

ERTONG
JIANNAO YIZHI
YINGYANG BAODIAN

儿童

健脑益智

营养宝典

陆小左 李巧芬
赵松雪 武重阳
周霞继 编著

天津科学技术出版社



儿童健脑益智营养宝典

ERTONG

JIANNAO YIZHI

YINGYANG BAODIAN

ISBN 7-5308-3407-X



9 787530 834077 >

ISBN 7-5308-3407-x

定价：7.00元

儿童健脑益智营养宝典

天津科学技术出版社



儿童**健脑益智**

营养宝典

陆小左 李巧芬
赵松雪 武重阳
周霞继 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健脑益智营养宝典/陆小左等编著. —天津:天津科学技术出版社, 2005
(儿童健康美食丛书)

ISBN 7-5308-3407-X

I. 儿... II. 陆... III. 儿童—脑—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101460 号

责任编辑:费晶玲

版式设计:雒桂芬

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 89 000

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:7.00 元

前 言

培育一个健康聪明的宝宝,是所有父母的希望。孩子出生后,其营养主要靠母乳或其他代乳品来供给。随着孩子不断地成长,身体各器官所需的营养不断增加,母乳或代乳品已不能完全满足孩子生长发育对营养的需要,必须从食物中获得补充。孩子从断乳至学龄前这一阶段,身体发育迅速,新陈代谢旺盛,对各种营养素的需求都比较多。如何安排好孩子的饮食,如何使孩子均衡地获取身体发育所必需的各种营养,如何更好地促进孩子的大脑和智力发育,这是当代父母最为关注的问题。

本书围绕如何有效地从食物中吸收充足的营养,从而促进孩子大脑和智力发育这一问题,系统地阐述了健康饮食与智力发育的关系,详细介绍了对智力发育有良好促进作用的食物,并结合中医食疗养生的特色,提供了儿童生长发育不同阶段的健脑益智食谱,对智力发育迟缓的儿童也提供了很好的食疗药膳方。

在编写本书时,我们尽量注意了内容的科学性、实用性,有针对性地解决实际问题,方便家庭使用。事实证明,只要坚持合理营养、平衡膳食,我们每个家庭都能培养出健康聪明的下一代。

目 录

一、儿童的智力发育与营养 (1)

(一) 婴幼儿智力发育的特点 (1)

(二) 婴幼儿的饮食营养 (2)

1. 婴儿期的饮食营养 (2)

2. 幼儿期的饮食营养 (3)

3. 学龄前儿童的饮食营养 (4)

(三) 各种营养素对儿童智力发育的影响 (4)

1. 蛋白质 (4)

2. 碳水化合物 (5)

3. 脂肪 (5)

4. 维生素 (5)

5. 矿物质 (7)

6. 水 (8)

7. 食物纤维 (8)

二、常用益智食物

(9)

(一)水果类(9)

荔枝(9)

核桃(10)

香蕉(10)

桂圆(11)

苹果(11)

桑葚(12)

葡萄(13)

红枣(13)

(二)蔬菜类(14)

黄花菜(14)

金针菇(14)

黑木耳(15)

银耳(15)

芹菜(16)

菠菜(16)

胡萝卜(17)

香菇(18)

莲子(18)

山药(19)

西红柿(19)

(三)粮食类(20)

大豆(20)

小米(20)

玉米(21)

芝麻(22)

花生(22)

粳米(23)

糯米(23)

小麦(24)

燕麦(24)

荞麦(24)

(四)肉蛋类(25)

鸡肉(25)

鹌鹑(25)

兔肉(26)

鸽肉(26)

猪肉(27)

鸡蛋(27)

鹌鹑蛋(28)

猪骨头(28)

牛肉(28)

羊肉(29)

