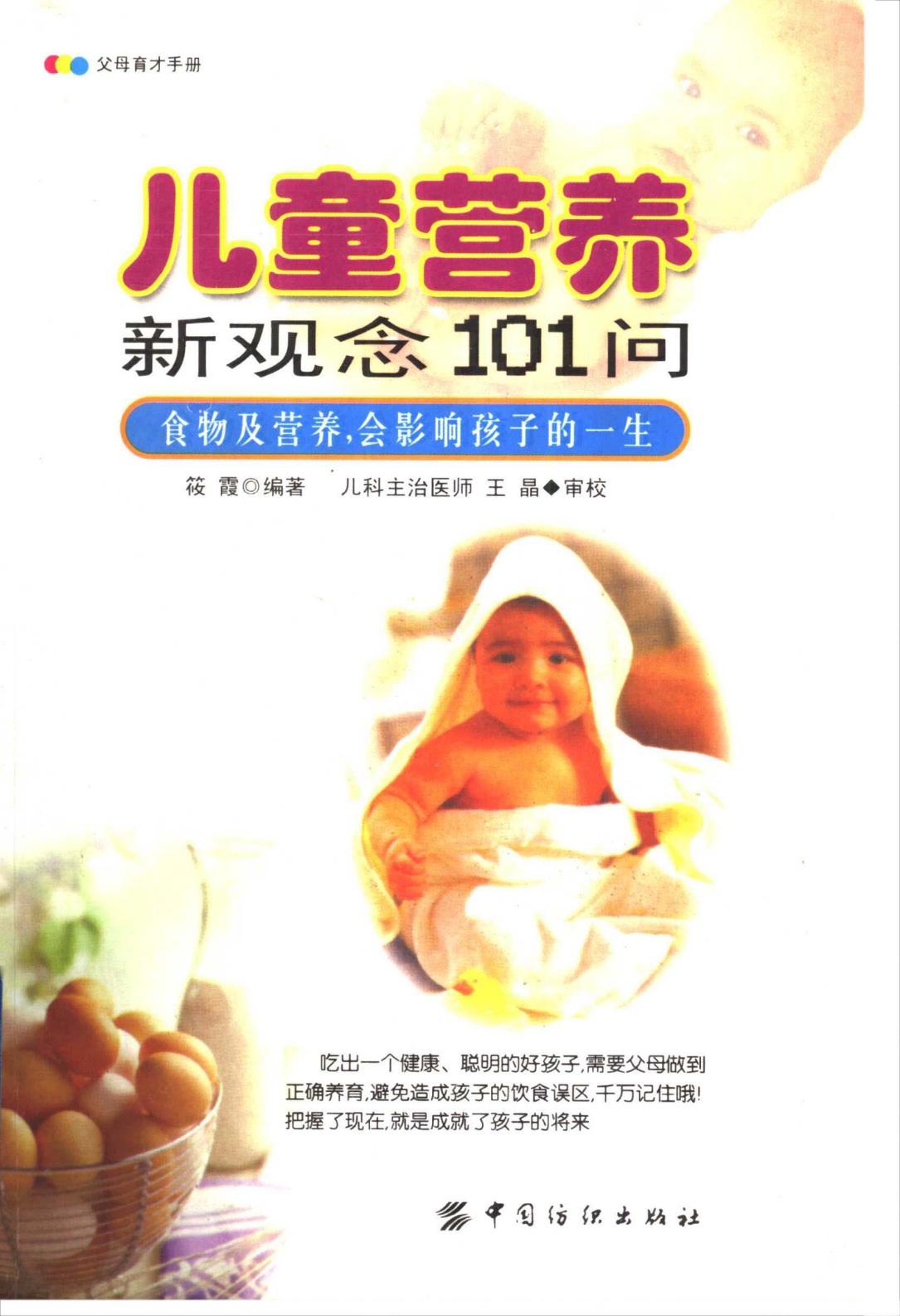


儿童营养

新观念 101 问

食物及营养,会影响孩子的一生

筱霞◎编著 儿科主治医师 王晶◆审校



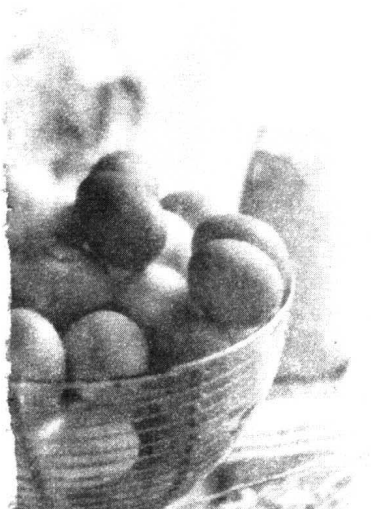
吃出一个健康、聪明的好孩子,需要父母做到正确养育,避免造成孩子的饮食误区,千万记住哦!把握了现在,就是成就了孩子的将来

 中国纺织出版社

● 父母育才手册

儿童营养 新观念 101 问

筱霞◎编著 儿科主治医师 王 鼎◆审校



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养新观念 101 问/筱霞编著. —北京: 中国纺织出版社, 2003.9

ISBN 7-5064-2748-6/R·0047

I. 儿… II. 筱… III. 少年儿童-营养卫生-问答 IV. R153.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083273 号

责任编辑: 王学军

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号

邮政编码: 100027 电话: 010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

e-mail: faxing @ c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 10

