

科学育儿知识丛书

儿童饮食营养与健康 (五)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎多病的孩子应多吃素食	1
◎宝宝缺乏维生素 A 易患上感	1
◎多吃赖氨酸和味精好吗	3
◎常吃罐头食品好吗	4
◎儿童合理的营养结构	5
◎注意孩子维生素缺乏与过多	6
◎婴儿的母乳替代品有哪些	10
◎小食品不是儿童食品	13
◎小儿流涎的食疗方法	15
◎小儿伤食有何食疗方法	17
◎怎样用饮食治疗小儿遗尿	19
◎怎样用饮食治疗小儿麻疹	21
◎感冒的食疗方法有哪些	22
◎吃奶粉，还是吃鲜奶	24
◎怎样进行混合喂养	26
◎怎样避免吃牛奶的宝宝便秘	27
◎腹泻时怎样进行食疗	28
◎吃水果要不要削皮	30
◎怎样烹制食品才能保持营养	31

◎吃香蕉能不能为宝宝润肠.....	32
◎宝宝不宜多吃巧克力.....	33
◎发烧宝宝的饮食安排.....	35
◎培养宝宝良好的饮食习惯.....	36
◎让宝宝保持均衡营养.....	37
◎S 补钙还是以食补为佳.....	39
◎吃零食的科学	40
◎1 岁宝宝多铁食谱.....	41
◎1 至 3 岁宝宝每日所需营养.....	42
◎1 至 3 岁宝宝每日食量参考.....	43
◎1 岁到 1 岁半宝宝喂养的忠告	44
◎水——婴儿的重要营养素.....	45
◎适时给宝宝添加辅食非常重要.....	47
◎宝宝饮食不可过于鲜美	47
◎宝宝多吃胡萝卜有益健康.....	49
◎宝宝营养不良的特殊信号.....	51
◎儿童身体过于瘦小的主要原因有:	54
◎怎样给宝宝喂面条	55
◎怎样给宝宝喂米饭	56
◎早产儿何时换奶与添加副食品.....	57
◎钙片会让宝宝长得又高又壮吗.....	59
◎给孩子选择零食十要点	62

◎ 幼儿不宜吃皮蛋	65
◎ 儿童营养“排排坐”	65
◎ 儿童的早期营养过期难补	67
◎ 宝宝饮食中的 12 个隐患	69
◎ 母乳喂养有助于预防儿童白血病	76
◎ 米类辅食添加顺序	77
◎ 孩子吃冷饮阑尾易发炎	81
◎ 宝宝吃鸡蛋会吃方有益	82
◎ 小儿脂肪肝源于不良饮食结构	86
◎ 九大绝招让宝宝吃得香	88
◎ 婴儿少吃钙片少喝凉茶	89
◎ 儿童吃咸对身体伤害极大	90
◎ 宝宝吃鱼更聪明	92
◎ 蜂蜜虽好但不能代替白糖	95
◎ 鼓励婴幼儿多饮白开水	95
◎ 盛夏少让孩子吃杂食	96
◎ 餐桌上的防龋食品	97
◎ 宝宝饮食中的加减乘除	98
◎ 周岁宝宝的“三餐两点”	100
◎ 蔬菜吃多孩子情绪稳定	105
◎ 暑邪感冒食疗方	106
◎ 儿童早熟与吃有关	107

◎宝宝吃饱了吗	107
◎转奶期如何给宝宝补充营养	108
◎盲目补铁有碍儿童成长	110
◎为何“三月吃咸”，“四月吃硬”	110
◎百玉今银汤.....	112
◎嫩肉丸子	113
◎菜汤淘饭易造成小儿营养不良.....	113
◎夏天靓粥大全	114
◎婴儿也需饮食文化	117
◎多吃鱼脑子宝宝更聪明	119
◎给宝宝一副好肠胃	121
◎如何让婴幼儿获得足够 DHA 和 AA	124
◎StepbyStep 让婴儿接受蔬菜.....	126
◎国产奶粉比外国奶粉好	129
◎别让“概念奶粉”闹懵了.....	133
◎小儿的营养基础—能量	134
◎抓住脑发育的关键时期进行食补	136
◎1-3 个月婴儿辅食配制方法.....	137
◎小儿点心：百合蜜	138
◎婴儿过早喝奶粉成年后血压高.....	139
◎婴儿也要吃点肉.....	140
◎喂养婴儿是否可以单用米粉	141

