

图书在版编目(CIP)数据

新编儿童饮食营养问答 / 钱剑海, 吴升华编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2005. 8

ISBN 7-5345-4578-1

I. 新... II. ①钱... ②吴... III. 儿童—营养卫生—问答 IV. R153.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059847 号

新编儿童饮食营养问答

编 著 钱剑海 吴升华

责任编辑 沈 志

责任校对 苏 科

责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京五四印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 14.125 字 数 310 000

版 次 2005 年 8 月第 1 版 印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4578-1 / R · 886

定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

随着经济的发展和生活水平的提高,人们的饮食观念、饮食方式和饮食结构都发生了很大的变化。儿童饮食营养直接关系到下一代的健康,更是引起了全社会的广泛关注。

就目前的情况而言,大多数家庭对儿童饮食营养都是高度重视的,舍得投入的。市场上的食物品种越来越丰富,也为食物的选购提供了极大的方便。但是也要看到,不少家长在儿童饮食营养问题上还存在着一些不正确的认识,有时还采用一些不科学的方法。比如,受到某些夸大宣传的广告的误导,把一些所谓的“保健食品”当成孩子主要食物。再比如,只重视添加某些营养素,而不重视日常膳食中的各种营养素的均衡。《中国居民营养与健康状况调查报告》提供的资料显示,我国儿童中缺乏钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 的情况依然存在。由于膳食不平衡而引起肥胖、性早熟等,也成为妨碍儿童健康成长的隐患。这些现象必须引起家长们的高度警觉。

今天的儿童就是明天的社会栋梁。合理的饮食营养是儿童健康成长的先决条件。要想使孩子拥有一个健康的体魄,应当给他们吃什么? 怎样的吃法才是最科学、最合理的? 这是每个家长都会遇上的难题。本书急年轻父母之所急,从日常生活的实际情况出发,收集整理了一系列与儿童饮食营养相关的问题。作者根据自己数十年儿科专业的实际经验,结合儿童营养学、食品卫生学、食品烹饪学、中医食疗学、儿童心理学等方面的知识,对上述问题分别给予了尽可能详细



的解答。本书具有较强的实用性和可操作性,有些具体的方法一看就懂、一学就会、一用就灵。

《儿童饮食营养问答》一书曾经荣获第三届全国优秀科普作品三等奖,初版后多次重印,累计印数达5万多册,深受广大读者的欢迎。此次在保持原有风格不变的基础上进行了较大幅度的修改,增加了不少新近研究成果和方法,故名为《新编儿童饮食营养问答》。衷心希望这个新版本能够对正在承担育儿重任的年轻父母们有所帮助。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

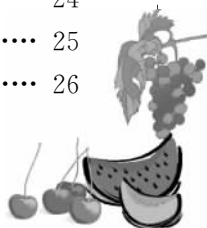
编 者
2005年8月



目 录

婴幼儿饮食与健康

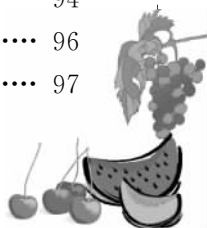
怎样为新生命的诞生创造条件?	1
喂养新生儿要准备哪些用具?	3
刚出生的新生儿吃什么好?	4
何时给新生儿开奶? 多少时间哺喂一次?	6
母乳喂养有哪些优点?	7
怎样正确哺乳?	8
异常形态的乳房怎样哺乳?	9
怎样判断婴儿是不是吃饱了?	10
怎样才能保证母乳充足?	11
促进母乳分泌的食疗方法有哪些?	12
给婴儿吸人工奶嘴好不好?	14
乳母患病能不能继续喂奶?	15
乳母吃哪些药会影响婴儿?	16
母乳不足时应如何喂养?	19
没有母乳时应如何喂养?	19
牛奶喂养应注意哪些问题?	20
给婴儿喂鲜牛奶,加水好还是加米汤好?	22
煮牛奶时先放糖还是后放糖? 放什么糖好?	23
煮牛奶或冲调奶粉以什么温度为好?	24
用米汤冲调奶粉好吗?	25
人工喂养婴儿,怎样掌握奶液和水的温度?	26



