

样 本 库

嬰
幼
儿
中
医
食
疗
食
补

张达旭 著

广西科学技术出版社

1196738

婴幼儿中医食疗食补

张达旭 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西大学印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张3.125 字数54,000

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印 数: 1—5,000 册

ISBN 7—80565—276—7

R·59

定价: 1.15元

前 言

婴幼儿的脏腑娇嫩，机体抗病能力差，比成年人容易患病。例如：儿童脾胃功能差，饮食又不知节制，容易患呕吐、泄泻、厌食、积滞、疳证等疾病。又由于肺脏娇嫩，抗病能力不强，就容易患感冒、咳嗽、哮喘、肺炎和麻疹、水痘、疮腮、百日咳等传染病。同时肾气不足又容易发生五迟（站立迟、行走迟、长发迟、出牙迟、说话迟）等病症。柔不济刚，发热时又容易引起肝风，出现抽风、昏迷等症状。又由于婴幼儿身体发育尚未成熟，脏腑功能不稳定，在患病之后变化起来迅速。以上都是婴幼儿与成年人的不同之处和特点。

俗话说：“疾病的治愈，在于三分治疗，七分调养。”这里的调养，主要是指食疗。饮食疗法在我国有着悠久的历史，例如：《内经素问藏气法时论》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之以补精益气。”

目前我国人口已达11亿之多，今后抓好计划生育是一件大事，独生子女将会越来越多。做父母的总是希望自己的孩子身体健康，但由于在饮食方面

知识贫乏，不懂得如何调理，使一些婴儿发生这样或那样的疾病，或营养发育不良。为了帮助父母提高育儿的水平，特地编写此书供广大婴幼儿的父母亲参阅。

作者
1989年夏

目 录

一、各种营养物质对婴幼儿生长发育的影响

.....	(1)
1. 蛋白质.....	(2)
2. 脂肪.....	(3)
3. 碳水化合物.....	(4)
4. 维生素.....	(5)
< 1 > 维生素 A.....	(5)
< 2 > 维生素 B ₁	(6)
< 3 > 维生素 B ₂	(6)
< 4 > 维生素 C.....	(6)
< 5 > 维生素 D.....	(6)
5. 无机盐 (矿物质).....	(7)
6. 微量元素.....	(8)
7. 水.....	(9)
8. 婴幼儿膳食的基本要求.....	(9)

二、如何喂养婴幼儿..... (11)

1. 什么时候才给婴儿添加辅食.....	(11)
2. 给婴儿添加辅食原则.....	(12)
3. 哪些食物不宜给小儿吃.....	(13)
4. 儿童疗效食品及其配备原则.....	(14)

三、婴幼儿常见病的饮食疗法	(16)
1. 小儿自汗症.....	(16)
2. 小儿盗汗症.....	(17)
3. 小儿便秘.....	(17)
4. 小儿遗尿.....	(19)
5. 百日咳.....	(20)
6. 蛲虫病.....	(21)
7. 小儿贫血.....	(21)
8. 小儿疳积.....	(23)
9. 小儿麻疹.....	(24)
10. 小儿水痘.....	(25)
11. 小儿痄腮 (流行性腮腺炎)	(26)
12. 小儿疖子.....	(27)
13. 小儿咳嗽.....	(27)
14. 小儿哮喘.....	(28)
15. 小儿食不生肉症.....	(29)
16. 小儿不眠症.....	(29)
17. 小儿长不高症.....	(31)
18. 小儿说话延迟症.....	(32)
19. 小儿鼻衄.....	(34)
20. 小儿尿多症.....	(34)
21. 小儿流涎症.....	(35)
22. 小儿风疹.....	(36)
23. 烂喉痧.....	(36)
24. 小儿麻痹后遗症.....	(37)