字数: 180 千字 印数: 1—6000 定价: 22.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



前 言

前
言

生活中，我们常常把孩子比做太阳、比作鲜花，他们是人世间最亮丽的风景。世人谁也不愿意太阳被乌云遮住，谁也不忍心看着鲜花落败、夭折，看着亮丽的风景被破坏。

望子成龙，望女成凤是每一个为人父母者梦寐以求的心愿。看看炎热六月的高考考场外，那成千上万家长攒动的人头，企盼的目光，就理解何谓“可怜天下父母心”了。

然而成龙成凤是要有条件的，它的首要条件就是要有一个好的身体，一个健康的体魄。难怪青年时代的毛泽东要说“身强心强何事不可为？”

一说到“好身体”人们一定首先想到的是吃大鱼大肉，高蛋白，高脂肪。特别是经历过物质极度匮乏年代的为人父母者，更是惟恐自己的孩子饿着。新的饮食观念告诉我们，这些已经是落伍的观念了。

在孩子的饮食营养上，类似的误区存在有许多，它

们直接影响着孩子的健康成长、影响着孩子的智力发育，是折损好孩子的杀手，而这些误区又恰恰潜伏在家庭的生活当中，潜伏在父母对孩子所需营养的知之甚少或是无知上。看似他们是在全心全意地为孩子好，千方百计的让孩子吃饱吃好，但由于喂养不当，让孩子吃的不得法，结果使孩子越吃越糟，渐渐长成了“豆芽菜”或“小胖墩”。

孩童时代是人生的基础，也是人生生长发育最快的时期。这个时期的饮食营养如何，不仅关系到孩子的身体健康、生长发育、智力发展、情绪变化等，也影响到人的一生，成人中的有些疾病就是因为儿时饮食营养不当造成的。如食糖过多，造成肥胖，也增加了长大后患心脑血管病的几率。在今日最发达的国家美国，儿童肥胖已经成为严重的社会问题。在我国，也已经引起越来越多的关切。由此可见：科学的饮食对孩子来说是十分重要的。

