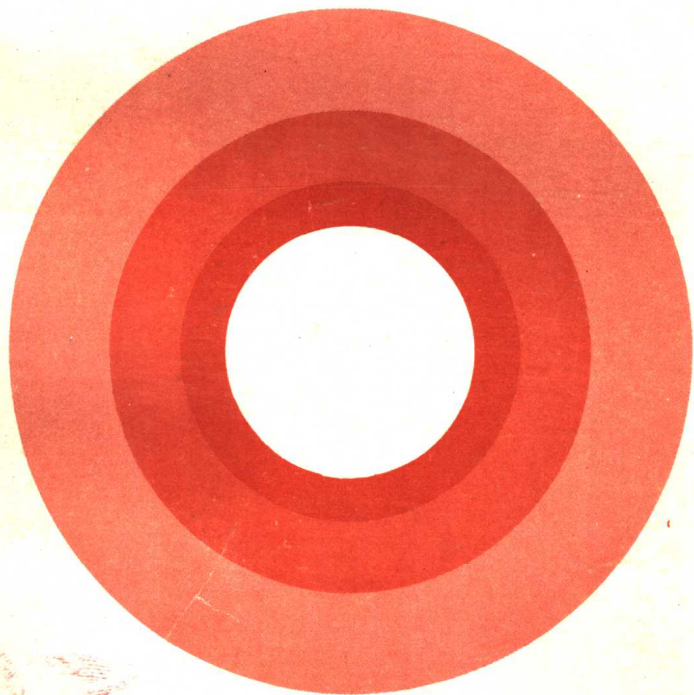


家庭育儿顾问  
第1辑

金倩 著

# 怎样让孩子长得壮实



安徽科学技术出版社

● 家庭育儿顾问 ●

编委：林崇德 叶广俊 吴凤  
司锡龄 解重庆 舒待

# 怎样让孩子长得壮实

金倩 著

安徽科学技术出版社

责任编辑：徐利明

封面设计：黄德俊

## 怎样让孩子长得壮实

金 倩 著

安徽科学技术出版社出版

（合肥市九州大厦八楼）

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

\*

开本：787×1092 1/32 印张：2.25 插页：1 字数：24,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：0,001—6,000

ISBN 7-5337-0458-5/G·36 定价：1.15元

## 丛书总序

养育子女问题是一个永恒的课题，科学的课题，综合的课题，广阔的课题。父母是子女的第一任老师，也是最长久的老师。如何当父母，关系到子女的身心发展，关系到人类社会的进步，因此，古今中外都重视养育子女的问题，使它具有了永恒性。孩子的身心发展是有一定规律的，自胎儿、新生儿到婴幼儿，自进入小学的童年期到上中学的青少年期，要经历不同的阶段，会遇到各种各样的问题。如何当父母，就有一个科学性的问题，有一个按规律办事的问题。养育子女是一门综合性的学问，它兼有卫生、保健、生理、心理、教育、艺术诸学科的知识，联络家庭和学校（包括托儿所、幼儿园）、社会诸方面的关系，毫不夸大地说，它是一门交叉科学。家庭是社会的细胞，是最基本的生活单位，养育子女几乎是家家户户的大事，涉及到整个社会，可见，它又具有广阔性。今天，随着改革开放的深入和物质生活、文化生活水平的提高，父母们对优生优育的要求愈来愈高，人们对优生优育有关问题的认识也在不断更新，科学养育子女的知识必然地引进绝大多数家庭。

由有关专家学者编译的、安徽科技出版社出版的《家庭育儿顾问》丛书，是一套综合性的谈子女养育问题的书籍。它在内容上养教并重，给予广大父母，特别是青年父母两种知

识：一是保护子女身心健康知识，它将营养、疾病防治、心理卫生常识通俗易懂地介绍出来，以提高下一代身心保健水平；二是教子女成才的知识，它将教育学、心理学、生理学、伦理学等融为一体，深入浅出地传播给读者，以提高家庭教育的水平。出版这套丛书的目的在于指导父母们更好地培养下一代，使之具有良好的品德、过人的智慧、健壮的体魄、完善的美感。