25. 甲型肝炎·····	(38)
26. 乙型肝炎·····	(39)
27. 细菌性痢疾·····	(40)
28. 结核病·····	(40)
29. 夜盲症·····	(41)
30. 小儿脚气病·····	(42)
四、婴幼儿食补药品介绍·····	(44)
五、民间预防小儿疾病方·····	(66)
1. 预防流感方·····	(66)
2. 预防麻疹方·····	(67)
3. 预防白喉方·····	(68)
4. 预防百日咳方·····	(68)
5. 预防流行性腮腺炎(痧腮) 方·····	(69)
6. 预防小儿麻痹症方·····	(69)
7. 预防流行性脑脊髓膜炎方·····	(70)
8. 预防流行性乙型脑炎方·····	(71)
9. 预防痢疾方·····	(71)
10. 预防传染性肝炎方·····	(72)
六、小儿疾病常用参考方·····	(73)
1. 婴儿感冒·····	(73)
2. 小儿暑热症·····	(73)
3. 小儿夏季热·····	(73)
4. 小儿惊风、抽搐·····	(74)
5. 小儿消化不良·····	(79)
6. 佝偻病·····	(81)

7. 小儿发育不良	(81)
8. 虫积	(83)
9. 小儿腹泻	(84)
10. 小儿哮喘 (喘症)	(85)
11. 小儿肺炎 (喘咳)	(86)
12. 新生儿反胃 (幽门痉挛)	(87)
13. 新生儿黄疸 (胎黄)	(87)
14. 婴儿湿疹	(88)
15. 小儿尿布炎 (小儿尿疮)	(89)
16. 新生儿硬肿症	(89)
17. 小儿遗尿症	(90)

一、各种营养物质对婴幼儿生长发育的影响

一个人为了维持生命、生长发育和每日活动的消耗，必须每天供给一定数量的营养。如：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。这些营养，分别供给人体所需的热能，维持正常的生理功能；其次所食入的食物应是易消化、利于吸收的。因此，要做到合理的膳食，才能维持婴幼儿的健康。

由于婴幼儿自从出生以后，就一直处于一个不断的生长发育的过程中。年龄越小，生长发育越快，相对来说，所需的营养物质也越多。也就是说，在婴幼儿时期，除了要供给维持每日生理功能所需的营养物质外，还要有更多的营养素来保证生长、发育的需要。但是年龄越小的婴幼儿，其消化系统的发育、消化系统的功能也越不成熟，不能够胜任消化过多的食物。同时，因食物形态不同，也存在着消化能力方面的不足，因而对食物有着较严格的要求。

所以营养对婴幼儿来说，显得特别重要，既要求各种营养素齐全，还要求其优质。若食物营养供应不足，轻则因营养不够，而影响生长发育，久之

还可以发生营养缺乏疾病，由此造成消化不良，还容易导致其它疾病发生。

婴幼儿时期，由于处于不断生长发育的阶段，除了维持每日所需的热量之外，还需有更多一些热量来供生长的需要，年龄越小，生长发育越快，所需的热量越多。一般来说，活动多的孩子，也比活动少的孩子需要的热量更多。食物中的米、面（碳水化合物），肉（脂肪）和蛋（蛋白质）三种营养素可供给热能，而维生素、无机盐则不能供给热能。

按联合国标准要求，儿童每天总需的热量为：
3个月婴儿，每公斤体重约需120卡；3~6个月婴儿，每公斤体重约需115卡；6~9个月婴儿，每公斤体重约需110卡；9~12个月婴儿，每公斤体重约需105卡。按目前我国的实际情况，这样的标准要求略偏高，仅供参考。随年龄增长，以后每3年减少10卡，至15岁时，每日每公斤体重需要热量60卡。

1. 蛋白质

蛋白质是组成人体的重要物质，是构成细胞的主要原料，是生命的基础。因为在蛋白质分子中，含有碳、氢、氧和氮，而在碳水化合物及脂肪中，只含碳、氢、氧，并不含氮。蛋白质的生理功

能是修补和构成机体组织。

由于婴幼儿是处在不断生长发育的过程中，机体不断增长，因此，除了需要维持补充每日蛋白质的消耗外，还要有更多的蛋白质供增长需要用，所以年龄越小，相对需要量越多。

蛋白质是由20多种氨基酸所组成，这些氨基酸必需从食物中获取的称为必需氨基酸，其中有10种是小儿时期必需的氨基酸。一般动物蛋白质含必需氨基酸较完全；植物蛋白，除黄豆和未精制的大米和小麦外，其他的均属于不完全蛋白质。多种蛋白质的混用，可以取长补短而提高食物的生理价值。但正常动物蛋白摄入量不宜少于50%，婴幼儿所需的蛋白质要按其年龄和食物的种类而定。婴儿时期，每日每公斤体重约需蛋白质3.5~4克；幼儿每日每公斤体重约需蛋白质3~3.5克；学龄前儿童每日每公斤体重约需2.5~3克；学龄儿童每日每公斤体重则需2~2.5克。