在儿童养育问题上的另一个大误区就是盲目相信药物，特别是各类抗生素。抗生素被看做包治百病的灵丹妙药，往往是孩子一得病就招呼抗生素。

然而一场突如其来的“非典”大灾难，迫使人类重新审视这一切，包括全面反思人类的饮食方式和人类对抗生素的迷恋。

科学的最新发现告诉我们，细菌病毒和人类共存的



现象是不争的事实，不仅细菌有致病菌和非致病菌之分，就是所谓的病毒也不过是人类染色体中的不同 DNA 片段而已。任何药物都是一把双刃剑，抗生素尤其如此。当人类大量使用抗生素杀灭细菌和病毒时，其实人类的免疫屏障也被无情地破坏了。因此，我们不可能指望发明一种抗生素就把细菌和病毒全部消灭，而人类却安然无恙。人类不要指望彻底消灭细菌和病毒，特别不要指望靠抗生素和病毒灵去与细菌、病毒搏斗。归根结底，人类的健康必须依靠自己，靠健康文明的生活方式，靠人类所处环境的平衡协调，靠人类自身免疫机制和强健的体魄，除此之外，人类别无选择。联合国不久前曾经提出个口号叫做：“千万不要死于无知。”引申到家庭、引申到父母身上就是：千万不要因为自己无知害了孩子。因为无知父母对孩子爱的越深，对孩子伤害的越大，父母对孩子辛辛苦苦操劳的结果，却是害了孩子，这有多么的冤枉呀！

每对父母在孕育孩子的那一刻起，就对孩子倾注了无限的希望，对未来描绘了宏伟的蓝图。在伴随孩子成长过程中，他们苦苦寻觅：到底该怎样喂养孩子？怎样让孩子长得健壮？如何使孩子更加聪明？面对各种媒体上的种种宣传，市场上众多营养品该为孩子怎样选择？许许多多的“为什么”“怎么办”，一下子摆在了父母面前，使他们无所适从。

本书正是为在孩子喂养上陷入迷思的父母指出方向，使父母们尤其是年轻的父母们在保证孩子健康、聪慧的成长路上少走弯路。读完此书你会意识到“吃”的学问有多大。

本书是以欧美最新的儿童基因营养学为基础的，它的哲学是：好孩子是吃出来的。

这意味着，成龙成虫全在一念之间。

这一念就是“吃”的观念。

这是一种崭新的饮食观念。

它将引领您的孩子步上成功的天梯。

编 者

2003 年 9 月



目 录

上篇 能吃出一个好孩子

1. 聪明可以吃出来吗 3
2. 天才是怎样被埋没的 7
3. 哪些营养素对增加孩子智力发育有帮助 9
4. 高智商的秘密在哪里 15
5. 高情商的秘密在哪里 18
6. 儿童高血压的背后意味着什么 23
7. 如何让孩子在春天长得快 24
8. 革命性的发现究竟发现了什么 26
9. 孩子为什么会经常感冒 31
10. 哪五种食物能防止孩子感冒 33
11. 基因与营养有关系吗 36
12. 卡尔·威特故事说明了什么 39
13. 什么是基因潜能 41
14. 铅中毒是怎么回事 44
15. 孩子能饿着吗 48

- 16. 最好的健脑食品是什么 50
- 17. 饮食与脑的发育有关系吗 52
- 18. 糖是惹祸的元凶吗 55
- 19. 什么营养食物使孩子更聪明 56
- 20. 幼儿平衡膳食有什么特点 58
- 21. 孩子越胖越健康吗 59
- 22. 调整孩子情绪的妙手 62
- 23. 什么使儿童健康亮红灯 65
- 24. 孩子为什么会生病 68
- 25. 孩子的饮食与多动症有关系吗 70
- 26. 高档食品就能喂出健康孩子吗 72
- 27. 孩子饮食有误区吗 74
- 28. 对孩子大脑有益的食品 77

中篇 吃什么能吃出好孩子

- 29. 锌与孩子的智能有关系吗 83
- 30. 何谓激素 86
- 31. 何谓 NBA 球星饮食试验 89
- 32. 什么是蛋白质 90
- 33. 何谓维生素 94
- 34. 维生素家族都有哪些成员 96
- 35. 维生素对人有什么作用 114
- 36. 如何获取维生素 115





