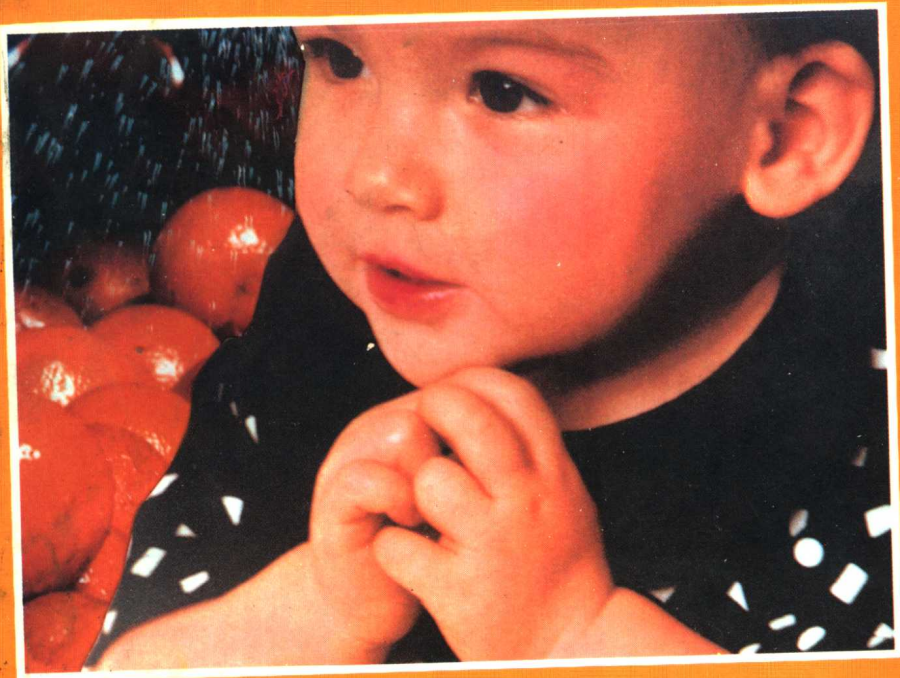


健儿饮食法



〔日〕白鸟早奈英 著

谢延庄 朱正明 编译

成都科技大学出版社

健儿饮食法

〔日〕白鸟早奈英 著

谢延庄 朱正明 温云祥 译

1 成都科技大学出版社
9
8
8
·
8
·
30

健 儿 饮 食 法

编 著:〔日〕白鸟早奈英
著 译:谢延庄 朱正明 温云祥
出版发行:成都科技大学出版社
经 销:四川省新华书店
开 本:787×1092毫米 1/32 印张:3.875
字 数:83千字 印数:1—13000册

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

ISBN7—5616—0113—1/TS·1

定 价:1.45元

编译者的话

我国有上亿的少年儿童，他们是祖国的未来与希望。儿童的健康发育与成长，直接关系到祖国的前途和社会主义事业的千秋大计。

近年来，随着社会主义建设的突飞猛进与人民生活水平的显著提高，我国儿童的营养状况也有了普遍的改善。在这种条件下，如何更科学、更合理地安排儿童的饮食生活，以促进儿童更加健康地发育成长，是全社会和每个家长都十分关心的问题。本书将从这方面为社会和年轻的父母们提供有益的参考。

本书原作者白鸟早奈英，是日本有名的营养学专家。她近年来所著的“营养与健康系列丛书”，深受日本广大群众的欢迎。这本《健儿饮食法》便是该系列丛书的一本。

本书将儿童营养与儿童的生理、心理、体力与智力发育、疾病防治、生活环境、饮食习惯等结合起来，深入浅出、全面而详尽地论述了儿童的营养条件、食品组配和膳食方法，既有科学道理，更富于具体指导。它为我们合理地安排儿童饮食、防止儿童疾病、促进儿童健康提供了科学的指南。所以本书可以说是一本年轻父母们的必读书。

