

儿童保健食物医疗

沈连生

李 森 编著

沉 静

中国林业出版社

儿童保健食物医疗

沈连生 李森 沉静 编著

中国林业出版社出版（北京西城区刘海胡同七号）
新华书店北京发行所发行 河北遵化县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7.375印张 201千字
1989年5月第一版 1989年5月第一次印刷
印数 1—5,000 册 定价, 3.70元
ISBN 7-5038-0331-2/Z·0017

前 言

儿童是国家的未来，他们的身心健康决定国家的前途与希望。身心应包括德、智、体诸方面，缺一不可。

智与体尽管是由诸多因素所决定，其中合理饮食起着十分重要的作用。“民以食为天”，“安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存在”。只有正常饮食，不断地摄取人体所需的各种营养物质，从饮食中使人体获得充分保健需要，人的生命才可延续，身体才可能健康。儿童正处于长身体与增智力的旺盛时期，摄入充足的食物并合理饮食，更显得重要了。

五谷杂粮、瓜果菜蔬、鱼肉蛋奶等食物，既是人体营养物质的源泉，其中多种又具有保健补养身体与医疗疾病的良好功能。如果能充分认识这些食物的性质，并且根据身体需要而合理摄食，食物将不单为人体提供营养物质，而且可以起到保健身体、预防疾病与医治疾病各方面的作用。

本书由北京中医学院沈连生先生主持编写，以儿童为对象，重点介绍食物的营养、保健、医疗三方面的作用。论述的问题及选择的食物也完全从儿童出发，并且考虑到食物来源与儿童饮食方便，对珍贵食物、有刺激性的食物或加工较难的食物配伍尽量不收录。在文字方面，力求通俗易懂，具

有一般文化程度的家长及儿童均能看懂。

全书分三篇叙述。第一篇是儿童营养及保健常识，选择了一些常见的问题，从中医药学、现代医学以及食品营养学等为理论基础，简要论述了儿童的生理、病理、营养、体质、食物性质以及合理饮食等。第二篇是保健医疗食品的种类，选择了日常食用并对儿童有保健医疗作用的蔬菜、果品、五谷杂粮、水产畜禽蛋等100多种，每种都进行了较详细的论述。第三篇是保健医疗食品的应用，选择了儿童所常见的体虚及常见的疾病，分类介绍了用食物治疗的多种配伍以及食用方法；每一病症还简要介绍了其症状，以便于合理选用。

中医强调“治未病”。所谓治未病，就是在未生病前“治疗”，即预防疾病。建国以后，又提出了“预防为主”的方针。近些年来，国际上不少学者提出了“自我保健与他人自我保健”的人人健康方针，把医生以外的家人、邻居的帮助都纳入自我保健范畴，认为疾病的预防与治疗并不是非要专业医生的帮助不可。“自我保健”尽管有多种手段，其中合理饮食，以及用天然的食物来保健身体与医疗疾病占有重要地位。本书如能对儿童的“自我保健”以及家长对孩子的“他人自我保健”有所帮助的话，我们将感到欣慰。

编著者

1988. 4

目 录

前言	1
第一篇 儿童营养及保健常识	1
一、小儿的生理与病理特点	1
二、营养的范围及儿童对营养的需要	2
三、保健医疗食物的性质	7
四、儿童体质与选用保健医疗食物的关系	9
五、发病原因与选用保健医疗食物的关系	14
六、食品加工方法与营养保健价值	17
七、杂食、饮食节制及饮食卫生	18
八、夏令饮食及饮料的合理饮用	20
九、儿童不宜吃的饮食物	21
十、维生素C不能代替果蔬	24
十一、小儿食摄赖氨酸也应适当	25
十二、ATP对儿童的营养作用	26
十三、儿童的智力超常与饮食	27
十四、微量元素与优生	29
十五、母乳喂养好	30
十六、吃水果要注意什么	31
十七、儿童饮茶的利与弊	32
第二篇 保健医疗食物的种类	34

