

新编儿童保健精萃

XIN
BIAN



儿童营养 与营养性疾病

洪昭毅 编著



ER
TONG

BAO
JIAN



JING
CUI

上海科学普及出版社

新编儿童保健学

XIN

BIAN

儿童营养 与营养性疾病

洪昭毅 编著

ER

TONG

BAO

JIAN

JING

CUI

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养与营养性疾病/洪昭毅编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2003.10
(新编儿童保健精萃)
ISBN 7-5427-2531-9

I. 儿… II. 洪 III. ①儿童—营养卫生②小儿
疾病: 营养缺乏病 IV. ①R153.2②R723.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066462 号

责任编辑 蔡 婷

新编儿童保健精萃
儿童营养与营养性疾病

洪昭毅 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6 字数 161000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5427-2531-9/R·249 定价: 9.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

序

计划生育是我国的基本国策，提倡一对夫妇只生一个孩子，如何把独生子女健康地抚养成长不仅是家长的迫切要求，也是社会与国家所关心的问题。

我们编辑的这套《新编儿童保健精萃》丛书，包括《新生儿疾病》、《儿童营养与营养性疾病》、《青春期疾病》、《预防接种与相关疾病》、《儿童意外伤害与急救》、《儿童心脏病》、《儿童内分泌疾病》共七本。为什么要选择这些疾病？是基于以下的因素：新生儿疾病非常复杂，疾病的表现与年长儿不一样，又不会诉述；在婴儿死亡率中以新生儿期最高。营养是后天之本，目前，家长中对儿童营养有不少严重的“误区”，化了不少的经济代价要么把孩子养成骨瘦如柴的营养不良；要么养成胖娃娃，成为肥胖病。青春期是儿童生长发育过程中的第二个迅速阶段，是进入成人的前期，涉及内分泌及生殖系统，疾病有一定的特点，心理上的问题也不少。预防接种是预防疾病的一种手段，不仅仅预防传染病，目前不断有新的疫苗上市，预防儿童的常见疾病，但家长对新的疫苗知道得不多。意外伤害是1~4岁儿童死亡的首要原因，家长要有预防的观点；对突发的意外伤害，知道如何进行初步的急救。随着医学技术的不断进步，许多过去认为不能治疗的先天性心脏病，目前可以通过手术或导管介入进行治疗。内分泌疾病虽然发病率不太高，如不及时诊断、治疗，对今后的生长发育影响较大。

从内容上着重于预防疾病，早期发现疾病、及时治疗，把发病的机会降到最少，即使得了病，由于早期诊断、治疗，提高治愈率，减少并发症及后遗症，这就是所谓疾病的二级预防及三级

预防。

为了方便读者，节省时间，对每一疾病均“分解”为许多小问题，列于目录，便于选择阅读。

虽然经过各位作者的努力，力求达到上述要求，但仍有不足之处，希望广大读者批评指正。

许积德

2003年8月8日

前 言

在我国，随着优生优育这一基本国策的不断深入人心，怎样使儿童茁壮成长，能够自如地适应新世纪的挑战，是我们每位家长都十分关注的问题。

合理营养是儿童健康成长的物质基础和基本保证，但要吃得科学，吃得合理，既不能随心所欲地以溺爱代替营养，也不能停留在“妈妈跟着孩子走，孩子跟着广告走”的盲从阶段。否则花钱不少，但收效甚微。

为了使家长们掌握正确的喂养知识和营养知识，防止孩子发生营养偏离，我们编写了这本《儿童营养与营养性疾病》。本书针对儿童营养中的常见问题，从营养与健康这一基本知识谈起，涉及婴幼儿喂养和营养性疾病，以及在日常生活中儿童禁忌的食物等各个方面。采用问答的形式，给予解答，提供咨询。不仅阐明道理，而且提供方法。内容深入浅出，通俗易懂，希望本书的出版能对家长们有所裨益。

由于本书所涉及的内容十分广泛，更由于作者水平的限制，疏漏之处在所难免，尚祈各位读者批评指正。

洪昭毅

2003年8月

内 容 提 要

本书包括营养与健康、婴幼儿喂养、营养性疾病和饮食的禁忌四大内容。本书具有科学性、趣味性、实用性和操作性强的特点，内容深入浅出，通俗易懂，可使年轻父母获得更多的这方面知识，从而使孩子更健康地成长。

