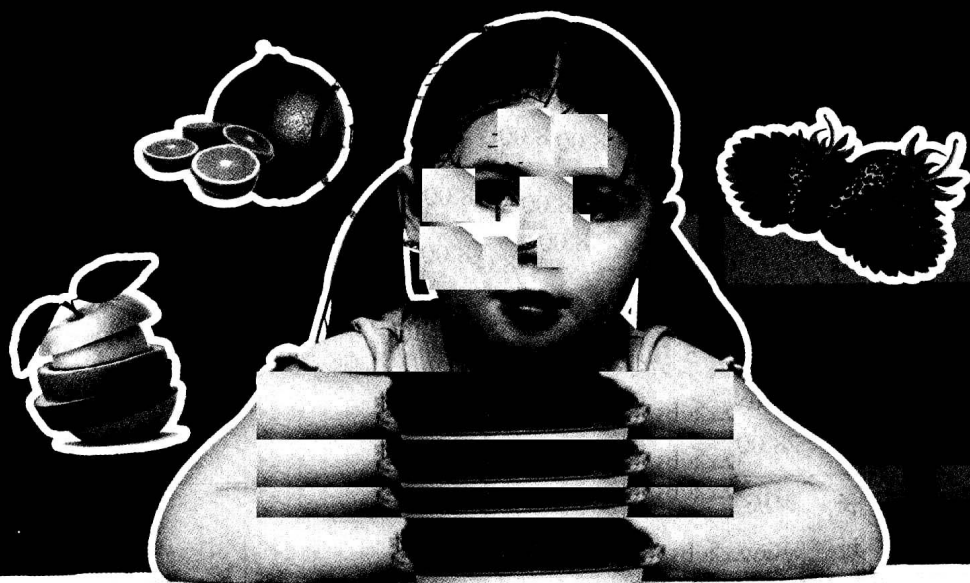
做好孩子的营养管理，做孩子专属的营养师
给孩子最需要的营养，给孩子最均衡的营养，让孩子更健康的成长

中国人口出版社

赵智谋◎编著

做孩子专属 的营养师

——父母必备的营养宝典



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

做孩子专属的营养师：父母必备的营养宝典 / 赵智谋编著.
—北京：中国人口出版社，2011.2

ISBN 978-7-5101-0683-5

I. ①做… II. ①赵… III. ①儿童-营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 015675 号

做孩子专属的营养师——父母必备的营养宝典

赵智谋 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九州财鑫印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	16.25
字 数	238 千字
版 次	2011 年 5 月第 1 版
印 次	2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0683-5
定 价	28.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前 言

食物与营养是孩子健康成长的基本条件，营养状况直接影响他们的身体健康体能与智能发育。虽然现在生活水平提高了，营养与健康状况有了改善，但是家长和孩子缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，孩子的营养状况仍然让人忧心。

而营养不平衡是影响孩子体质健康状况的重要因素。除了身高、体重以外，膳食营养还影响孩子的抵抗力和心理发育与健康。而铁、碘、锌、维生素 A 等缺乏，影响孩子从幼年至学龄期的智力发育。

现在，家庭一般只有一个孩子，家长都很重视孩子的营养，但是因为缺乏必要的营养指导，导致孩子还是会出现营养问题。家长所认为的营养，是营养学中蛋白质等高热量营养素，这些营养素过多摄入只会导致孩子营养过剩造成的肥胖，而这同样是营养不良。体重超重和肥胖孩子，体质明显比较差，与体质密切相关的肺功能、耐力素质和柔韧性素质水平也明显下降。

孩子的营养状况与家长有着密切的关系，所以本书涉及到了很多的



营养知识，特别是根据孩子成长的每个阶段，给出了相关的营养知识，并且提供了实用的营养饮食。希望家长能从本书中，获得比较科学、全面的营养知识，给孩子提供合理的营养，预防孩子出现营养不良和营养过剩，使孩子健康成长。



