



目次

第一章 儿童食补食疗概要	1
第一节 婴幼儿饮食营养	2
一、母乳喂养,孩子最初的滋补良方	2
二、婴幼儿辅食添加的基本原则	4
第二节 儿童少年时期的饮食营养	6
一、儿童少年的营养需求	6
二、保证儿童少年必需营养素的供给	16
第三节 饮食卫生习惯与儿童健康	17
第四节 儿童食补食疗的基本原则	20
一、药补不如食补	20
二、食补不能乱补	22
三、儿童食疗要点	22
第二章 常用小儿补益与药用食品	29
第一节 水陆蔬菜类	30
大蒜(30) 洋葱(32) 葱(葱白)(33) 辣椒(33) 韭菜(35)	
萝卜(35) 胡萝卜(36) 菠菜(37) 黄豆芽(38) 绿豆芽(39)	
甘薯(39) 黑木耳(41) 香菇(41) 黄花菜(42) 竹笋(43)	
马铃薯(44) 山药(44) 莲藕(莲子)(46) 芥菜(47) 香椿芽(47)	
蕨菜(48) 马齿苋(48) 茄子(49) 丝瓜(51) 苦瓜(52)	
南瓜(52) 冬瓜(53) 黄瓜(54) 西红柿(55) 生姜(57)	
第二节 谷物与豆类等	58
小麦(58) 稻米(粳米、糯米)(58) 玉米(60) 荞麦(61) 花生(61)	
大豆(63) 黑大豆(64) 豆渣(65) 绿豆(66) 赤小豆(66)	





黑芝麻(67) 薏苡仁(67)

第三节 水果鲜果类 68

西瓜(68) 甘蔗(68) 枇杷(69) 葡萄(70) 柿子(70)

红枣(71) 杏子(72) 桃子(73) 梨子(73) 香蕉(74)

橘子(75) 龙眼肉(75) 荔枝(76) 苹果(77) 梅子(77)

山楂(78) 石榴(78) 柠檬(79) 菠萝(80) 桑葚(81)

第四节 动物食品类 82

猪肉(82) 羊肉(83) 牛肉(84) 狗肉(85) 兔肉(86)

鸡肉(87) 鸡蛋(88) 鸭肉(89) 鹅肉(90) 鹌鹑(90)

鸽肉(91) 虾子(91) 乌龟(92) 甲鱼(92) 黄鳝(94)

泥鳅(95) 鲤鱼(96) 螃蟹(98) 田螺(99) 牡蛎(100)

蚕蛹(101)

第五节 药食同源类 102

小茴香(102) 胡椒(102) 肉桂(103) 芥末(103) 高良姜(104)

莱菔子(105) 芡实(105) 茯苓(106) 白果(107) 山茱萸(108)

五味子(109) 覆盆子(110) 金樱子(110) 火麻仁(111)

第三章 小儿食补精方选 112

第一节 益气补虚类 113

人参粥(113) 玉屏风粥(113) 红枣粥(114) 鸡汁粥(114) 乳粥(114)

薯蓣粥(115) 山药面(115) 皂羹面(115) 春盘面(115) 鸡丝面(116)

北芪鸡(116) 清蒸鸡(117) 黄精鸡(117) 山药炖鸽(117) 清炖大鲫鱼(118)

蒸鳊鱼猪肉(118) 羊头脍(118) 牛乳鸡蛋(118) 黄芪猪肝汤(119) 河车水饺(119)

河车鸡蛋饺(119) 鸡脯三鲜饺(119) 党参蜜饯(120) 黄精蜜饯(120)

参麦茶(120) 人参果露茶(120) 洋参茶(121) 灵芝茶(121)

一味薯蓣饮(121) 党参红枣茶(122) 黄芪茶(122)

第二节 滋阴养血类 122

龙眼粥(123) 紫米粥(123) 仙人粥(123) 地黄粥(124) 赤豆红枣粥(124)

枸杞子粥(124) 桑葚粥(125) 脊肉粥(125) 黄精粥(125) 菠菜粥(125)

猪蹄粥(126) 酸枣仁粥(126) 糯米阿胶粥(126) 牛乳饮(126) 龙眼枣仁饮(127)

木耳猪肝菠菜汤(127) 乌鸡汤(127) 西红柿鸡蛋汤(127) 羊胫骨大枣汤(128)





