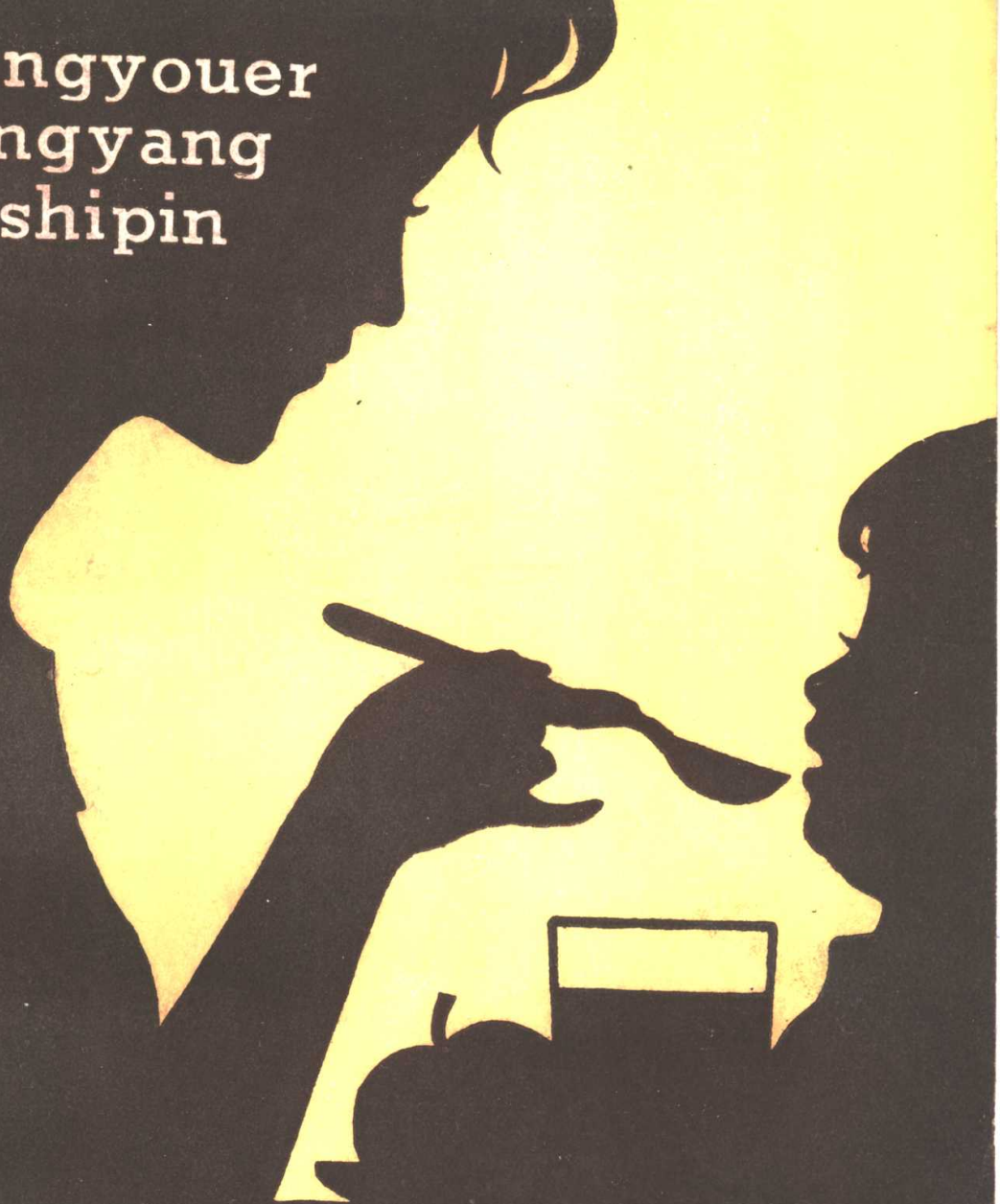


Yingyouer
yingyang
yushipin



《食品周报》编辑部 主编

婴幼儿营养与食品

黑龙江科学技术出版社

婴幼儿营养与食品

YINGYOUER YINGYANG YU SHIPIN

《食品周报》编辑部

何长志 赵 婷 崔向全 编

黑龙江科学技术出版社

一九八五年·哈尔滨

内 容 提 要

本书通俗地介绍了婴幼儿营养与食品的一般知识,包括儿童生长发育需要的营养素、孕妇营养与优生、乳母与膳食、婴儿喂养、幼儿喂养、非正常小儿的喂养、营养缺乏症小儿的喂养、病儿的喂养等多方面内容。

