



饮食宜忌丛书

# 儿童成长

## 饮食宜忌

陈敏 编著

儿童均衡营养饮食宜忌

减肥、增高、健齿、养眼、开胃……食之有方

儿童心理健康饮食宜忌

健脑、减压、开心、□□营养餐……食之有方

儿童日常疾病食疗宜忌

感冒、发热、咳嗽、腹泻、出痘、便秘……食疗有方

健康饮食 宜忌有别 科学搭配 营养均衡



懂得吃什么  
学会怎样吃

广东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

儿童成长饮食宜忌 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 1  
(饮食宜忌丛书)

ISBN 7-80728-220-7

I. 儿… II. 陈… III. ①婴幼儿—食品营养②婴幼儿—饮食—禁忌 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153212号

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 出版发行 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)          |
| 经销   | 广东新华发行集团                          |
| 印刷   | 广州伟龙印刷制版有限公司<br>(广州沙河沙太路银利街工业村一幢) |
| 开本   | 889毫米×1194毫米 1/32                 |
| 印张   | 4                                 |
| 版次   | 2006年1月第1版                        |
| 印次   | 2006年1月第1次                        |
| 印数   | 1~10 000册                         |
| 书号   | ISBN 7-80728-220-7/R·90           |
| 定价   | 全套(1~8)定价: 160.00元                |

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

饮食宜忌丛书

# 儿童成长

## 饮食宜忌

陈敏 编著

广东省出版集团  
广东人民出版社



# 懂得吃什么 学会怎样吃

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是生病导致一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间的密切关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学以及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康显得尤为重要，目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的健康饮食文化的宣传和推广。有史以来，中国人的养生之道大都以饮食保健为主，而饮食的宜忌与人们的健康又有密切的关系。社会和科技的不断发展以及人们生活水平的提高，使大家更加关注什么东西能吃，什么东西不能吃，不同体质、不同人群的人又该怎样吃这些



# 儿童成长饮食宜忌

饮食保健最基本的问题。

本套丛书即是一套符合现代人健康生活需求的饮食宜忌百科食典。全书共分为八个分册，分别为《婴儿饮食宜忌》、《儿童成长饮食宜忌》、《考生饮食宜忌》、《经期饮食宜忌》、《孕期饮食宜忌》、《产后饮食宜忌》、《美容塑身饮食宜忌》、《常见病饮食宜忌》。同时，广东经济出版社还推出了该丛书的辅助读物“百分百营养食典”，读者在了解了相关饮食宜忌知识后，还可从这套辅助读物中学会并掌握各种有针对性的科学实用的营养食谱及其制作方法。

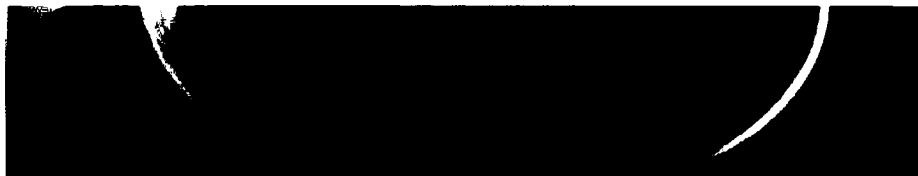
本册《儿童成长饮食宜忌》一书，针对孩子成长过程中，很多让爸爸妈妈头痛的问题，如挑食、不长个、肥胖、近视等等，从营养均衡、心理调适、疾病预防三方面帮助家长，分门别类地指导家长如何针对不同状况来科学调整孩子的饮食。

丛书编者以传统医药学、养生学为基础，参考了大量民间广为流传的饮食宜忌资料，结合现代医学、营养学的研究成果，有针对性地根据不同年龄、不同体质、不同人群的不同饮食需求，重点介绍了了婴儿、儿童、考生、女性经期、孕期、产后、美容塑身，各类常见病症患者的饮食宜忌知识。全书由营养学专家、临床医师、特级厨师联手指导，内容科学实用，简单易学，不失为一套告诉大众吃什么和怎样吃的好书。

拥有这套不一样的饮食宜忌智慧食典，是每个家庭的明智之选。因为懂得吃什么，学会怎样吃毕竟是所有读者都十分关心的问题。吃进健康，吃去疾病，吃出未来，是本书编者与广大读者共同的愿望。

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”