牛奶喂养的婴儿大便干结怎么办?	27
保温瓶中放置配制好的牛奶好不好?	28
怎样自制代乳食品?	29
全脂奶粉和鲜牛奶的营养价值有什么不同?	32
怎样评定奶粉的质量?	32
如何选择国产奶粉?	34
如何选择进口奶粉和进口米粉、麦粉?	36
怎样保存奶粉?	37
用羊奶哺喂婴儿应注意什么?	38
怎样喂养早产儿?	39
双胞胎应如何喂养?	41
吃奶的婴儿要不要喂水?	42
怎样区别新生儿漾奶与吐奶?	44
婴儿食用蜂蜜应注意什么?	46
婴儿吃蜂蜜会引起中毒吗? 怎样挑选蜂蜜?	48
婴儿能不能吃咸的食物?	49
给婴儿煮菜水是选择菜心还是老叶子?	51
婴儿宜吃哪些水果汁? 怎样吃为好?	51
给婴儿吃果味饮料和瓶装橘子原汁好不好?	52
刚买来的果汁变浑, 能不能给婴儿吃?	53
给婴儿添加辅食的顺序如何安排?	54
怎样给婴儿制作辅食?	55
母乳吃不完还要增加辅食吗?	57
婴儿4个月能吃辅食时可以断奶吗?	59
婴儿吃糊状食物有什么好处?	60
婴幼儿吃得多但长不壮是什么原因?	61
婴儿吃些烤馒头片、烤面包片有没有好处?	63
婴儿从几个月起可以吃土豆? 有什么好处?	64



给婴儿煮土豆要不要削皮? 连皮煮好不好?	64
婴儿出牙早迟与饮食营养有关吗?	65
唇裂与腭裂的婴儿喂养时要注意什么?	66
怎样给婴儿断奶? 断奶前后选择哪些食物?	67
国外婴幼儿食物新品种有哪些?	68
市场上的双歧杆菌产品, 婴幼儿能吃吗?	70
市场上的活性初乳素可用于喂养婴儿吗?	71
含乳饮料能代替牛奶吗?	72
母乳喂养有什么缺点? 如何避免?	73
1~3 岁幼儿饮食有什么特点?	74
给婴幼儿吃荤油好, 还是吃素油好?	76
为何蛋白质摄入过多反而对幼儿健康不利?	78
婴幼儿吃鸡蛋有什么好处?	79
婴幼儿一天吃几个鸡蛋为好?	80
为什么说幼儿不宜常吃五香茶叶蛋?	81
为什么孩子在家吃饭要与幼儿园配套?	82
婴幼儿吃哪种苹果较适宜?	83
喜欢吃肥肉的幼儿长大会患动脉硬化症吗?	84
婴幼儿吃脂肪类食物过少有什么不好?	85
为什么说婴幼儿不宜吃果冻?	86
孩子吃生日蛋糕应注意什么?	87
为什么有的婴幼儿对食物过敏? 怎样防治?	88
为什么有过敏症状的婴幼儿多吃红枣好?	91
给幼儿吃精细食物有何不好?	92
糖吃多了对幼儿情绪会有影响吗?	93
幼儿什么情况下可以吃糖?	94
为什么多吃蔬菜有利孩子情绪稳定?	96
婴幼儿多吃巧克力好不好?	97



“发花”的巧克力还能给孩子吃吗?	98
为什么婴幼儿更要注意补钙?	99
怎样选择适合婴幼儿的钙制剂?	100
婴幼儿睡觉出汗多,在饮食中应注意什么?	101
婴幼儿哭时易“憋气”,这与饮食有关吗?	104
婴幼儿肚子发胀,与饮食有什么关系?	105
怎样为婴幼儿选择午点?	106
学龄前儿童每天需要多少热量和营养素?	108
营养型面包有哪些新品种?	109
孩子天天吃洋快餐好吗?	110
为何生活条件改善了,孩子仍会营养不良?	111