自1981年以来，全国各地出版了不少家庭育儿的书籍，尽管如此，仍不能满足读者需求。《家庭育儿顾问》丛书抓住当代青年父母关心的0~14岁子女养育问题的热点独立设册，内容丰富，本与本间形式、体例不拘一格。读者在阅读中能看出它是一套具有科学性、新颖性、实用性和可读性的养育子女的小百科全书。我相信，它将成为家庭教育的好顾问，父母爱读的案头书。

林崇德

1988年12月15日于北京

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 不要让孩子先天性营养不良 ..... | 1  |
| 一、孕妇的营养与胎儿的关系 .....    | 1  |
| 二、孕期贫血影响胎儿生长发育 .....   | 5  |
| 三、孕期要注意膳食平衡 .....      | 7  |
| 四、孕妇、乳母的膳食安排 .....     | 10 |
| 第二章 新生儿、婴儿的营养与喂养 ..... | 13 |
| 一、新生儿的生理特点 .....       | 13 |
| 二、新生儿的喂养 .....         | 14 |
| 三、早产儿的喂养 .....         | 17 |
| 四、婴儿的生理特点 .....        | 18 |
| 五、婴儿的喂养与营养 .....       | 20 |
| 六、断奶期的营养 .....         | 24 |
| 七、辅助食品的制作方法 .....      | 27 |
| 第三章 幼儿的营养与喂养 .....     | 30 |
| 一、幼儿的生理特点 .....        | 30 |
| 二、幼儿期营养的需求特点 .....     | 32 |
| 三、幼儿的膳食与饮食卫生 .....     | 34 |
| 四、营养不良与营养过剩 .....      | 37 |
| 五、幼儿四季食谱举例 .....       | 39 |
| 第四章 青少年时期的营养 .....     | 42 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、青少年的生长发育特点 .....  | 42 |
| 二、青少年期的营养与饮食 .....  | 45 |
| 三、餐桌上的卫生 .....      | 47 |
| 四、青春发育期要安排好膳食 ..... | 49 |

## 附录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 常用食物营养成分表 ..... | 53 |
| 正常男孩身长和体重 ..... | 61 |
| 正常女孩身长和体重 ..... | 63 |

# 第一章 不要让孩子先天性营养不良

讲究营养，合理调配饮食，提倡科学的膳食结构，是保证人体健康、增强人们体质的重要因素。对于婴幼儿和青少年来说，营养是奠定一生健康的基础。营养的好坏，不但影响身体素质、体格发育，而且还影响智力的发展。因此，要使孩子发育健壮，聪敏活泼，就要根据胎儿、新生儿、婴幼儿、青少年等不同发育时期对营养的需求特点，安排合理的膳食，避免孩子先天营养不良，杜绝后天营养失调。

## 一、孕妇的营养与胎儿的关系

胎儿在母体内生长所需的一切营养物质，都是依靠母体供给的。因此，孕妇的合理营养，将为胎儿的健康发育以及智力发展打下良好的基础。孕期营养缺乏，很容易引起流产，早产，胎儿发育不良、畸型等。更为重要的是，孕期营养缺乏，直接影响胎儿的脑细胞发育，致使孩子的智力发展受到影响。

有人对小白鼠做过这样的实验：在它出生后的早期(从出生到21天)给它低营养食物，它的脑重量就会减轻。21天后即使恢复正常饮食，虽然它的体重上升，并能恢复正常，但脑子却不能恢复正常了。

第二次世界大战期间，在德国法西斯设立的犹太人集中营里，由于营养条件很差，蛋白质食物极少，几乎没有脂肪，儿童从小就患严重的营养不良症，他们的智力也受到影响，记忆力低于正常。

智利学者韦尼克检查了9个死于各种突然事故的小儿的脑子，发现他们在1岁以内曾有过严重的营养不良。将它们与10个死于突然事故的营养正常小儿的脑子相比较，结果发现：患有严重营养不良的小儿脑重量轻，脑细胞数目少，蛋白质含量也少。