## PART1 均衡营养饮食宜忌 P7

### 跟肥胖说 Byebye

- 8 儿童肥胖症
- 10 宜食食物
- 20 忌食食物

### 不做“豆芽菜”

- 24 营养不良概述
- 26 宜食食物
- 34 忌食食物

### 快快长高

- 36 增高有办法
- 38 宜食食物
- 43 忌食食物

### 健齿有方法

- 44 家长做个好榜样
- 45 牙齿与食物
- 46 聪明吃糖
- 47 宜食食物
- 51 忌食食物

### 精明养眼

- 53 眼睛需要的营养素
- 54 宜食食物
- 58 保护视力的食疗方
- 60 损害视力的食物
- 61 忌食食物

### 小可爱有好胃口

- 62 怎样提高孩子的食欲
- 64 宜食食物
- 69 忌食食物

# 儿童成长饮食宜忌

## PART2 心理健康饮食宜忌 P71

### 大脑加油站

- 72 大脑吃什么
- 73 健脑素及其食物来源
- 74 宜食食物
- 82 忌食食物

### 减压靠营养

- 86 压力过大的征兆
- 87 减压营养素及其食物来源
- 88 宜食食物
- 92 忌食食物

### 开心营养素

- 94 HAPPY 食物榜
- 96 宜食食物



### 提升情绪智能(EQ)

- 100 提高 EQ 的食物
- 101 提升 EQ 有方法
- 102 宜食食物

## PART3 疾病防治饮食宜忌 P105

### 106 提高免疫力——抗病魔的第一步

- |        |         |
|--------|---------|
| 110 感冒 | 120 遗尿  |
| 112 发热 | 122 水痘  |
| 114 咳嗽 | 124 百日咳 |
| 116 哮喘 | 126 腹泻  |
| 118 便秘 |         |









# PART 1

## 均衡营养

饮食宜忌

E R T O N G C H E N G Z H A N G Y I N S H I Y I J I





# 跟 肥 胖 说

B y e b y e

## 儿 童 肥 胖 症

儿童肥胖症是指儿童体重超过按身高计算标准体重的20%。临床分为单纯性肥胖和症状性肥胖。单纯性肥胖是由于食物摄入量过多，过多的热量转化为脂肪蓄积于体内所致。症状性肥胖是由于下丘脑、脑垂体、肾上腺皮质、性腺等病变引起的内分泌功能紊乱所致。

单纯性肥胖表现为均匀性肥胖，智力与性征发育正常；症状性肥胖则除肥胖外还有原发病的相应症状和体征。幼年肥胖可延续引发成年肥胖，且与高血压、冠心病等疾病有密切关系。

常见的儿童肥胖主要是单纯性肥胖，临床表现为：

肥胖，食欲旺盛，不喜活动，动则气喘，多汗。

## 诊断

**1.标准体重：**儿童(2岁以上)标准体重(kg) = 年龄 × 2 + 8。体重超过标准体重的20%为轻度肥胖，超过标准的30%~50%为中度肥胖，超过标准体重的50%以上为重度肥胖。

**2.实验室检查：**血清胆固醇、甘油三脂等往往升高。

## 预防与调养

### 饮食上

- ✓ 每天烹调用油3~4匙
- ✓ 每日2碗蔬菜+3个水果
- ✓ 每餐50克鲜肉，包括猪、牛、鸡、鱼
- ✓ 烹饪方式宜用蒸、煮、烧
- × 肥肉、巧克力、可乐、糖
- × 吃麦当劳、肯德基
- × 炸、炒、煎的食物
- × 吃过多零食

### 行为上

- ✓ 制作健康小食
- ✓ 对于喜欢的食物不会无节制的食用
- × 饭后立即睡觉

### 生活上

- ✓ 每天20~30分钟的运动
- ✓ 周末到公园活动
- ✓ 多参加集体活动，培养广泛兴趣
- × 沉迷于打游戏、看电视





# 黄 瓜



## 食之有理

SHI ZHI YOU LI

生吃黄瓜能清热解暑、生津止渴，熟食黄瓜能通利水道，消胀通便。据研究，黄瓜中所含的丙醇二酸可以抑制糖类物质转变为脂肪，有减肥作用。黄瓜中含有较多的钾盐又有利尿效果。正因为如此，身体过于肥胖的儿童，宜多食黄瓜。



## 妈妈显身手

MAMA XIAN SHEN SHOU

### 黄 瓜 酿 肉

**原 料：**黄瓜 1 根，猪肉 200 克。

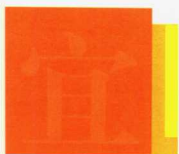
**做 法：**黄瓜洗净切成 2 厘米厚的圈，用挖球器掏空；猪肉洗净剁成泥，加入盐、生粉略腌，再酿入黄瓜节中，入蒸笼蒸熟即可。



