

儿童饮食营养问答

钱剑海 吴升华

江苏科学技术出版社

内 容 简 介

怎样判断婴儿是否吃饱了?怎样才能增加孩子的食欲?怎样挑选蜂蜜?怎样通过“吃”来调整免疫功能?为什么说儿童要少喝汽水和易拉罐饮料……书中诸如此类有关婴幼儿以及学龄儿童的饮食营养、饮食习惯、饮食治疗等常见的疑难问题248个,由专家参考国内外最新资料并结合临床经验,在本书1990年第1版的基础上做了较大的修改,供家长以及儿科临床医师、基层保健人员等参考。本书曾于1996年获第三届全国优秀科普作品三等奖。

前 言

天下的父母谁不希望自己的孩子最健康、最聪明呢？谁不希望他日后成为 21 世纪的“栋梁之材”呢？而在培养他成才的“系统工程”中，最重要的一步是什么呢？

孩子首先要有一个强健的身体，身体是生长发育的物质基础，这个物质基础要依靠营养来修筑，而营养物质的来源是食物，食物关系着生长发育、智力发育和身体素质。

儿童应该吃什么？怎么吃？吃什么更有营养，能使孩子更聪明？这些是每一个家长都会碰到的难题。

本书收集了儿童从呱呱坠地到学龄期的生长发育过程中有关饮食营养、饮食习惯等方面普遍存在的许多正误疑问，以提问形式罗列出来。作者参考国内外有关资料，并结合自己临床经验给以解答。由于所罗列的问题是从日常生活中取材，因而范围较广、实用性较强。

本书承蒙南京市儿童医院、南京医科大学儿科教学医院徐田芝教授在百忙之中审阅并指正，帮助本书编写工作的还有韦美翔、刘彬同志，在此顺表衷心感谢。

编 者

再 版 序 言

本书自问世以来,得到广大读者的青睐,幼托机构以此书作为培训保健老师的教材;家长们在日常生活中遇到儿童饮食营养方面的问题,也翻阅本书查找答案。本书自出版后一直畅销不衰,并在1996年荣获第三届全国优秀科普作品三等奖。

在改革开放的大潮中,人们的食品消费水平迅速提高,食物的花色品种也大大增加,独生子女的饮食需求与选择,跟前一代人大不相同,由此产生了许多新问题。为此,作者根据自己数十年儿科专业的临床经验,以及对儿童营养学、食品卫生学、中医中药学、儿童心理学、行为医学、食品烹饪学、药膳烹饪学的研究和探讨,收集国内外最新资料,将诸多学科融为一体,对这些问题作出科学、实用、深入浅出的解答,愿为培养祖国花朵,奉献自己的一片爱心。

编 者

一九九六年八月

目 录

儿童饮食与健康

婴儿

1. 世界卫生组织规定的促进母乳喂养成功的措施是什么?
什么是“世界母乳喂养周”? 1
2. 为新生儿哺乳要准备哪些用具? 2
3. 刚出生的新生儿吃什么好? 3
4. 何时给新生儿开奶? 多少时间哺喂一次为好? 5
5. 母乳喂养有什么好处? 6
6. 怎样才能增加母乳分泌? 8
7. 增加母乳分泌的药膳有哪些? 10
8. 喂奶的母亲应吃哪些有营养、能促进乳汁分泌的饮食?
..... 11
9. 正确的哺乳方法是什么? 13
10. 怎样判断婴儿是不是吃饱了? 15
11. 给婴儿吸人工奶头(橡皮奶头)好不好? 16
12. 乳母患病能不能继续喂奶? 17
13. 乳母吃哪些药会影响婴儿? 18
14. 怎样用牛奶哺喂婴儿? 20
15. 牛奶喂养应注意哪些问题? 23