白鸟早奈英先生热心于中日友好事业，她热情支持将本书译成中文出版。她说，“如果我的著作能为中国儿童带来一点益处，我将感到无比高兴。”当本书出版之际，特向白鸟先生致以深切的谢意。

本书在编译过程中，将其中与中国习惯相距较远的内容和段落，作了适当的省略或删节。缺点错误在所难免，希望广大读者提出批评指正。

编译者 1987年9月

目 录

第一章 儿童饮食上的弊病

1. 孩子不乐意吃饭……………(1)
2. 独自进早餐的孩子占五分之一……………(5)
3. 起床以后马上吃东西只会引起消化不良……………(8)
4. 这些吃法对孩子身体有害……………(10)
5. 孩子的饮食是否作到营养平衡……………(15)
6. 凉拌生菜并非维生素之王……………(18)
7. 点心里放盐或其它添加物……………(18)
8. 值得注意的现象……………(22)
9. 聪明儿童应有的条件……………(24)

第二章 这种进食法会毁掉孩子

1. 恶劣的餐食是恶劣行为的信号……………(28)
2. 头脑是否聪明取决于神经线路……………(29)
3. 三岁以前的环境决定一生……………(33)
4. 断乳期、幼儿期、入学期的营养……………(35)
5. 鱼类的营养比肉类好……………(40)
6. 街头便饭与快餐……………(42)
7. 一天两餐反而更容易肥胖……………(43)
8. 孩子成绩下降的七种原因……………(44)

9. 钙可以提高孩子的专注精神……………(53)
10. 膳食促进人与人之间的情感交融……………(56)
11. 食物在胃里停留2~3小时……………(59)
12. 理想的食品搭配法……………(62)
13. 注意食品的鲜度……………(66)

第三章 健壮孩子的饮食法

1. 五个孩子中有一个病态儿……………(69)
2. 食欲不振的孩子……………(70)
3. 缺钙会导致孩子骨折……………(72)
4. 肥胖——成人病的病根……………(72)
5. 孩子便秘应引起重视……………(75)
6. 由缺铁引起贫血……………(76)
7. 如何预防感冒……………(77)
8. 孩子腹泻时应该怎么办……………(79)
9. 食物与智力发展……………(80)
10. 食物过敏……………(82)
11. 孩子太瘦应该怎么办……………(84)
12. 孩子不爱吃蔬菜怎么办……………(86)

第四章 怎样健全饮食生活

1. 检查饮食的20项标准……………(88)
2. 防止孩子吃食物添加剂……………(89)
3. 防止吃盐过多的三十条措施……………(93)
4. 对传统发酵食品的再认识……………(95)
5. 最理想最受欢迎的还是本国饭菜……………(97)

-
- 6.粗食使日本成为长寿之国……………(98)
 - 7.早餐不要吃油腻食品……………(100)
 - 8.每天最好喝一杯牛奶……………(102)
 - 9.每天最好吃一个鸡蛋……………(103)
 - 10.细嚼缓咽可以使情绪稳定 ……(104)
 - 11.保持动物性食品和植物性食品的平衡 ……(106)
 - 12.实现饮食健康的九条措施 ……(109)
 - 13.吃快餐食品要得法 ……(114)

第一章 儿童饮食上的弊病

一、孩子不乐意吃饭

有很多孩子拿起自己喜欢的点心没命地吃，但是一端起饭碗就皱眉头，甚至丢下饭碗逃之夭夭。

我们经常可以见到这样的情景：母亲手里端着饭碗，跟在一个两、三岁的孩子后面一个劲儿地追赶。逃跑的孩子，有时哭丧着脸，有时咯咯地笑；后面的母亲，总是一心要追上去让孩子吃饭。简直象捉迷藏一样。