## 禁之有因

JIN ZHI YOU YIN

1. 腹泻儿童不能食用，因为黄瓜性凉，利尿利胆，会加重腹泻症状。
2. 不宜长期单独食用，由于黄瓜中含维生素不全面，因此常吃黄瓜时应该同时吃一些其他的蔬果。



# 赤 小 豆



## 食之有理

SHI ZHI YOU LI

赤小豆性平，味甘，既能利水除湿，又能补脾益气。无论痰湿型肥胖症或气虚型肥胖者，均宜常食。对于赤小豆的消脂作用，古代早有认识，如陶弘景曾说：“赤小豆性逐津液，久食令人枯燥。”《食性本草》亦有“久食瘦人”的记载。



## 妈妈显身手

MAMA XIAN SHEN SHOU

### 鸡 肉 冬 瓜 赤 豆 汤

**原 料：**冬瓜 300 克，赤小豆 100 克，鸡肉 200 克。

**做 法：**将冬瓜去皮切成薄片，赤小豆洗净，鸡肉切成丝；锅内放入花生油，加入鸡肉炒熟，加清水适量，放入冬瓜和赤小豆，煮沸，再用小火煨 20 分钟即可。



## 禁之有因

JIN ZHI YOU YIN

因为赤小豆利尿，所以尿频和有遗尿症状的儿童应少吃。

宜

# 萝卜



食之有理

SHIZHIYOU LI

萝卜能化痰、利尿、散淤。近代研究发现它所含胆碱物质，有利于消除堆积的剩余脂肪，并能降血压降血脂，特别适宜血脂偏高或血压偏高的肥胖儿童，中医辨证属痰湿型的肥胖症，经常食用效果尤佳。



妈妈显身手

MAMAXIANSHENSHOU

## 萝卜鲫鱼汤

**原料：**鲫鱼1条，萝卜1个。

**做法：**鲫鱼整条洗干净，萝卜削皮后切成丝；锅内倒油，放入鲫鱼煎至两面焦黄，加入清水适量，煮开后放入萝卜丝，煮20分钟即可。



禁之有因

JINZHIYOU YIN

萝卜为凉性蔬菜，阴盛偏寒体质、脾胃虚寒或腹泻等幼儿不宜多吃。

宜

# 竹笋



食之有理

SHIZHIYOU LI

竹笋为一种低脂肪、低糖、多纤维素、多维生素食品，具有“通血脉，化痰涎，消食积，益气力，利水道”的作用，对于儿童发育阶段因为营养过剩引起的单纯性肥胖瘦身消脂效果明显。



妈妈显身手

MAMAXIANSHENSHOU

## 肉丝炒笋片

**原料：**竹笋200克，猪肉300克。

**做法：**猪肉洗净后切丝，竹笋切薄片；先将猪肉放入锅中炒至七成熟，再加入笋片同炒，加入盐炒匀，即可装盘。



禁之有因

JINZHIYOU YIN

羊肝竹笋相忌，二者同食会引起中毒。

宜

## 海带



食之有理

SHI ZHI YOU LI

海带能化痰、软坚、利水，是一种含矿物质、维生素和食物纤维的碱性食物，而且是一种低脂肪、低糖的低热量食品，是防治肥胖症的理想食物，对痰湿型肥胖症尤为适宜。



妈妈显身手

MA MA XIAN SHEN SHOU

## 海带排骨汤

**原料：**猪排骨 400 克，海带 150 克，葱段、姜片、精盐、黄酒、香油各适量。

**做法：**将海带浸泡后，放笼屉内蒸约半小时，取出再用清水浸泡，洗净控水后切成长方块；排骨洗净，斩成小块后飞水；排骨、海带、葱、姜一起放入沙煲，加清水煲 1 小时，调味即可。



禁之有因

JIN ZHI YOU YIN

海带性寒，胃寒儿童慎食。

宜

## 金针菇



食之有理

SHI ZHI YOU LI

金针菇含有丰富的蛋白质，所含氨基酸的总量和人体必需氨基酸的含量均高于蘑菇，而且含钠量也很低，是儿童均衡营养、防治肥胖的保健食品。



妈妈显身手

MA MA XIAN SHEN SHOU

## 金针菇炒鸡丝

**原料：**金针菇 250 克，鸡肉 200 克，油、盐适量。

**做法：**金针菇择净后用清水泡洗干净，鸡肉切丝；锅内放油，下鸡肉微炒至变色，加入金针菇翻炒至熟，调味出锅。



禁之有因

JIN ZHI YOU YIN

脾胃虚寒、腹泻儿童忌食。



# 荷叶



## 食之有理

对于中度或重度肥胖的儿童，宜用荷叶煎水代茶饮，因为它有去脂减肥作用。如果每天用鲜荷叶 50~100 克，或干荷叶 25 克，煎水代茶，连服 1 个月，一般体重可明显降低。尤其是患有高血脂症而又过于肥胖者，更为适宜。