◎半岁前婴儿应忌吃蛋清.....	142
◎什么才算是天然的婴儿食物.....	143
◎怎样制作肝泥、菜泥及鱼肉泥.....	143
◎盲目过量补钙有害身体健康.....	144
◎补钙两大误区.....	147
◎宝宝每天要补多少钙.....	150
◎补钙是否影响其它营养吸收.....	152
◎从膳食中补充钙最好.....	153
◎健康指南：孩子该补多少钙.....	154
◎婴幼儿每天钙的需要量.....	155
◎怎样预防儿童缺钙.....	158
◎重要的是选择钙源.....	159
◎生长发育智力发育与碘.....	160
◎给儿童补充碘应注意的问题.....	162
◎小儿摄食味精过多易缺锌.....	163
◎不良饮食习惯导致幼儿缺锌.....	163
◎儿童缺锌的一些食疗法.....	164
◎缺锌要食补妈妈有办法.....	165
◎让孩子们远离元素铅的毒害.....	167
◎怎样满足婴幼儿微量元素需要.....	170
◎幼儿胃口不好补充维生素 B ₁	171
◎家长提防儿童微营养素缺乏.....	172

◎隐性饥饿-儿童微营养素缺乏	174
◎根据胖瘦不同补充维生素	175
◎儿童体内的钙吸收及维生素 D	176
◎防缺 VA 的宝宝美食	178
◎给孩子补充维生素应谨慎	181
◎大剂量维生素 A 可防反复小儿呼吸道感染	183
◎生活简朴时如何给小儿安排夏季食谱	184
◎一岁幼儿需补充维他命吗	185
◎两岁以下儿童不宜吃坚果类食物	185
◎小儿每日的膳食要注意比例吗	186
◎多喝粥保健康	187
◎胃口不好别勉强	190
◎如何保证不喜欢吃肉的孩子足够的蛋白质	191
◎儿童吃醋好处多	192
◎养一个不偏食的小孩子	193
◎快餐多盐幼儿不宜	196
◎玉米须治小儿尿频	198
◎婴幼儿不宜多吃动物油	198
◎幼儿喝啤酒有害	199
◎日医师发现芝麻会引发断奶幼儿过敏	199
◎人之初，尤需注意食品卫生	200
◎宝宝尿频吃二粒白果试试	202

◎面包吃得多孩子易近视	203
◎儿童食物过敏首当花生	205
◎儿童不宜多吃肥肉	206
◎小儿头发稀疏饮食治疗	207
◎小儿肠道寄生虫病食疗	209
◎消化不良饮食的制作	210
◎AD 钙奶儿童爱营养成分有几何	211
◎小儿吃禽肉的好处	212
◎给幼儿吃荤油还是素油好	213
◎小儿止咳食疗方——雪梨炖冰糖	214
◎喂养迷津篇	215
◎眼睛需要哪些营养素	220
◎一岁以后的孩子主食的作用	221
◎要逐渐减少晚餐的量	223

◎多病的孩子应多吃素食

素食也叫蔬食，主要是指植物性食品，如：蔬菜、水果、谷物等。素食与肉食相对应。经常生病的孩子要多吃植物性食品，少吃鸡鸭鱼肉。这是什么道理呢？

人的体质有酸碱性之分，健康体质呈弱碱性，即 Ph 值为正常值 7.4 左右。国外病理学家认为，一切疾病多数是从体液的酸中毒开始的。有关资料表明，人类 70% 的疾病发生在酸性体质的人身上。那么所谓多病的孩子，往往就是那些酸性体质的孩子。

鸡鸭鱼肉等肉食品属酸性食物，吃多了就会与体内的碱发生中和反应，并使体液 Ph 值降低而呈酸性，这样身体就容易生病。蔬菜、水果为碱性食物，进入人体后可以中和体内的过多的酸性物质，使人体酸碱平衡，增强体质，减少生病的可能性。因此，多病的孩子，即酸性体质的孩子要多吃些蔬菜、水果。