目 录

第一章 父母必上的营养课

碳水化合物——身体生长的源泉	3
蛋白质——健康成长的基础	4
脂肪——成长必需的营养物	7
维生素 A——护眼又护肤	8
维生素 B ₁ ——神经的营养素	10
维生素 B ₂ ——皮肤和黏膜的护卫	12
维生素 B ₃ ——消化吸收的关键	14
维生素 B ₅ ——细胞的组成	16
维生素 B ₆ ——抗抑郁促智力	17
维生素 B ₁₂ ——防止恶性贫血	19
维生素 C——提高免疫力强身体	20
维生素 D——强壮骨骼的促进剂	22
维生素 E——身体护卫大使	23
维生素 K——不可缺少的凝血因子	25
钙——增高壮骨骼的生命元素	27
铁——强壮身体的元素	29





钠——人体基础元素	31
钾——成长不可或缺的物质	33
锌——生长和发育动力	34
镁——身体必需的镇静剂	36
铜——健康皮肤头发的护卫	37
碘——维持多种人体代谢	39

第二章 好营养让孩子赢在起跑线

幼儿成长的特点与营养	45
吃对东西孩子更聪明	47
吃出强健的免疫力	49
常吃菌类好处多	50
有益眼睛的食物	52
孩子吃鱼益处多	54
肥胖孩子更要防贫血	56
瘦弱孩子要强化饮食	58
深海鱼油不可乱补	60
蛋白质摄入要适度适量	62
让孩子躲开铅污染	64
用好豆制品这把双刃剑	66
孩子吃好更需喝好	68
吃多了也会影响大脑发育	70
一些食物多吃也不好	72



第三章 学龄前营养大升级

学前儿童发育与营养	77
合理膳食是营养的关键	79
孩子惊厥与营养有关	81
孩子吃菜要讲究	83
学龄前更需警惕垃圾食品	86
夏季易成营养缺少季	88
早餐误区会引起营养缺陷	90
孩子多动症要注意饮食	92
营养让眼睛更健康明亮	94
营养决定个子高矮	97
选好油脂有利孩子成长	99
要想孩子健康就得营养好	101
五谷吃出好体质	102
影响智力发育的食品	105

第四章 小学生养分助成长

儿童身体发育特点与营养	111
营养可以预防早期近视	112
饮食不当可致性早熟	115
孩子的早餐要有营养	117
用食物改善孩子的消化	119



方法对补钙效果才更好	121
食物让孩子学习更棒	123
孩子畏寒怕冷是缺营养	125
饮食改善孩子的性格	127
吃肉类要科学选择	129
合理营养改变儿童小个子	131
儿童吃点醋身体更健康	133
孩子要对反营养物质说不	135
防止孩子营养过剩发胖	137

第五章 中学生要有充足营养

中学生的营养原则	143
中学生易现营养不良	144
孩子益智健脑要有方法	147
补充营养缓解脑疲劳	149
强健中学生的骨骼	151
营养让孩子摆脱贫血困扰	153
让食物增强孩子的记忆力	155
营养帮助孩子缓解压力	157
吃好食物会精神百倍	159
饮食防治中学生抑郁	161
中学生要赶走亚健康	163
吃得好孩子才能不失眠	166



第六章 青春活力食物做主

青春期发育与营养	171
女孩青春期的营养需求	173
男孩青春期的营养需求	175
营养是性发育的基础	177
饮食能让孩子有面子	179
营养加运动长高不是梦	181
不吃肉影响青春期发育	183
一黄一紫守住视力关键期	185
营养让女孩经期更安全	187
文文弱弱需要补营养	189
健康饮食摆脱痛经困扰	191
调整营养对付青春期肥胖	193
警惕营养不当使男孩女性化	195
吃菜减肥越减越胖	198
营养缓解青春期综合征	200