本书深入浅出,实用性强,是婴幼儿健康成长的保健指南。

封面设计:于世徽

婴幼儿营养与食品

《食品周报》编辑部

何长志 赵一婷 崔向全 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江新华印刷厂附属厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张7.25·字数140千

1985年10月第一版·1985年10月第一次印刷

印数: 1—17,435

书号: 15217·165

定价: 1.30 元

前 言

儿童是祖国的未来和希望。要使儿童身体健壮，智力发达，就必须注意合理的营养。而营养又是和食品密切相关的。国内外科学研究证实，婴幼儿的营养对其一生的健康和智力发育十分重要。为使广大读者对此有比较全面而具体的了解，我们编写了《婴幼儿营养与食品》一书。

《婴幼儿营养与食品》是在《食品周报》一九八三年刊出的“儿童营养专版”的基础上编写的。在编写过程中，我们参阅了有关书籍，作了相应的补充与修改，并请著名儿科和营养学专家增写了部分章节，比较全面地介绍了婴幼儿营养与食品的知识。

本书完稿后，林佳楣同志、沈治平同志在百忙中抽出时间为本书作序，对此我们深表谢意！本书承卫生部妇幼司儿童卫生处吴丽先同志、北京儿童医院营养部副主任医师罗婉予同志审阅，特此致谢！

编 者

注重食物营养科学， 保证婴幼儿健康发展

卫生部妇幼司司长 林佳楣

一个幼小的生命躺在母亲的怀抱里，享受着伟大的母爱。母亲慈祥的眼光，凝视着可爱的孩子，抚摸着、沉思着、思绪万千。怎样使心爱的孩子长得健康茁壮？怎样使心爱的孩子长得聪明伶俐？怎样使心爱的孩子长成为有用之材？……为了孩子，作父母的要付出多少代价、多少心血和多少辛勤的劳动啊！

孩子的生长发育主要靠吃，靠食品。怎样才能满足孩子的营养需要呢？婴幼儿时期是一个不断生长发育的时期，作父母的首先要懂得胎儿、新生儿、婴幼儿不同时期的生长发育过程；要懂得与发育有关的营养知识；要懂得如何根据儿童生长发育的需要选择食品。

一种良好的食品不仅是色、香、味俱佳，而更重要的是食品的营养成分。合理的饮食能促进婴幼儿的生长和发育，并可增进其对疾病的抵抗力。因此喂养得法不仅是保证婴幼儿生长发育的关键，也是提高人类健康水平的关键。

我国多年来一贯重视母乳哺喂，对女职工在喂奶期间给予适当照顾。因为母乳蛋白质含量较多，各种营养完备，易于消化吸收，并含有丰富的抗体。哺喂母乳，可使新生儿的健康得到保证。但是，随着孩子月龄的增长，身高、体重的

增加，用乳类喂养已不能满足婴儿的需要。因此必须适当地添加一些富含蛋白质、维生素和铁、磷、钙等各种矿物质的食品，如蛋黄、菜水、米汤、水果泥等。

影响婴幼儿茁壮成长的一个重要因素是疾病的侵袭。目前，贫血、佝偻病在儿童营养不良性疾病中仍占多数。我国有许多营养丰富的食物，如蔬菜、豆类、肉类、鱼类、蛋类、乳类等，只要在婴幼儿时期饮食供给适当，这些疾病是完全可以预防的。

出现儿童营养不良性疾病的主要原因是，社会上对儿童营养知识宣传得不够，有些儿童家长或部分保育人员缺乏对婴幼儿喂养的知识。另一方面，是对于婴幼儿食品的选择注意不够，缺乏科学的分析。如炼乳、麦乳精含糖太多，不适合婴幼儿需要；高能量的食物如巧克力等食用过多反而影响小儿的食欲。如果不能按照婴幼儿不同月龄和生长发育所需的营养成分来选择食物，不仅对婴幼儿健康无益，而且会出现扼苗助长的恶果。

注意食物营养科学，合理调配膳食，保护婴幼儿的健康发育，是《婴幼儿营养与食品》一书的主要内容。此书通俗地介绍了婴幼儿营养与食品的一般知识，对于儿童保健工作是十分重要的。我们希望儿童父母，广大的医务、保育人员和食品科研工作者都来重视儿童营养，使婴幼儿迅速健康地成长起来。

谈谈婴幼儿营养与食品

中国生理科学会营养学会主任 沈治平

实行计划生育，控制人口增长的速度，这是开创社会主义建设新局面中的一个十分重要的问题。提倡一对夫妇只生一个孩子，首先要做到优生优育，以保证我国人口的质量，而对婴幼儿的营养措施和食品调配，在优生优育中占有一个非常重要的位置。