- | | |
|------------|--------|
| 猪肝(29) | 羊肝(30) |
| (五)水产品(30) | |
| 海带(30) | 牡蛎(33) |
| 对虾(31) | 虾皮(34) |
| 鳙鱼(32) | 鲫鱼(35) |
| 鲳鱼(32) | 草鱼(35) |
| 带鱼(33) | 鲤鱼(35) |
| (六)其他(36) | |
| 奶(36) | 茶(37) |

三、儿童健脑食忌 (38)

- (一)少吃酸性食物(38)
- (二)少吃油炸食品(39)
- (三)少吃含糖量高的食品(39)
- (四)少吃蜜饯、果冻和其他色彩鲜艳的零食(39)
- (五)少吃烤肉和烟熏食品(40)

四、不同年龄段儿童的健脑益智食谱 (41)

- (一)断乳前后婴幼儿健脑益智食谱(41)
- 胡萝卜饼(42)
- 猪肉海带软饼(43)
- 南瓜拌饭(44)
- 宝宝鸡肉软饭(45)
- 什锦粥(46)
- 梨汁粥(47)
- 麻心肉丸(48)
- 鲜肝薯糊(49)
- 蛋黄豌豆糊(50)
- 花生苹果豆腐羹(51)
- 虾仁蛋羹(52)
- 白菜鸡蓉羹(53)

鸡蛋豆皮汤(54)

彩色豆腐(55)

鱼松(56)

肝肉泥(57)

凤凰奶(58)

(二)2~3岁幼儿健脑益智食谱(59)

三鲜蒸饺(60)

红枣核桃糕(61)

猪肉鸡蛋糕(62)

菠菜羊肉面(63)

虾仁萝卜丝饼(64)

鱼肉煎蛋(65)

菜花鸡肉泥(66)

素烧鸡片(67)

鸡丝豌豆(68)

香菇炒肉(69)

猪肝西兰花(70)

猪蹄炖藕(71)

青椒肉丁(72)

蚝油炖骨髓(73)

清炖带鱼(74)

牛奶炖鱼(75)

番茄虾仁(76)

虾仁藕片(77)

鲜蘑鱼子(78)

青菜猪肉丸子(79)

牛肉胡萝卜(80)

兔肉胡萝卜(81)

素烧菠菜(82)

胡萝卜鸡肝丁(83)

奶油炖鸡丁(84)

咖喱菜花(85)

豆腐蛋花(86)

豆腐蒸蛋(87)

豆腐烧牛肉(88)

冬瓜虾仁汤(89)

香菇凤爪汤(90)

黄绿鲫鱼汤(91)

牡蛎汤(92)

鲜蘑墨鱼汤(93)

三鲜银耳汤(94)

苹果色拉(95)

西红柿色拉(96)

土豆色拉(97)

龙眼汤圆粥(98)

红枣小米粥(99)

木耳大枣粥(100)

芝麻粥(101)

肉菜米粥(102)

牛百叶粥(103)

排骨粥(104)

羊骨粥(105)

紫菜豆腐羹(106)

牛奶玉米羹(107)

桃汁果冻(108)

奶酪橙子(109)

五、促进儿童智力发育的食疗药膳 (110)

薏苡仁高粱米粥(114)

枸杞粥(115)

首乌芝麻粥(116)

鸭肫粥(117)

红豆枸杞粥(118)

芡实粥(119)

莲子粥(120)

绿豆荷叶粥(121)

五仁健脑糕(122)

龙眼凉糕(123)

水晶蛋糕(124)

五加鸡肉糕(125)

益智糕(126)

荸荠香糕(127)

首乌素鳝(128)

泥鳅汤(129)

百合汤(130)

罗汉斋(131)

一、儿童的智力发育与营养

智力是人的综合认知能力,其中包括观察力、记忆力、想像力、语言表达能力及分析和解决问题的能力。智力在后天的生活实践中逐步形成和发展,环境和教育因素固然为儿童的智力发育提供了重要条件,但均衡、全面的营养供给是儿童智力发育的重要物质基础。