16. 给婴儿喂鲜牛奶加水好,还是加米汤好?	25
17. 煮牛奶时应先放糖还是后放糖? 放什么糖好?	25
18. 煮牛奶或冲调奶粉以什么温度为好?	27
19. 用米汤冲调奶粉好吗?	28
20. 对人工喂养的婴儿,怎样掌握奶液和水的温度?	29
21. 牛奶喂养的婴儿为什么大便干结? 怎么办?	30
22. 保温瓶中放置配制好的牛奶好不好?	31
23. 农村怎样自制代乳食品?	32
24. 全脂奶粉和鲜牛奶的营养价值有什么不同?	35
25. 怎样评定奶粉的质量?	36
26. 怎样选择国产奶粉?	37
27. 怎样选择进口奶粉和进口米粉、麦粉? 如何给婴儿食用?	40
28. 怎样保存奶粉?	44
29. 用羊奶哺喂婴儿应注意什么?	45
30. 怎样喂养早产儿?	45
31. 双胞胎应如何喂养?	48
32. 吃奶的婴儿要不要喂水?	49
33. 怎样区别新生儿漾奶与吐奶? 怎样哺喂?	50
34. 婴儿食用蜂蜜应注意什么?	53
35. 婴儿吃蜂蜜会引起中毒吗? 怎样挑选蜂蜜?	54
36. 婴儿能不能吃咸的食物?	56
37. 给婴儿煮菜水是选择菜心还是老叶子?	57
38. 婴儿宜吃哪些水果汁? 怎样吃为好?	58
39. 给婴儿吃果子露和瓶装桔子原汁好不好?	59
40. 刚买来的果汁变浑,能不能给婴儿吃?	60

41. 怎样给婴儿制作辅食?	60
42. 母乳吃不完还要增加辅食吗?	63
43. 婴幼儿吃得多但长不壮是什么原因?	65
44. 婴儿吃些烤馒头片、烤面包片有没有好处?	66
45. 婴儿从几个月起可以吃土豆? 它有什么好处?	68
46. 给婴儿煮土豆要不要削皮? 连皮煮好不好?	68
47. 婴儿出牙早迟与饮食营养有关吗?	69
48. 唇裂与腭裂的婴儿喂养时要注意什么?	70
49. 怎样给婴儿断奶? 断奶前后应选择哪些食物?	70
50. 国外婴幼儿食物新品种有哪些?	72
51. 市场上有双歧杆菌产品,小儿能吃吗?	74
52. 市场上供应活性初乳素,可用于喂养婴儿吗?	75

幼儿

53. 1~3岁幼儿饮食有什么特点?	76
54. 给婴幼儿每天吃猪油拌饭好吗?	78
55. 给婴幼儿吃荤油好,还是吃素油好?	79
56. 为什么说以鱼、肉蛋白质为主食,反而对幼儿健康不利?	81
57. 婴幼儿吃鸡蛋有什么好处?	83
58. 婴幼儿一天吃几个鸡蛋为好?	84
59. 为什么说幼儿不宜常吃五香茶叶蛋?	84
60. 小儿吃哪种苹果较适宜?	85
61. 喜欢吃肥猪肉的幼儿,长大后会不会患动脉硬化症?	86
62. 婴幼儿吃脂肪类食物过少有什么不好?	87

63. 婴幼儿吃鱼子会蒙心变傻吗?	89
64. 孩子吃生日蛋糕应注意什么?	89
65. 为什么有的婴幼儿吃东西会过敏? 怎样测知何种食物过敏?	90
66. 为什么有过敏症状的小儿多吃红枣好?	93
67. 给幼儿吃精细食物有何不好?	95
68. 糖吃多了对儿童情绪会有影响吗?	96
69. 幼儿什么情况下可以吃糖? 应注意哪“四忌”?	97
70. 婴幼儿多吃巧克力好不好? 什么情况下能给孩子吃巧克力?	99
71. “发花”的巧克力,还能给孩子吃吗?	100
72. 为什么婴幼儿更要注意补钙?	101
73. 婴幼儿睡觉出汗多是什么原因? 在饮食中应注意什么?	103
74. 有的婴幼儿没有心脏病,但哭时易“憋气”,这与饮食有关吗?	105
75. 婴幼儿肚子发胀,与饮食有什么关系?	106
76. 为什么婴幼儿不宜喝咖啡或可乐型饮料?	107
77. 怎样为婴幼儿选择午点?	109
78. 怎样给肥胖儿进行饮食治疗?	110
79. 为什么胖孩子容易饿? 怎么办?	113
80. 学龄前儿童一日需要多少热量和营养素?	114
81. 国外有哪些营养型面包新品种?	115
82. 儿童天天吃“洋快餐”好吗?	116
83. 为什么生活条件改善了,儿童仍会营养不良?	117