一、蔬菜类	34
二、果品类	50
三、五谷杂粮类	79
四、水产及畜禽蛋类	89
五、其他类	100
第三篇 保健医疗食物的应用	110
一、发育不良或病后体虚——滋补强身	110
二、佝偻病	118
三、脾胃虚弱及营养不良——健脾养胃	120
四、贫血——养血补脾	129
五、出血症	134
六、虚汗	138
七、夜盲及视力减退	142
八、眩晕	144
九、头痛	145
十、咽喉肿痛或失音	146
十一、口疮	148
十二、呃逆	148
十三、甲状腺肿、淋巴腺肿及睾丸肿痛	149
十四、感冒	152
十五、麻疹	157
十六、小儿咳嗽	161
十七、哮喘	176
十八、肺结核	179
十九、夜啼及睡眠不安	180
二十、惊风	182
二十一、癫痫	183

二十二、黄疸	184
二十三、食积	186
二十四、便秘	191
二十五、泄泻、痢疾	193
二十六、胃痛、腹痛	204
二十七、水肿	207
二十八、遗尿及尿频	214
二十九、尿浊	216
三十、中暑及暑热引起烦渴	216
三十一、热病后调理	219
三十二、疮疖痈肿	220
三十三、食物及误食毒物中毒	221
三十四、肠道寄生虫	223
参考书目	228

第 一 篇

儿童营养及保健常识

一、小儿的生理与病理特点

小儿从初生到成年，处于不断生长发育的过程中，无论在形体、生理、病理诸方面，都与成年人不同，年龄越小越显著。

（一）小儿的生理特点

主要有两点。第一，中医认为，小儿的脏腑娇嫩，形气未充。脏是指心、肝、脾、肺、肾五脏，腑是小肠、胆、胃、大肠、膀胱、心包六腑。形是形体结构，即四肢百骸、筋肉骨骼、精血津液等，气是指生理功能，如肾气、脾气、肺气、胃气等。小儿时期身体各器官的形态发育和生理功能都是不成熟和不完善的，是“稚阳未充，稚阴未长”。这里的“阴”，是指体内精、血、津液等物质；“阳”是指体内脏腑的各种生理功能活动。这说明小儿无论在物质基础与生理功能方面都是幼稚和不完善的。

第二，是小儿机体生机蓬勃，发育迅速。在生长发育的过程中，体格、智力及脏腑功能诸方面均不断向完善、成熟方向发展，年龄越小，生长发育的速度也越快。中医把小儿

的这种生理现象叫做“纯阳”。所谓“纯阳”，是指小儿生长过程中，表现生机旺盛，蓬勃发展，蒸蒸日上，欣欣向荣。

（二）小儿的病理特点

主要有两个方面。第一，是发病容易，传变迅速。由于小儿脏腑娇嫩，形气未充，体质和功能均较脆弱，对疾病的抵抗力较差，加之寒暖不能自调，饥饱不能自节，一旦大人不能加以很好调理，外极易受风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪（称为六淫）的伤害侵袭，内极易为饮食所伤，因而不但发病容易，而且传变迅速。小儿发病容易，这人所了解；所谓传变迅速，是指一种病症很易传变为另一种病症，具体表现在疾病的寒热虚实容易互相转化或同时并存。如小儿患感冒，可瞬即转为肺炎咳嗽，若不及时治疗，又很快会出现高热抽风病症；如果治疗不及时，又会出现正虚邪陷，大汗淋漓，四肢厥冷，脉微欲绝的亡阳症。

第二，是容易康复。这一方面是由于小儿生机蓬勃，活力充沛；另一方面是小儿得病的病因一般比较单纯，又很少受喜、怒、忧、思、悲、惊、恐七情所伤害。例如小儿患病后如能及时治疗及合理调理，病情好转比成人快，容易康复。

二、营养的范围及儿童对

营养的需要

（一）营养的范围

人体的营养主要为提供三方面的需要：第一，为正常的

工作、学习及一切活动提供的能量。这如同一台汽车，汽车之所以能发动开走，就是靠汽油燃烧产生能量推动了发动机，而人体之所以能正常活动，就是靠吃食物，食物经过消化吸收以及一系列化学变化而产生能量。儿童好动，消耗的能量也大，所以吃的东西也多。一旦吃的东西不够，不能产生足够的能量时，往往就出现体倦乏力、懒以活动，以尽量减少能量的消耗。