天真丸(128)	花生蜜枣栗子羹(128)	桂圆薏仁莲子羹(129)	
红糖猪皮胶(129)	红烧猪蹄(129)	红枣猪皮冻(129)	枸杞首乌蛋(130)
糖拌西红柿(130)	凉拌菠菜胡萝卜(130)	花生衣红枣茶(130)	龙眼洋参茶(131)
鸡蛋绿菜(131)	丹参黄精茶(131)	龙眼冰糖茶(132)	
第三节 健脾养心类			132
红枣黄芪粥(132)	花生红枣汤(133)	莲子粉粥(133)	山莲葡萄粥(133)
莲子芡实荷叶粥(133)	猪心粥(134)	藕粉粥(134)	糯米百合莲子粥(134)
糯米小麦粥(134)	糯米洋参粥(135)	龙眼洋参饮(135)	龙眼丹参汤(135)
红枣黑豆黄芪汤(135)	桂圆大枣汤(136)	洋参鸡(136)	五香驴肉(136)
莲子羹(136)	枣泥饼(136)	莲子茯苓糕(137)	八宝饭(137)
第四节 润肺补肺类			137
白及粥(138)	百合粥(138)	百合杏仁粥(138)	沙参粥(138)
柿霜粥(139)	蛤蚧粥(139)	河虾面(139)	银鱼面(139)
百合枣龟汤(140)	猪排菠菜汤(140)	秋梨膏(140)	黄芪膏(140)
琼脂膏(141)	百合冰糖羹(141)	银耳百合羹(141)	冰糖炖雪梨(141)
银耳炖鸽肉(142)	清蒸糯米藕(142)	百合蜜饯(142)	沙参蜜饯(142)
糖山药(143)			
第五节 健脾强胃类			143
山楂粥(143)	曲米粥(143)	仙术粥(144)	四味补汤(144)
枣姜汤(144)	代谷丸(144)	参苓白术散(145)	山药糕(145)
白雪糕(145)	鸡蛋山药糕(146)	莲子糕(146)	健脾糕(146)
山药茯苓包子(146)	白胡椒煲猪肚(147)	烩羊肉(147)	菠萝羹(147)
橙汁藕粉羹(147)	糖橘皮(148)	糖山楂(148)	糖藕片(148)
冬瓜条(148)	党参黄米茶(149)		
第六节 补肾强身类			149
羊骨粥(149)	羊肾粥(150)	海参粥(150)	牛髓煎丸(150)
人参胡桃煎(150)	金樱子煎(151)	黑牛髓煎(151)	芝麻胡桃粉(151)
羊脏羹(151)	羊脊骨羹(151)	炖白木耳肉(152)	冰糖胡桃(152)
桑葚蜜茶(152)			
第七节 健脑益智类			152
黑豆核桃泥(154)	虫草牛髓(155)	芝麻核桃糖(155)	调味猪脑(155)
大枣木耳汤(155)	桂圆莲子汤(156)	胡桃龙眼鸡丁(156)	双耳炖猪脑(156)





猪脑杞髓汤(156) 增智速泡粥(157) 三珍米粥(157) 桂圆莲子粥(157)
蛋黄山药粳米粥(158) 黑豆枣杞汤(158) 补脑增智饮(158) 鱼头补脑汤(159)
益智羹(159) 地黄乌鸡(159) 杞精炖鹌鹑(159)

第四章 小儿常见病症食疗法 161

第一节 小儿常见病症 162

小儿发热(162)	胎黄(166)	小儿咳嗽(168)
哮喘(174)	小儿肺炎(181)	鹅口疮(185)
口疮(188)	呕吐(191)	泄泻(195)
便秘(202)	消化不良(206)	厌食症(210)
小儿贫血(212)	维生素缺乏症(220)	佝偻病(224)
疳积(228)	虫证(蛔虫病、蛲虫病)(236)	小儿糖尿病(239)
小儿肥胖症(245)	癫痫(249)	肾炎(253)
疝气(261)	小儿血证(264)	

第二节 时行疾病(传染病) 268

感冒(268)	小儿麻疹(272)	白喉(277)
流行性腮腺炎(279)	水痘(283)	百日咳(285)
肺结核(292)	病毒性肝炎(299)	细菌性痢疾(309)
夏季热(318)		