目 录

一、营养与健康	1
1. 什么是保证儿童健康的必要条件?	1
2. 人体需要哪几种营养素?	2
3. 蛋白质有什么作用?	2
4. 什么是完全蛋白质和不完全蛋白质?	3
5. 适当补充赖氨酸有什么好处?	4
6. 为什么赖氨酸也不宜吃得太多?	4
7. 蛋白质互补作用是怎么一回事?	5
8. 婴儿每天需要多少蛋白质?	6
9. 蛋白质的主要来源是什么?	6
10. 什么是脂类?	7
11. 脂类对人体有什么作用?	7
12. 什么是必需脂肪酸?	8
13. 脂肪和维生素有什么关系?	9
14. 糖和碳水化合物是一回事吗?	9
15. 阿斯巴甜糖是不是糖类?	10
16. 什么是维生素? 人体需要哪几种维生素?	10
17. 为什么维生素 P 现在又不算是维生素呢?	11
18. 为什么维生素 A 越来越受到人们的重视?	11
19. 胡萝卜素和维生素 A 有什么关系?	12
20. 婴儿每天需要多少维生素 A?	12
21. 维生素 D 和钙有什么关系?	13
22. 为什么多晒太阳也能防止维生素 D 的缺乏?	14
23. 婴儿每天需要多少维生素 D?	14

24. 维生素 E 有什么作用?	15
25. 维生素 E 的主要来源是什么?	15
26. 维生素 K 有什么作用?	16
27. 为什么婴儿容易发生维生素 K 缺乏?	16
28. 维生素 B ₁ 有什么作用?	17
29. 为什么近年来维生素 B ₁ 缺乏症又死灰复燃?	18
30. 维生素 C 对人体有哪些作用?	19
31. 为什么维生素 C 特别娇嫩?	20
32. 为什么常吃水果和果汁还会缺少维生素 C?	20
33. 经常吃大剂量维生素 C 有益于健康吗?	21
34. 癞皮病是怎么一回事?	22
35. 有机元素和矿物质有什么区别?	22
36. 什么是微量元素?	23
37. 钙对人体有什么作用?	24
38. 怎样才能知道孩子是否缺钙?	24
39. 婴儿一天需要多少钙?	25
40. 哪些食物含钙比较丰富?	26
41. 是不是每个婴儿都要补钙?	27
42. 为什么补钙的同时还要补充维生素 D?	27
43. 钙吃得过多有什么坏处?	28
44. 缺铁为什么会引起贫血?	29
45. 食物中铁含量不少, 但为什么还会缺铁?	30
46. 正常人每天需要多少铁?	30
47. 铁吃得过多要紧吗?	31
48. 碘对人体有什么作用?	32
49. 为什么山区容易发生缺碘?	32
50. 人体每天需要多少碘?	33
51. 锌与儿童的食欲有什么关系?	34
52. 锌与机体抵抗力有什么关系?	34
53. 缺锌会影响智力吗?	35

54. 缺锌会影响孩子生长发育吗?	35
55. 用头发测锌准不准?	36
56. 人体每天需要多少锌?	37
57. 哪些食物含锌较丰富?	37
58. 锌吃得太多有什么坏处?	38
59. 铜和人体健康有什么关系?	39
60. 缺铜以后怎么办?	40
61. 铅对人体有什么毒害作用?	40
62. 孩子体内的铅是从哪里来的?	41
63. 怎样知道是否铅中毒?	42
64. 体内铅过多怎么办?	43
65. 水也是一种营养素吗?	44
66. 婴儿每天需要多少水分?	44
67. 膳食纤维有什么作用?	45
68. 有没有增智食品?	46
69. 为什么有些儿童从小不能吃营养食品?	47
二、婴幼儿喂养	49
70. 婴儿的消化道有什么特点?	49
71. 母乳的营养成分好在哪里?	50
72. 为什么用母乳喂养的孩子不容易得病?	50
73. 用母乳哺喂婴儿对妈妈有什么好处?	51
74. 初乳有什么好处?	52
75. 生后应该什么时候开奶?	52
76. 每次喂奶时间多长为好?	53
77. 孩子吃奶吃吃停停怎么办?	54
78. 是定时喂奶好还是按需哺乳好?	54
79. 怎样知道母乳量是不是足够?	55
80. 母乳不足怎么办?	56
81. 母乳清淡怎么办?	57
82. 宝宝溢乳怎么办?	57