第二，为人体各个部分的生长所需，即各个部位细胞的增殖提供必需的物质。这如同建楼盖房需要大量钢筋水泥、砖瓦木料一样，人体的生长，细胞的大量增殖，必须要大量物质，这些物质就来源于饮食物的蛋白质、矿物质等等。儿童生长发育及细胞增殖比大人要快得多，因而按体重计算，儿童所需的营养物质比成年人要大得多。如果在儿童时期缺少营养，生长即细胞的增殖受抑制，出现生长缓慢，体形矮小。近些年来，儿童的体形普遍比过去高大，这与营养丰富是有直接关系的。

第三，为人体各个部分的不间断地新陈代谢提供能量与物质。人身体内不间断地进行着物质的分解、转化、合成、贮藏，老的细胞不间断地被新细胞所代替，这些生理、生物化学活动均需要能量与必须的物质。

人体的营养物质包括以下方面，即蛋白质（各种氨基酸）、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素以及水等。

（二）儿童对营养物的需要

1. 蛋白质：蛋白质（其中必需的氨基酸如缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸、赖

氨酸、组氨酸)是构成人体各组织及其细胞所必需的物质。婴幼儿生长发育快,其蛋白质的需要量按体重计算约为成人的3—5倍,6—10岁之间增长较缓慢些,但此后又发育旺盛,身体组织增长很快,性器官逐渐发达,蛋白质需要量高于成人。所以儿童时期要尽量满足对蛋白质的需要,摄入足够量的蛋白质及其必需的氨基酸(合理搭配)。人奶是婴幼儿最好的蛋白质来源,人奶的蛋白质不但含有人体所必须的氨基酸,而且含有丰富的其他营养物质。牛奶所含的氨基酸就与人奶有差异,为了达到与人奶同样的营养目的,除了适当增加牛奶蛋白质的摄入量外,最好配合吃些瘦肉及植物性蛋白质。

蛋白质也是人体活动所需能量来源的一部分,由蛋白质提供热能约占每日饮食总热能的15%左右为宜。

2. 碳水化合物:吃的糖及淀粉类食物等均是碳水化合物,它是人体能量(热能)的主要来源。以碳水化合物所提供的热能,以占饮食总热能的50%左右为宜。吃的碳水化合物过多,则可引起肠内发酵过强,产生大量低级脂肪酸而刺激肠道,促进肠蠕动而致腹泻或腹部绞痛;若摄入碳水化合物过少,可致血糖降低,出现头晕、乏力、出冷汗等症状,并由体内储存的蛋白质转化为热能,因而出现消瘦和营养不良。

若蛋白质摄入不足而碳水化合物摄入过量时,会使转变成脂肪而积蓄起来,肌肉长不好,出现虚胖或水肿,且易受感染。吃甜食过多,易引起龋齿;儿童时期吃糖过多,还可能与以后成年人的冠心病发病有一定关系。

3. 脂肪：脂肪是人体热能的重要来源，约占饮食物热能的35%左右。由于人乳、牛乳以及畜禽肉类和一些植物性食物中含有足够量的脂肪，所以脂肪一般均能满足需要。婴儿的脂肪供给量最好为每日每公斤体重4克，6岁以上为每日每公斤体重3克。

脂肪为脂溶性维生素（如维生素A及E）的载体和人体必需脂肪酸的来源。若脂肪供应不足，可产生某些脂溶性维生素的缺乏症，出现皮肤干燥、角化、变厚及多汗、易惊、体重下降等。

4. 无机盐及微量元素：儿童中最容易缺乏的矿物元素是钙和铁，发生缺铁性贫血与缺钙性佝偻病。

小儿长期缺钙可导致发育迟缓，牙齿不整齐，患低钙性抽搐以及软骨病。乳类、菜蔬类、豆类等均含有丰富的钙，但植物性食物中含有草酸，能与钙结合而沉淀，阻碍了钙的吸收，因此一般饮食中钙的吸收率仅为20—30%。蛋白质、乳糖、氨基酸、维生素D均能促进钙的吸收。由于钙是构成骨骼和牙齿的重要成分，生长愈快，所需钙越多，体内存留的钙愈多。初生婴儿每日要存留钙约450毫克，以后逐渐减少，至一周岁时约为120毫克左右。

儿童中缺铁性贫血发病率较高，而饮食中含铁量并不一定很低，其原因可能是维生素C摄入量不足，铁的吸收不好；蛋白质摄入不足，影响血红蛋白的合成。此外乳类含铁量很少，单纯吃乳类食品，必需补充铁的来源。

