

BABY

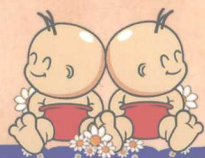
- 关注孩子健康从婴幼儿的饮食开始!
- 一本正确指导您注意宝宝饮食的科学宝典!
- 一书在手育儿无求!



一书在手
育儿无求

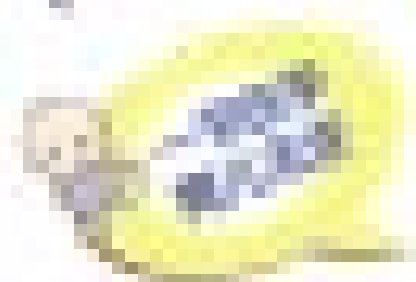
婴幼儿 食品安全通用手册

柴一兵◎编著



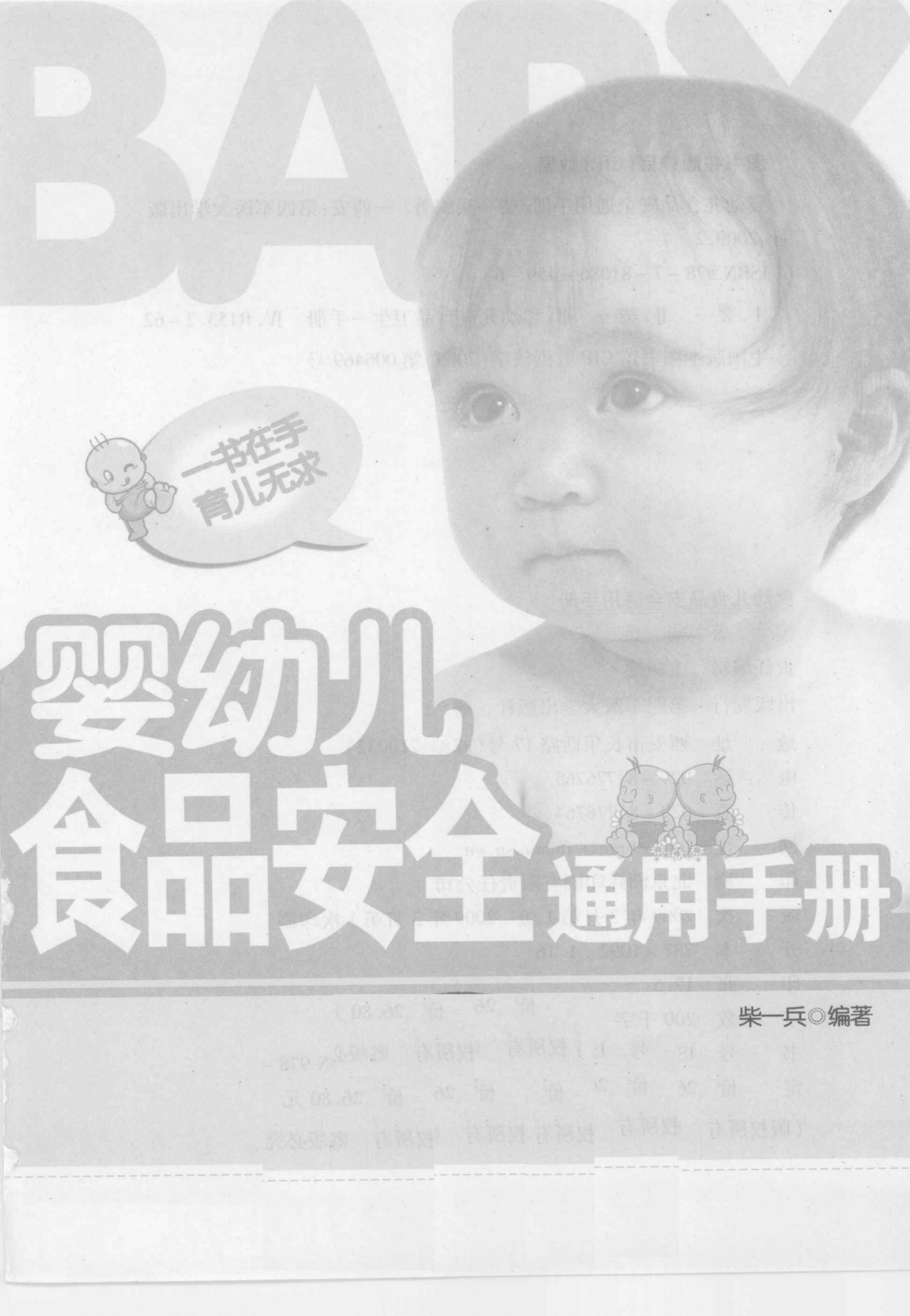
第四军医大学出版社

BABA



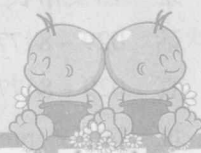
婴幼儿 食品安全 通用手册





一书在手
育儿无求

婴幼儿 食品安全通用手册



柴一兵◎编著

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿食品安全通用手册/柴一兵编著. —西安:第四军医大学出版社,2009.2

ISBN 978 - 7 - 81086 - 459 - 6

I. 婴… II. 柴… III. 婴幼儿—食品卫生—手册 IV. R153.2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006469 号

婴幼儿食品安全通用手册

编 著 柴一兵

责任编辑 土丽艳

出版发行 第四军医大学出版社 

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 17.5

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 459 - 6/R · 465

定 价 26.80 元

(版权所有 盗版必究)

前言

QIANYAN

婴幼儿的成长发育需要全面均衡的营养，而营养是从食物中获得的。然而面对丰富的物质供应和琳琅满目的食物，许多父母却不知道如何选择婴幼儿的食物，因为他们不知道哪些食物是安全的，哪些食物是存在安全隐患的。婴幼儿对食物的安全要求很高，因为这关系到孩子的健康。然而我们却经常在报道中看到这样的消息：蔬菜的农药残留超标、养殖的猪带瘦肉精、浙江海域污染严重海鲜吃不得……近来三鹿奶粉事件更是闹得沸沸扬扬，其实这已经不是第一次发生儿童食品安全问题了。4年前的阜阳“大头娃娃”事件，3年前的果冻事件……每一件都使父母的记忆犹新。

