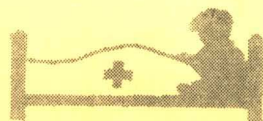


CHICHULAI DE XIANDAI ERTONGBING

知 识 出 版 社



吃出来的现代儿童病



吃出来的现代儿童病

[日] 正木健雄等 著

沈志平 编译

何琼玉 审校

知 识 出 版 社

内 容 提 要

该书是日本儿童健康问题研究小组的六位专家共同编写的，他们都是有几十年医学、营养学和运动生理学研究经验的专家。书中详细分析了目前儿童视力下降、龋齿增多、过敏增多及肥胖症、高血压、高胆固醇血症等成人病增多的原因，指出它与人们长期以来对饮食及健康问题的错误认识，不科学的饮食方法，现代食品的生产、贮存和流通密切相关。结合自己丰富的实践经验和最新科学研究成果，提出了一系列科学的又容易为一般人接受的简易饮食方法，特别强调了细嚼慢咽可预防肥胖、促进大脑发达、预防牙病、预防癌症等八大功效，教育人们用科学和爱心对待儿童饮食，对增强儿童体质、提高智力、预防疾病有重要意义。是一本融知识性、科学性和实用性于一体的大众读物。读者对象主要为儿童家长、幼儿园及中小学教师，与食品生产有关的人员及一切关心儿童健康的人。

译者的话

近年来，随着我国人民生活水平的不断提高，儿童健康问题已经成为人们普遍关心的一个热点，各种关于饮食健康方面的书也随之大量上市，这对指导人们加强营养确实起到了很大作用。但是另一方面，那些书由于基本上说的都是食物有什么营养，而人体又需要什么东西等等，所以总是给人这样一种印象：不管怎样，凡是有营养的就是好的，就得让孩子吃，而且应该多吃。结果现在很多家长只要听说什么东西有营养，便不顾实际情况，这个也给孩子买，那个也命令孩子吃，孩子吃得越多他们越高兴。书中认为，这种做法是盲目的和不科学的，而不科学的饮食方法会导致严重后果，并提出了一系列科学的、又容易为一般人所接受的简易的饮食方法，这是该书不同于其它书的最主要的也是最可贵之处。

有人可能会认为，该书写的是日本儿童的情况，跟我国没有多大关系。其实，只要大家注意一下自己身边的儿童，看看他们有没有这样一些现象和病症就可知道跟我们是否有关了：传统的生活方式和饮食习惯正在向西洋化方向转化，糖分及动物性脂肪摄取量越来越多，不喜欢吃蔬菜，不爱咀嚼硬食，吃东西不好好咀嚼，嘴里零食不停，习惯边吃饭边看电视或说话，不吃早餐或早餐敷衍了事，越来越多地吃所谓营养食品和健康保健食品等等。随之而来的是，龋齿发生率越来越高，肥胖儿越发增多，心血管病发生率及死亡率不断上升，

过敏性疾病及一些原因不明的病症不断增加，可是手指的灵敏性却越来越差，视力下降，体力不足，注意力不集中等等。

该书谈的这些问题，多数在我国国内也同样存在，只是在程度上有所不同罢了。个别问题尽管我国尚不多见，但如果我们不引起重视并采取积极的防范措施，以后也会发展成为严重的问题。有一点大家应该清楚，这就是饮食对人体造成的影响是不分国家和民族的。

书中认为，儿童身体是受多方面因素影响的，例如既受家长、幼儿园及中小学教师对正确饮食方法的认识程度和所持态度的影响，还受食物生产及流通领域有关人员的认识水平、责任心以及他们所采取的措施的影响。另外，国家对食物添加剂和农药施放的有关规定也是一个不可忽视的因素。可见该书对指导孩子们正确饮食、提高身体素质、防止疾病特别是儿童成人病等方面都有重要的借鉴和参考价值。