第三节 小儿杂病 325

小儿流涎(325)	汗症(327)	夜啼(335)
遗尿(338)	小儿多动症(344)	扁桃体炎(348)
夜盲症(352)	鼻炎(358)	小儿皮肤病(361)
赤游丹(365)	暑疖(367)	

附 录 371

附录1 小儿身长、体重增长规律	372
附录2 小儿每日饮食时间安排参考标准	372
附录3 儿童各年龄期所需营养要素参考表(每日)	372
附录4 正常小儿每日热量、水的需要量	373
附录5 几种主要营养素的来源、功能和供给量	373





附录6	常用食物中蛋白质含量(g/100g)	375
附录7	常用食物中脂肪含量(g/100g)	375
附录8	常用脂类中必需脂肪酸含量(g/100g)	375
附录9	常用食物中碳水化合物含量(g/100g)	376
附录10	某些食物中钙的含量(mg/100g)	376
附录11	某些食物中钠的含量(mg/100g)	376
附录12	某些食物中钾的含量(mg/100g)	377
附录13	某些食物中铁的含量(mg/100g)	377
附录14	水产品食物中碘的含量(μ g/100g)	377
附录15	某些食物中锌的含量(mg/100g)	378
附录16	某些无机盐和微量元素的来源、功能、供给量	378
附录17	母乳及牛乳成分比较表	379
附录18	维生素缺乏症的主要临床表现	380
附录19	矿物质的需要量及缺乏时的主要表现	381





第一章

儿童食补食疗概要





儿童时代是人生生长发育最旺盛的时期,也是最为脆弱和变化多端的时期,时时刻刻需要父母无微不至的照料。每一个养育过孩子的人都知道,健康、活泼、聪明的孩子会给家庭带来无穷无尽的愉快和欢乐;而体弱、多病的孩子却会给家庭带来数不胜数的烦恼和忧伤。父母及其家庭成员,只有懂得更多的保健方法和科学育儿知识,在提高自我保健意识的基础上,才能得心应手地把娃娃养育好。其中,饮食的调摄尤为重要。因为儿童早期营养状况的好坏直接影响到成人生命质量和营养状况。如果儿童早期营养摄入不足,成人生命后期就容易发生该种营养不足和由此引发的疾病。所以,饮食养生,必须帮助、教育和引导孩子从小做起。

第一节 婴幼儿饮食营养

关注婴幼儿饮食营养,“不能让孩子输在起跑线上”。法国启蒙思想家卢梭指出:“婴幼儿时期是人成长过程中最重要的时期。他们最需要的是:营养、知识和爱。”

每个儿童都是一架精密的仪器,需要精心呵护。合理良好的营养不仅能保证儿童正常发育,也能为日后成年的健康打下良好的基础。也就是说,如果您的孩子正处在婴儿期,您给他(她)吃什么,会决定其一生的健康。

波士顿图夫特大学人类营养研究中心能量与代谢研究室主任苏珊·罗伯特博士说:婴儿期是人体发育的加速期,饮食在其中起着非常重要的作用。

那么,婴幼儿喂养需要注意哪些问题呢?以下几点值得参考:

一、母乳喂养,孩子最初的滋补良方

伦敦儿童营养研究中心鲁卡思博士在一项研究中发现,婴儿期采用人工喂养的儿童,8岁时,其骨骼的钙化较差。罗伯特解释说,8岁儿童的骨密质受到出生头一个月喂养食物类型的影响,母乳中的完备的





营养成分,是任何配制食物都达不到的。

母乳是婴儿的最佳天然食品,能供给婴儿6个月内所需要的全部营养素。故明代儿科世家万全的《育婴家秘》指出:“乳为血化,美如汤。”原日本红十字社产院院长久慈直太郎先生曾对一位有美观的乳房、乳汁分泌也良好,却希望人工喂养的母亲说:“母乳是财产呀,你是一位财主啊!”

