



# 儿童 免疫力提升

临床营养专家  
**王兴国**

注册营养师  
**姜丹** / 著

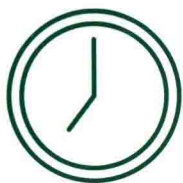
## 指导



提升孩子的**免疫力**，家长必须知道这些事

培养良好卫生饮食习惯，监测、管理身高和体重，吃好三餐  
营养专家帮助孩子抵抗疾病、提升免疫力！

营养均衡 + 睡眠充足 + 规律运动 +  
“四格配餐法”健康膳食模式



中国妇女出版社

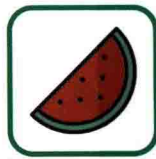
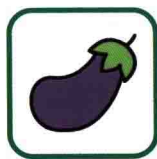


## 针对重点人群 揭示影响儿童健康的隐患

- ✓ 奶摄入量不足
- 爱喝饮料，爱吃甜食 ✓
- ✓ 靠吃补品补充营养
- 患病盲目服药 ✓
- ✓ 饮食单调，偏食挑食
- 蛋白质缺乏 ✓
- ✓ 过度“清洁”，过度消毒
- 睡眠不足 ✓
- ✓ 三餐安排不合理，早餐吃得不好
- 活动量少 ✓

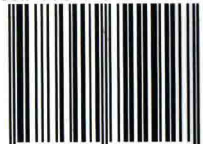
平衡膳食、全面营养  
是机体免疫的基本保障

养成良好的生活饮食习惯，  
重塑孩子的免疫力



上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5127-2292-7



9 787512 722927 >

定价：49.80元



中国妇女出版社天猫旗舰店



中国妇女出版社公众号



中国妇女出版社微博



# 儿童 免疫力提升 指导

王兴国 姜丹 著

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童免疫力提升指导 / 王兴国, 姜丹著. -- 北京 :  
中国妇女出版社, 2023.10  
ISBN 978-7-5127-2292-7

I. ①儿… II. ①王…②姜… III. ①儿科学-免疫  
学 IV. ①R720.3

中国国家版本馆CIP数据核字 (2023) 第156832号

选题策划: 陈经慧

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 季晨设计工作室

责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

邮 箱: [zgfncbs@womenbooks.cn](mailto:zgfncbs@womenbooks.cn)

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 150mm × 215mm 1/16

印 张: 11.75

字 数: 150千字

版 次: 2023年10月第1版 2023年10月第1次印刷

定 价: 49.80元

如有印装错误, 请与发行部联系

## » 前言

PREFACE

到 2023 年 6 月，我从事营养工作已经整整三十年了。除了医院里的临床营养工作之外，我还做了很多营养科普和营养教学培训工作。营养学从诞生那天起，就离不开对特殊人群的照料，比如儿童养育、老年人和孕产妇照顾、病人护理等。其中，儿童正处于快速生长发育过程中，对各种营养素的需求量相对较多，是受饮食营养影响最大的人群之一。

由于儿童的身体尚未发育成熟，很多脏器功能相对较弱，免疫力或对感染性疾病的抵抗力不足，容易受到细菌、病毒等病原体的侵袭。众所周知，在疫苗尚未普及的时代，儿童的病死率是很高的。按时接种疫苗是快速提高儿童抵

抗相应感染性疾病免疫力的关键措施，可以保护儿童健康成长。但并不是所有的感染性疾病都有针对性的疫苗，所以，在儿童成长过程中，尤其是低龄阶段，他们仍然会时不时被感染，比如手足口病、诺如病毒、轮状病毒、流感、普通感冒以及某些细菌性感染等。实际上，这些感染也是儿童获得免疫力的自然途径。

从提升儿童免疫力的角度，除了接种相应的疫苗和自然感染免疫之外，饮食营养、卫生条件和生活习惯等也会影响儿童免疫力。优质蛋白、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D、铁、锌和碘等营养素均与儿童免疫力直接相关，缺乏其中任何一种营养素都会损害儿童免疫力。科学膳食、合理营养，是儿童免疫力和正常生长发育的基本保障，其重要性怎么强调都不过分。

然而，儿童的饮食选择常常有更多的非理性因素，比如，儿童发育不成熟本身带来的挑食偏食，儿童更容易受到各种美味但不健康食物的诱惑，从而偏离科学饮食合理

营养的原则。如果家长或监护人对此视而不见、悉听尊便，那就容易出现营养不良或不平衡的情况，会导致孩子抵抗疾病的能力下降，生病次数增加或症状较重。

在本书中，我和姜丹老师主要从饮食习惯、推荐食材和食谱、营养素补充和体重管理等方面，给出详尽的指导或示范。其内容既参考了科学育儿的相关指南，也融入了很多我们的实践经验，希望能给家长们切实可行的帮助，也希望每个孩子都能拥有强健的体魄！