37. 摄取维生素的两种途径	118
38. 导致果蔬维生素流失的错误做法	121
39. 维生素是不是药	124
40. 什么是“完全食物”	125
41. 什么食物能帮助孩子改善睡眠	138
42. 钙粉能帮助孩子安眠吗	142
43. 何为神奇的“钙帮”	143
44. 为什么说蛋白质是生命的物质基础	149
45. 什么叫脂肪	151
46. 为什么花生成为美国当代健康食品	153
47. 没有坏孩子，只有坏食物	157
48. 何谓坏食物	159
49. 什么是平衡膳食	161
50. 素食者应补充哪些营养素	163
51. 孩子的营养经常缺什么	165
52. 最新均衡饮食秘方是什么	168
53. 什么是健康食用油	172
54. 水果能替代蔬菜吗	174
55. 为什么要补充维生素与矿物质	176
56. 哪些孩子更需要补充维生素与矿物质	178
57. 怎样补充微量元素	179
58. 脂肪与健康有关系吗	186
59. 营养不良有什么表现	190
60. 该不该让孩子吃杂粮	192

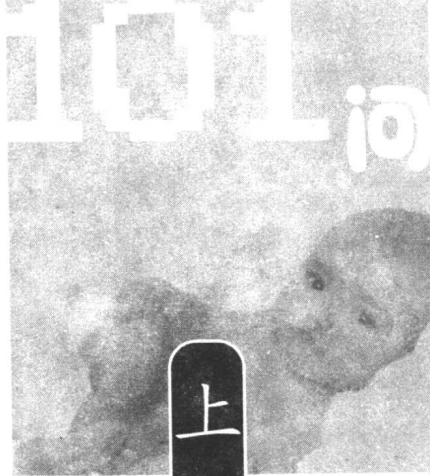
- 61. 素食者会缺少蛋白质吗 193
- 62. 青少年能长期吃素食吗 195
- 63. 什么是美国的“校园奶计划” 197

下篇 怎样吃才能吃出一个好孩子

- 64. 孩子吃得好还缺营养吗 203
- 65. 儿童早期营养不良的表现 205
- 66. 该让孩子吃哪些零食 208
- 67. 怀孕妈妈吃什么（怀孕妈妈应避免吃哪些食物） 211
- 68. 怀孕妈妈特别应该补充哪些营养 215
- 69. 多吃多喝生个壮娃娃 219
- 70. 母乳喂养有误区吗 222
- 71. 孩子为什么嗜喝牛奶 226
- 72. 孩子的一日三餐怎么吃 227
- 73. 怎样轻松吃进足够的钙 229
- 74. 孩子缺锌有什么表现 232
- 75. 孩子应“戒吃”哪些食物 235
- 76. 孩子维生素 A 缺乏的主要表现是什么 241
- 77. 吃糖会有什么问题 243
- 78. 小孩摄取太多人工糖会造成什么问题 246
- 79. 孩子究竟喝什么好 247
- 80. 婴儿喝水有讲究吗 250



81. 每天要喝八杯水，是真的吗	253
82. 怎样吸取食物中的脂肪	257
83. 如何杜绝毒素食品	261
84. 怎样烹饪利于吸收	263
85. 如何搭配食物	264
86. 什么是超高营养的食品	265
87. 孩子用药有什么学问	269
88. 怎样吃出聪明的脑袋来	273
89. 怎样知道孩子营养状况	275
90. 孩子饮食的几个误区	276
91. 孩子的饮食有什么禁忌	280
92. 如何对待孩子偏食问题	283
93. 孩子不肯吃饭怎么办	288
94. 如何喂养3~4岁的孩子	290
95. 4到12岁孩子吃什么好	292
96. 该给患儿吃什么	296
97. 营养师给妈妈们的建议	298
98. 如何提高抵抗力	301
99. 21世纪的饮食应有新观念	303
100. 怎样吃最健康	305
101. 如何吃出好心情	307