母乳喂养的主要优点在于:一是符合小儿生长发育的生理需求。母乳的营养成分全面、丰富,含脂肪酶、淀粉酶,又有利于婴儿对营养物质的消化吸收;乳汁中还含有免疫球蛋白、溶菌酶、活性白细胞等,能增强婴儿的抗病能力。二是母乳喂养方便、卫生(不含致病菌)、经济、温度适宜,而且不需要加工消毒,营养素不至于被破坏。三是有利于母子双方的健康。母乳喂养可反射性地刺激子宫收缩,有利于产妇的产后恢复;通过喂奶动作,有利于母婴感情交流,可及时发现婴儿的早期不适和病症。

母乳与牛乳所含主要营养素的分析比较,也表明母乳为优。

1. 蛋白质 牛乳蛋白质较母乳高3倍,但80%是酪蛋白,水溶性的乳清蛋白较少,饮入后可在婴儿胃中形成较黏的凝乳,不利于吸收利用,单纯喂食牛乳还有可能妨碍婴儿胃肠功能。母乳含酪蛋白少而清蛋白占60%左右,易于消化吸收。母乳蛋白质总量虽较牛乳少,但所含必需氨基酸丰富,适于婴儿生长发育。

2. 脂肪 母乳所含脂肪量高于牛乳,脂肪中的亚油酸远远超过牛乳,它具有预防婴儿湿疹的作用,母乳中的脂肪酶又能促进婴儿对脂肪的消化吸收。牛乳中有较多的短链脂肪酶,对脑神经细胞的生长发育不利,而母乳中则不含有。

3. 碳水化合物 母乳中乳糖含量高于牛乳,除供给热能外,一些乳糖在小肠中可转化为乳酸,有利于预防肠道细菌的生长,还有可能促进钙和其他无机盐的吸收。

4. 无机盐及电解质 母乳中含钙虽较牛乳少,但利于吸收并满足需要;母乳和牛乳含铁均低,而母乳中的铁75%可被吸收;母乳中所含





钠、钾、磷、氯均可满足婴儿生理需要。

5. 抗体 母乳中含有多种免疫物质、多种酶和激素,还有生长调节因子,牛奶则没有或很少。此外,母乳中的多糖在婴儿肠道内可产生双歧因子,能促进乳酸杆菌生长,有利于杀灭致病菌。母乳中的乳铁蛋白以及能与叶酸、维生素B₁₂结合的蛋白也有抑菌作用,这些都是牛奶所不具有的。

鉴于母乳喂养好处多多,世界卫生组织(WHO)提出号召,要求80%的婴儿应在出生后4个月内得到母乳喂养。世界卫生组织、联合国儿童基金会特别提出了有利于母婴健康的3个“30分钟”行动:

——“让正常分娩的产妇在产后30分钟内抱自己的孩子,让母婴皮肤相贴。”此时就应该给孩子喂奶。

——“让剖宫产的产妇在她们能与自己的孩子作应答的30分钟内抱孩子,并使其皮肤相贴。”

——“在刚分娩后,母婴在一起至少30分钟。”

可不要小看了这3个“30分钟”!据研究,产后母婴皮肤接触,有助于母亲乳汁的分泌(下奶)及母婴感情交流;当母亲听到婴儿的哭声,母亲和婴儿皮肤的接触或婴儿吸吮刺激乳头及乳晕上的感觉神经末梢,脑部便会分泌一种激素,促进乳汁分泌。同时,这种激素还会使母亲的子宫肌肉收缩,尽快复原,减少产后出血,保护母亲健康。

千万不要忘记,产妇生孩子30分钟内裸体接触时就应该喂奶。因为吃奶是人类的本能,婴儿吃奶的功能在母亲怀孕到220天时就形成了,出生10~30分钟这种功能最强,30分钟后减弱,要到第二天才能恢复。最好是第一次让婴儿每侧乳房吸吮5分钟以上,这对乳汁分泌有极大的好处。

二、婴幼儿辅食添加的基本原则

婴幼儿时期是生长发育最旺盛的阶段,对营养的需求远远超过成人,仅婴幼儿时期的基础代谢率就较成人高出10%~15%。提高母乳喂





养率和推动婴幼儿辅食添加,保证儿童出生至2岁期间得到充分的营养,是降低儿童营养不良患病率的关键所在。因此,有必要强调的是:辅食添加与母乳喂养应放在同等重要位置。

那么,辅食添加何时加,怎么加,加什么呢?