## 妈妈显身手

### 荷叶粥

**原料：**荷叶 1 张，大米 60 克。

**做法：**荷叶切丝，大米洗净；大米加入清水煮至开花，再放入荷叶丝煮 30 分钟。



## 禁之有因

荷叶性平，素有胃寒疼痛，或体虚气弱的儿童忌食。



# 山楂



## 食之有理

山楂有活血化淤、消积导滞、降低血脂和减肥作用。特别是血脂偏高的肥胖症，尤其适宜。中医认为山楂多食能耗气，所以，痰湿型肥胖者宜吃。



## 妈妈显身手

### 山楂莲子排骨汤

**原料：**山楂 50 克，莲子 50 克，排骨 300 克。

**做法：**山楂、莲子洗净，排骨切块后飞水；一起入锅煲 2 小时即可。



## 禁之有因

脾胃虚弱的儿童忌食，患有龋齿的儿童也不宜多食山楂。





# 黑木耳



## 食之有理

黑木耳属于一种高蛋白、低脂肪、多纤维、多无机盐的食品，所含的多糖物质具有降低血液内胆固醇和减肥作用，中医认为黑木耳还有益气的功能。所以，对痰湿型肥胖症和气虚型肥胖症皆适宜。

## 妈妈显身手

### 黑木耳炒芹菜

**原料：**干黑木耳 50 克，芹菜 200 克，猪肉 100 克。

**做法：**将木耳用冷水泡发，去杂后撕朵分开，芹菜洗净切段，猪肉洗净切丝；锅内放油，先将肉丝入油锅内炒至变色，再放入黑木耳和芹菜，炒熟调味。

## 禁之有因

1. 由于黑木耳有活血抗凝的作用，所以有出血性疾病的人不宜食用。
2. 鲜木耳含有毒素，不可食用；干木耳烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。



# 兔肉



## 食之有理

由于兔肉独特的营养组成，即高蛋白质、高铁、高钙、高磷和低脂肪、低胆固醇，因而被国外称为“美容肉”，常吃不会引起身体发胖，是妈妈和孩子都喜欢的理想肉食品。

## 妈妈显身手

### 红烧兔肉

**原料：**兔肉 500 克，姜、葱适量，油、盐少许。

**做法：**兔肉洗净后切大块，飞水，葱切段，姜切片；锅内放少许油，放入兔肉用大火爆炒，加入葱、姜用小火煨 30 分钟，调味即可。

## 禁之有因

《本草纲目》记载：“小儿痘已出及虚寒者宜戒之。”

# 宜 玉米



食之有理

SHIZHIYOU LI

玉米含有很高的亚油酸，还含有卵磷脂、维生素A和维生素E等，易被人体吸收，长期食用可降低血液中胆固醇含量，是肥胖症的理想食品，单纯性肥胖者宜常食之。



妈妈显身手

MAMAXIANSHENSHOU

## 松仁玉米饼

**原料：**松仁100克，玉米粒300克，花生油10克，生粉5克，盐2克。

**做法：**生粉加适量水调稀，放入玉米粒和松仁、盐，拌均匀；平底锅内放油，用汤勺舀调好的松仁玉米倒入锅中，摊成圆形，稍煎后翻面即可。

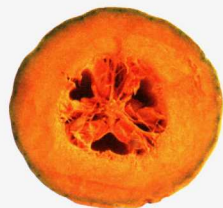


禁之有因

JINZHIYOUYIN

玉米受潮霉坏变质会产生黄曲霉素，有致癌作用，严禁食用。

# 宜 南瓜



食之有理

SHIZHIYOU LI

南瓜是一种低糖、低热量的食品。南瓜中所含的大量果胶，在肠道内被充分吸收后，能形成一种胶状物质，延缓对脂质的吸收；而且南瓜中所含丰富的柔嫩纤维素具有一定的降血脂和减肥作用，因此，单纯性肥胖的儿童常食颇宜。



妈妈显身手

MAMAXIANSHENSHOU

## 芝麻南瓜饼

**原料：**南瓜1000克，糯米粉100克，鸡蛋4只，黑芝麻适量，糖适量。

**做法：**将南瓜削皮，切成小块，用水煮熟后沥干水分，用勺子碾碎，加入糯米粉，打入鸡蛋，搅拌均匀；将和好的南瓜泥拍成小饼状，在一个小碗里倒入适量黑芝麻，将南瓜饼的表面粘上芝麻；锅里倒油，八成热的时候放入南瓜饼煎熟，盛盘。



禁之有因

JINZHIYOUYIN

1. 患有脚气、黄疸以及气滞湿阻的儿童忌食。
2. 南瓜忌与羊肉同食。