该书承蒙何琼玉大夫从头到尾作了认真细致的审校，同时得到日本专家秋月久美子老师的热情指导，在此一并表示衷心的感谢。

沈志平

目 录

第一章 令人担忧的异常现象	(1)
1. 现代儿童病的出现	(1)
2. 哪些儿童容易患龋齿?	(2)
3. 体格变化和视力下降是怎样发生的?	(4)
4. 为什么会出现腰部力量下降、 身体僵硬现象?	(7)
5. 过敏增加主要是是什么原因造成的?	(9)
6. 为什么骨折发生率越来越高?	(11)
7. 过敏的各种症状及其预防措施	(12)
8. 游戏与肌肉感觉	(15)
9. 如何提高儿童的机体防御能力?	(16)
10. 儿童夜食会导致什么后果?	(20)
11. 不能忽视的人类退化现象	(22)
第二章 儿童过敏性疾病的演化	(24)
1. 过敏性疾病增加的特点	(24)
2. 过敏转化及胎内致敏	(27)
3. 引起过敏的食物	(29)
4. 食物过敏症为什么会增加?	(33)
5. 全身都可出现的食物过敏症状	(37)
6. 不断增加的添加剂及农药过敏病例	(41)
7. 应该重新评价现代饮食	(44)

8. 生产食物首先应考虑的问题	(47)
第三章 咀嚼与儿童健康	(49)
1. 怎样才能使牙齿健康?	(49)
2. 充分咀嚼与否十年后见分晓	(51)
3. 古人是怎样咀嚼的?	(52)
4. 要引起重视的“四分之一”现象	(55)
5. 咀嚼与唾液分泌的关系	(57)
6. 唾液可提高味觉敏感性	(59)
7. 儿童唾液为什么越来越少?	(61)
8. 咀嚼与肥胖及糖尿病的发生是否有关?	(63)
9. 细嚼慢咽能抑制癌症的发生并使人聪明	(65)
10. 咀嚼为什么会使人骨骼长得粗壮?	(67)
第四章 如何开展细嚼慢咽宣传教育?	(69)
1. 现代食品与儿童择食标准	(69)
2. 令人难以置信的咀嚼现状	(70)
3. 指导儿童细嚼慢咽应考虑的两个问题	(72)
4. 增加咀嚼次数的理想食物	(77)
5. 影响儿童饮食及身心健康的因素	(80)
6. 纤维摄取量不足会导致什么后果?	(83)
7. 凝聚着人类智慧的饮食	(85)
第五章 饮食对儿童的影响	(89)
1. 物质丰富给儿童带来了什么影响?	(89)
2. 如何正确引导儿童饮食?	(91)
3. 人体健康的物质基础是什么?	(95)
4. 热食的效果	(99)
5. 饮食不仅有益健康还能培养艺术想象力	(101)

6. 饮食可以培养儿童人生观.....	(104)
7. 要重新认识饮食的意义.....	(106)
第六章 不正确的饮食方法与儿童成人病	(110)
1. 真有有奇效的食品吗?	(110)
2. 健康的概念.....	(112)
3. 饮食方式与免疫系统.....	(116)
4. 他们考虑的是什么?	(118)
5. “食育”教育势在必行.....	(122)
6. 必需食品原材料的简易获取方法.....	(124)
7. 为什么会发生烦躁、肥胖和大脑迟钝?.....	(127)
8. 肥胖可加重心脏负担诱发成人病.....	(129)
9. 作为大人应该做些什么?	(131)

第一章 令人担忧的异常现象

1. 现代儿童病的出现

随着人们生活水平的不断提高，很多人的生活习惯和饮食结构也发生了变化。其中变化最明显的是年轻一代，特别是少年儿童。正是这些良好的生活环境以及不断改善的医疗和卫生条件，使得我国少年儿童的身体素质不断提高，体格越来越健壮，传染病发生率明显下降。

可是不知您是否还注意到，近年来，在医院里，不少奇怪的病症及现象令小儿科医师甚为担忧，肥胖症、高血压、高胆固醇血症等本应是成年人患的疾病现在孩子们却也患上了。另外一些越发增多的病症，诸如头晕、烦躁、气喘、湿疹、特应性皮炎、过敏性鼻炎、肩膀酸痛等又令这些医师们对其起因感到困惑不解。在幼儿园里，幼儿教师反映，现在患龋齿、过敏、皮炎、腹痛等病症的孩子相当普遍。在中小学里，老师们指出，学生们早上打呵欠、容易疲劳、视力下降、动作不灵活、齿列不齐等现象越来越多。在家庭里，不少家长们承认，孩子们回家以后，嘴就停不下来，他们一会喝这种饮料，一会又吃那种零食。另外，他们还得无条件地完成家长们留下的“作业”——把那些寄托家长们无限希

