

第 1 篇

关注了解儿童

健 康





儿童生理与成人不一样

儿童是人类的希望,父母血脉的延续。不断提高儿童身体素质将为他(她)们今后一生的健康和幸福打下坚实的基础。儿童健康事业是全人类的事业,儿童的健康成长应该引起全社会的重视。但儿童的生理有着与成人不一样的特点,因为人的成长,由小到大、由矮到高都是表面的变化,而人体内部的千变万化的演变更大更复杂。所以说,儿童并不是成人简单的缩影,不只是外表的大小不同,在身体内部也有着质的不同。以消化系统为例,儿童消化食物的胃肠道与大人的胃肠,不只是大小、长短、宽窄的不同,而且帮助食物消化的消化液的内容和数量,消化的能力也有所不同。所以,对于儿童保健就要求采用与成人不完全相同的保健方式。



儿童健康的标准是什么

谈及儿童的健康状况时,父母们常说:“孩子挺健康的,很少得病。”这话乍听似乎很合逻辑,但在新世纪的今天,如果仍以躯体没有疾病作为健康的唯一标准,观念上多少有些落伍了。过去对儿童健康的观念主要是看儿童躯体健康状况,现在对儿童健康的观念则主要表现在4个方面:一是儿童躯体健康,主要是指儿童身高、体重等,

通过儿童体重和身高指标可以判断孩子的体格发育和营养状况；二是儿童有良好的抗病能力；三是儿童要有良好的心态和社会适应性；最后是对儿童五官的要求，主要是指视力、听力和口腔健康等。



儿童为什么会出现亚健康

儿童亚健康指儿童在多种因素作用下，处于健康与非健康的一种状态。成人的亚健康多是由劳累、工作压力等因素引起；儿童亚健康则主要是由脾胃不和、反复上呼吸道感染造成的。相对于成人亚健康，儿童的亚健康通常离患病状态更近一些，如果不加以重视，一般会很快进入疾病状态，且容易反复发作。那么引起儿童亚健康的主要原因有哪些呢？



● 营养素失衡

实际上现代儿童健康缺失的根本原因之一就是六大营养素的失衡。之所以如此,是因为现在的人体营养失衡和数年前的人体营养失衡已经出现了显著的不同。现在儿童所需要的蛋白质、糖、脂肪已不缺乏,甚或出现了过剩,而矿物质、维生素等却出现了不足。调查表明,有20%的儿童缺乏维生素A,贫血儿占儿童总数的24.2%。而这些都是不良营养引起的。譬如家长没有及时为儿童添加辅食,可能引起儿童某些微量元素缺乏;儿童挑食会造成营养素不足,直接导致儿童的亚健康状态;儿童长期喝纯净水也有可能导致营养素失衡。

● 环境污染

环境污染也是造成儿童亚健康的重要因素。例如,五颜六色的玩具和日用品,会给儿童带来愉悦,但也容易让儿童摄入铅。而一些有害健康的物质,如马路上机动车尾气中的铅含量离地面1米左右浓度最高,这刚好是儿童的呼吸带。检测表明,有的城市儿童血液中含铅量高达27.1%。铅含量高,必然对儿童身心发育不利,造成亚健康状态。所以为改变儿童亚健康状态,专家呼吁,全社会都要重视大气污染对儿童的危害,尽早使用无铅汽油,消除烟尘,注意环境保护。此外,应帮助儿童养成良好的生活习惯、饮食习惯和卫生习惯,防止环境污染。

● 饮食不当

中医说“四季脾旺不受邪”。儿童出现亚健康,往往与脾胃不调有关。因此从中医理论出发进行健脾开胃,就可以把儿童从亚健康拉回到健康状态,实现“治未病”的目的。而过于油腻的食物,不规律的进食(零食过多),过多的肉食、饮料等各种不良的饮食习惯等都容易使儿童进入亚健康状态。譬如有的家长给儿童长期大量喝酸奶,就容易导致胃酸过多,引起脾胃不调,造成体质下降。在我国,由于独生子居多,人们望子成长心切,于是不合理、超量饮食现象十分普遍,遂而反误了这些孩子们的健康。

● 滥用药物

经常有家长说,我的孩子原来身体可好了,但自从某个时间得过什么病之后身体就很差,经常有个头痛脑热的。这一情况最常见的就是儿童在患病期间曾经短期内大剂量使用抗生素,造成致病微生物的抗药性,使药效下降,身体不易康复而虚弱下来。尤其值得注意的是,很多家庭都备有肥儿丸、山楂消食片、王氏保赤丸、七珍丹等调节脾胃药品,这些药品有些成分可以在儿童体内蓄积,造成新的脾胃失调。