新近出炉的《中国10城市0~6岁儿童健康状况调查》在其分析结果中指出:生长发育越快的年(月)龄段,儿童所需营养素相对越多。新生儿出生后大约4个月时,母乳供给的营养就已经不能满足婴儿快速生长发育的需求,这时就需要给婴儿额外补充一些辅助食品,同时实现婴儿食品逐渐从液态食品(母乳)向泥糊状食品和固态食品过渡。辅助食品添加得过早或过晚,或者食品形态过渡不良,都将会对婴儿今后的营养健康状况产生伤害。

从这个角度来看,婴儿添加辅食也不宜过早。世界卫生组织以及大部分营养及儿科专家都认为在婴儿4~6个月开始为他添加辅食是最理想期,因为此阶段的婴儿,无论胃肠道、神经系统及肌肉控制等发育都已较为成熟,而且舌头的排外反应消失,有正常的吞咽动作。过早(4个月以前)添加固体食物,对婴儿的生理机能会造成不良的影响,因为婴儿的消化器官还没完全成熟,消化能力有限,过早添加辅食,会对幼嫩的胃肠道和肾脏造成不必要的负荷,影响宝宝的健康,也影响对奶的吸收。

辅食添加怎么加?请记住三句话原则,即“从少到多,从细到粗,从稀到稠”。

随着宝宝消化吸收的能力日渐提高,可试喂合适的婴儿辅助食物,由少量到多量,从一种增加到多种,从细到粗,从稀到稠。

断奶过渡期首先给婴儿喂米糊,可以用小茶匙来喂这类食物,米在谷类中较少引起婴儿的过敏反应,妈妈可以从每日一到两匙开始,如果没有呕吐、腹泻及食欲不振等不良反应,可逐渐增量到每餐小半杯左右。

在婴儿习惯吃米糊一星期后才可添加其他食物,譬如可尝试喂果泥和菜泥等,待宝宝习惯一种食物后再试喂另一种。

如果宝宝连续两天拒绝同一种食物,就不能勉强他(她)进食,可待日后再做尝试。辅食应避免一些难以消化的食物,应选用新鲜的材





料及简单的调味烹调,在1岁以前不应该用盐和味素作调料。

断奶过渡时期是宝宝快速成长的一个阶段,均衡的营养依然对宝宝健康发育非常重要。虽然断奶前宝宝已能吃固体食物,但是奶仍然是婴儿的主要营养来源。因此,妈妈们应该尽量选择优质的奶类食品给宝宝作为补充。这些奶类食品应该含有优质蛋白质,容易被宝宝消化和吸收,以利于宝宝成长发育。也应含有丰富的钙质及维生素D,这样可以保证宝宝的骨髓及牙齿更健康地发育,含有充分的铁质,以预防缺铁性贫血。目前的科学研究表明,帮助宝宝增强身体抵抗力,对于宝宝的健康非常重要。

良好的喂养方式有益于孩子健康成长。父母的喂养习惯是孩子建立正确饮食习惯的关键因素,应引导蹒跚学步的小儿吃各种各样的适合他们吃的食物。波士顿图夫特大学的罗伯特说:“6个月的婴儿开始把任何可得到的东西放在口里,这实际上是孩子要吃不同食物的本能的表达。”因而,父母不要忽视这种本能,应让孩子尽可能熟悉全部健康食物。同时,也应关注孩子表达饿和饱的信号。当孩子不饿时,仍要他们吃,无疑在告诉孩子可以漠视自然的生物学信号,而这恰恰是在培养孩子不健康的饮食习惯。

我们知道,4个月后的婴儿生长发育快,需要营养多,而此时母乳量及营养成分渐渐减少。所以,不论何种喂养方式,均应随婴儿的生长发育、消化功能的成熟及时添加辅助食品,为断奶打下基础。依据前面所说的添加辅食的基本原则,可以为孩子列一个辅助食品添加的顺序表,也可参考下列表格所列顺序进行。(表1)

表1 辅助食品添加的顺序

开始添加时间	添加食品
4~6个月	菜泥、奶糕、蛋黄、鱼泥、米糊、稀粥
7~9个月	粥、烂面条、饼干、馒头、碎菜、肉末、鱼、肝泥、豆腐等
10~12个月	粥、面条、豆制品、碎菜、碎肉、带馅食品