望的营养食品统统“完成”（装进自己的肚子里）。

上述种种现象在日本也同样存在，而且有些方面表现得更为突出。众所周知，日本也是一个东方国家，在古代深受中国文化的影响，他们的生活习惯和饮食结构跟我们十分相似。只是到了近几十年，尤其是六十年代以后，随着日本经济的迅速腾飞，日本人的饮食结构发生了很大变化，传统的日本式饮食受到西方饮食的严重挑战。可是事隔不久人们发现，不少孩子出现了一些过去极少或者根本没有的奇怪现象，有些甚至是退化现象。专家们经过长期的追踪观察、大量的调查研究和科学实验发现，这些现象跟人们头脑中的营养观念、现代食品的生产以及不科学的饮食方法直接相关。为此专家们建议，如果真正爱护孩子和想让其变得聪明，必须讲究科学的饮食方法，滥吃不但达不到预期的目的，反而会损害孩子们的健康，甚至给他们的将来带来无法挽回的损失，造成终身遗憾。所以为了孩子们的健康成长，我们还是听听专家们的建议吧，因为它们能给我们带来许多有益的启发和帮助。

2. 哪些儿童容易患龋齿？

第二次世界大战以后，特别是六十年代后，日本人的饮食生活有了很大提高，医疗条件明显改善，人们也开始重视子女的健康教育。可是，文部省从1960年到1980年对日本儿童患病状况的调查结果却表明，一些疾病和现象如龋齿、视力下降等不但得不到有效控制，有的还有增加的趋势。

牙齿与饮食有十分密切的关系已经得到证实。过去只要提起预防儿童龋齿，人们很自然地就会想起应该让孩子好好

刷牙，却很少跟他们的饮食联系起来。现在有这样一份很有意义的调查材料：上幼儿园的5岁儿童，龋齿发病率高达80~90%，可是上托儿所的同龄儿童，龋齿发病率只有前者的一半，而且是入托岁数越小，龋齿发病率越低。究竟是什么原因造成这种状况的呢？这是一个很有意义的研究课题。其实，不管是幼儿园还是托儿所，教授儿童刷牙的方法都是相同的。可现在不同场所龋齿发病率却有如此大的差别，看来原因并不在幼儿园或托儿所本身，而应该考虑是其它因素。

日本的幼儿园一般到了中午就结束，而托儿所通常要负责到傍晚。由此看来，儿童从中午到傍晚是否在家决定了他们龋齿发生率的不同。为什么会这样呢？调查结果表明，那些上幼儿园的儿童大多有这样一个饮食习惯，他们中午回到家以后，嘴就停不下来，而且经常是一边看电视一边吃东西。由此不难看出，这种饮食习惯是造成这些儿童龋齿发生率增高的直接原因。

文部省的一项调查材料显示，1954~1971年，日本5岁儿童龋齿发生率一直在上升，高峰时甚至达到95%，之后多年大体持续在同一水平上，但1977年起却奇迹般地开始下降。

造成这一结果的原因目前尚不清楚，有人认为，七十年代初，日本由于受到石油危机的冲击，食用糖的进口量明显减少，所以那以后出生的儿童龋齿发生率降低。可是也有人认为，由于当时日本儿童龋齿患病率高达95%，所以人们觉得还是应该采取些预防措施才行。后来托儿所在儿童1岁半和3岁时都要作龋齿检查，并专门请牙科医师进行具体的指导，孩子的母亲也给予了密切配合。正因为如此，儿童的龋齿患病率终于奇迹般地降了下来，现在的患病率甚至比1954

年时还低。

提到预防龋齿病的发生，首先需要指出的是现在儿童吃零食的问题，再有就是吃东西时咀嚼的问题。由于许多儿童不吃硬食物，因而造成颌部发育不良，其后果是牙齿排列不齐，龋齿发生率升高。因此有些专家建议，与其单纯地考虑龋齿问题，莫如更多地考虑一下怎样让儿童多咀嚼更重要。

据调查，现在有的儿童出现了齿列不齐和牙龈瘀血等问题，因此目前的研究课题已不能再只局限于教授孩子们如何刷牙，还需要对牙龈按摩等问题加以研究。在生活演变的过程中，牙齿是直接受饮食生活变化影响的，而且表现得十分突出。