● 禀赋虚弱

禀赋强弱主要指遗传因素;而儿童体质,则是指儿童



在遗传性和后天获得性基础上表现出来的功能和形态上相对稳定的固有特性。祖国医学很早就认识到儿童健康与禀赋强弱相关。但禀赋不是儿童健康的决定因素,体弱的儿童可以通过科学的锻炼、合理的饮食、规律的生活,使体质由弱变强。先天不足,后天补之。但如果一个儿童先天不足,又后天失养,那体质很快就会由盛转衰,出现亚健康状态。可以说



先天禀赋与儿童的健康有极为密切的关系,但家长只要对此有正确的认识,采用科学的抚养方法,一定能促使儿童获得健康。



儿童亚健康重在预防

当儿童处于亚健康状态时,很容易在一些因素作用下进入不健康(罹病)状态。因此,更要求将亚健康状态消除掉。医学历来主张,“不治已病治未病”,就是防重于治,要做到这一点很不容易的。因为儿童年幼,时常会出

现脾胃不和或呼吸道的小毛病等症候，他（她）们的长辈们往往不以为然，对症处置之后依然固旧，不思从根本上预防之。因此，强调重在预防需要多方面的努力。



儿童亚健康的主要表现

儿童的亚健康状态，与成年人有着类似的地方，其中包括：

● 躯体上的“亚健康”

儿童躯体上的亚健康主要表现在儿童体质虚弱，近视率偏高，脊椎发育偏向畸形等；经常头晕、头痛、消瘦、面色灰暗、豆芽体形；易出现便秘、胃部不适、手足发凉、经常感冒发烧等；偏食、不吃菜、经常反复“上火”、流口水、反复口腔溃疡、口苦、口臭、舌苔厚；发育迟缓或儿童多动等。

● 心理上的亚健康

儿童心理亚健康的状态有：平素精神不佳，上课精力不易集中，记忆力差，学习成绩下降；有自闭倾向，不合群，不善于社交；有逆反心理、厌学心理等。这些亚健康主要来自于家庭、学校、同学的压力。心理上的亚健康还可表现为情感“亚健康”：儿童对社会、对人际关系看得很淡漠，对生活毫无热情可言。而这些情感“亚健康”又很容

易受外界影响,加深儿童的不正常心理状态,譬如胆小,易发脾气,少吃懒动,做事不专心,没耐心等。



儿童亚健康是可以改变的

世界卫生组织曾宣布,一个人的健康 60% 取决于自己的生活方式,遗传因素仅占 15%。这个结论同样也适用于儿童。所以,要防止儿童亚健康和儿童疾病,就要培养儿童健康的生活方式。如果儿童饮食无节制、缺乏锻炼,父母过分溺爱、缺乏对儿童的心理看护等,这些不良因素均会导致儿童亚健康。所以要想儿童健康快乐地成长,就需要家长和儿童共同努力,从一点一滴做起。



儿童健康要靠综合因素维护

儿童健康是受许多因素制约的,每个因素有每个因素的作用,彼此并不能代替。医学专家用“保健木桶论”形象地阐释多因素对儿童保健的作用:木桶是由几块木板箍成的,它的盛水量是由这几块木板共同决定的。若其中的一块木板很短,这块“短板”便成为木桶盛水量的限制因素(称为“短板效应”),其他的木板再长也没有用。只有加长这块“短板”才能加大木桶的盛水量;只有几块木板等长,木桶才会有最大的盛水量。医学专家的“保健木桶论”形象地告诉人们,儿童预防亚健康要“各取其道”,采

取全面的综合措施,防止“短板”。顾此失彼,单一的保健措施很难全面提高儿童的保健水平。



第 2 篇

儿童日常饮食

宜 忌





儿童宜吃的 11 种食物

食物的种类很多，大致可以分为粮油类、奶蛋类、豆类、蔬菜类、果实类、肉类、菌类、藻类等，各类食物具有各种不同的特性。例如：小麦、大米、小米等，这类食物含有丰富的糖类，是人体热能的主要来源；大豆、蚕豆和绿豆等含有较高的蛋白质和脂肪；蔬菜、果类等对人体有很高的维生素营养价值；鱼、肉类和禽类等能为人体提供优质的蛋白质、脂肪等多种营养素。儿童常吃的食物虽然很多，但营养学家通过研究与分析，认为以下食物宜于儿童经常食用。