学龄儿童

- 84. 怎样给儿童安排好三餐饭? 119
- 85. 学龄儿童每天早餐吃油条等油炸食品好吗? 121
- 86. 课间加餐有什么好处? 是否每个儿童都需要? 123
- 87. 儿童边吃饭边看书、看电视有什么不好? 125
- 88. 怎样通过调整饮食来促进儿童智力发育? 126
- 89. 吃动物脑子有利于智力发育吗? 128
- 90. 市场上销售的“脑黄金”能提高儿童智力吗? 129
- 91. 哪些食物有益于儿童的健脑? 131
- 92. 学生考试前怎样安排好膳食? 133
- 93. 儿童多动症与饮食有关吗? 135
- 94. 怎样安排多动症儿童的早餐? 136
- 95. 怎样注意参加体育锻炼儿童的营养? 136
- 96. 为什么说合理的膳食能增进身高? 138
- 97. 养蚕地区给儿童吃点蚕蛹有什么好处? 140
- 98. 应挑选什么样的蚕蛹给孩子吃? 141
- 99. 儿童吃醋有什么好处? 142
- 100. 给孩子吃瓜子有什么利和弊? 145
- 101. 儿童生吃葵花子耳朵会聋吗? 葵花子对人体有哪些作用? 147
- 102. 儿童变声期的饮食应注意什么? 148
- 103. 青少年发育期要注意哪些营养? 149

饮食习惯与健康

- 104. 应培养幼儿哪些良好的饮食习惯? 152
- 105. 怎样培养幼儿的自食习惯? 153

106. 小儿为什么会挑食? 怎样纠正挑食的毛病?	154
107. 小儿厌食是怎样产生的?	156
108. 怎样才能增加孩子的食欲?	161
109. 为了增加食欲,多吃山楂制品开胃好不好?	165
110. 为什么吃饭时不能逗引孩子大声说笑?	167
111. 儿童早晨空腹喝牛奶好吗?	167
112. 用水或汤泡饭、泡馍给孩子吃好吗?	169
113. 儿童饭后疯跑为什么会肚子疼?	170
114. 为什么饭后不宜多吃甜食、甜羹?	171
115. 为什么光给幼儿喝鱼汤、肉汤是不科学的?	171
116. 为什么孩子吃别人家的东西香?	172
117. 为什么不宜提倡吃饭比赛?	174
118. 为什么不宜给儿童饮酒取乐?	175
119. 幼儿吃饭用筷子好,还是用小勺好?	176
120. 用勺吃饭应先训练哪只手?	177
121. 为什么说美餐不可暴食?	178
122. 儿童便秘有哪些饮食因素? 怎样防止便秘?	179
123. “虫牙”与饮食营养有关吗? 怎么办?	181
124. 给儿童吃荞麦面、玉米面,皮肤会变粗糙吗?	184
125. 儿童吃玉米不消化,怎样吃为好?	185
126. 儿童吃大豆有什么好处? 怎样吃为好? 吃了不消化 怎么办?	186
127. 豆渣属于粗糙食物,能给孩子吃吗? 它有哪些食用 方法?	189
128. 小儿吃柿子应注意什么?	191
129. 为什么有的孩子肚子大? 与饮食有何关系?	192

130. 为什么说小儿常吃“水中人参”泥鳅有好处?	193
131. 为什么说儿童不宜多吃果冻?	195
132. 为什么初到沿海地区的儿童,吃海产品往往遭“欺 生”?	195
133. 儿童吃山芋,有什么利和弊?	196
134. 儿童经常腹痛,又没有寄生虫病,这与饮食有关吗?	198
135. 饮食习惯对小儿牙齿健美有影响吗?	199
136. 小儿饮食习惯有哪“十忌”?	201

保健食品、药品与健康

137. 什么是强化食品? 吃强化食品有什么好处? 怎样选 择?	203
138. 食用赖氨酸强化食品要注意什么?	205
139. 怎样通过“吃”来调整免疫功能,增强抗病能力?	206
140. 孩子不吃饭菜,能用药片补充营养吗?	207
141. 为什么儿童服人参蜂王浆类补品后会发生性早熟?	209
142. 儿童吃黑木耳和银耳有什么好处?	210
143. 儿童常吃芝麻有哪些好处?	211
144. 小儿吃“金针菇”有什么好处?	213
145. 能用水果汁送服药物吗?	214
146. 可以用茶水送服药物吗?	215
147. 将药放在牛奶中喂孩子好吗?	216
148. 吃中药加糖会影响药效吗?	216