王兴国

2023年7月于大连

## 第一章 儿童免疫力常识 / 001

## 第二章 增强儿童免疫力的方法 / 011

儿童四格营养餐 / 015

儿童零食指南 / 017

儿童一日食物参考摄入量 / 020

纠正偏食挑食 / 023

养成五个关键的饮食好习惯 / 026

不喝饮料，少吃甜食 / 026

天天饮奶 / 027

吃好早餐 / 028

学会看配料表 / 029

参与食物选择和制作 / 030

合理补充营养素，不盲目吃补品 / 032

保证充足的运动时间 / 034

经常测量身高和体重 / 036

做好防护 / 052

### 第三章 选好食材，吃好三餐 / 055

安排好三餐 / 057

吃好主食，适当加入全谷物和杂豆 / 057

每餐至少保证摄入一种优质蛋白质食物 / 058

每餐摄入多种蔬菜，数量上不少于一餐食材的

四分之一 / 059

重视额外的营养补充 / 060

四格早餐，可以避免品种单一和单调重复 / 062

教儿童用“四格”搭配午餐 / 064

晚餐可以用“四格”查缺补漏 / 065

选择好食材 / 066

小米 / 067

藜麦 / 068  
胚芽米 / 069  
鲜玉米 / 071  
全麦面包 / 072  
鸡蛋 / 073  
牛奶 / 酸奶 / 074  
奶酪 / 075  
豆腐 / 077  
三文鱼 / 078  
海虾 / 079  
鳕鱼 / 080  
带鱼 / 081  
鸡翅 / 082  
瘦肉 / 083  
猪肝 / 084  
彩椒 / 085  
番茄 / 086  
胡萝卜 / 087  
贝贝南瓜 / 088  
西兰花 / 089  
菜花 / 090  
菠菜 / 091  
油菜 / 092

香蕉 / 093

西瓜 / 094

哈密瓜 / 095

柑橘 / 096

花生 / 097

板栗 / 098

芝麻酱 / 099

番茄酱 / 100

海苔 / 紫菜 / 101

混合坚果 / 102

补充剂 (益生菌、维生素D、维生素C、钙、锌、鱼油) / 103

## 第四章 增强免疫力的四格营养餐食谱 / 105



第一章

儿童  
免疫力  
常识



人体免疫系统的组成和功能是很复杂的。免疫系统包括很多器官、免疫细胞和细胞因子，如皮肤黏膜屏障、淋巴结、骨髓、脾脏、淋巴细胞（B细胞、T细胞）、吞噬细胞、中性粒细胞、抗体、补体、干扰素等。免疫系统的功能简单来说就是对内维护机体安全稳定，对外抵御细菌、病毒等病原生物侵袭。一方面，较好的免疫功能确实能增强机体的防病能力，当免疫功能较差时，机体容易受细菌、病毒等入侵而生病，对疾病的抵抗力下降。另一方面，当免疫功能过强或失调时，机体自身正常组织细胞会被免疫攻击，出现过敏性疾病或自身免疫性疾病。这就是人们常说的，免疫功能不是越强越好，保持平衡才是最佳状态。

直接评价一个人免疫功能的强弱也不那么简单，尤其是儿童的免疫系统正处于不断发育过程中，情况更加复杂。比如，儿童感冒发热常被家长认为免疫力弱，但这种感染性疾病通常会增强免疫力。6岁以下的孩子每年感冒好几次，刚上幼儿园的孩子在冬春季节甚至每个月会生病一两次，这些都是正常的，并不是免疫功能低下的表现。但如果孩子总是生病，并伴有生长发育落后（身高和/或体重不足），或者感染生病后病情较重（需要静脉输液、住院治疗或长时间使用抗生素），又或者多次出现严重感染（如肺炎、鼻窦炎、中耳炎、脑膜炎等），则很可能是免疫功能低下，需要到医院免疫专科就诊，明确是否有免疫缺陷，查找病因并根据病情进行治疗。

一般来说，免疫功能低下有两种情况：一种是先天性的，通常是因为遗传性疾病；另一种是后天性的，比如早产、非母乳喂养、未按时接种疫苗和环境过度“清洁”等。

从专业的角度看，免疫功能低下是比较严重的情况，

是需要专门诊治的病态。这与很多家长觉得自家孩子（总生病 / 感冒发热）免疫力弱并不是一回事。家长们理解的免疫力低（或免疫力弱）并不是严重情况或病态，大致是指孩子在免疫系统基本正常的情况下，相比于其他孩子更容易生病（感冒发热），或生病后更不容易好转。这种情况可能只是个体差异，也可能是受到了饮食营养、运动锻炼、卫生条件和生活方式等因素的影响。

本书从实用性出发，科普如何增强儿童免疫力时，采用与家长们相同的角度来理解免疫力低（或免疫力弱），以便为苦恼的家长们提供切实可行的帮助，减少孩子患感冒（普通感冒）、流感（流行性感）、腹泻（病毒性或细菌性）、呕吐（诺如病毒等）、手足口病、皮肤黏膜感染（如结膜炎、脓疱疮、疥疮、口腔疱疹等）和呼吸道感染等疾病的机会，或减轻其病情，加快好转。

如此一来，本书所讨论的免疫力强弱其实反映了儿童整体健康程度和发育水平，而不局限于某些免疫器官、免

疫细胞或免疫因子的变化等。毫无疑问，营养良好、身体健康、发育水平正常的儿童具有更好的免疫力；而营养缺乏、身体不那么健康、发育落后的儿童免疫力较差。除此之外，疫苗接种、卫生条件、生活环境、睡眠和心理压力等因素以及某些药物也会影响儿童免疫力的强弱。

饮食营养对儿童免疫力的影响体现在两个方面。第一个方面是影响整体健康状况。营养不良或生长迟缓的孩子，免疫力普遍较差，更容易招致感染性疾病。还有研究发现，虽然表面上看，肥胖是营养“充足”“过剩”的结果，但肥胖也会损害儿童免疫力。第二个方面，饮食缺乏某些特定营养素，如铁、锌、维生素 A 和维生素 D 等，会通过不同机制直接导致免疫系统功能低下。而摄入充足的蛋白质（鱼肉蛋奶等）、 $\omega-3$  多不饱和脂肪酸（DHA、EPA 和亚麻酸）和膳食纤维则有助于增强免疫力。膳食纤维的作用主要是调节肠道正常菌群，从这个角度讲，补充某些益生菌也有助于增强免疫力。在保证科学合理的膳食模式基础上，应格外关注这些重点营养素的饮食摄入或补充，以及