婴幼儿生长的速度快，需要有足够的营养。各种营养素供给充足，才能保证身体各种器官的正常发育，为以后的健壮体格打下良好的基础。据调查，婴儿的体重，半周岁约为出生时的二倍，一周岁约为出生时的三倍，二周岁约为出生时的四倍。婴儿的身长，一周岁约为出生时的一倍半，四周岁即可达到出生时的两倍左右。婴儿的脑细胞在六个月前增殖最快，一般在十个月左右已达到最高数，以后脑细胞数即不再增多。由于婴幼儿时期各种组织器官的生长速度快，单位体重所需的各种营养素也较成年人多。婴儿所需的热量按单位体重计算也比较高，相当于成年人需要量的二至三倍。婴儿每公斤体重所需蛋白质也远较成人为高。所以，婴幼儿时期的营养，在人的整个一生中是极为重要的，应当受到社会各方面的重视。

搞好婴幼儿的营养，必须讲究婴幼儿的喂养方法。婴幼

儿所需的各种营养素中，蛋白质居于首要地位。因为食物蛋白不仅是生物修补组织所必需的重要原料，而且维持生理功能所必需的许多生物活性物质也必须由它来合成。母亲的奶是婴儿最适宜的食物，它的蛋白质营养价值高，能够满足婴儿对各种氨基酸的需要。在母乳不能满足实际需要 的情况下，发展以牛奶为主的畜乳和各种适合婴幼儿需要的代乳品也是十分必要的。人奶与牛奶的一个共同缺点是含铁量不足，婴儿易患缺铁性贫血，需要适时地补充含铁的食品。人奶与牛奶的另一个缺点是缺少骨骼所必需的维生素D，需要加以补充。在添加各种辅食的方法上，目前也存在着不同程度的问题，有的父母每月用在独生子女营养方面的花费很大，高脂肪、高热量的食品成了一般儿童不离口的零食。这样，尽管看上去孩子长得又白又胖，但由于缺乏蛋白质、维生素和矿物质，孩子并不健康，对疾病的抵抗力也差，甚至患有贫血、佝偻病等营养不良性疾病。这也是应当引起社会各方面重视的。

针对上面谈的问题，当前必须要大力宣传对婴幼儿的喂养知识。《婴幼儿营养与食品》这本书，宣传了婴幼儿营养与食品方面的知识。此书不仅可为年轻的父母提供一些这方面的知识，对保育人员提高婴幼儿喂养知识也是有益的。

目 录

第一章 儿童生长发育需要哪些营养素

- 一、蛋白质——生命的物质基础…………… (1)
- 二、脂肪的功用…………… (3)
- 三、碳水化合物——人体主要的热能来源…………… (4)
- 四、维生素与人体健康…………… (5)
- 五、无机盐与微量元素…………… (7)
- 六、水——维持生命不可缺少的物质…………… (10)
- 七、正常婴幼儿营养素需要量…………… (11)
- 八、营养与婴幼儿智力的关系…………… (13)

第二章 孕妇营养和优生

- 一、孕妇为什么要加强营养…………… (16)
- 二、妊娠期对营养有什么要求…………… (18)
- 三、孕妇应多吃蛋类、瘦肉和豆制品…………… (19)
- 四、孕妇应多吃水果和青菜…………… (20)
- 五、孕妇应多吃含钙、铁、锌的食物…………… (21)
- 六、夏季孕妇饮食应注意什么…………… (23)

七、因缺乏营养而引起的孕期疾病·····	(24)
八、妊娠妇女和缺铁性贫血·····	(25)
九、孕妇病毒感染对胎儿的影响·····	(27)
十、孕妇用药要谨慎·····	(28)
十一、孕妇吸烟有碍优生·····	(30)
十二、父母贪杯胎儿受害·····	(31)
十三、什么是胎教·····	(33)
十四、祖国医学对胎教的认识·····	(33)
十五、现代医学对胎教的验证·····	(34)
十六、怎样进行胎教·····	(36)

第三章 乳母与膳食

一、分娩期的膳食·····	(38)
二 产褥期的膳食·····	(39)
三 乳母的膳食·····	(40)
四、母亲患哪些病不宜喂奶·····	(41)
五、催奶食疗选方·····	(41)
六、断奶和回奶·····	(43)

第四章 婴儿喂养

一、婴儿喂养的特点·····	(45)
二、母乳是婴儿最佳的营养品·····	(46)
三、母乳的营养成分及变化·····	(49)
四、开奶不宜过迟·····	(50)
五、怎样给小儿喂奶·····	(51)