那么，婴幼儿应该吃些什么食物、怎样吃才能健康成长呢？

为了回答这些父母急欲知道的问题，我们特别编写了这本《婴幼儿食品安全通用手册》。

本书秉着科学实用和注重可操作性的原则，主要介绍了六个方面的内容：婴幼儿健康成长始于安全地吃；聚焦婴幼儿安全食物；婴幼儿怎样吃更安全；解析婴幼儿食物过敏和食物不耐受性；婴幼儿营养不良的解决之道；婴幼儿生病用食疗方。

本书内容翔实，方便父母查询，能解决婴幼儿在日常生活中遇到的食物安全问题，从而使您的孩子更健康的成长。

导 言

DAOYAN

三鹿奶粉事件 VS 父母反思：我的孩子要吃什么？

2008 年中最让妈妈们恐慌的莫过于“三鹿奶粉事件”了，沸沸扬扬的“三鹿奶粉事件”将婴幼儿食品安全的问题提到了日程。面对市场上琳琅满目的婴幼儿食品，妈妈们要给自己的孩子吃什么呢？

三鹿奶粉是我国比较著名的奶粉品牌之一，然而它却含有超标的三聚氰胺，对许多婴幼儿造成了严重的身体伤害，声讨声一片。然而妈妈们最担忧的是自己的宝宝今后要吃什么。大部分妈妈选择了“进口奶粉或没查出问题的奶粉”。

其实，母乳是婴幼儿的最佳食品，但当母乳不足时，就需要给婴幼儿添加配方奶粉，以避免营养缺乏。专家指出，没有三聚氰胺的奶粉品牌还有很多，对 1 岁以内的婴儿来说，配方奶粉还是最好的选择。需要指出的是，市场上以羊奶、豆浆为配方的配方奶粉，都是为那些有特殊需求的宝宝提供的（比如对牛奶过敏），并不是对每个宝宝都适合。婴儿 6 个月左右才需要添加辅食，提前给婴儿添加辅食是不合适的，因为此时婴儿的胃肠道消化能力还不完善，过早添加辅食，反而会给婴儿的肾造成过重的负荷。



婴儿6个月以后，母乳分泌量确实会减少，但妈妈只要每天保持4次左右的哺乳次数，就完全能满足婴儿对奶类的需求。一周岁以内的婴儿应以乳类食物为主，米粉只能作为辅食，添加时要循序渐进，从少到多，由稀到稠。注意观察宝宝的大便，如果大便正常的话，再慢慢加量，一定要让宝宝的肠胃有一个适应过程。