母亲一旦抓住孩子，便把饭食硬往孩子嘴里塞，但孩子又噗地吐了出来，吐了再喂，喂了又吐，母亲急得快发疯了。

这种给食方法，最终会使孩子越来越讨厌吃饭。

S女士也不例外，他们母子就是这么追逐着吃饭的。三岁的男孩小K似乎有点神经质，同时又是独生子，所以妈妈总是一心一意地想让孩子多吃一点，使他长得更结实。而孩子好象故意和妈妈作对，总是不想吃饭。

S女士急得精神快要失常了。她每天都为孩子吃饭的事而大伤脑筋，简直象得了恐惧症。她含着满眼泪水来找我商量，讲了自己的情况以后，问我有没有办法。

我也是有两个孩子的人，所以对S女士的心情是完全理解的。有一段时间，我也曾碰到和S女士相同的情况，为此

而大伤脑筋的程度，比起她来是有过之而无不及的。所以，我首先请S女士谈了一下孩子吃饭的具体情景。

她说，孩子的早饭是七点半，由小K一个人吃。早餐大致千篇一律吃的是软煎鸡蛋卷、色拉和米饭，孩子总是扒一两口饭便放下不吃了。

这时，前面讲的那种“捉迷藏”的场面便开始了，至多再勉强往孩子嘴里塞一两口蛋卷，一顿早餐就算结束。这时，小K就该上幼儿园了。

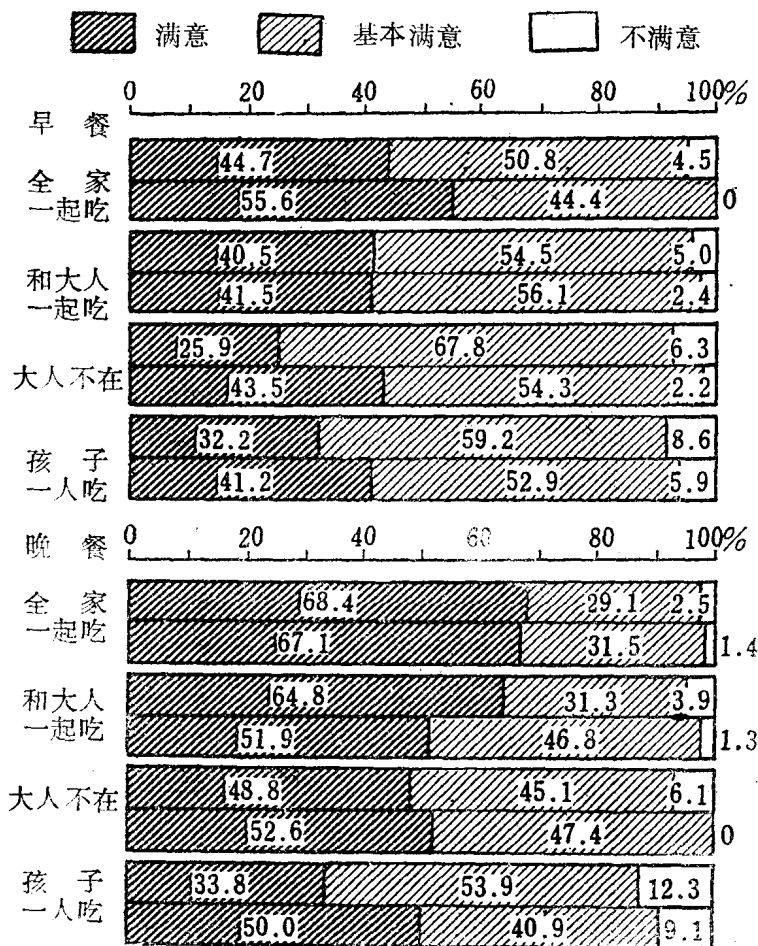
幼儿园的午饭是一个小饭卷和少量水果，这是小K全天吃得最香的时候。因为这时小K和其他孩子们一边说笑一边吃，心情最愉快。