其他很多矿物元素也是儿童生长所必需的。近年发现儿童缺锌可导致食欲减退，生长发育迟缓，身高及体重偏低，

经给锌治疗后可明显改善。此外缺碘可引起甲状腺肿；缺硒可引起克山病。目前对于微量元素的营养学研究已日益受到国内外学者的重视。

5. 维生素：与儿童生长发育关系密切的维生素有维生素A、D、B₁、B₂、C及PP。

乳类中含有一定量的维生素A，人乳中含量为250国际单位/毫升，一般能满足婴幼儿的需要；牛乳中含量为140国际单位/毫升，且冬季减半，故吃牛奶的婴幼儿应季节性地补充维生素A，如吃鱼肝油之类食品。当缺乏维生素A时，会出现皮肤干燥角化、干眼病及体重不增等。若摄入过多，可引起昏睡、头痛、骨痛、皮疹等中毒症状，如长期多量服用鱼肝油就有可能产生这类中毒。

维生素D与钙、磷的吸收代谢有密切关系，当维生素D缺乏时，虽钙与磷不缺乏也会得软骨病，因而维生素D对儿童的正常生长发育是至关重要的。一般食物中含维生素D很少，主要靠吃鱼肝油及经常晒太阳获得足够量的维生素D。但若维生素D摄入过多，也会出现食欲不振、呕吐、便秘等中毒症状。

B族维生素中，儿童最易缺乏的是维生素B₂，这可能和吃动物性食物较少有关。缺乏的主要表现是舌炎、口角炎、唇裂、眼炎、皮炎等，多吃蛋黄及其他一些动物性食物就得到补充。维生素B₁主要存在于各类谷类种子的种皮中，长期吃精白米及精白面而又饮食单调时，就会出现缺乏维生素B₁，引起患脚气病，严重时可引起死亡。

维生素C对儿童的正常生长发育很重要，缺乏它，可以

引起出血，并降低对疾病的抵抗力及免疫能力。人乳中一般不缺乏，而牛乳中一般含量不高，且经过加热而损失一大部分，所以必须多吃水果及蔬菜类来补充，也可服用维生素 C 的片剂。

维生素PP一般不缺乏。

6. 水：水是人体必需的物质，很多营养物质是溶解于水中后才补人体摄入和吸收的；人体内各种代谢活动也都是需要水的参加下才能正常进行；人体代谢产生的废物也是溶解在水中后由尿、大便、汗液等排出体外。所以必须保证水的摄入。婴儿需水量约为每日每公斤体重120—150毫升，比成人高。3个月以内的婴儿，肾脏浓缩尿的能力有限，若摄入的盐量超过需要时，必须由尿来排出。牛奶含盐量约为人奶的3倍，因此以牛奶喂养的婴儿，更应多喂些水。

三、保健医疗食物的性质

中药有一套独特的药性理论，这些理论就是概括每一种中药的性质。而保健食物的大多数就是中药，因此也完全适合用中药的这些理论来说明其性质。

中药理论的核心部分是四气、五味以及药物的补与泻。四气又叫四性，即药物的寒、凉、温、热4种性质。如吃胡椒或生姜，就感到温热，这说明胡椒与生姜是温热性质的。又如吃苦瓜或柿子，苦瓜能清热，而柿子吃后感到胃凉，这说明苦瓜与柿子是寒凉性质的。以此类推，每一种药物或保健食物，不是寒（或凉），就是热（或温）。寒与凉或温与

热仅是程度上的差异。此外还有不寒不热的平性药物。一般讲，温热性质的药物（或保健食品）具有温里、散寒、补火的功效；而寒凉性质的药物（或保健食品）具有清热、泻火、解毒作用。在这里为什么要说这些呢？这是因为在介绍保健食品时就涉及到这些知识。如桂元肉性质温热，有内热时或有出血症不能食用，这叫禁忌。