◎宝宝缺乏维生素 A 易患上感

上感即上呼吸道感染，主要症状为发热、咳嗽，并反复发生，用抗生素和止咳化痰药效果也不好，人们总认为经常患上呼吸道感染是因为孩子体

质不好，其实，维生素 A 缺乏也是其中一个不容忽视的原因。

维生素 A 能稳定上皮细胞的细胞膜，维持皮肤和粘膜的结构完整。而呼吸道粘膜是上皮组织的一种，可以阻挡细菌、病毒的侵袭，是防止人体呼吸道感染的一道坚强防线。此防线削弱了，自然就容易发生呼吸道感染。

小儿缺乏维生素 A 的原因是储量有限，这与我国人群的饮食结构以米、面等淀粉食物为主，其中含维生素 A 很少有关。

一旦确诊反复的呼吸道感染与维生素缺乏有关，除了采用抗感染等治疗措施外，就需要补充维生素 A。如口服维生素 A 胶丸，每次 1 粒(2500 单位)，每日 1 次，连服 8 天。若口服吸收效果差，宜采用维生素 AD 注射液深部肌肉注射，每日 1 次，每次 0.5-1 毫升，用 2-3 次，症状好转后改口服。

也可以采用食补办法，多吃一些含维生素 A 较丰富的食物，如蛋、奶类。需要注意的是，维生素 A 并不是有益无害的补药，一定不要自行加大剂量或延长用药时间，若过量服用，会产生恶心、嗜睡、婴儿前囟隆起等中毒症状。

◎多吃赖氨酸和味精好吗

一、赖氨酸与身高的关系

赖氨酸是人体必不可少的氨基酸，而且在体内无法合成，必须从食物中摄取。科学研究发现，赖氨酸摄入量与人的身高有密切关系，日本等国家曾推行赖氨酸食品，以提高身体的高度。

我国的饮食以谷物为主，蛋白质来源也主要是谷类。这些食物中赖氨酸含量偏少，如大米、白面中每百克酪氨酸仅相当于牛肉的 $1/5$ ，大豆的 $1/10$ 。有人曾给 11-12 岁的孩子每天增 0.5 克酪氨酸，1 年后这些孩子比同年龄不补酪氨酸的孩子身高平均高出 1.5 厘米，体重多 1.8 千克。这说明适当补充酪氨酸是有益于孩子生长发育的。

但研究也发现，长期吃过量的赖氨酸会增加肝、肾的负担，同时可以导致血氨升高和脑细胞损害。这样，不仅降低了孩子的食欲，还有可能出现手足痉挛和生长停滞。

二、味精的作用

味精中含有谷氨酸钠，在日本称味精为“味之素”。早年日本曾风行一种说法，即多吃味精可以补脑。

但是近年来的研究显示，味精中谷氨酸钠对脑

细胞 γ 氨酸丁酸合成有利，后者有兴奋或抑制脑神经细胞的作用，对人体的智力有着重要的作用。此物质缺乏时，能引起惊厥。这往往是与维生素 B_6 缺乏同时存在共同起作用。治疗时仅用 γ 氨基丁酸是无效的，相反大量补充维生素 B_6 往往能见效。因而过量补充味精并没有特殊的营养作用。

因此，可以说，味精作为调味品，并不是特效营养品，少量使用后可调节食物的味道，增进食欲，也能被人体吸收，但不必过多强调其效用和过量补充。

◎常吃罐头食品好吗

现代生活节奏很快，家长有时忙得顾不上做饭，就让孩子吃一些方便食品，其中，罐头类食品具有易保存、食用方便和味道鲜美等特点，很受孩子的喜爱。不少家长就以罐头来代替新鲜的蔬菜和水果，他们认为，罐头同样也具有丰富的营养，同时还不用为存放时间短而发愁。

但是，儿童不适合长期食用大量的罐头食品，这是因为：

1、含有防腐剂。为延长保存期，罐头食品在制作过程中要加入防腐剂(常用的如苯甲酸)。一般而言，罐头食品所加防腐剂经过检验对人体无毒害作

用，少量短期食用是相对安全的，但是，经常食用对肝、肾均有损害。

2、含有添加剂。罐头中加入添加剂是为了使食品的味美，在加工过程中，罐头中加入的添加剂包括香料、色素、人工调味剂等，对小儿有害。

3、损失维生素。罐头加工后损失维生素 C 大约有 10%-60%，维生素 B₁ 损失 20%-80%，维生素 B₂ 与维生素 PP 损失不到 10%，泛酸损失 20%-30%，维生素 A 损失 15%-20%。