从幼儿园回家不久，就该吃下午的点心了。吃的是电视广告里推销的那一类甜点心。小K喜欢甜食，所以吃也很高兴。

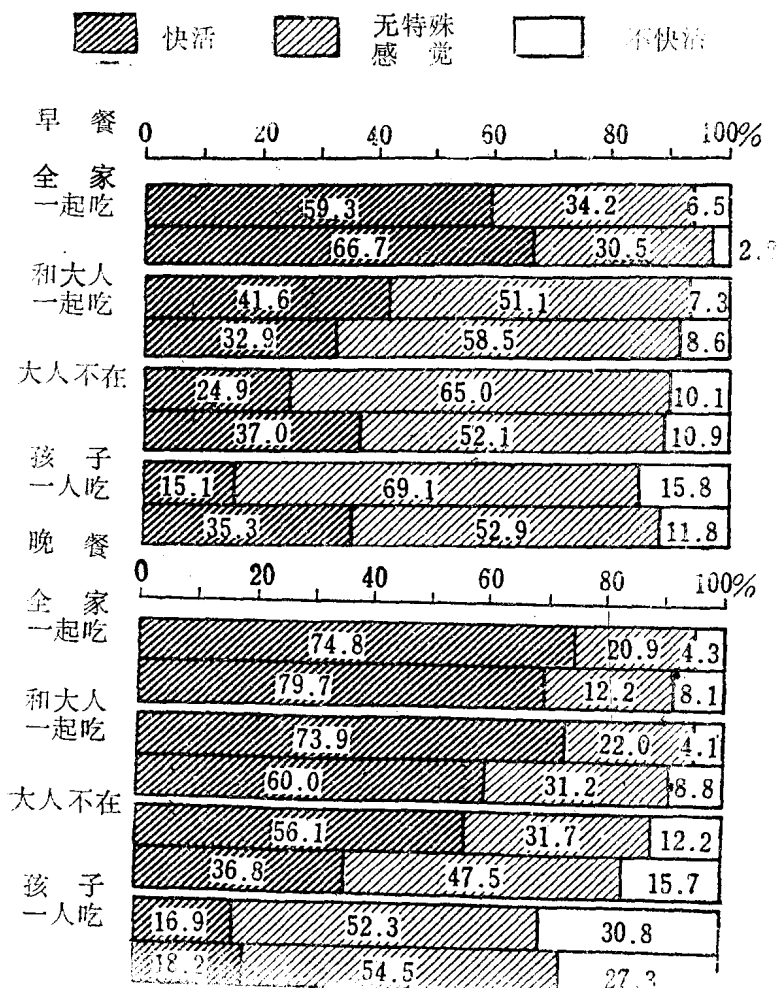
晚饭是六点半。小K和妈妈一起吃的是他平时喜欢的汉堡牛肉饼。但是他总是只吃半个就不愿再吃了，因为是一边看电视动画片一边吃的。妈妈把电视机一关，他就气呼呼地把勺子、叉子往地上乱扔。八点钟上床之前，再喝一杯果汁水。这就是小K全天的饮食。

注：3、4页图表的上一格为日本全国平均数，下一格为坂户小学的情况。下同。

孩子吃得满意吗



孩子吃得快活吗



从以上情况，大致可以看出一点小K不想吃饭的理由来。

首先，早晨让孩子一个人进餐是个问题。独自吃东西是难于引起食欲的。连大人也是如此。父母亲应当早些起床和孩子一道在和乐的气氛中进早餐。中午孩子在幼儿园和小朋友们一起吃饭倒是不错的。

带往幼儿园的饭食只要照顾到营养就行了，当然，注意品种的搭配和易于消化也很重要。

每天下午给孩子发一次他所喜欢的点心，也可以消除孩子的厌食心理。

小K的晚餐问题最大，这就是边吃饭边看电视。吃饭就应当专心一致地吃饭，如果同时又看电视动画片，那么注意力就跑到电视上去了。吃东西的时候静不下心来，唾液和胃液的分泌就会受到影响，从而造成消化不良。