还有人对500名学龄儿童进行了智力与营养关系的研究，发现从小能得到足够营养的孩子智商在80以下的占3%，而营养条件差的孩子，智商在80以下的占40%。

妇女怀孕后，胎儿的脑、神经系统发生得很早，发育也很快。胚胎第8周时，脑重量占全身重量的25%，是全身各器官发育最早的一个。在9个多月的胚胎发育过程中，胎儿的神经细胞平均每分钟就要增加25万个，足月出生的胎儿大脑中已具有1000亿个神经细胞了。人脑细胞的发育，基本上是在胎儿期至出生后1年之内，在此期间有两个“发育高峰”，在高峰期脑细胞的数量增加最快。第一个高峰是在胚胎的第10~18周；第二个是在出生后的第3个月。在第二个高峰后脑细胞就以较慢的速度增加，直到1岁半。以后，脑细胞的数量基本上就不再增多了。如果在第一个高峰期内，孕妇缺乏蛋白质和微量元素，就会影响胎儿大脑细胞的分裂，胎儿的脑细胞数量就会少于正常。在第二个高峰期内婴儿缺乏蛋白质和微量元素，结果也是如此。即使日后再增加蛋白质的供给，也只能纠正脑细胞的大小或者有助于胎儿体格和其他器官的发育，却不能再增加脑细胞的数量了。这对婴儿

未来的智力发展将会有很大影响。有些孕妇不懂得胎儿发育期间营养的重要性，她们在怀孕期间把钱节省下来，留着产后坐月子时再吃好一点，这种做法是不好的。

孕期需要些什么营养呢？

## 1. 蛋白质

首先要保证供给充足的蛋白质。因为，蛋白质是人类生命的源泉，就象盖房子一样，蛋白质是人体生长发育所需的“建筑材料”，胎儿需要蛋白质构造机体组织。6个月的胎儿体重约为母体的1%，足月胎儿体重约为母体的5~7%；孕妇本身也需要蛋白质来保证子宫和胎盘、乳房的发育；分娩带来的身体亏损及产后失血等，都需要蛋白质来补充，以防产后贫血。另外，蛋白质也是供给热能的营养素，当脂肪和糖供应不足时，蛋白质就放出热量。但是，蛋白质在人体内贮存的量不多，必须每日摄取。妊娠期需要的蛋白质要比正常人高，一般每日应摄取85克左右，摄入量少了会影响胎儿的发育，过多则吸收不了，会被排泄掉。

哪些食物含有丰富的蛋白质呢？含有优质动物蛋白质的食物有蛋类、牛奶、羊奶、瘦猪肉、牛肉、鸡、鸭、猪内脏及鱼类等；含有优质植物蛋白质的食物有花生、核桃、豆制品等，谷类也含蛋白质。不过植物蛋白质在人体内吸收利用率不如动物蛋白质高。

## 2. 脂 肪

脂肪含有丰富的热能，占人体摄取热能总量的20%，孕妇食物中脂肪的含量应增加到占总热量的25%，以每日60克左右为宜，摄入过多会引起肥胖。猪油、白脱油、肥肉、蛋

黄、肥鸭、肥鱼等含有丰富的动物性脂肪。豆油、菜油、花生油、玉米油等含有丰富的植物性脂肪。另外，黄豆、花生、核桃、芝麻等都可以适量吃一些。

### 3. 糖

凡是含有淀粉的食物都含糖，它们在人体内消化分解成葡萄糖后才能被吸收。人体内神经细胞、结缔组织、细胞核都有糖的化合物，人体每日需要的糖量占总热量的60~70%。孕妇在妊娠5个月后基础代谢要增加300千卡，体质差的人需要增加得更多一些。但如果妊娠后期体重增加太多，就应减少脂肪和糖的摄入量，蛋白质摄入不能减少。米、面、土豆、山芋、红糖、白糖、麦芽糖等都是糖，摄入量要酌情增减。