(一)婴幼儿智力发育的特点

一般新生儿脑组织约重 370~390 克,1 岁时增至 920 克,两岁时脑发育至接近于成年人。儿童脑发育速度远超过人体其他任何组织,而且脑细胞增殖的重要特点是“一次性完成”,“过期”则无法弥补。英国营养学家史密斯教授指出,除了遗传基因、家庭环境、教育条件等因素,合理的膳食营养是婴幼儿脑发育的物质基础。日本自然疗法研究所所长、营养学专家板野节夫通过多年研究得出结论:决定脑功能强弱的因素,80%以上取决于营养。在人体的生长发育过程中,脑的发育最早。脑细胞的数量充足与否、发育是否完善,对儿童的智力发育起着决定性作用,而脑细胞的发育又直接与营养物质的供给充足与否密切相关。若在大脑迅速发育时期营养不足,会直接影响脑细胞的分化和发育,甚至造成脑细胞的数目、特别是神经细胞的数目低于正常水平,这将成为永久性的难以弥补的缺憾。因为,无论将来怎样加强营养,变化的主要是脑

细胞的日渐成熟与复杂化,而细胞的数目却很难增加。由此可见,饮食营养是智力发育的重要物质条件。

(二)婴幼儿的饮食营养

1. 婴儿期的饮食营养

孩子出生后到满1岁之前为婴儿期。婴儿期是小儿出生后生长发育最迅速的时期。给婴儿补充营养,有母乳喂养、母乳不足适当添加奶粉的混合喂养和全部使用奶粉或代乳品的人工喂养三种方式。

我们大力提倡母乳喂养。母乳是婴儿(尤其是6个月以内的婴儿)最适宜的食物。母乳喂养有很多优点:一是营养丰富,各种营养素的比例适当,最适合婴儿特点;二是母乳对胃酸中和作用弱,有利于消化吸收;三是母乳含优质蛋白质、必须氨基酸及乳糖较多,有利于婴儿大脑的发育;四是母乳能提高婴儿机体免疫力,增强婴儿的体质,增加对感冒等常见疾病的抵抗力;五是母乳喂养时,母亲对婴儿的抚触、观察,母子间的交流,有利于婴儿情绪的稳定和智力的发育。值得强调的是,母乳喂养的婴儿,要适时断奶。因为超过10个月以后,母亲分泌的乳汁在量和营养成分上都逐渐减少,已不能完全满足婴儿生长发育的需要,尤其是不能完全满足大脑和神经系统发育的需要。因此要适时添加辅食,否则会影响婴儿的身体健康和智力发育。

母乳不足时可以选择混合喂养。混合喂养时,以补授法为好。即在母乳喂养后,加喂一定量的奶粉及代乳品,这样也能基本满足婴儿生长发育的需要。

母亲因各种原因不能喂养婴儿时,可以选择人工喂养。

现在市场上出售的一些奶粉,其营养成分与母乳比较接近。科学研究发现,混合喂养或人工喂养对于婴儿的生长发育无明显影响。可能是因为:①混合喂养或人工喂养的婴儿添加辅食的时间比较早,相对来讲营养更加全面;②混合喂养或人工喂养现在基本上都是使用奶粉,随着科学技术的发展,这些奶粉或代乳品的配方、加工、制作日趋科学化、合理化,也能供给婴儿生长发育所需要的各种营养。