● 宜常适量喝牛奶

牛奶被营养专家称为“最完善的食物”、“白色的血液”，它几乎含有人类生长发育和维持健康所必需的营养成分，而且各种营养成分都是优质的。牛奶能大大改善人们的营养健康状况，减少儿童缺钙的现象。专家认为，有些儿童身材矮小、体重偏低，大都与儿童牛奶摄入量太低有很大关系。牛奶中的乳糖、半乳糖是构成脑及脑神经组织的糖脂质的重要成分，其钙、磷等则是构成人体和促进生长发育不可缺少的矿物质元素。牛奶还含有多种维生素，如维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D 等。无怪乎英国前首相丘吉尔曾说：“没有什么能比得上给儿童提

供牛奶更重要了。”

特别提醒

有些人认为牛奶营养丰富，所以多多益善，把牛奶当水喝，这是不对的。水对于人体是非常重要的，为使体内水分保持平衡，必须从饮食中得到补充。牛奶中虽然含有大量水分，但属于高渗性食物，饮用过多，特别在出汗、失水过多时，反而容易导致脱水。所以请注意，牛奶是不能当水喝的。

● 宜常适量吃胡萝卜

胡萝卜又叫黄萝卜、红萝卜，性味甘、平，原产于中亚。元代以前传入我国，我国各地广为栽培。因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对儿童具有多方面的保健功能。胡萝卜中含有丰富的 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素等多种类胡萝卜素。胡萝卜素进入人体内，在肠和肝脏可转变为维生素A，1分子的胡萝卜素可得2分子的维生素A，因此被称为维生素A原。维生素A有保护眼睛、抵抗传染病的功能，是儿童不可缺少的维生素。如果缺乏就会使皮肤干燥，呼吸道黏膜抵抗力降低，容易感染，易患眼干燥症，夜盲症，骨骼、牙齿发育不良等症。需要注意的是胡萝卜素和维生

素A是脂溶性物质，应用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利吸收，但不要过量食用。大量摄入胡萝卜素会令儿童患高胡萝卜素血症，皮肤变成橙黄色。然而对此不必过于紧张，只要停吃胡萝卜几天，皮肤颜色就会正常。

● 宜常适量吃虾

虾分为海水虾与淡水虾两种，海水虾包括龙虾、对虾等，淡水虾包括河虾、小龙虾等。虾不仅肉质洁白细嫩，味道鲜美，而且含有多种微量元素，营养丰富。虾全身是宝。虾脑，含有人体必需的氨基酸、脑磷脂等营养成分；虾肉含有大量蛋白质、碳水化合物；虾皮含有虾红素、钙、磷、钾等多种人类所需的营养成分；虾是高蛋白、低脂肪的水产品。蛋白质含量高达40%以上，粗脂含量7%左右，钙含量9%，除此之外还含有丰富的维生素和人体必需的8种氨基酸。中医认为，虾肉甘温，有化痰止咳、促进手术后伤口生肌愈合、排毒之功效。此外虾中含有微量元素硒，能预防癌症。虾口味又好，是儿童最喜爱的食物之一。所以儿童凡体虚、不思饮食者，都可将其作为滋补食物。

● 宜常适量吃鸡蛋

鸡蛋是营养丰富的食物，是人类理想的营养库之一。儿童吃鸡蛋对身体十分有益，尤其是对保持良好的记忆力有一定作用。科学研究表明，鸡蛋黄里集中了鸡蛋的

大部分脂肪，这种脂肪不仅和牛奶脂肪一样极易被人体消化吸收，而且还含有丰富的卵磷脂、三酰甘油和胆固醇，以及钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、维生素 D 等，这些成分对增进神经系统的功能是很有好处的，特别是鸡蛋黄中的卵磷脂被消化后可释放出胆碱，而胆碱对增进儿童的记忆力大有裨益。

特别提醒

鸡蛋虽好，但也不能食用过量。鸡蛋是高蛋白食物，如果吃得过多，可导致肌肝等代谢产物增多，这些代谢产物大多经过肾脏排除。儿童的肾脏发育尚不够健全，蛋白质摄入过多，会增加肾脏的负担，影响儿童健康。另外食用过多鸡蛋会导致消化吸收功能的障碍，引起胃肠消化不良。此外，鸡蛋还有发物特性，如儿童皮肤生疮化脓，吃了鸡蛋会使化脓加剧。其实每天一个鸡蛋，就足以满足儿童营养需求。