### 4. 钙、磷、铁

妊娠5个月时，孕妇每日钙供给量至少1.5克，磷3克。这样才能满足胎儿骨骼钙化的需要。乳牙虽然在出生后6~8个月才萌出，但在5~6个月胎龄时就已经开始钙化。孕妇每日需铁量为15~18毫克。胎儿需要从母体内摄取大量的铁质，同时，母体本身也需储备铁质，以弥补分娩过程中因出血而造成的损失(平均每天储存5毫克)。含铁物较多的食物有猪肝、瘦肉、蛋黄、菠菜、胡萝卜等。

### 5. 维生素

维生素A能增加孕妇对疾病的抵抗力，帮助胎儿正常生长发育。如果缺少维生素A，会影响视力。孕妇每日所需维生素A比正常人多1100国际单位。

维生素B<sub>1</sub>可使孕妇保持良好的食欲及正常的肠道蠕动，

促使产后乳汁分泌增加。孕妇每日所需维生素B<sub>1</sub>比正常人多0.2毫克。

维生素C能增加机体对传染病的抵抗力，预防贫血及坏血病的发生，孕妇每日的维生素C供给量应比正常人多30毫克。

维生素D每日应供给10微克。食物中的维生素D含量不多，因此应多晒太阳以防维生素D缺乏。

总之，母亲体质的好坏对下一代有重要影响，妊娠期妇女应摄入足量的营养，这是保证胎儿健壮的关键。

## 二、孕期贫血影响胎儿生长发育

贫血是妊娠期常见的合并症之一，而缺铁性贫血又占贫血总数的90%以上。贫血对母亲及胎儿的危害性是很大的。母亲会因为贫血而出现水肿、妊娠高血压、心功能障碍等。由于自身的抵抗力降低，还易合并感染性疾病。贫血的产妇在分娩时，出血稍多一些就容易发生休克。同时，产后的感染率也会增高，产褥期延长。孕期缺铁性贫血会影响胎儿的发育，使胎儿体重偏低、发育不良，导致早产甚至死胎。

造成妊娠期贫血的原因多为下述几种。

一是妊娠前已有贫血，由于妊娠，贫血的程度加重了。二是从妊娠两个半月开始，血容量迅速增加，到5个月以后，尽管增加的速度缓慢，但要一直持续到生产。一般认为，血容量平均增加50%，而血红蛋白和红细胞平均只增加30%，所以，就出现了生理性贫血。如果妊娠期孕妇能够摄入足够的铁质，使红细胞的生成增多，血红蛋白不明显降低，那么，就不会出现贫血了。如果摄入的铁质不足或者是体内铁的贮

备比较少，使红细胞增生不足，就会出现缺铁性贫血。三是妊娠后期随着胎儿的生长发育，除了母体本身生理需要铁外，子宫和胎盘日益增长也需要铁，胎儿的造血系统需要一定数量的铁质，胎儿的肝脏和脾脏也要贮备一部分铁质。这样，妊娠后期的铁需要量大大增加了。孕妇每天摄入的铁的量如果不足15~20毫克，就必然会出现缺铁性贫血。四是由于早孕反应，恶心、呕吐、食欲不振，孕妇对铁的摄入量明显下降。此外，妊娠后胃酸分泌减少，摄入的铁又不能完全被吸收，因此，在缺铁的情况下很容易发生贫血。五是如果孕妇患有胃肠道疾病，就会影响肠粘膜细胞对铁的吸收和贮存，因为肠粘膜细胞控制和调节铁的吸收。如果孕妇是多胎妊娠，或者合并有产前阴道出血、痔疮、钩虫病等，也会使铁的需要量增多，供给不足时就会出现贫血或使贫血程度加重。

总之，对孕期贫血要引起足够的重视，首先找出贫血的原因，然后针对原因积极采取措施。

如果孕前已患有贫血，或患有肺结核、消化道结核、慢性胃肠功能紊乱等病症，应首先治愈，康复后再怀孕。一旦怀孕，要正确对待早孕反应，要认识到恶心、呕吐并不是什么病，切不可因此而精神萎靡，甚至拒绝饮食。早孕期间一定要保持稳定的情绪，尽量保证营养的摄取量。采取少食多餐的方法，多吃一些清淡的，含有大量蛋白质并易于消化的食物。这样就可避免因妊娠反应而造成的营养不良。随着胎儿的生长发育，早孕反应就会逐渐消失。要及时为孕妇增加多种营养素，尤其是蛋白质和铁。因此，妊娠期在饮食上要增加奶类、蛋类、瘦肉、豆制品、动物肝脏等。如果家庭经济条件有限，不能从奶、鱼、肉等食物中补充蛋白质，不妨因地制宜，自家养上一窝鸡，吃蛋，吃鸡，以补充对蛋白质