查出三聚氰胺之前，许多妈妈不会让宝宝喝鲜牛奶。但是当奶粉出了问题后，现在许多妈妈宁可宝宝有点消化不良也改喝鲜奶。专家重申，鲜牛奶含酪蛋白较多，脂肪球较大，不易消化吸收；鲜奶中含乳糖较低，且以甲型乳糖为主，可促进大肠埃希菌生长，易患腹泻。所以，还是不要给1岁内的宝宝喝鲜奶为好。

专家指出，父母不必过度恐慌。无论是婴幼儿还是成年人，在正常饮食或者药物代谢过程中，尿中可能会出现一些微小的结晶，都可随尿液排出。某些特殊情况下，微小结晶不能及时排出，少数个体可以出现结晶聚集成块，临床上称为结石。专家们认为，由于人工喂养的婴幼儿以婴幼儿配方奶粉为唯一或主要食物，如果连续食用含有三聚氰胺的婴幼儿配方奶粉，就有可能产生三聚氰胺泥沙样结晶。停止食用含三聚氰胺的婴幼儿配方奶粉后，大多数婴幼儿通过多饮水、勤排尿，三聚氰胺泥沙样结晶可自行排出。极少数婴幼儿由于个体差异，三聚氰胺泥沙样结晶不能及时排出，会聚集成块。目前诊断的绝大多数患儿是泌尿系统少量泥沙样结晶。

此外，专家们指出，如果摄入的三聚氰胺含量较低，会很快排出，不会对人体健康造成危害。食用被三聚氰胺污染的婴幼儿奶粉导致泌尿系统结石，病情较轻的患儿预后较好；即使个别患儿发生急性肾功能衰竭，只要能及时治疗，肾功能也可以很快恢复。

只要家长能够科学地喂养，选择适当的食物，宝宝的健康就无须担心。



目 录

CONTENTS

导言:三鹿奶粉事件 VS 父母反思:我的孩子要吃什么?	1
-----------------------------------	---

第一篇 婴幼儿健康成长始于安全地吃

研究表明,婴幼儿时期是一个人身体的、心理、脑部发育成长的高峰时期,要想使自己的孩子身体健康、心理素质过硬,饮食一定要均衡、安全。婴幼儿的健康成长取决于食物。食物中的脂肪、维生素、钙、糖、蛋白质等营养素是婴幼儿发育成长的必需营养,为了婴幼儿的健康成长,父母一定要合理搭配安全的食物。

了解婴幼儿消化系统发育特点	3
了解新生儿消化系统的生理特点	3
婴儿的消化器官	4
幼儿消化系统发育的特点	6
婴幼儿的营养需求	8
婴儿的营养阶梯	8
婴儿的营养需求	12



婴幼儿食品安全通用手册

YINGYOUER SHIPIN ANQUAN TONGYONG SHOUC

1~3岁幼儿的营养需求	19
4~6岁儿童的营养需求	21
婴幼儿安全饮食存在的误区	22
不利于婴幼儿成长的饮食误区	22
让宝宝远离危险食品	25
让宝宝远离饮食误区	27
婴幼儿五星级危险食品排行榜	29
易使宝宝中毒的不安全食物	31
怎样留住食物的营养	32
科学烹制食物留住营养	32
如何为宝宝留住食物中营养	35
食物正确配对,营养加倍	36
宝宝口味的食物	37
婴幼儿大便凸显食品安全	38
学会透视宝宝的大便	38
宝宝经常便秘怎么办?	41
评价婴幼儿营养状态的方法	42

第二篇 聚焦婴幼儿安全食物

“三鹿奶粉事件”将父母们的视线聚焦到了食品的安全上,“我的宝宝吃什么才安全”成了许多父母关注的焦点。当食品安全问题堪忧时,我们应该用什么来满足婴幼儿成长所需要的营养呢?在本章中就为各位父母解惑。