孩子进餐时间的电视节目，是一个使所有孩子的家长感到头痛的问题。要是全国各行各业都来发起一个运动，以便制止每天下午六点到六点半的这一组儿童节目，创造一个安静的“晚餐时间”，我想孩子的家长一定会感到高兴，对孩子也将是一个福音。这恐怕不是我一个人的愿望吧。

二、独自进早餐的孩子占五分之一

根据1983年度“国民营养调查”结果表明，没有父母陪同而独自进早餐的孩子，占总数的五分之一。

这次调查，是在1982年10月，对2300个家庭中的3~12岁的孩子进行的。

调查结果表明，平时和父母一起进早餐的孩子约占三分之一强，即37%；和母亲一起进早餐的占29.5%；孩子独自进餐的约占五分之一，即21.4%；和父亲一起吃的最少，只有6.3%。

1983年6月，对东京板桥区某小学六年级大约200名学生，以“为什么没和父母一起吃饭”为题进行了调查。当问他们“你吃早饭的时候，爸爸妈妈在干什么”时，有72%的孩子回答说母亲在干家务事，有11%的回答说在看电视或报纸，有2%的回答说母亲在睡觉。

而谈到父亲时，有61%的孩子回答说出去工作去了，有29%的人回答说正在睡觉。

另外，从“国民营养调查”也可以看出早上进餐的方式和孩子食欲之间的关系。同父母一起进餐的孩子中，有17.7%回答说自己吃得很好，而独自进餐的孩子中回答说自己吃得很好的就少得多了，只有13.4%。

我们把食品的营养成份分成六类。能摄取全部营养的以六分为满分计算的话，则可以看出，和父母一起进餐的孩子中，有40%左右的人能达到五分以上，相反，独自进餐的孩子中能达到这个标准的只有30%左右。

孩 子 早 餐 的 食 欲

	食欲好的	一般的	食欲差的
和父母一起进餐的	17.7	55.2	
孩子独自进餐的	13.4	62.6	24.0

孩 子 早 餐 的 营 养 平 衡

	6分	5分	4分	3分	3分以下
和父母一起进餐的	12.1	27.5	32.5	20.1	7.8
孩子独自进餐的	6.7	23.6	30.8	25.0	13.9

(根据1982年度“国民营养调查”)

在营养平衡问题上最严重的连三分都达不到。这类孩子中独自进餐的孩子要占14%左右，而同父母一起进餐的孩子中，这种情况只有上述孩子的一半。

这种情况，对孩子的身心危害很大。

据说不能和父母一起进餐的孩子，精神上得不到满足，多数容易疲乏，睡觉也不好。

家长必须认识到，这不单是营养上的问题，进餐的方式，会给孩子的身体和精神两方面产生巨大的影响。

我是一个抚育孩子的主妇，同时自己又有工作。上述问题当然和我密切相关，而且我是感受至深的。

头一天上班，累得精疲力尽。但还得强打精神和孩子一道起床、打扫清洁、熨烫衣服，为家务事而忙得团团转。所以很容易如上面统计表明的那样，让孩子独自一个人进早餐。

要是对孩子放任不管，他就会只吃自己喜欢吃的东西，不喜欢的就放着不动。要是和父母或兄弟姊妹一块儿吃饭，那么那些平时不爱吃的东西，也会很自然地吃下去的。

早餐，是一天热能的重要来源，我希望孩子们都能在欢乐的气氛中吃得饱饱的再去上学。

三、起床以后马上吃东西会引起消化不良

孩子们的早晨总是忙忙乱乱的，往书包里收拾教科书啦，削铅笔啦，甚至临走时又想起作业没做完而又赶忙补做等等。于是，妈妈准备好的早餐也就只是慌慌张张地扒几口就跑了。

等孩子出去返身关上门以后，妈妈才松了一口气。

不过，且慢，孩子吃完饭上学去了，你就那么放心不成？饭倒是吃了，可是吃法不对。

特别是对于每天第一顿，不注意可不成。因为这时胃还处于休眠状态。据说，人的胃在起床以后，少说也要过半个钟头才会蠕动。

处于休眠状态的胃里，突然装进食物会怎么样呢？这时，蠕动还很微弱，胃液的分泌也很不充分，当然也就满足不了消化的要求。由于胃液分泌太少，食物就会直接摩擦胃壁，这就很容易损伤胃膜。