149. 为预防佝偻病,饮食方面应注意什么?	217
150. 什么是微量元素? 与儿童健康有什么关系?	219
151. 为什么有的小儿缺锌? 怎样从膳食中补锌?	221
152. 铅对儿童有什么危害? 它是怎样通过“吃”的渠道进入人体的?	223
153. 为什么儿童不宜多吃爆米花?	225
154. 怎样从饮食中预防铅中毒?	226

时令饮食与健康

155. 为什么说要把握住“神秘的五月”给儿童加强营养?	227
156. 孩子“疰夏”,怎样以饮食防治?	228
157. 儿童夏季食欲为什么比冬季差? 怎么办?	230
158. 生吃水果削皮好还是不削皮好?	231
159. 婴幼儿能吃冷饮吗?	232
160. 为什么说儿童应少喝汽水?	233
161. 为什么说儿童应少喝易拉罐饮料?	235
162. 为什么说儿童应少喝啤酒?	235
163. 怎样制作最适合儿童的清凉饮料?	236
164. 好生疳子的小儿有哪些食疗?	237
165. 秋冬季节容易口干舌燥,经常吃什么好?	238
166. 经常“上火”的孩子,如何注意饮食?	239
167. 冬天不口渴,要不要给孩子饮水?	240
168. 为什么说白开水、矿泉水、磁化水是儿童较好的饮料?	241

饮食营养与疾病

169. 怎样理解中医说改善小儿营养,首先要调理脾胃?
..... 243
170. 什么叫食积、疳积?与饮食有什么关系?怎样进行
食疗? 244
171. 怎样根据孩子舌苔的变化而调整饮食? 246
172. 小儿患病期间为什么要多饮水? 248
173. 怎样配制“治疗奶”? 249
174. 服用西药有哪些食物禁忌? 252
175. 中医谈“忌口”是什么意思? 253
176. 食疗对儿童能起什么作用? 254
177. 为什么患缺铁性贫血的小儿这样多?与饮食有什么
关系? 256
178. 怎样调配饮食来预防缺铁性贫血? 258
179. 儿童缺铁性贫血应选择哪些食物?怎样吃为好?... 259
180. 小儿营养性贫血有哪些食疗方剂? 261
181. 为什么小运动员容易发生缺铁性贫血?怎样从饮
食上调整? 262
182. 贫血小儿可以多喝牛奶、羊奶增加营养吗? 263
183. 小儿患贫血,多吃血能补血吗? 264
184. 为什么有的小孩吃了蚕豆会皮肤发黄? 265
185. 中老年人得冠心病与小时候的饮食有关吗? 266
186. 小儿感冒的食疗方剂有哪些? 268
187. 发热的小儿应吃什么饮食? 269
188. 儿童服驱虫药要忌油吗?驱虫时吃什么食物好?... 271

189. 胆道蛔虫症的儿童怎样采取食疗?	272
190. 儿童肠道寄生虫病有哪些食疗方剂?	273
191. 孩子不吃饭,爱吃生米、泥土、纸张、石灰等,这是什 么毛病? 怎么办?	274
192. 湿疹的患儿在饮食上应注意什么?	276
193. 常患急性扁桃体炎有哪些食疗方剂?	278
194. 怎样调制儿童近视眼患者的饮食?	279
195. 儿童遗尿的食疗便方有哪些?	280
196. 怎样通过对婴儿粪便的观察,作饮食调整?	282
197. 夏秋季腹泻如何进行食物治疗?	285
198. 为什么胡萝卜能治疗慢性腹泻?	287
199. 婴幼儿能喝茶吗? 怎样用茶治疗小儿腹泻?	288
200. 婴幼儿腹泻时不宜吃哪些食物?	289
201. 急性腹泻伴脱水的患儿,怎样调整饮食及应用食疗?	290
202. 隐孢子虫性腹泻是怎么回事? 如何从饮食上进行防 治?	292
203. 患腮腺炎的儿童在饮食上应注意什么?	294
204. 怎样安排麻疹患儿的饮料和膳食营养?	295
205. 患肺炎、支气管炎的病儿应如何注意饮食? 选择哪 些食疗方法?	295
206. 哮喘患儿的食疗有哪些? 要忌哪些食物?	298
207. 怎样为百日咳患儿选择食疗?	299
208. 患癫痫的小儿有哪些食疗方剂?	301
209. 儿童患消化道溃疡时怎么注意饮食?	302
210. 患伤寒的病儿怎样注意饮食?	304