83. 奶水吸不完怎么办?	58
84. 不同阶段乳汁的成分一样吗?	59
85. 乳汁成分与乳母的营养状况有什么关系?	59
86. 乳母吃哪些药会影响婴儿?	60
87. 吃母乳和黄疸有什么关系?	61
88. 母乳喂养的姿势是怎样的?	62
89. 乳头平坦或内陷者怎样哺乳?	63
90. 怎样防治乳头破裂?	63
91. 什么情况下应该采用混合喂养?	64
92. 什么情况下只能采用人工喂养?	64
93. 人乳和其他畜类乳汁成分有什么区别?	65
94. 人工喂养时选择哪种奶比较好?	66
95. 牛奶中要不要放糖?	67
96. 鲜牛奶是否要煮过再吃?	68
97. 加热对牛奶会产生什么影响?	69
98. 为什么不宜用微波炉加热牛奶?	70
99. 用什么样温度的奶喂孩子合适?	71
100. 怎样调配婴儿奶粉?	71
101. 为什么给新生儿配制的奶粉不宜太浓?	72
102. 不能只用米粉喂养新生儿吗?	73
103. 麦乳精和豆浆不能代替牛奶吗?	73
104. 炼乳可以代替牛奶吗?	74
105. 长期吃脱脂奶或脱脂奶粉好吗?	75
106. 孩子吃了牛奶要拉肚子是怎么回事?	76
107. 新生儿要不要添加辅食?	77
108. 应该从什么时候起添加鱼肝油和钙粉?	78
109. 怎样补充鱼肝油?	79
110. 3个月以下的婴儿要添加哪些营养素?	80
111. 为什么要给孩子补充果汁?	81
112. 市售的橘子水能代替新鲜橘子汁吗?	81

113. 3个月以内的宝宝要不要添加米粉或奶糕?	82
114. 婴儿吃蜂蜜好不好?	83
115. 为什么早产儿从4个月起就要补充铁剂?	83
116. 应该从什么时候起给孩子添加辅食?	84
117. 母乳量足够还要添加辅食吗?	85
118. 怎样给孩子添加辅食?	85
119. 为什么要用汤匙喂孩子?	86
120. 大人嚼过的东西喂给孩子好不好?	87
121. 辅食是自己制作还是买现成的好?	87
122. 怎样制作常用辅食?	88
123. 怎样给婴儿断奶?	89
124. 怎样安排断奶后的膳食?	89
125. 断奶后的孩子还要吃牛奶吗?	90
126. 婴儿需要补充多种维生素吗?	91
127. 1~3岁幼儿的食谱怎样安排?	91
128. 为什么谷类食物很重要?	92
129. 为什么儿童吃饭要专心?	93
130. 为什么细嚼慢咽有益于健康?	94
131. 为什么不能挑食和偏食?	95
132. 长期吃素食好吗?	96
133. 吃蔬菜有什么好处?	96
134. 水果能代替蔬菜吗?	97
135. 豆类的营养好不好?	98
136. 什么是平衡膳食?	99
137. 为什么有些孩子会产生异嗜癖?	100
138. 为什么要给孩子准备新鲜的白开水?	101
139. 夏天儿童食欲较差怎么办?	102
三、营养性疾病	104
140. 长期缺少蛋白质会产生什么后果?	104
141. 荤油和素油哪种营养好?	105

142. 缺少必需脂肪酸会有什么后果？	106
143. 血糖、糖原和食欲有什么关系？	106
144. 缺少维生素 A 为什么会发生夜盲？	107
145. 维生素 A 和人体的免疫功能有关吗？	108
146. 胡萝卜素对人体有什么好处？	109
147. 维生素 A 是不是吃得越多越好？	110
148. 什么是“乒乓头”？	110
149. 宝宝为什么会发生枕秃？	111
150. 为什么会发生肋外翻、鸡胸、漏斗胸？	112
151. 佝偻病的常见症状是什么？	113
152. 维生素 D 过多有什么坏处？	113
153. 缺少维生素 B ₁ 会有什么症状？	114
154. 什么是“航海病”？	115
155. 贫血和维生素 C 有什么关系吗？	116
156. 缺少维生素 B ₆ 会有什么症状？	116
157. 缺少叶酸对儿童有什么影响？	117
158. 缺少维生素 B ₁₂ 会有什么症状？	118
159. 为什么吃了不少钙粉还会发生缺钙？	119
160. 怎样选择市售的钙制剂？	120
161. 铁剂该怎么吃？	121
162. 为什么蛋黄和菠菜不是补血佳品？	122
163. 鸡血、鸭血有补血作用吗？	122
164. 怎样防止孩子缺锌？	123
165. 为什么食盐中要加碘？	124
166. 蛋白和蛋黄哪个营养好？	125
167. 汤的营养好，还是肉的营养好？	126
168. 为什么早餐不能马虎？	126
169. 为什么晚餐不宜过饱？	127
170. 怎样从小培养良好的饮食习惯？	128
171. 孩子吃饭不长肉怎么办？	128