第二节 儿童少年时期的饮食营养

儿童少年的消化和代谢与成年人明显不同,其物质代谢的同化过程超过异化过程。儿童少年生长发育迅速,新陈代谢旺盛,所需热量和各种营养素的数量也相对较成人高,特别是在生长发育的关键阶段,营养的需求尤为突出。因此,千万不要忘记在孩子生长发育的关键阶段“加油”。

一、儿童少年的营养需求

(一)蛋白质——生命大厦的基石

蛋白质是“生命大厦”的主要材料,而且是生命活动的活跃分子。蛋白质是生命的物质基础,是生命的存在形式。由胎儿发育为成人,所有细胞、组织和器官的组成都有蛋白质的参与。它参与酶、激素、血红蛋白、肌红蛋白、肌纤维蛋白等具有重要生理功能物质的构成,促进某些无机盐与维生素的吸收与利用,供给能量、促进脑细胞的活动,对传递遗传信息也起到重要作用。儿童少年蛋白质代谢呈正氮平衡(即摄入氮量大于排出氮量),只有这样才能保证生长发育的需求。确定食物蛋白质的营养价值,不仅要看蛋白质含量,而且要看必需氨基酸的配比是否适宜。含有必需氨基酸种类齐全的优质蛋白质,应占总蛋白质供给量的 $1/3 \sim 1/2$,动物蛋白和大豆蛋白均属于优质蛋白。长期蛋白质摄入不足,儿童少年可表现出血浆蛋白浓度降低、酶活性降低、低蛋白营养不良性水肿、生长发育障碍、智力发育迟缓等。

(二)脂类——人体储能的“仓库”

脂类是人体组织的重要构成成分,包括中性脂肪和类脂。人体的脑组织若去除水分,类脂约占脑重的一半。脂肪可提供热能,是人体热能的储存“仓库”,它能提供占人体所需 $1/4$ 的热量。身体一旦发生能源





危机,就必须动用“仓库”里的脂肪。同时,脂肪又是脂溶性维生素吸收的载体。炒菜用的植物油和各类肉食就含有大量的脂肪。

膳食中必需脂肪酸缺乏时,可影响儿童少年的生长发育。一般建议儿童少年每日摄入脂肪的热量占总热能的25%~30%比较合适,必需脂肪酸(亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸等)至少应占总热能供给量的2%。近来的研究表明,动脉粥样硬化的发病年龄越来越小,鉴于膳食中饱和脂肪酸有提高血脂的作用,不饱和脂肪酸有降低血脂的功能,所以提倡少吃动物脂肪、多吃植物脂肪,以选择花生油、菜油、豆油、玉米油、橄榄油、茶油、芝麻油等为佳。

(三)糖类——人体的动力“燃料”

糖类即碳水化合物,按分子结构可分为:①单糖类如葡萄糖、果糖、半乳糖,葡萄糖与果糖结合存在于水果、蔬菜和其他植物的浆汁中;②双糖类如蔗糖、麦芽糖和乳糖,在甘蔗和甜菜中含量丰富;③多糖类包括淀粉、糊精、糖原、纤维素及果胶类物质。

糖类能迅速地提供能量,同时参与细胞的多种代谢活动。葡萄糖是大脑代谢的重要物质,膳食中的营养素以糖类和蛋白质与脑力活动的效率关系最为直接。因此,必须满足中、小学生对蛋白质与糖类的需求。糖类无供给量标准,一般认为儿童少年的日摄入量占总热能供给量的55%~65%为宜。

膳食中的蛋白质、脂类和糖类是产生热能的主要营养素。而热能则是供给人体生存及各种活动的基础。儿童少年的热能需要量应从5个方面加以考虑,即基础代谢、食物特殊动力作用、各种活动、排泄与分泌、生长发育。生长发育的热能需要与生长发育速度成正比,而且男女孩间的热能需要量的性别差异随年龄的增大而增加。儿童热能摄入若较长时间低于需要量的80%,可出现体重下降、生长速度减慢、学习能力低下、对周围环境反应迟钝等现象。学龄儿童总热能的合理来源,以25%~30%来源于脂类,55%~65%来源于糖类,12%~15%来源于蛋白质为宜。





(四) 维生素——维持生命的营养素

1912年,波兰科学家丰克经过千百次的试验,终于从米糠中提取出一种能够治疗脚气病的白色物质。这种物质被丰克称为“维持生命的营养素”,简称Vitamin(维他命),也称维生素。随着时间的推移,越来越多的维生素种类被人们认识和发现,维生素成了一个大家族。人们把它们排列起来以便于记忆,维生素按字母次序A、B、C一直排列到L、P、U等几十种。