3. 体格变化和视力下降是怎样发生的？

文部省的一份调查材料反映了一个有趣的现象：过去学龄前儿童视力都很好，只是入学后由于学习的关系视力开始下降。现在的情况恰好相反，5岁儿童就有不少出现视力下降的现象，可当他们入学后视力反而好转了，一年级学生入学4个月时检查发现，视力不足1.0的就已占20%以上，可是入学10个月再检查则发现，这种学生所占比例已降至12~15%，而且二、三、四年级的学生视力还在好转，只是五年级后视力又开始下降。从这十多年的情况来看，各时期学生视力的变化还是很大的。

一般说来，随着时间的推移，儿童的视力也会逐步提高。可是现在的情况是，他们的视力并没有随着时间的推移而提高，这大概与他们长时间看电视有关，其结果导致他们在上学前视力得不到充分提高。可是上学后，由于黑板远离

了他们，所以他们的视力得到了恢复。可见造成这种情况的原因与造成龋齿发生率增高的原因属于同一性质。当然对这个问题也有其它不同看法。

从以上情况来看，长时间看电视不仅妨碍了儿童视力的发展，而且由于看电视时距离始终不变，所以只用单侧眼睛也能看清楚。一只眼睛要是疲劳了，当然还可以换另一只眼睛看，而人们平常又都习惯于用视力好的眼睛看东西，时间长了就会造成两眼视力出现偏差，以至引起斜眼。如果用单侧眼睛看东西成了习惯，以后就无法准确地估计距离，其结果就会导致事故的不断发生，如打球时球从远处飞过来，由于距离估算不准而未能把球接住，结果把眼睛打伤了。

另外，文部省在《学校健康检查统计》中还特别提到了学生体格的问题。目前学生中普遍存在这样一种现象：发育时间早，而且从外表看体格也很健壮。可实际情况真的如此吗？这个问题只要看看发育已基本停止的17岁学生就会明白。根据1975~1986年间年满17岁的学生身高变化的情况可以看出，近十多年来，这些17岁的男女学生的身高在不断增长，而且看来这种趋势仍在持续，这说明现在日本儿童的身高增长是非常明显的。可现在的问题是，他们的体格是否那么理想呢？

调查结果说明，问题正好出在体重上：十多年来，这些17岁男生的体重在不断增加，而女生却几乎没有增加，这种男生体重增加过大而女生体重不增加的现象就是一种不正常的现象。

另外胸围的情况是，男生稍有增加，可女生未见增加。坐高则是男女均未见增加。身高增加了可坐高没有增加，当

然就是腿长了，这就是他们体格的特征。而腿长看来又是由于营养过量造成的。

可能有人要问，为什么这样说呢？众所周知，二、三十年代，日本普遍存在营养缺乏的问题，作者就是在那个时候出生和长大的。在营养缺乏状态下长大的人究竟会长成什么样的体型？大家可能也知道，营养主要是分配到躯体以维持生命的，但如果营养缺乏，就不可能有多少营养被分配到与生命无密切关系的胳膊和腿中。正是因为体内能如此巧妙地加以控制，所以二、三十年代出生的人，尽管营养缺乏导致腿短了一些，但躯体的长度基本上还得到了保证。而现在的人由于营养过量，营养都被分配到与生命无关紧要的部位，结果导致现在人的腿长得特别长。

当今的孩子营养过剩，这从他们的体重上也反映出来。一方面，男孩子只要是喜欢的就拼命地吃，结果造成了他们体重增加过快的现象。女孩子则不同，身高虽然是增加了，可体重并没有相应增加，这很可能与她们平常过于节食有关。

然而，1986、1987、1988年的调查资料也显示，女孩子调节和控制饮食未见特别明显的效果。这说明如果没有坚强的意志和毅力，节食是难以持之以恒的。要是一旦控制不住自己，体重很快就会上升。因此从她们体重的变化，就可了解到她们心理的变化和生活的变化。一般人认为，她们的体格还是不错的，其实所谓不错只不过是她们现在的腿比过去长些罢了，而且她们的体重也存在许多问题。这样看来，今后一个是肥胖问题，再一个就是跟理想身材有关的饮食方法问题又会引起人们的争议。

4. 为什么会出现腰部力量下降、身体僵硬现象？

从文部省发表的学生《体力和运动能力调查报告》可以看出，现在日本学生的体力很好，其中最突出的是心脏功能好。在跑步热潮中，学校训练学生主要是通过马拉松赛跑，所以学生心脏功能特别好。