第七章 考场如战场营养是保障

考前营养要合理	205
考前需要营养补补脑	207
考前不能盲目吃营养餐	209
考前头晕饮食来帮忙	211

考生要摆脱肠易激综合征	213
考前吃好可缓解紧张	215
考试期间膳食很重要	217
考前冲刺阶段营养更重要	219
考生喝什么要看重营养	221
补营养预防考前综合征	223
营养让神经不再衰弱	225
考场急症的饮食预防	227

第八章 这样做才能最营养

膳食搭配才能营养好	233
科学搭配饮食才有营养	234
储存得当才能保证营养	236
烹饪直接影响营养素存留	237
减少蔬菜中营养流失	239
找回丢失的营养	241
煮好肉才会更营养	242
营养饮食相宜搭配	244
营养饮食相忌搭配	246



第一章 父母必上的营养课



碳水化合物——身体生长的源泉

碳水化合物是人体不可或缺的，它是人体生长发育和维持生命体征的基础。人体的热量大多来源于碳水化合物，它是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物，葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于碳水化合物。

碳水化合物是构成机体的重要物质，它可以储存和提供热能，构成细胞和组织，维持大脑功能必须的能源，增强肠道功能。人体摄入的碳水化合物在体内经消化变成葡萄糖或为人体提供能量；碳水化合物还能构成细胞和组织，每个细胞都有碳水化合物，其主要分布在细胞膜、细胞器膜、细胞浆以及细胞间质中；碳水化合物是维持大脑正常功能的必需营养素，如果碳水化合物摄入过少，造成血糖浓度下降时，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损，出现头晕、心悸、出冷汗等症状。碳水化合物中含有的膳食纤维还能增强肠道功能，防治便秘。因此家长在关注孩子健康的时候，不可忽视饮食中碳水化合物的摄入。

碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖、谷物，如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等；水果，如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等；蔬菜，如胡萝卜、番薯等。一般说来，对碳水化合物没有特定的饮食要求，家长主要是应该注意饮食中碳水化合物的合理比例，即占到食物总量的六成左右，确保孩子每天应至少摄入 50~250 克可消化的碳水化合物，以保证身体生长发育所需要的热量。



现在家庭水平提高，家长为了增加孩子的营养，错误地以为减少主食增加肉食蔬菜是很好的选择。其实，这样会导致膳食中缺乏足够的碳水化合物，将导致孩子体重过瘦，全身无力，疲乏、血糖含量降低，严重的还可能产生头晕、脑功能障碍等。碳水化合物缺乏对孩子的身体有影响，但是膳食中碳水化合物过多也会有负面的影响。饮食中碳水化合物的主要来源是植物性食物，如谷类、薯类、根茎类蔬菜，另外，是食用糖类。碳水化合物只有经过消化分解成葡萄糖等才能被吸收。血中的葡萄糖成为血糖，少部分血糖直接被组织细胞利用与氧气反应生成二氧化碳和水，放出热量供身体需要，大部分血糖则存在人体细胞中，如果细胞中储存的葡萄糖已饱和，多余的葡萄糖就会以脂肪形式储存起来。所以，孩子如果摄入碳水化合物过多，就会导致体重增加出现肥胖现象。

由于碳水化合物的不同，所以家长更应该在选择饮食为孩子把好关。对于简单碳水化合物，饮用牛奶和果汁，食用适量的水果是十分重要的。但食用糖和其他甜味剂会提供大量体内不需要的热量对健康有害。对于复杂碳水化合物，应避免仅仅食用低纤维碳水化合物，精制淀粉和精加工的谷物食物，如白米饭、通心粉和白面包。这些食品中的碳水化合物会被身体迅速转化为单糖。相反，应尽量多食用含大量纤维的碳水化合物。特别是豆类和全麦类食品会对人体健康有益。

蛋白质——健康成长的基础

蛋白质是人体的主要组成物质之一。人体中除 $\frac{2}{3}$ 以上是水分外，蛋白质的含量为最多。而且，蛋白质还是构成人体一切细胞组织的基础；修补人体组织；维持正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，并且参与构成免疫细胞和各种酶。因此，可以说蛋白质是孩子的健康成长