五味是指药物有辛、甘、苦、酸、咸5种味道。如生姜是辛辣味（味辛），桂元肉是甜味（味甘），醋是酸味（味酸），苦瓜是苦味（味苦），海带是咸味（味咸）。辛味的药物有发散、行气、活血作用，如生姜能发散风寒治感冒，柑桔类能行气消胀。甘味的药物（或保健食品）有补养作用，或有润燥、生津液作用，如桂元肉是补气养血，梨能生津液、润肺燥。苦味的药物（或保健食品）有清火、燥湿作用，如苦瓜清心火。酸味的药物（或保健食品）有收敛止泻、止汗、止咳等作用，如乌梅能止咳、止泻、止汗。咸味的药物（或保健食品）有软化肿块的作用，如海带、海藻均能治甲状腺肿、淋巴结肿等。有很多药物和保健食品没有上述5种味，淡淡的。淡味属于甘，也有补养作用。另外有些淡味药物有利水作用，如茯苓。

补与泻是两个特殊的概念，补是补身体虚之不足，如补气虚、补血虚、补阴虚、补阳虚，以及补各脏（心、肝、肺、脾、肾）的虚。凡能补虚的药物叫补养药。泻是祛除病邪，病邪包括风、寒、暑、湿、燥、火6种外来之邪，还包括痰饮、瘀血以及气、食等方面。所以补是补身之虚，泻是泻身体之实邪，这就是虚证与实证。我们下面介绍的各种保

健食物中，有些起补养身体作用，有些是泻除病邪的。在应用时，该补的就选用补品，而不该补的就不应用补品。当然有些药物（包括保健食品）既有补的作用，又有泻的作用。

四、儿童体质与选用保健

医疗食物的关系

前面说到，在保健医疗食品中，有些属于温热性质，有些属于寒凉性质；有些具有补益身体作用，有些具有医疗疾病功能。如何正确选择与合理使用保健医疗食品，必须从儿童的体质情况考虑。下面就从中医学的角度浅谈人体的生理病理特点，从中谈及儿童体质各种情况。

中医把人体划分为肝、心、脾、肺、肾五脏生理系统，每一脏各有其独特生理功能，又互相密切联系，构成了一个不能截然分开的整体，担负整个人体的功能。每个脏都有它所属的腑，并通过经络，把外而肌肤、五官，内而筋骨骨髓，同五脏生理系统联系起来。中医又把构成人体进行正常生理活动所需要的各类物质称之为“精”，把人体正常生理活动的功能称之为“气”。精与气之盛衰，代表了人体体质的强弱。

精又称阴精，它包括精、血、津、液。精与血，不但是人体组织结构的物质基础，也是人体正常机能活动的物质依据，精血充足，身体强壮，故称“血盛则形强”，所谓“形”，即表现于外的形体与神态。若儿童精血亏损，则表

现发育迟缓、形体消瘦、神疲乏力、发稀枯黄、牙齿生长不好，甚则骨蒸潮热、舌红口燥等。一般可用桑椹、黑芝麻、枸杞子、核桃仁等保健食品来补养精血。

气是指阳气，直接的含意就是功能活动。一般把人体各脏生理功能活动的强弱，称之为气的强弱、盛衰等，如肾气盛衰、心气强弱、脾气虚实等等。因气的由来及生理功能的不同，可分为元气、宗气、中气、营气、卫气等。平时说的先天足与不足，主要就是指的元气，小儿先天不足，就是指元气衰，表现发育迟缓；身体虚弱等，可吃人参、黄精、虫草、山茱萸、枸杞子、核桃仁、胎盘、蜂王浆等营养、保健补品。宗气是指自然界吸入之清气（氧气）和经由脾胃消化吸收得来的水谷精微（营养物质）结合而成。宗气形成于肺而积于胸中，能助肺司管呼吸，助心以行血。因此，凡呼吸、声音的强弱以及气血的循行，都与宗气有关。营气是运行脉管中，是血液化生和组成的重要成分，并有营养全身的作用，实际是被人体吸收的各种营养成分。卫气是保卫人体的气，具有卫外作用，若小儿身体虚弱，卫气不足，则表现抵抗力弱，极易为外邪所侵，如易患感冒、易汗出等等。可以吃人参、黄芪、五味子、山茱萸等补养中药以及糯米、浮小麦等保健食品来补养卫气，增强抗病能力。

阳气之所以存在，全靠着阴精，阴精之所以化生，又全赖于阳气，精足则气旺，精、血、气调和，百病不生。精与气是构成人体正常生理活动基础，而每一脏腑各有自己的生理功能。

肝，它与胆的关系为一脏一腑，称为相表里。肝的主要