2. 幼儿期的饮食营养

孩子1周岁后到满3周岁之前为幼儿期。幼儿期的生长发育速度较婴儿期减慢,但仍相当迅速,而智力发育却较婴儿期突出。随着乳牙的逐渐出齐,咀嚼能力逐步加强,饮食也应该渐渐从流质向半固体、固体过渡,渐渐过渡到成人饮食。这阶段可选择给孩子吃些既富于营养又易于消化的食物,如奶、鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等。但幼儿的咀嚼功能较弱,因此食物宜细、软、烂、碎,并注意荤素搭配,防止营养缺乏和消化紊乱。父母要注意在食物的外形上下功夫,不仅色、香、味好,而且外形花样多变,这样更容易引发孩子的食欲。这阶段最好每日仍给予幼儿1~2杯牛奶或豆奶,也可以适当给孩子喝些骨头汤、水果汁等,这样既可以保证蛋白质等营养素的供给,又能补充水分、钙质和维生素,还可以调理肠胃。幼儿两岁后可以适当吃一些粗粮、杂粮,还可以吃一些核桃等干果类食物。因为这些食物中含有的维生素和矿物质较多,尤其核桃等干果类食物,自古以来就是益智佳品。适时地增加这类食物,对孩子的智力发育很有好处。另外,炊具应尽量选择铁锅、铁铲、铁勺等,这样有利于补充铁质,防止贫血的发生。幼儿期的主要供能营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物之间的比

例,一般以总能量的 12% ~ 15% 来自蛋白质,20% ~ 30% 来自脂肪,50% ~ 60% 来自碳水化合物为宜。年龄越小,蛋白质的比例应越高。这时期应注意培养幼儿不偏食、不挑食的良好习惯。

3. 学龄前儿童的营养

4 ~ 7 岁儿童的膳食结构基本接近成年人。这时期可以和家人一起吃相同的饭菜,但仍应避免食用过于坚硬、油腻及过酸过辣的食物,防止损伤肠胃或消化不良。随着年龄的增長,孩子越来越喜欢形式多样的饭菜。这阶段饮食要尽量多样化,不仅要荤素搭配,粗细粮交替食用,还要在饭菜的搭配和样式上下功夫,尽量将一种食物做成不同的花样,还要色彩鲜艳,以引起孩子的食欲。当孩子拒绝吃某种食物时,千万不可因为有营养而强迫孩子食用,这样会造成孩子反感的情绪,甚至会使他一生都讨厌这种食物。要坚持培养孩子良好的饮食习惯,这阶段尤其要掌握孩子吃零食和喝饮料的量,既要保证儿童身体生长和智力发育所需的营养,又要注意不可进食太多,否则不仅有害于成长,还会为将来的健康埋下隐患。这阶段主要的供能营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例一般为 1:1.1:6 为宜。这期间谷类食物成为主食,但最好能像幼儿期一样坚持每天饮用 1 ~ 2 杯牛奶,这样既能保证主要的供能物质,还可以补充维生素和矿物质。

(三)各种营养素对儿童智力发育的影响

目前,国内外公认的营养素有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水及食物纤维等几大类。

1. 蛋白质

蛋白质是生命最重要的物质基础,是构成人体组织细胞的重要成分,也是脑细胞的重要组成成分,是维持生命和生长发育不可缺少的营养素,是复杂智力活动的物质基础,在神经传递、记忆、思维等方面起着重要作用。不同食物中的蛋白质含有的氨基酸种类不同,尤其是含有人体必需氨基酸的种类不同。牛奶和鸡蛋中的蛋白质具有最适合构成人体蛋白质的必需氨基酸配比,生理价值最高;其次,瘦肉、鱼肉、黄豆中也含量丰富。

2. 碳水化合物

碳水化合物俗称“糖类”。碳水化合物的生理功能主要是供给人体能量、保持体温、维持全身脏器和神经系统的正常功能。大脑是人体中消耗能量最多的器官,高到全身总消耗量的20%。充足的碳水化合物的供给是维持机体和大脑正常生理功能的基础。粮食、根茎类和豆类蔬菜、水果及含糖中含碳水化合物较多。

3. 脂肪

脂肪是主要供能营养素,也是构成人体组织和细胞的重要组成部分,如细胞膜、神经组织等都含有脂肪物质。脂肪还能保护机体,促进脂溶性维生素的吸收。充足的脂肪可使大脑健全发育,是大脑不可缺少的营养素。油类、肥肉、坚果中含脂肪较多。