2. 脂 肪

脂肪是组成人体组织细胞的一个重要成分，特别是磷脂和固醇，有很重要的地位。细胞膜有由磷脂、糖脂、和胆固醇组成的类脂层，脑和外周神经组织都含有鞘磷脂。磷脂对动物的生长发育非常重要。

动植物油脂均是脂肪的重要来源，在植物油中（除椰子油外），一般含不饱和脂肪酸较多。人乳中含有优质脂肪，提供的必需脂肪酸较多，吸收利用率也高，可达95~98%。在食入脂肪时必需同时食入足量的（2~3倍）碳水化合物，否则脂肪的代谢不完全，其代谢中间产物酮体将大量堆积在人体内，可引起酸中毒。

婴幼儿每日每公斤体重需要脂肪4克，6岁以上每日每公斤体重需3克，10岁以上每日每公斤体重需2.5~1克。当脂肪食入量不足时，会引起小儿体重不增，食欲不振，易得各种脂溶性维生素缺乏症。婴幼儿缺乏必需脂肪酸时，会影响神经细胞的发育；而脂肪过多，则会引起消化不良，酸中毒。如长期食入过量的脂肪，可导致动脉粥样硬化。

3. 碳水化合物

碳水化合物是人体最主要的热能来源（每克产热4卡），它能帮助脂肪的代谢。当与蛋白质一起食入机体时，能使体内储留的氮比单独食入蛋白质时要多。另外，氨基酸在体内重新合成，机体需要的蛋白质以及在进一步代谢中，都需要较多的能量。

碳水化合物可分为单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖）；双糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖）；多糖（淀粉、糊精）三种。双糖和多糖需先经淀粉酶分解为单

糖，才能被小肠吸收。

膳食中碳水化合物的主要来源是五谷类和根茎类食品，也可来自食糖。蔬菜和水果除含少量单糖外，还是纤维素和果胶的主要来源。

婴幼儿对碳水化合物的需要量相对较高，婴儿每日每公斤体重约需12克；2岁以上的幼儿每日每公斤体重约需10克。膳食中碳水化合物不足，则脂肪消耗增加，如果脂肪氧化不全，酮体必将堆积，可导致酸中毒；碳水化合物过多时，则会由于蛋白质、脂肪的不足而引起水肿及免疫力降低。

4. 维生素

维生素是维持人体正常生理功能必需的一种元素。维生素并不能产生热量，也不是机体的构造成分，但却是维持正常生理功能所绝对不可少的。维生素在体内一般不能合成，能合成的较少，正常均需要由食物来供给。

< 1 > 维生素 A

婴幼儿每日大约需维生素 A 2000~5000 单位。它主要来源于鱼肝油、肝、肾、乳类、蛋黄、绿色蔬菜、黄色水果中。它有促进骨骼、牙齿发育，维持正常生长发育的功能。如果缺乏维生素 A，出现夜盲，干眼病，角膜软化、穿孔，失眠，和粘膜角化，生长发育受阻等症状。



〈 2 〉 维生素B₁

婴幼儿每日大约需维生素B₁ 2~5毫克。它主要来源于肝，肉，乳类，米糠，麦麸，豆类，硬壳果。如果缺乏维生素B₁，易患脚气病，多发性神经炎等。

〈 3 〉 维生素B₂

婴幼儿每日约需维生素B₂ 4~20毫克。它主要来源于乳类，肝，肉，蛋，鱼，蔬菜，麦，豆类。如果缺乏维生素B₂，易患口角炎，舌炎，角膜炎症，溃疡，生长障碍等。

〈 4 〉 维生素C

婴儿每日约需维生素C 15~30毫克，儿童每日约需30~50毫克。它主要来源于各种水果和蔬菜。缺少维生素C时可发生早期烦躁不安，生长缓慢，易发生感染，出血，抵抗力减弱，皮下及粘膜下出血等坏血病。