六、为新生儿哺乳要准备些什么·····	(54)
七、怎样用牛奶喂婴儿·····	(56)
八、谈谈羊奶的营养价值·····	(58)
九、怎样判断婴儿是否吃饱·····	(60)
十、婴儿喂奶要定时·····	(61)
十一、如何讲究喂奶卫生·····	(62)
十二、婴儿不好好吃奶怎么办·····	(64)
十三、为什么有的婴儿爱吐奶·····	(65)
十四、选用哪些代乳品·····	(66)
十五、如何自制代乳粉·····	(68)
十六、要注意给婴儿喂水·····	(69)
十七、可以喂新生儿酸奶吗·····	(70)
十八、要重视给婴儿添加辅食·····	(71)
十九、婴儿常吃鸡蛋黄好·····	(73)
二十 推荐两种优质的代乳品·····	(74)
二十一、婴儿辅食的做法·····	(76)
二十二、婴儿辅食制作二十例·····	(77)

第五章 幼儿喂养

一、幼儿膳食的特点·····	(80)
二、小儿食物应该讲究色、香、味·····	(82)
三、要注意细嚼慢咽·····	(84)
四、孩子吃饭为什么要定时定量·····	(85)
五、偏食的危害·····	(87)
六、厌食的由来·····	(88)

七、孩子厌食怎么办·····	(91)
八、谈谈小儿的零食·····	(93)
九、小儿不宜多吃巧克力·····	(94)
十、为什么孩子吃人家的东西香·····	(95)
十一、儿童食物不宜过咸·····	(97)
十二、不要给孩子饮酒·····	(98)
十三、营养素过多的害处·····	(99)
十四、要注意小儿肥胖病·····	(100)
十五、幼儿食物制做十例·····	(102)

第六章 非正常小儿的喂养

一、早产儿的喂养·····	(104)
二、小样儿和体重过大儿的喂养·····	(105)
三、孪生儿应如何喂养·····	(106)
四、营养过剩与小儿过胖·····	(108)
五、喂养肥胖儿应注意什么·····	(110)

第七章 患营养缺乏症小儿的喂养

一、营养不良小儿的饮食·····	(112)
二、缺铁对小儿的危害·····	(113)
三、儿童缺铁性贫血的防治和膳食·····	(115)
四、牛奶与婴幼儿缺铁性贫血·····	(117)
五、吃菠菜能治疗小儿贫血吗·····	(118)
六、佝偻病的发生与预防·····	(119)
七、手足抽搐症的营养治疗·····	(122)

八、缺乏维生素A 怎么办·····	(123)
九、如何预防维生素C 缺乏症·····	(124)
十、如何预防大细胞贫血·····	(125)
十一、锌与儿童营养·····	(126)

第八章 患病小儿的饮食

一、新生儿便秘怎么办·····	(128)
二、小儿疳积的饮食调养·····	(129)
三、小儿单纯性消化不良的饮食疗法·····	(131)
四、患急性胃肠炎小儿的饮食·····	(133)
五、肺炎小儿的饮食·····	(134)
六、患先天性心脏病小儿的饮食·····	(135)
七、肝炎儿的饮食·····	(137)
八、婴幼儿湿疹的预防及饮食·····	(138)
九、患麻疹小儿的饮食·····	(139)
十、糖尿病患儿的膳食控制·····	(141)
十一、谈谈龋齿·····	(142)
十二、什么是“蚕豆黄”病·····	(144)
十三、怎样给孩子喂药·····	(144)

第九章 其 它

一、儿童喜欢什么样的食品·····	(146)
二、婴幼儿营养与强化食品·····	(148)
三、如何增强儿童的抗病能力·····	(149)
四、常吃小药和补品的利弊·····	(153)

五、不要滥用鱼肝油·····	(154)
六、应该合理使用赖氨酸·····	(155)
七、阳光是宝贵的营养·····	(156)
八、不可缺少的“特殊营养”·····	(157)
九、怎样长好乳牙·····	(158)
十、婴幼儿的牙齿与饮食·····	(160)
十一、孩子的气管被卡住了怎么办·····	(161)
十二、托儿所膳食应注意的事项·····	(162)
十三、按时测量身长体重可以检验孩子是否健康··	(164)

附 录

一、婴幼儿生长发育标准·····	(167)
二、优秀儿童食品介绍·····	(175)
三、婴幼儿常用西药一览表·····	(194)
四、婴幼儿常见病中成药一览表·····	(196)
五、常用食物营养成分表·····	(201)