及其它营养素的需要。一些营养专家们指出：鸡蛋可以孵出小鸡来，说明它所含的营养素是形成一个动物所需要的全部物质。因此，孕妇每天应该吃两三个鸡蛋。

此外，孕妇还应多吃些西红柿、绿叶蔬菜及红枣、红果、猕猴桃、柑桔等富含铁质和维生素C的水果，因为维生素C是一个很强的铁还原剂，可以使高价铁还原成低价铁，使之保持溶解状态，促进铁的吸收、利用。维生素C可以使铁的吸收率提高5~10倍。但是，维生素C必须与食物一同吃，这样才起作用。例如，在吃上述维生素C含量高的水果时，同时吃进其它食物，就可以使食物中的铁吸收增加两倍。桔子汁不仅含维生素C，还含柠檬酸，后者也能促进铁的吸收。此外，各种氨基酸、柠檬酸、脂肪、葡萄糖、蔗糖，特别是果糖都能和铁螯合形成小分子量的可溶性单体铁，阻止铁的沉淀，有利于铁的吸收。肉类食物不仅含有大量的生物利用率高的血红素铁，而且，和植物性食物一同进食时，还能促进植物性食物中的非血红素铁的吸收利用。

豆浆中含蛋白质、铁质等均较高，如果不习惯喝牛奶，经常饮用豆浆，也可以起到预防和治疗贫血的作用。如果孕妇的血红蛋白低于10克，还应在医生指导下补充各种铁剂药物和维生素。

### 三、孕期要注意膳食平衡

妇女怀孕以后，各种营养素的摄入量都要增加，这不仅是因为胎儿生长发育的需要，也是母体自身的需要。我国规定，妇女妊娠期营养供给量热能为2400~2500千卡，蛋白质为80~90克，钙为800~1500毫克，铁为18毫克，维生素A为

3 300国际单位，维生素B<sub>1</sub>为1.8毫克，维生素B<sub>2</sub>为1.8毫克，菸酸为18毫克，维生素C为80毫克，维生素D为400国际单位。一般来说，热能摄入量能够满足供给量标准的90%以上为足用，80~90%为偏低，80%以下为缺乏。其它营养素的摄入量在供给量标准的80%以上，就能够保证大多数人不致发生营养素缺乏。

据调查，孕妇所摄入的热能、蛋白质、脂肪、钙和维生素B<sub>2</sub>的量与婴儿出生的体重有明显的正相关，也就是说，孕期吃的多，婴儿出生的体重就重些。反之，有的孕妇在妊娠早期由于生理反应，恶心、呕吐，食物摄入量明显减少，如果不注意膳食的质量，就很容易发生营养缺乏。

各种营养素在消化吸收的过程中，相互之间在不同程度上发生化学作用，这些作用有的对人体有益，有的却是有害的。譬如，核黄素与体内蛋白质的合成有关，如果蛋白质摄入量增加，也应增加核黄素的摄入量。蛋白质的摄入量又影响其它营养成分特别是矿物质的吸收利用。如果膳食中蛋白质增加过多，会增加尿钙的排泄量，以致机体失钙。另外，维生素D对钙的吸收有重要的影响，当维生素D缺乏时，即使钙食入足够，也不能被吸收利用，如果适量补充维生素D，就能使摄入的钙充分的吸收利用。再有，适量摄入脂肪，有助于脂溶性维生素A、D、E、K的吸收。但过多的摄入脂肪，又会使脂肪酸与钙结合为不溶性的皂化物，从粪便中排出。这个过程也会带来脂溶性维生素(如维生素D)的丧失。