● 宜常适量吃海带

海带是摄取钙、铁的宝库。每 100 克海带中，含钙高达 1 177 毫克，含铁高达 150 毫克。不但可满足儿童对钙的需求，而且可防治儿童缺铁性贫血。海带的另一个特点是含碘丰富，对增强儿童智力十分有益。海带所含蛋白质

和碳水化合物是菠菜的几倍到几十倍。胡萝卜素、核黄素、硫胺素以及烟酸等重要维生素的含量也很多。海带几乎不含脂肪而含大量纤维素及多种微量元素。海带富含的钙、磷,能促进儿童骨骼、牙齿生长。所以海带是儿童良好的保健食品。儿童食用海带的最好方式是海带炖肉。

● 宜常适量吃核桃

核桃含营养素较全面,主要成分为亚油酸甘油酯,还有少量的亚麻酸、油酸甘油酯。这些不饱和脂肪酸能提供营养。核桃中的维生素、矿物质丰富,特别是维生素E及钙、磷、锌、锰、铬等矿物质,所以儿童常适量食核桃有助于补充脑的营养,起到健脑益智作用。核桃的蛋白质含量高,质量好,人体必需的氨基酸都有,这就决定了核桃具有滋补强身,增强儿童体力的作用。中医还认为核桃味甘性温,具有补肾固精,润肺定喘,润肠通便的功能,尤其是适合于贫血、高血压病、便秘、肾虚喘咳、头晕、遗尿患儿食用。

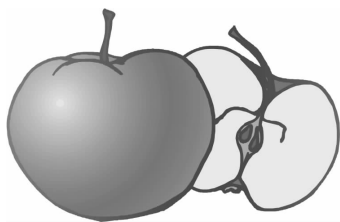
● 宜常适量吃松子

松子又名松子仁,是儿童益智的最佳食物之一。松子含有丰富的油脂成分,不但可以帮助排便,还可以滋润皮肤,皮肤干燥、用脑过度的儿童很适合吃点松子。而且,松子属于优质的油脂来源,含多元不饱和脂肪酸及必需脂肪酸,可以缓和疾病炎症,减轻气喘的发作。松子中的脂

肪成分主要为亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸,有软化血管和益智的作用。另外,松子中含磷较为丰富,对儿童的大脑神经也有益处,经常适量食用对儿童神经衰弱等亦有一定的辅助治疗作用。松子作为药用已有悠久的历史,能润肺,治燥结便秘、咳嗽。松子又常被中医用作滋补强壮药物使用。

● 宜常适量吃苹果

祖国医学认为,苹果性味干凉,具有生津、润肺、健脾、益胃、养心之功效。现代医学研究表明,苹果的营养成分十分丰富。苹果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂,以及钙、磷、铁、苹果、柠檬酸、酒



石酸、鞣酸等有机酸以及果酸胶、纤维素等。儿童经常吃些苹果,可以促进大脑发育,增强记忆力。这是由于苹果不仅富有大脑所需的营养成分,而且含有有益于儿童生长发育的纤维素和能增强儿童记忆力的微量元素。因此苹果称为“记忆之果”。对于儿童而言,苹果还有“明目果”的美称,因为它含有对视力有关键作用的维生素 A 和微量元素。据研究,视物不清的儿童,也大多是缺乏维生素 A 所致。因此,儿童经常吃苹果,可起到保护视力的作用。

● 宜常适量吃猪肝

猪肝是补血食物中最常用的食物之一，其营养素含量是猪肉的十多倍，含有较多的铁质和维生素A，维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食物，具有维持正常生长和生殖机能的作用；能保护儿童眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳；能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要的意义；经常食用猪肝可以预防儿童缺铁性贫血、口角炎、地图舌等症，可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能。但需要说明的是儿童忌过量食用猪肝。这是因为猪肝含有大量的胆固醇，儿童常吃或过量吃猪肝，会使体内胆固醇含量升高，成年后容易诱发心脑血管疾病，另外由于猪肝富含维生素A，长期过量食用会引起维生素A中毒。

特别提醒

猪肝有些腥味，许多儿童不太喜欢吃，这就需要烹调方法上下点工夫，去其腥味，变不好吃为好吃。由于肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调。应把肝用自来水冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。烹调时间不能太短，至少应该在急火中炒5分钟以上，使肝完全变成灰褐色，看不到血丝才好。