第一章

儿童生长发育需要哪些营养素

一、蛋白质——生命的物质基础

蛋白质是组成生物体的重要成分之一。人体的一切细胞组织都是由蛋白质所组成，人体中的蛋白质约占人体全部重量的18%。

人体中有许多具有重要生理作用的物质，也是以蛋白质为主要成分所组成，例如：对代谢过程具有催化作用的酶、承担氧气运输作用的血红蛋白、有运动功能的肌肉蛋白和构成机体支架的胶原蛋白，以及某些激素等都主要是由蛋白质所构成。所以说，蛋白质是生命存在的形式，也是生命活动的物质基础。

蛋白质还可使机体对某些病疫保持一定的抵抗力。例如，机体对流行性感、麻疹、传染性肝炎、伤寒、白喉和百日咳的抗体形成都与丙种球蛋白有关。

对于正在生长发育的婴幼儿，为了满足其新增组织细胞形成的需要，必须保证每日摄入蛋白质的数量大于其消耗量；反之，如从饮食中摄入的蛋白质长期不足，则可使婴儿生长发育迟缓，消瘦，甚至引起智力发育障碍。

氨基酸是组成蛋白质的基本单位。在人体及自然界中常

见的氨基酸约有二十多种，人体和各种食物中的各种蛋白质都是由这些氨基酸组成。虽然对机体来说，这些氨基酸都是不可缺少的，但并非都需要直接从食物中提供。有八种氨基酸在人体内不能合成，必须由食物中的蛋白质供给的，称为“必需氨基酸”。其中包括：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸。此外，对于婴儿，组氨酸也是必需氨基酸。另外的十几种能够在人体内合成，或者从其他有机化合物在身体中转化而成的氨基酸，称为“非必需氨基酸”。为了保证人体合理营养的需要，一方面要充分满足人体对必需氨基酸所需要的数量，另一方面还必须注意各种必需氨基酸之间的比例。因为组成人体蛋白质的氨基酸有一定的比例，每日膳食中蛋白质所提供的氨基酸也必须与此种比例一致，才能满足机体合成组织细胞蛋白质的需要。如果婴幼儿在摄入食物的组成中，缺少一种或几种必需氨基酸，则会引起营养缺乏症。

各种食物中蛋白质的组成成分不同，因而其营养价值也不一样。一般说来，蛋类、乳类、鱼类、肉类的营养价值较高，一般植物性食品的蛋白质营养价值较低，但黄豆中含有大量的优质蛋白质，是植物性食品中营养价值最高的，每克蛋白质能供给4千卡热能。

根据1976年中国医学科学院卫生研究所修订的每日膳食营养素供给量，其中对婴幼儿的蛋白质供给量是：一周岁至五岁为40克，一周岁以下婴儿每公斤体重为3.5克。

一般说来，婴幼儿蛋白质供给量应占热能供给量的12~14%，才能保证生长发育的需要。蛋白质对婴幼儿发育至关

重要，所以必须重视婴幼儿膳食中蛋白质的摄入量。

二、脂肪的功用

脂肪是一种富含热能的营养素，每克脂肪在人体内可供九千卡热能。一般膳食中所含的总热能约有17~30%来自脂肪。脂肪在胃中停留的时间较长，因此富含脂肪的食物具有较高的饱腹感。脂肪还能增加食品的美味，并可促进脂溶性维生素的吸收。

有几种重要的维生素，如维生素A和胡萝卜素、维生素D、维生素E、维生素K都溶于脂肪，称为脂溶性维生素。膳食中含有一定数量的脂肪可以使脂溶性维生素易于吸收。

脂肪中还含有多种不饱和脂肪酸，其中有几种是机体不可缺少的物质。这几种不饱和脂肪酸在人体内不能合成，必须由食物供给，所以称为必需脂肪酸。

必需脂肪酸是组织细胞的组成成分，当人体缺乏必需脂肪酸时则会发生代谢紊乱、生殖障碍等疾病。

必需脂肪酸的最好食物来源是植物油类。动物油脂中含量一般比植物油低（相对地说，鸡蛋、肉类、动物内脏均会有丰富的必需脂肪酸）。一般认为人体必需脂肪酸的供给量，至少应占每日总热能供给量的2%，即每日至少需要必需脂肪酸8克左右。婴幼儿对必需脂肪酸的需要较成人更为迫切，对缺乏必需脂肪酸也较敏感。

膳食中脂肪的供给量易受饮食习惯、季节和气候的影响，变动也较大。主要原因是脂肪在体内供给的热能，亦可