〈 5 〉 维生素D

婴幼儿每日约需维生素D 400~800单位。它主要来源于鱼肝油，肝，蛋，皮肤内，T~脱氢胆固醇经日光照射后可转变为维生素D。如果缺乏维生素D，可引起佝偻病，手足抽搦症，生长障碍，骨软化症。

5. 无机盐（矿物质）

无机盐是人体内除碳、氢和氮等组成的有机化合物以外的各种元素的总称。

在人体内含量超过体重的万分之一的元素称为宏量元素。如：钙、磷、钾、硫、钠、氯、镁等。余为微量元素。这些宏量元素在构造机体中是成形物质，它们具有维持细胞内外渗透压，和酸、碱平衡的重要作用，因而也是维持生命功能的重要物质。小儿年龄越小，体内所贮存的无机盐也越少，若饮食中这些元素食入不足，就易表现出无机盐缺乏。各种元素缺乏时都会伴随着各自因此而引起的症状，并有生长停顿现象。以下是各种元素的特点：

钙——主要来源于乳类、乳制品、蛋、骨骼、虾皮、发菜、蔬菜等。婴幼儿每日约需1克左右，如果缺钙可发生佝偻病，手脚抽搦症，影响正常骨骼、牙齿发育，和凝血不正常。

磷——主要来源于乳类、蛋黄、肉类、五谷、蔬菜。婴幼儿每日需要磷约1克左右。它是构造骨骼的主要成分，维持肌肉及神经的功能，维持酸碱平衡，参与碳水化合物及脂肪的代谢。如果缺乏时会影响骨化，可致佝偻病。

钠与氯——主要来源于食盐。70%的氯与钠结合为氯化钠而存在于细胞外液中，其功能是维持渗

透压，调节酸碱平衡，并使肌肉具有正常的感应性所不可缺少的因素。假如腹泻造成失钠过多，可发生酸中毒及电解质紊乱。

钾——是细胞内液中主要的阳离子。其主要功用为调节神经与肌肉机能及维持细胞内酸碱平衡。钾与钠协同，参与维持细胞内、外液的渗透压及酸碱平衡。如果婴幼儿腹泻可引起严重的缺钾，必须及时补充。

6. 微量元素

铁——是含量最多的微量元素。它是构成血红蛋白，肌红蛋白，和许多重要酶的成份之一。铁主要来源于肝、蛋黄、瘦肉、蔬菜、水果等。小儿每日需铁质大约为15~18克，如果缺乏，会患缺铁性贫血。

锌——主要来源于牛肉、猪肉、羊肉、鱼类和其他海产品。一般婴儿每日需锌5毫克，1~10岁儿童每日需10毫克，成年人为15毫克，妊娠及哺乳期为20~25毫克，如果婴幼儿缺乏，则见生长停滞，味觉减退，厌食，异食。

碘——主要功用是参与甲状腺素的构成。它来源于食盐、海产品、海藻类。婴幼儿每日大约需150毫克左右。如果缺乏，小儿可得克汀病，成人可发生甲状腺肿大。

7. 水

水是人体不可缺少的物质，是细胞的重要成分。所有的新陈代谢、体温调节都需要充足的水分参与才能完成。新生儿身体含水量占体重的80~70%，婴儿为75~70%，成年人60%左右。小儿年龄越小，相对所需水分越多。正常婴儿每日每公斤约需150毫升。如果失水过多，可出现脱水，从而发生酸中毒，再处理不及时可导致死亡。

8. 婴幼儿膳食的基本要求

①饮食必须充分满足婴幼儿生长发育的需要。因为此时期婴幼儿正不断地生长、发育，所以每天必须供给足够的营养物质，特别是蛋白质，无机盐类，来满足身体构成新的组织的需要。

②要适合于婴幼儿的消化功能。因为年龄越小，相对需要的热量越高，而年龄越小，其消化机能又越不完善，所以在食物的形态上，一般婴幼儿只能适应流质，渐渐地改为半流质，软质食物。若食物超过其消化机能，就会造成消化不良、腹泻等。

③营养素必须齐全，要搭配合理，比例适当。饮食安排中，不能只偏重一方面，如：只重视蛋白