211. 怎样给结核患儿选择食品和食疗方剂?	305
212. 儿童患尿路结石与饮食有关系吗? 怎么办?	307
213. 怎样安排急性肾炎病儿的膳食及食疗方剂?	309
214. 儿童尿路感染在急性期应怎样注意饮食?	311
215. 患肾病综合征的孩子应怎样注意饮食?	312
216. 猩红热的病儿在饮食上应注意什么?	314
217. 病毒性肝炎的病儿怎样选择恰当的饮食?	315
218. 怎样安排乙型肝炎儿童的饮食?	316
219. 怎样选择乙型肝炎儿童的食疗方剂?	317
220. 糖尿病的患儿如何安排饮食?	318
221. 患先天性心脏病的小儿如何进行饮食治疗?	321
222. 呆小病与饮食有何关系? 怎样用饮食防治?	322
223. 怎样从饮食上预防肝吸虫病?	323
224. 白血病患儿的怎样注意饮食?	324
225. 怎样喂养患半乳糖血症的婴儿?	326
226. 烫伤、烧伤的患儿怎样增加饮食营养?	327
227. 如何安排小儿手术前后的饮食?	329
228. 骨折的患儿怎样从膳食中补充营养?	332
229. 小儿咽部烫伤后如何用食物解救?	333
230. 鱼刺梗入咽喉怎么办?	334
231. 儿童吃了杏仁、桃仁、枇杷仁会中毒吗? 怎样处理?	335

食物卫生与烹调

232. 食物中毒有什么表现? 家庭如何紧急处理? 怎样预防?	337
---------------------------------------	-----

233. 小儿吃隔夜剩饭要注意什么? 饭菜放入冰箱保险吗?	339
234. 青紫症与绿叶蔬菜有何关系? 怎么办?	340
235. 哪些塑料制品可以装食品?	342
236. 儿童经常吃罐头食品好吗?	343
237. 为什么儿童应少吃味精?	344
238. 为什么儿童不宜吃糖精?	345
239. 为什么婴儿食品不得使用人工色素?	346
240. 幼儿不喜欢吃猪肉怎么办?	348
241. 苹果削皮后变色能不能给婴儿吃?	349
242. 为什么有的孩子吃菠萝会不适?	350
243. 儿童爱吃泡泡糖好吗?	351
244. 给儿童制作米、面和杂粮时应注意哪些问题?	352
245. 给儿童吃动物性食物,烹调中应注意什么?	354
246. 小儿能不能吃靠黄蛋、贴皮蛋、散黄蛋、霉蛋?	355
247. 怎样烹调猪肝、鸭肝,使婴儿愿意吃?	357
248. 吃未煮熟的四季豆为什么会中毒?	358

附 录

1. 有关营养素的缺乏或过剩症状	359
2. 儿童膳食几种常用的衡量数值	361
3. 小儿身长、体重增长规律	362
4. 儿童各年龄期所需营养要素参考表	363
5. 食物营养成分计算表	364

儿童饮食与健康

婴 儿

1. 世界卫生组织规定的促进母乳喂养成功的措施是什么？什么是“世界母乳喂养周”？

联合国世界卫生组织(WHO)最近规定了促进母乳喂养成功的十条措施,具体介绍如下:

① 有书面的母乳喂养政策,并常规地传达到所有保健人员。② 对所有保健人员进行必要的技术培训,使其能实施这一政策。③ 要把有关母乳喂养的好处及处理方法告诉所有的孕妇。④ 帮助母亲在产后半小时内开始母乳喂养。⑤ 指导母亲如何喂养,以及在需要与其婴儿分开的情况下如何保持泌乳。⑥ 除母乳外,禁止给新生儿吃任何食物或饮料,除非有医学指征。⑦ 实行母婴同室,让母亲与其婴儿一天 24 小时在一起。⑧ 鼓励按需哺乳。⑨ 不要给母乳喂养的婴儿吸人工奶头,或使用奶头作安慰物。⑩ 促进母乳喂养支持组织的建立,并将出院的母亲转给这些组织。在这 10 条中,第④⑥⑦⑧⑨条明确地改变了人们过去对母乳喂养的旧观点。有关母乳喂养的问题在本书另有解答。

世界母乳喂养联盟在联合国儿童基金会的支持下,于