1. 维生素A 希望自己的皮肤滑润、细腻,眼睛明亮、有神,头发多而浓密且富有光泽,只要注意营养就会使你更加青春焕发,尤其是维生素A的作用,比任何化妆品更有效,所以人们称维生素A是“青春美容佳品”。

缺乏维生素A的人,往往皮肤粗糙、干裂,头皮屑增多,还常表现出皮肤发痒,眼睛有烧灼感,并对灯光、阳光很敏感。日常生活中也常觉得双眼疲劳、头疼等,身体对疾病的抵抗力下降。缺乏维生素A的另一种现象是夜间视力减弱。因此缺乏维生素A严重时,便会得夜盲症。

经常接触阳光和其他耀眼光照射的人,对维生素A的需要量就要增加。而饮食中缺乏维生素A,经常接触阳光,又会使皮肤症状加重。在饮食中如增加了猪肝、菠菜、胡萝卜等含有丰富维生素A的膳食后,皮肤发痒等症状可有好转,头发也会恢复到过去的光泽。

青少年每天需要5 000~10 000国际单位的维生素A。但是,过多地摄入也会引起中毒,如每日摄入超过50 000国际单位便可产生中毒现象,即维生素A中毒。

胡萝卜素是获取维生素A的主要来源。但生吃胡萝卜并不是好的饮食习惯,因为生胡萝卜中的胡萝卜素不容易被消化吸收,只有煮熟后尤其用油炒过后,维生素A溶解在油脂中,才容易被人体吸收。当然胡萝卜素不仅仅只存在于胡萝卜中,其他如杏、白薯、菠菜、冬瓜、甘蓝菜等植物中也有丰富的维生素A。另外在鱼肝、猪肝、蛋黄、黄油和奶油中也有丰富的维生素A。





2. 维生素B族 在青春发育期,如果经常感到烦躁不安、神经紧张、无法控制自己的情绪,别人也经常批评你脾气暴躁,那么,你首先要考虑自己身体里是否缺乏B族维生素。因此这种维生素又叫“抗紧张维生素”。

B族维生素是包含了13种不同维生素的庞大家族,它们是维生素B₁(硫胺酸)、维生素B₂(核黄素)、维生素B₃(烟酸)、维生素B₆(吡哆醇)、维生素B₁₂(钴胺)、生物素、胆碱、叶酸、肌醇、泛酸、对氨基苯甲酸、维生素B₁₅(潘盖米酸)和维生素B₁₇。

这些B族维生素都有一个特点,即都为水溶性的,它们不能在体内储存,过剩的都随尿液排出体外。所以,人身必需每天补充新的B族维生素。

B族维生素的另一个特点是它们的作用是相辅相成的,它们彼此依赖,相互制约,共同发挥效力。因此,如果单吃一种,不仅没有用,而且有害,因为单一的维生素B是不会起作用的。一种维生素B服用过多,相对来说,就会引起其他B族维生素的减少,造成体内B族维生素的比例失调。

B族维生素是保护神经的维生素,一旦缺乏,便会使人萎靡不振、乏力、头疼、紧张、疲惫,严重时还可使皮肤成鳞状容易脱落,并可发生头晕、消化不良、便秘等。

B族维生素还能帮助体内的糖类转化成葡萄糖。因为葡萄糖氧化后产生能量,所以没有B族维生素,就没有能量。

维生素B₂缺乏是青春期营养缺乏中最常见的,缺乏者的表现有舌头变大、红肿,嘴唇干裂、发炎,嘴角脱皮、皲裂,男青年还可出现阴囊表皮发炎。同时还可能反应在眼睛上,有怕光、眼痒、泪多、视力下降等表现。

维生素B₆是保证身体内红细胞健康的必要因素。青少年的贫血除营养不足如蛋白质和铁质缺乏外,维生素B₆的严重缺乏也能引起贫血。维生素B₆对神经系统有控制作用,能对紧张和压力具有缓冲作用,