172. 怎样防止营养不良？	129
173. 吃得多就能防止营养不良吗？	130
174. 为什么孩子的菜肴不能太咸？	131
175. 为什么吃腌咸菜会引起中毒？	132
176. 肥胖儿应该怎样进行饮食治疗？	132
177. 怎样防止孩子发生食物中毒？	133
178. 患细菌性肠炎的儿童能继续进餐吗？	135
四、饮食的禁忌	136
179. 为什么不宜只用豆浆喂新生儿？	136
180. 为什么不要用浓糖水喂新生儿？	137
181. 葡萄糖水能代替奶粉喂新生儿吗？	137
182. 小婴儿不宜吃鸡蛋清吗？	138
183. 为什么婴儿不宜吃蜂蜜？	139
184. 为什么不宜给婴儿吃过多的蛋类？	140
185. 幼儿不宜多吃菠菜吗？	140
186. 为什么儿童不要多吃味精？	141
187. 为什么幼儿不宜喝啤酒？	142
188. 儿童不宜吃泡泡糖吗？	142
189. 为什么儿童不宜吃果冻？	143
190. 幼儿不宜常吃糕点吗？	143
191. 儿童不宜多吃罐头食品吗？	144
192. 儿童为什么不宜多吃鱼松？	145
193. 儿童不宜多吃爆米花吗？	145
194. 为什么儿童不宜多吃人参补品？	146
195. 儿童不宜多吃笋类吗？	147
196. 儿童不宜多吃色彩鲜艳的食品吗？	147
197. 为什么儿童不宜多吃山楂片？	148
198. 儿童不宜多吃肥肉吗？	149
199. 儿童为何不宜多吃巧克力？	149
200. 幼儿不宜多喝饮料吗？	150

201. 儿童为何不宜喝冰牛奶?	151
202. 煮牛奶时不能过多加糖吗?	152
203. 为什么不能用保温瓶长期存放牛奶?	152
204. 牛奶中不宜再加钙粉吗?	153
205. 牛奶不能和豆浆同煮吗?	154
206. 为什么不能用牛奶送服药品?	154
207. 酸奶不能加热后再吃吗?	155
208. 结块了的奶粉能不能吃?	155
209. 麦乳精结块后还能吃吗?	156
210. 为什么幼儿不宜含着食物睡觉?	156
211. 儿童不宜多吃皮蛋吗?	157
212. 为何不能随便给孩子吃保健食品?	158
213. 儿童要不要进补?	158
214. 菜肴太咸为什么不利于健康?	159
215. 为什么不能用豆浆冲生鸡蛋吃?	160
216. 儿童不能喝雄黄酒吗?	161
217. 为什么猪肝不能炒得太嫩?	161
218. 为什么不要吃烤羊肉串?	163
219. 吃汤拌饭好吗?	163
220. 方便面能经常吃吗?	164
221. 为何不能生吃胡萝卜?	165
222. 可以生吃贝类吗?	165
223. 为何不能用茶水送药吃?	166
224. 孩子不宜多吃香肠吗?	167
225. 儿童为何不宜常吃油炸食品?	168
226. 用油漆筷子有害吗?	169
227. 吃久贮的红糖有什么危害?	169
228. 煮骨头汤时要不要加醋?	170
229. 不能生吃荸荠吗?	171
230. 为什么不能经常吃油条?	171

231. 吃生白果有害吗?	172
232. 为什么发霉的甘蔗不能吃?	173
233. 荔枝不能多吃吗?	173
234. 多吃橘子皮肤会发黄吗?	174
235. 儿童食菠萝会过敏吗?	175

一、营养与健康

1. 什么是保证儿童健康的必要条件?

儿童是一个处于不断生长发育中的特殊群体。生长是指各个组织、器官的增大，发育是各个器官和系统功能的完善，前者是量的增加，后者则是质的改变。体格生长发育受营养素的影响是非常明显的。譬如日本在二次大战前后，居民的膳食结构发生了很大的变化（表1）：

表1 日本居民辅食品人均每年消耗量（单位：千克）

年 份	肉 类	蛋 类	乳制品	水产品	油 脂
1935 年	2.15	2.15	12.7	9.45	1.1
1970 年	13.10	15.00	27.0	29.40	9.5

与此同时儿童体格增长速度也明显加快：1970年6岁儿童的身高比1935年的同龄儿童多长6.4厘米，12岁儿童增加12.2厘米，15岁儿童增加了12.2厘米，体重也有相应的变化。在我国也有类似的情况：1980年的生长发育调查表明，国内各年龄组儿童与新中国成立初期相比，平均每隔10年，男孩身高多长2.3厘米，女孩增加2.1厘米。在这阶段中，居民的膳食结构变化非常明显，同时也说明营养因素对儿童体格生长发育的巨大作用。

但营养素摄入过多容易导致肥胖症并会诱发成年时期的高血压、高血脂、糖尿病、冠心病和脑卒中（死亡五重奏），因此“病从口入”的含义不仅仅限于肠道传染病，实际上还包括营养