一早起来，唾液的分泌几乎等于零。唾液来自唾液腺。其分泌有两种情况，一种是固定分泌，每小时约15毫升。其分泌量与饮食无关。另一种是由刺激引起的增量分泌，其分泌量因刺激的性质而不同。一般的人，每天大约分泌1.5立升。睡眠中几乎没有唾液分泌。

唾液的作用是使口腔的食物润滑，容易吞咽。食物中的一部分淀粉，可以由唾液里的淀粉酶分解成麦芽糖。但因时间短促，其分解量还不到十分之一。而其余大部分淀粉是直接进入胃里的。

有人曾对狗的唾液分泌作过实验，下面列出实验结果供大家参考：

(1)唾液分泌量随食物的干燥度而变化，食物越干燥，分泌量越多。

(2)当易于损伤口腔粘膜的食物、易于引起恶心感的食物进入口腔时，或者口腔受到酸、碱、糖的刺激时，会分泌出大量的唾液。

(3)食品和非食品进入口腔时，唾液的组成各不相同。食品进入口腔时，唾液中的有机酸多。

(4)当酸性东西进入口腔时，唾液中的蛋白质会增多，以此来降低酸性。

(5)唾液中各种成份的浓度与分泌的速度有关。

人类的唾液分泌，也与上述情况相同。

刚起床时，胃也刚从休眠状态中苏醒。这时胃里面是空的，而胃的底部和上部则呈紧张性收缩状态。这时，如果有食物进入，则这种紧缩状态减弱，出现所谓的“容纳舒缓”现象。

胃内空虚的时候，又会出现一种“饥饿收缩”运动。这是一种有力的胃蠕动，也是一种饥饿信号。

胃液里含有盐酸、胃蛋白酶、凝乳酶、脂肪酶、粘液、组织蛋白酶、碳酸酐酶和异构酶等等。

胃液的分泌有三种类型。第一种叫“脑源型”。当人们看见食物、品尝食物、闻着食物香味，甚至仅仅听见开饭铃声的时候，由于脑受到刺激，便会因条件反射而分泌胃液，这种现象只出现在开始消化食物之前20~30分钟的期间内。

第二种叫“胃源型”，食物进入胃里以后，各种局部刺

激，会引起胃液的分泌。

第三种叫“肠源型”。胃里面的食物，会刺激肠粘膜，从而诱发胃液的分泌。

胃液的分泌量，因情况而异。情绪的变化也会影响胃液的分泌。恐惧和悲伤，会使胃液的分泌亢进；担心和敌对情绪，却会抑制胃液分泌。当心情开朗、精力旺盛的时候，胃液分泌也充足；厌食、不安、痛苦和愤怒，则会抑制胃液的分泌。

食物的种类也会改变胃液的分泌量。实验数据表明，肉食可使胃液分泌增加，面包使胃液分泌保持中等程度，牛奶则使胃液分泌减少。

四、这些吃法对孩子身体有害

每个家长都希望自己的孩子多吃一些，长得壮壮的，从而作一些自认为对孩子有好处的食物。

然而，有些家长特意做出的食物，不但毫无营养，而且对孩子的身体有害，例如：

1. 黄瓜+葡萄柚

黄瓜味道鲜美，四季不断，为桌上常见蔬菜，深受人们欢迎。

可是，你可知道，它含有一种特殊的酶，可以破坏维生素C。

人们常吃黄瓜和葡萄柚作的生菜，这两种东西掺和在一起的时候，葡萄柚里所含的维生素C(每100克含40毫克)便会被黄瓜里的这种酶破坏掉。