的基础。

蛋白质是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织：毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经等都是由蛋白质组成。蛋白质对人的生长发育非常重要。人的大脑发育是一次性完成细胞增殖，大脑细胞的生长有二个高峰期：一是胎儿三个月的时候；二是出生后到一岁之间，所以对不满1岁的孩子来说，补偿足够的优质蛋白质将直接影响到孩子的智力发展。

身体是由细胞组成，细胞不断处于衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中，蛋白质就具有修补人体组织细胞的作用。人的表皮细胞大约一个月更新一次，而胃黏膜细胞则在三天左右就要全部更新。所以，如果蛋白质的摄入、吸收、利用都很好，那么皮肤就是光泽而又有弹性的；如果蛋白质摄入不够，就会出现组织受损后，包括外伤，不能得到及时和很好的修补，生长发育就会迟缓，或者机体出现衰退。

人体内的载体蛋白对维持人体的正常生命活动是至关重要的，可以在体内运载各种物质；白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞、抗体（免疫球蛋白）等都和免疫力有直接的关系，它们一定时间更新一次。当蛋白质充足时，这些细胞就表现的很强，蛋白质不足的时候，它们就会削弱，人的免疫力也就会下降。人体内有数千种酶，每一种只能参与一种生化反应。人体细胞里每分钟要进行一百多次生化反应。酶有促进食物的消化、吸收、利用的作用。相应的酶充足，反应就会顺利、快捷的进行，我们会精力充沛，不易生病。否则，反应就变慢或者被阻断。

对于处在生长发育期的孩子来说，更加需要充足的蛋白质作为原料，合成更多的新细胞、新组织，以满足体内各器官的生长发育。生长发育期的孩子的肌肉、骨骼、神经组织发育很快，这些组织就更需要较多的蛋白质原料。如果膳食中摄取的蛋白质太少，小儿的肌肉就会松弛、消瘦、骨骼会停止生长，机体抵抗力降低，严重者还会出现贫血、



浮肿，甚至会导致智力障碍。

正常情况下的成年人，体的蛋白质含量稳定不变。摄入的蛋白质分解、吸收、合成为机体自身的蛋白质，同时机体本身的蛋白质也不断地分解、合成，其中小部分变成含氮化合物排出体外，使蛋白质处于动态平衡。在这种代谢活动中，人体的组织细胞也因此不断地消耗、更新、补充。由于蛋白质是人体内唯一含氮元素的物质，所以测定尿、大便等排泄物中的含氮量，即可了解体内蛋白质的平衡情况。孩子要健康成长，就要确保摄入的蛋白质数量多于排出量。

人体的蛋白质来源主要是食物，如肉、蛋、奶、大豆制品。牛奶、蛋类的蛋白质是所有蛋白质食物中品质最好的，其最容易消化，氨基酸齐全；牛奶除供应蛋白质外，更重要的是它还可提供丰富的钙质，可预防缺钙。脱脂奶粉的含钙量最高，是孩子最佳蛋白质和钙的来源；蛋类中，鸡蛋营养比较高，其中蛋黄蛋白质含量略高于蛋白；在植物蛋白中最好的是大豆蛋白，大豆中含 35% 的蛋白质，而且非常容易被吸收，因此，大豆蛋白也是日常生活中蛋白质的来源之一。

如果孩子出现生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差等现象，就需要考虑是否蛋白质缺少，如果孩子的蛋白质摄入量小于排出量，就会严重影响孩子的体格及血液、神经等各系统的正常生长和发育。给孩子补充蛋白质的时候，也要避免摄入过多的蛋白质。蛋白质补充过量，它也在体内不能贮存，多了肌体无法吸收，过量摄入蛋白质，超过了孩子本身的消化吸收能力，就会出现厌食、便干等症状，而且蛋白质过多也会导致孩子出现肥胖；年龄比较小的孩子因其肾脏功能不全，过多的蛋白质代谢产物通过肾脏排泄将加重肾脏的负担，可能是成年后高血压的潜在危险因素。