这就要求我们在日常的膳食中，注意营养摄入的平衡，尤其孕妇，更要注意膳食的平衡与高质量。要注意动、植物食品的合理搭配，促进各种营养素的合理利用。

但是，长期食素的人怀孕以后怎么办呢？这就要注意膳

食中的营养素的全面和充足。可以多吃些奶类及蛋类食品，并用豆制品来代替鱼、肉类。豆腐、豆芽、豆浆等都属于优质蛋白质。还要多吃些水果，最好品种多一些，如山楂、鲜枣、桔子、广柑、柠檬、柿子、桃等。在水果淡季，有些孕妇常常以水果罐头代替水果大量食用，这对胎儿发育是不利的。尤其是妊娠早期，对胚胎的发育更不利。罐头食品在生产过程中，为了达到色佳味美和长时间保存的目的，往往加入一定量的食品添加剂，如甜味剂、食品色素、防腐剂等。这些物质大多是人工合成的化学物质，用量在正常标准内对人体影响不大，但对组织胚胎是有一定影响的。因为妇女怀孕后，机体的各系统都发生一系列的生理变化，如体内酶系统发生改变后，对化学物质的代谢、氧化、还原、水解等过程都有一定的影响，致使一些有害物质不易解毒和排泄而蓄积体内，影响胚胎发育。怀孕早期胎儿正处于形成期，各组织器官均未健全，对一些有害物质的反应和解毒功能也还未建立。因此，尽管罐头食品中所含的添加剂量不大，孕妇也最好少吃或不吃。平日素食的人在孕期还应多吃新鲜蔬菜，例如胡萝卜、青椒、西红柿、茄子以及各种绿叶蔬菜。还要注意多吃一些粗粮，最好是粗细粮混合食用。

此外，还要注意调节孕期关键时刻的膳食。例如妊娠的最后三个月是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的“敏感期”，要多吃一些蛋黄、奶制品、青菜和豆制品等，还应多吃核桃、葵花子、花生、芝麻等富含不饱和脂肪酸的食物。这些食物富含磷脂、蛋白质和维生素，可以促进脑细胞的数目增多，有利于胎儿的智力发育。

总之，孕期一定要注意不偏食，食物选配要适当，膳食要合理搭配，各种营养素的摄入量要充足，这样既可以保证

母亲顺利渡过妊娠期，又能使胎儿得到足够的营养物质，正常生长发育。

#### 四、孕妇、乳母的膳食安排

既然各种营养素直接关系到胎儿、婴儿的生长发育，那么，孕妇和乳母的每日膳食如何安排就是十分重要的了。

妊娠期按3个月为一阶段，分为初期、中期、末期三个阶段。

第一阶段是怀孕初期。这一阶段孕妇有恶心、呕吐等现象，可以在每天起床前吃一些馒头、饼干、点心之类，这样可使恶心呕吐得以缓解。同时，由于食欲较差，膳食就要避免油腻荤腥，本着少食多餐的原则，多吃一些清淡爽口或略带酸味的食物，这样可增进食欲。此外，还要解除精神负担，要知道，早孕反应并不是病，不可因恶心呕吐得较严重就索性少吃或尽量不吃了，这样对母体及胎儿都不利。

第二阶段为怀孕中期。受孕后的4~7个月，呕吐和不适感已经过去了，胎儿生长加速，对各种营养素的需要量都增加了，孕妇的食欲也好了，每天必须摄入足够的营养，才能满足胎儿的需要。最好每餐都增加点鸡蛋、肉类和豆制品，有条件的，每天要吃一两个鸡蛋，喝一两杯牛奶，同时还要多吃新鲜蔬菜，经常吃些水果。

第三阶段为怀孕后期。这个时期胎儿生长更加迅速，大脑皮质的发育开始，这是胎儿生长的关键时期。因此，这一时期孕妇的每日膳食中至少应包括：主食0.5~0.6公斤；肉类食品0.25公斤（部分可用豆制品代替）；鸡蛋1~2个；蔬菜0.5~0.75公斤（应以绿叶蔬菜为主）；乳类0.25公斤（或豆代