婴幼儿的最佳健康食物——母乳	47
妈妈的乳汁,最营养的食物	47
怎样判断母乳够不够吃?	48
不宜母乳喂养的10种情况	49

妈妈提高母乳质和量的方法	52
哺乳妈妈的禁忌食物	53
关于牛奶的是是非非	54
营养全面的牛奶	54
婴幼儿喝牛奶的学问	56
婴幼儿配方奶粉的是与非	61
揭秘三聚氰胺	65
婴幼儿的安全食物——蔬菜	66
婴幼儿的安全食库——蔬菜	66
为婴幼儿选择安全的蔬菜食品	69
婴幼儿护眼多吃深绿色蔬菜	71
科学制作婴幼儿的蔬菜食品	73
婴幼儿吃蔬菜全攻略	75
让宝宝多吃蔬菜的妙招	79
婴幼儿要科学吃菠菜、土豆	80
婴幼儿的营养源泉——水果	81
婴幼儿吃水果的学问	81
婴儿水果可以这样吃	84
常见水果的营养价值	85
婴幼儿主食不能忽视	87
为婴幼儿选择安全的主食	87
宝宝不能只吃素食	88
婴幼儿吃主食的原则	90
科学吃零食保健康	92
幼儿成长离不开零食	92
控制婴幼儿过度吃零食的妙方	94
婴幼儿吃零食的禁令	95
婴幼儿的晚间食物——夜宵	97
婴幼儿该不该吃夜宵呢?	97



婴幼儿食品安全通用手册

YINGYOUER SHIPIN ANQUAN TONGYONG SHOUC

幼儿睡前食物“黑名单”	99
婴幼儿应该喝什么	100
婴幼儿喝饮料害处多	100
给婴幼儿喝什么好	102
婴幼儿喝水要科学	103

第三篇 婴幼儿怎样吃更安全

从前几年阜阳“大头娃娃”事件、果冻事件到如今的“三鹿奶粉”事件都给父母们敲响了警钟，“孩子怎样吃才安全”呢？其实，父母也不要草木皆兵，只要我们讲究科学，合理安排孩子的饮食，孩子就能健康平安地长大。

新生儿及婴儿安全喂养方案	107
新生儿及婴儿的安全饮食原则	107
人工喂养新生儿和婴儿 ABC	109
为宝宝增添辅食	111
科学断奶的方法	112
婴儿喂养中的安全误区	114
科学服用鱼肝油和钙	118
1~3岁幼儿安全喂养方案	120
1~3岁幼儿安全饮食法则	120
危害1~3岁幼儿健康的食品	122
1~3岁幼儿要多食益智食物	123
安全健康喝酸奶	124
吃鸡蛋有学问	126
4~6岁儿童安全喂养方案	127
4~6岁的儿童的安全饮食法则	127
4~6岁儿童饮食禁忌	128

掌握幼儿春季进补营养的原则	131
预防铅中毒从饮食入手	133
理智选择强化食品	134
宝宝护眼食品大揭秘	136

第四篇 解析婴幼儿食物过敏和食物不耐受性

婴幼儿食物过敏和食物不耐受性均是由婴幼儿饮食不当引起的。所谓食物过敏是人体对食物抗原产生的超敏反应,婴幼儿常见的食物过敏反应有湿疹、荨麻疹、哮喘、支气管炎、呕吐、腹泻等症状。食物不耐受是一种复杂的变态反应性疾病,它的发生是免疫系统把进入人体内的某种或多种食物当成有害物质,从而针对这些物质产生过度的保护性免疫反应,产生食物特异性免疫球蛋白 G(IgG) 抗体。IgG 抗体与食物颗粒形成免疫复合物,可能引起所有组织发生炎症反应,并表现为全身各系统的症状与疾病。这两种病对婴幼儿的健康成长极为不利,父母千万不能掉以轻心。

婴幼儿食物过敏	141
解析婴幼儿食物过敏	141
引起婴幼儿食物过敏的元凶	142
婴幼儿食物过敏解疑	143
婴幼儿食物不耐受性	145
解析婴幼儿食物不耐受性	145
解析婴幼儿乳糖不耐受症	146
婴幼儿怎样预防食物不耐受	148
预防、解决婴幼儿食物过敏的方法	149
预防婴幼儿食物过敏的注意事项	149
护理家中过敏宝宝的高招	151



第五篇 婴幼儿营养不良的解决之道

婴幼儿营养不良是指摄食不足或食物不能充分吸收利用,以致能量缺乏,不能维持正常代谢,迫使肌体消耗,出现体重减轻或不增,生长发育停滞,肌肉萎缩的病症。严重的营养不良会导致婴幼儿死亡,父母一定要仔细观察、照顾好自己的孩子,防止出现营养不良。