上篇





1 聪明可以吃出来吗

上篇

能吃出一个好孩子

与世界各国比起来，中国家庭对孩子的关注，恐怕是数一数二的。谁不想要一个优秀的孩子呢？面对着竞争激烈、优胜劣汰的现代社会，要让孩子健康出色地成长，父母喂养孩子的方式也需要指导和学习。

每个父母都希望自己的孩子比别人聪明，大家也都知道，只有合理全面的营养，才会令你的孩子更聪明健康，但你真的知道孩子最需要什么呢？

我们常说“人生关键就是那么几步”，对于孩子来说，他们的成长过程中也同样存在关键期。如3~6岁是语言发展的关键期，5岁是孩子音乐发展的关键期，在关键期对孩子进行适当的引导便会起到事半功倍的效果。而孩子脑量增长的最高峰则是在孩子0~9岁期间，因此，在这段时期给孩子补充脑营养尤为重要！

儿童正处于生长发育的重要阶段，生长速度快，要特别注意补充各种营养素，儿童营养的好坏对儿童的一生健康都

有影响。儿童成长期除了体格方面长高长大以外，还包括神经系统的发育完善。科学的营养补充可以达到开发儿童智力的效果，使其学习能力明显提高。

儿童的发育被分为以下几个阶段；

婴儿期：1 周岁以内；

幼儿期：2~3 岁；

学龄前期：3~6 岁；

学龄期或童年：6, 7~12, 13 岁，小学时期。

每个阶段的儿童脑发育所需的营养都各有特点。

婴儿期的饮食需要摄入较高的热量和各类营养素，尤其是蛋白质和脂肪。

幼儿期儿童每日食物的结构大致与成人相同，奶类需求量仍较多。以 2 瓶牛奶为好，每日一只蛋，动物性食品 85~105 克，蔬菜 100~150 克，水果 75~100 克。

学龄前的儿童智力发育迅速，活动范围扩大，活动能力和自我意识加强。在这一阶段，需要大量摄入矿物质，尤其是钙，磷和锌；血容量增多，也要保证铁的足够供给。

脑科专家们提出：即使在 2 岁之后，也可以通过富有启发性的环境以及合理饮食来增强智商。加拿大的脑专家阿里拉加说，人类的智商可分为遗传性智商（fluid IQ）和后天结晶智商（crystallized IQ）两种。这两种智商都可以通过“四管齐下”的做法来增强，这 4 种做法是：改变饮食习惯；注意膳食营养平衡；多吃含有丰富 DHA 和多种维生素、矿物





质的食品；营造一个具启发性和刺激感官的环境，增强情绪智商、制定一个目标以启发进行创意思考。而这其中，吃是很重要的一个要点。

科学家发现：大脑基本上从人们吃的食物中得到所需能量，所以，吃什么将决定你的孩子成为什么样的人。你或许很惊讶：大脑的功能不是先天的吗？而现代科学研究则表明：大脑功能的好坏有很大程度取决于你吃什么。脑营养学家同时发现，大脑最需补充的营养是脂肪。你可能更惊讶了：在脂肪过剩，减肥成为时尚的今天，胖子的大脑并没有比瘦子更聪明呀？确切地说，大脑最需要的是一类特殊的脂肪，而不是挂在肚皮上的皮下脂肪。更确切地说，是一种被称为“多元不饱和脂肪酸”的营养元素，它们是营造大脑细胞的必需品。

DHA 是不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸的缩写。最早揭示 DHA 奥秘的是英国脑营养研究所克罗夫特教授和日本著名营养学家奥由占美教授。他们的研究表明：DHA 是人的大脑发育、成长的重要物质之一。人体必需脂肪酸来维持各种组织的功能，缺乏时可引发一系列症状，包括生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑状、不育、智力障碍等。DHA 作为一种必需脂肪酸，其增强记忆与思维、提高智力等作用更为显著。人群流行病学研究还发现，体内 DHA 含量高者的心理承受力强、智力发育指数高。

近年来，许多食品和医药企业在 DHA 产品的开发方面