4. 维生素

维生素虽不能供给能量,但对人体的生理活动及生长发育起着极其重要的作用。维生素常参与酶系统活动,调节体内各种代谢过程。虽然人体对维生素的需要量极小,但大多数不能在体内合成,需要从食物中获得。维生素可分为脂溶性(维生

素 A、D、E、K) 及水溶性(维生素 B 族和维生素 C) 两大类。前者可储存于体内, 不需要每日供给, 如果过量供给可引起中毒; 后者不能在体内储存, 需每日供给, 如果不足则可能发生各种维生素缺乏症。下面详细介绍各种维生素的营养功能。

维生素 A: 维护夜视功能, 增加皮肤及黏膜的抵抗力, 防止细菌侵袭, 增强免疫力, 促进大脑发育。维生素 A 主要存在于动物性食物中, 动物肝脏、牛奶、蛋黄、鱼肝油中含量较多。有色蔬菜和红、黄色水果中含有的胡萝卜素被人体吸收后可以转化成维生素 A。胡萝卜、苹果、黄瓜等含胡萝卜素较多。

维生素 C: 维持细胞间质、结缔组织、牙齿及骨骼的正常发育, 增强机体的抗病能力, 促进铁的吸收, 有益氧化代谢, 可使脑功能敏锐, 是重要的营养成分。带酸味的水果、新鲜蔬菜中含量较多。

维生素 D: 调节钙、磷代谢, 促进肠道对钙、磷的吸收, 维持骨骼、牙齿的发育和健康。动物肝脏、蛋黄、鱼肝油中含量较多。

维生素 E: 可保护细胞膜, 促进人体生长发育, 防止动脉硬化, 保持大脑活力。如果缺乏会引起儿童各种类型的智能障碍或情绪障碍, 易未老先衰。动物食品、植物油、花生中含量较多。

维生素 K: 有促进凝血的作用。动物肝脏、鸡蛋、菠菜、白菜中含量较多。

维生素 B₁: 参与碳水化合物的代谢, 维持神经系统及心脏的活动功能, 有消除疲劳、调节胃肠蠕动、增进食欲的作用。谷物、豆类、花生、鸡蛋黄中含量较多。

维生素 B₂:促进蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢,促进生长发育,维护皮肤和黏膜的功能。瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类、蔬菜中含量较多。

维生素 B₆:参与蛋白质、脂肪的代谢和中枢神经系统的活动,促进维生素 B₁₂、锌、铁的吸收。鸡蛋黄、鱼肉、牛奶、谷物、豆类、白菜中含量较多。

维生素 PP:参与机体氧化还原过程,促进消化,维持皮肤和神经系统的功能,严重缺少会使精神失常,甚至发展为痴呆。动物性食物、豆类、坚果类、谷物中含量较多。

维生素 B₁₂:参与碳水化合物和蛋白质的代谢,促进细胞的发育和成熟,维持神经和智力的发育。动物肝脏、瘦肉、鱼肉、鸡蛋中含量较多。

5. 矿物质

矿物质不能供给能量,但对维持人体的生理功能及促进生长发育有着极其重要的作用。下面详细介绍各种矿物质的营养功能。

钙:是构成骨骼、牙齿的主要成分。可促进凝血、调节心脏和神经的活动,能降低神经、肌肉的兴奋性,保持大脑顽强的工作能力。牛奶、虾皮、海带、排骨、鱼肉中含量较多。

磷:和钙一样是构成骨骼、牙齿的主要成分,也是细胞核蛋白、各种酶的主要成分。可调节体内酸碱平衡,对维持大脑功能有重要作用。瘦肉、鸡蛋、鱼肉、牛奶、豆类、花生、芝麻中含量较多。

铁:是构成血红蛋白、酶系统的重要成分。参与氧气的运输、交换和组织呼吸过程,为复杂的脑力活动提供物质基础。动物肝脏、蛋黄、豆类、瘦肉、绿色蔬菜、杏、桃中含量较多。

铜:对制造红细胞、合成血红蛋白和促进铁的吸收起很大