因此在考试期间可适当服用。

维生素B₁₂是唯一含有重要矿物质钴的维生素,体内所有细胞都依赖维生素B₁₂维持正常的功能。缺乏维生素B₁₂可引起恶性贫血。长期素食的人,就容易缺乏维生素B₁₂而发生恶性贫血。

生物素也是B族维生素之一,这种物质可以由体内的细菌产生。缺乏生物素,可使头发干燥而大量脱落,甚至会得抑郁症和阻碍青春期的发育。

酿酒酵母是最好的复合维生素B食物。因此,除了在食物中摄取维生素B外,服用酵母片或酵母粉是补充维生素B的最佳选择。

3. 维生素C 人们常说水果和蔬菜中含有丰富的维生素,其实这里指的主要是维生素C。儿童、青少年每天需要维生素C 55~60毫克。

维生素C对健康的功能是很多的,其中最出名的就是抗感冒。因此,人们把它称为“抗感冒维生素”。

维生素C的基本作用是合成胶原。胶原是一种蛋白质,它可以把机体细胞连结成一个整体,并对皮肤和骨头的健康起着重要作用。

皮肤受碰撞后容易青紫;牙龈不仅在刷牙时出血,不刷牙或咬苹果时也会出血,发生这些情况都应考虑是否缺乏维生素C。

维生素C的另一个作用是保护机体组织的健康,它不但能抵御侵犯机体的有害、有毒物质,而且有助于伤口和骨折的愈合。大剂量的维生素C(每天600~1000毫克),能促进体内抗体的形成,增强抵抗疾病的能力。有人认为维生素C有利于保护视力,也是很好的抗紧张类维生素,而且有防治疲劳的作用。

当然,不是服用维生素C越多越好,因为食物中含维生素C很多,一只青辣椒就含有30毫克维生素C,一杯橘子汁就含100毫克维生素C。其他如葡萄、卷心菜、甘蓝菜、鲜枣、刺梨、猕猴桃含维生素C更为丰富。

4. 维生素D 各种维生素的来源不同,大部分是从食物中摄取。但在阳光中的紫外线的照射下,人体的皮肤能合成维生素D,所以有人把维生素D称为“阳光维生素”。





维生素D的作用是使人体合理利用两种最重要的矿物质钙和磷。而维生素D在体内的正常水平与骨质和牙齿的健康关系相当密切,尤其人体的生长发育。缺乏维生素D就会影响到骨骼发育,这是因为机体不能合理利用钙和磷。缺钙不仅影响骨骼,也影响牙齿。

人体可以从许多食物中摄取维生素D,如强化维生素D牛奶、蛋类、动物内脏、奶制品等都含维生素D。但最好的“补”法还是多晒太阳,教育部门规定学生每天要有1个小时以上的室外活动,目的就是要让青少年多晒太阳、多合成些维生素D,以便促进发育,保证健康。国外提倡裸身日光浴,有一定的作用。当然不提倡夏、秋季过度的暴晒。

(五)矿物质类——生命之盐

矿物质也有其各自的重要功能,有的是构成人体骨骼和牙齿的主要成分;有的能调节人体多种生理功能,如调节肌肉、神经的兴奋性,维持血液的酸碱平衡,调节组织的渗透压和供给消化液等。这些也是人体生长发育乃至保持生命力所不可缺少的必需营养素。以下仅列出几种比较重要的矿物元素简述之。

1. 钙 钙是构成人体骨骼和牙齿不可缺少的宏量元素,在人体内的总量约占体重的2%,其中99%集中于骨骼和牙齿中。

人的生命从胎儿起直至老年,都离不开钙,尤其儿童、青少年时期需要钙的量较大,每天要从饮食中取得1克以上的钙才能满足身体的需要。青少年青春发育期更离不开钙,身高和坐高的迅猛增长是骨骼增长的结果。骨骼的基质是钙,因此,有人把钙质比拟为青春发育形态的支架基料。

钙在人体内主要以两种形式存在。除骨骼和牙齿外,其余1%左右的钙主要分布在身体各部分体液中,它的量虽少,但生理功能却很大。在软组织、细胞外液和血液中的钙,医学上称为“混溶钙池”,骨骼中的钙与混溶钙池中的钙是相互联系的,就是骨骼中钙不断的释放出来,进入混溶钙池,而混溶钙池中的钙又不断地沉积在骨骼中。正常情况下骨钙的释放和沉积是动态平衡的。