但另一方面，现在学生的背部肌肉力量却在下降。其实这里说的背部肌肉力量并非平常所指的背后肌肉的力量，而是指腰部的力量。由于学校未能正确加以区别，因而所开展的运动项目无法做到有的放矢，这正是为什么学生背部肌肉力量下降一直得不到控制的原因所在。

谈到锻炼腰部力量的问题，我们不妨看看日本相扑是怎样训练的。为了更好地进行相扑训练，人们想出了这样一个办法：让相扑运动员面对一根圆柱子，使出全身力量把其推倒。这种对着一个不动物体拚命训练的方法，其实就是一种最好的训练腰部力量的方法。如果大家坚持每天使出全身力量锻炼10秒钟，也能收到很好的效果。隔一天作一次效果也大体相同。如果是隔二、三天作一次，效果就要差一些。一周作一次的话，效果大约只有每天作一次的40%。若是二周作一次，当然就不会有什么效果了。由此看来，一周至少作一次，并且持之以恒的话，还是有效果的。

不管怎样，每周让孩子们使出自己的全身力量作一次锻炼，时间10秒钟就够了。如果当父亲的每周能给孩子作一次相扑对手，让他们把自己的浑身力量都使出来，就能有效防止他们腰部力量的下降。所以我建议，当父亲的每周应给孩子们作一次相扑对手，或者是学校每周要安排一次拔河训

练，否则，孩子们腰部力量下降的问题将无法控制。

再来谈谈有关体力方面的问题，现在有些儿童出现身体僵硬的现象，其原因目前尚不清楚，一般认为这与运动不足有关。另外有些儿童还出现了精神过度紧张和肩膀酸痛等问题。至于身体僵硬是否与饮食有关，这是我们今后要研究的课题。

在我幼年时期，常有马戏团来演出。我问大人为什么演员的身体这样柔软？他们告诉我，这与他们经常吃醋很有关系。可是这些年来，人们吃醋的机会少了，或是用量减少了。这样又引出了关于身体僵硬与饮食有关的争议。我问妻子为什么醋用得少了，妻子回答说，因为现在大家都有了冰箱，所以不用醋或少用醋也没有什么关系。过去没有冰箱的时候，为防止食物变质，常常要在食物中放醋。现在人们的饮食生活发生了很大变化，这可能也是导致用醋少的原因之一。

还有一个需要指出的问题是，现在日本学校的教学指导方针改变了，学校已基本停止教授类似广播体操那种徒手体操了，现在体操的真正内涵已改为训练。其实，过去的徒手体操是让学生充分舒展身体的。但遗憾的是，这类运动目前在学校的教育中已不复存在。因此可以说，这也是导致学生身体柔软性不足的原因之一。不过确切的原因现在还不清楚。

通过上面列举的学生健康检查结果和体力测试结果，我们对学校保健医师提出的现在学生身体发育越来越不正常的问题已经很清楚了。鉴于目前文部省和政府的统计资料中尚缺乏这方面的材料，所以我对校方提出的这些问题的可靠性

当然要加以验证。

5. 过敏增加主要是什么原因造成的？

这里有一份来自1984年日本全国幼保工作会议上的材料，它调查的范围是日本全国1500所托儿所，有关人员对那些儿童身体发育状况和常见症状等进行了调查，重点是近年来新出现的问题。

调查结果表明，发生率最高的是龋齿。这与前面的统计是一致的。但最近下降速度最快的也是龋齿，之所以会出现这种情况，一方面是由于现在拔龋齿的人增加，另一方面则是采取了预防措施。

发生率仅次于龋齿的是背部无力，这是由于上课时未能端坐，时间过久而造成的。

第三位是容易疲劳，这个问题不容忽视。现在儿童的体力是相当好的，可容易疲劳的发生率还是上升到第三位。问他们什么地方感觉疲劳，他们却说不上来。

第四位是过敏。第五位是气喘。第六位是摔跤时不会用手保护自己，其原因目前还不大清楚。第七位是皮肤干燥，一般认为这与过敏有关。第八位是早上打呵欠。第九位是经常摔跤。第十位是容易流鼻血，这些人当中有一部分也是因过敏所致。从这份全国统计材料来看，过敏或与过敏有关病症的发生率已排在第四、第七和第十位。

调查材料还显示，东京托儿所的情况与全国的情况不同，过敏发生率是东京儿童增加最快的。其次是皮肤干燥，这被认为与过敏有关。第三是背部无力，这是没有端坐所致。第四是容易疲劳。出现第三和第四两种情况的人中有些