因此，目前市场上的罐头类食品，在营养和卫生方面都存在一定的缺陷，不能代替新鲜的蔬菜和水果，儿童不适合大量吃罐头。

◎儿童合理的营养结构

孩子的身体正处于快速成长时期，每个器官在发育时都需要大量的营养物质。如果营养的结构不合理，那么一些器官就有可能发育不完全，使孩子的身体出现疲倦、无力、抵抗力下降等症状，从而增加发病率。

合理营养是保证孩子不再发胖的前提，对营养的需求要从两个角度来考虑，一是食物的量，即确定每天吃的食量大小。二是食物的质，在保证营养丰富的前提下，力求食物品种多样。

那么，究竟应该怎样组合食物的质和量呢？德国的营养协会把各种食物的质和量进行了归纳。

1、谷物、谷物制品、土豆等富含碳水化合物、纤维素、维生素 B、蛋白质和矿物质。相关食品有：面包、面条、大米、土豆。可以适量食用。

2、蔬菜和干鲜果品等富含维生素、矿物质、蛋白质、纤维素和碳水化合物。可以较大量食用。

3、水果里含有维生素、矿物质、纤维素和碳水化合物。可以较大量食用。

4、饮料应尽可能以饮用水为主，或选择不含糖的果茶、果汁、汽水。每天 0.7-1.5 升。

5、牛奶及奶制品富含蛋白质、钙、维生素 B，特别是酸奶、凝乳、脱脂乳、低脂奶酪等可以适当多吃一些。

6、鱼、肉、蛋等含有蛋白质、碘、维生素 D 和铁。最好选瘦肉、瘦肉肠。可以适量食用。

7、油脂和食用油等可以提供能量，但食量要少。

◎注意孩子维生素缺乏与过多

维生素是人体六大营养素之一，是维持机体正常新陈代谢的不可缺少的物质，可分为水溶性与脂溶性两大类。水溶性包括维生素 B₁、维生素 B₂、维

生素 B₄、维生素 B₆、维生素 PP、泛酸、生物素、叶酸、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 P 等；脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等。

一、维生素 B₁ 缺乏症

维生素 B₁ 又称硫胺，能将代谢的中间产物乳酸和丙酮酸进一步分解为二氧化碳和水，并在肝内促进二者合成糖原。其还与合成乙酰胆碱有关。缺乏时，可造成有毒的丙酮酸在组织中堆积，使神经组织能量供应受到影响，出现肾、心肌、神经组织等功能受损。应用维生素 B₁ 治疗能收到明显疗效。

由于谷类精加工过程会使维生素 B₁ 大量丢失，故应给孩子适当吃一些粗制米面。此外，豆类、花生、新鲜蔬菜中也含有较多的维生素 B₁。

二、维生素 B₂ 缺乏症

维生素 B₂ 又叫核黄素，参与人体的氧化还原代谢，缺乏时会出现口角炎及唇、舌、眼、皮肤等改变。治疗方法为补充维生素 B₂。

维生素 B₂ 主要存在于瘦肉、肝、牛奶、酵母、蔬菜之中。

三、维生素 C 缺乏症(坏血病)

维生素 C 参与体内氧化还原反应；参与胶原蛋

白和组织细胞间质的合成；能活跃机体的酶系统；增加抗体功能，有解毒作用。当其缺乏时，可使全身毛细血管通透性和脆性增加，易产生出血；使肉芽组织生长障碍，伤口不易愈合；骨骼和造血机能也会发生障碍。补充维生素 C 可使症状消失。

维生素 C 广泛存在于新鲜水果和蔬菜中，在高温加工中可被破坏，故吃蔬菜水果补充维生素 C 时，宜洗净即食。

水溶性维生素可溶于水，所以，一些错误的烹饪方法可造成其丢失。例如，做饭时先切菜后洗；烹调时水煮时间过长，喜欢吃弃汤食物等，希望年轻的父母注意。

当人体摄入过多的水溶性维生素时，可通过尿液等将之排出体外，通常不会引起不良反应。但是，盲目地大量给孩子服用维生素制剂，也会给孩子健康带来损害。如大量服用维生素 C 可引起腹泻及尿结石等。

四、维生素 A 缺乏症

维生素 A 是合成视紫红质的原料，维持人体的暗视觉。它还可维持上皮组织的正常机能及促进生长发育。缺乏维生素 A 会出现夜盲症、干眼病及角膜软化症。