掌握婴幼儿营养不良的信号	155
了解婴幼儿营养不良的信号	155
解析婴幼儿营养不良的原因	157
营养不良的临床表现	158
婴幼儿营养不良的危害	160
营养不良的诊断	162
怎样预防婴幼儿营养不良	163
预防婴幼儿营养不良的方法	163
警惕婴幼儿营养不良性贫血	164
预防婴幼儿缺锌的方法	165
解决婴幼儿营养不良的方法	166
婴幼儿营养不良的治疗	166
营养不良婴幼儿的膳食调整方法	168
婴幼儿补钙食谱	169
读懂婴幼儿缺钙的信号	169
婴幼儿补钙时应注意的问题	171
婴幼儿的补钙食谱	172
婴幼儿补维生素食谱	175
哪些宝宝需要补充维生素	175
了解婴幼儿缺乏维生素的信号	177

各种维生素缺乏症的营养食谱	177
---------------------	-----

第六篇 婴幼儿疾病的食疗

婴幼儿生病时,在进行必要的药物治疗的同时,食物辅助调养必不可少,这样既营养,又无副作用。因此父母可以了解下面这些婴幼儿常见病的食疗方法,使自己的孩子健康成长。

感冒的预防调养食谱	193
咳嗽的预防调养食谱	195
贫血的预防调养食谱	196
呕吐的预防调养食谱	198
便秘的预防调养食谱	200
佝偻病的预防调养食谱	201
湿疹的预防调养食谱	203
暑热症预防调养食谱	205
疔疮痈肿的预防调养食谱	207
婴幼儿流涎预防调养食谱	210
百日咳的预防和调养食谱	212
流行性腮腺炎的预防调养食谱	214
水痘的预防调养食谱	216
脾胃虚弱的预防调养食谱	218
口疮的预防调养食谱	220
脓疱疮的预防调养食谱	222
哮喘发作期的预防调养食谱	225
哮喘缓解期的预防调养食谱	227
肥胖宝宝的预防调养食谱	229
咽喉肿痛的预防调养食谱	231



婴幼儿食品安全通用手册

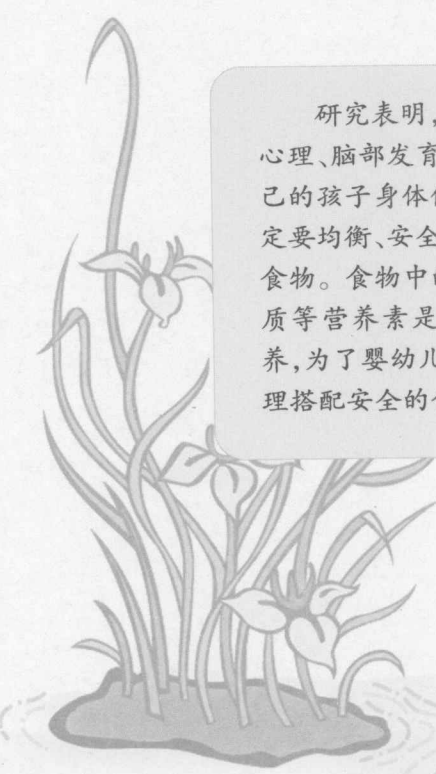
YINGYOUER SHIPIN ANQUAN TONGYONG SHOUCE

遗尿的预防调养食谱·····	233
泌尿系统疾病食疗·····	235
骨折的预防调养食谱·····	237
小儿惊厥预防调养食谱·····	239
婴儿五软的预防调养食谱·····	242
“上火”的预防调养食谱·····	244
假性近视的预防调养食谱·····	246
水肿的预防调养食谱·····	248
麻疹的预防调养食谱·····	250
肝炎的预防调养食谱·····	252
其他胃肠疾病的预防调养食谱·····	254
结核病的预防调养食谱·····	256
宝宝养心的调养食谱·····	258
肺炎的预防调养食谱·····	260
扁桃体发炎的预防调养食谱·····	262
 附录 常见食物营养成分列表·····	 264



第一篇

婴幼儿健康成长始于安全地吃



研究表明,婴幼儿时期是一个人身体、心理、脑部发育成长的高峰时期,要想使自己的孩子身体健康、心理素质过硬,饮食一定要均衡、安全。婴幼儿的健康成长取决于食物。食物中的脂肪、维生素、钙、糖、蛋白质等营养素是婴幼儿发育成长的必需营养,为了婴幼儿的健康成长,父母一定要合理搭配安全的食物。