学龄儿童饮食与健康

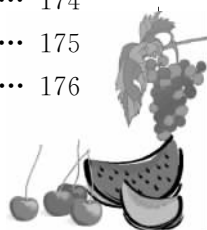
怎样给孩子安排好三餐饭?	113
学龄儿童每天早餐吃油条等油炸食品好吗?	115
课间加餐有什么好处? 每个孩子都需要吗?	117
孩子边吃饭边看书、看电视有什么不好?	118
怎样通过调整饮食来促进婴幼儿智力发育?	119
吃动物脑子有利于智力发育吗?	121
哪些食物有益于健脑?	122
学生考试期间怎样安排好膳食?	125
小儿多动症与饮食有关吗?	127
怎样安排多动症患儿的早餐?	129
怎样给参加体育锻炼的儿童增加营养?	129
为什么说合理的膳食能增进身高?	131
给孩子吃点蚕蛹有什么好处?	133
应挑选什么样的蚕蛹给孩子吃?	134
吃醋有什么好处?	135



吃瓜子有什么利和弊?	138
生吃葵花子耳朵会聋吗?	140
儿童变声期的饮食应注意什么?	141
青少年发育期要注意哪些营养?	141
怎样给肥胖儿进行饮食治疗?	143
胖孩子为什么容易饿,怎么办?	147

饮食习惯与健康

应培养幼儿哪些良好的饮食习惯?	149
怎样培养幼儿的自食习惯?	150
小儿为什么会挑食? 怎样纠正挑食的毛病?	151
小儿厌食是怎样产生的?	153
如何调治小儿厌食?	158
怎样才能改善孩子的食欲?	159
多吃山楂制品开胃好不好?	163
为什么吃饭时不能逗引孩子大声说笑?	164
早晨空腹喝牛奶好吗?	165
用水或汤泡饭、泡馍给孩子吃好吗?	166
儿童饭后疯跑为什么会肚子痛?	167
为什么饭后不宜多吃甜食、甜羹?	168
为什么光给幼儿喝鱼汤、肉汤是不科学的?	169
为什么孩子吃别人家的东西香?	170
为什么不宜提倡吃饭比赛?	171
为什么不宜给儿童饮酒取乐?	172
用勺吃饭应先训练哪只手?	173
幼儿吃饭何时能用筷子?	174
为什么说美餐不可暴食?	175
小儿便秘有哪些饮食因素? 怎样防治?	176



“虫牙”与饮食营养有关吗？怎么办？	179
饮食习惯对小儿牙齿健美有影响吗？	181
吃荞麦面、玉米面皮肤会变粗糙吗？	182
如何吃玉米为好？	184
吃大豆有什么好处？怎样吃为好？	185
能给孩子吃豆渣吗？有哪些食用方法？	187
给孩子吃柿子应注意什么？	189
有的孩子肚子大，与饮食有何关系？	190
为什么说常吃泥鳅有好处？	191
为什么有的儿童吃海产品会呕吐腹泻？	193
儿童吃红薯有什么利和弊？	194
儿童经常腹痛与饮食有关吗？	195
小儿饮食习惯有哪“十忌”？	196
儿童患“干眼症”怎样用饮食调治？	197
儿童患近视眼怎样调整饮食？	199

保健食品与健康

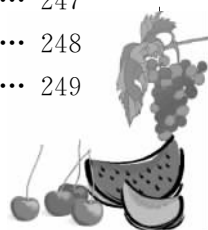
什么是强化食品？吃强化食品有什么好处？	201
食用赖氨酸强化食品要注意什么？	203
怎样通过“吃”来调整免疫功能？	204
孩子饭菜吃得少，能用药片补充营养吗？	206
怎样防止儿童“吃”成性早熟？	208
为什么人参、蜂王浆类补品会导致性早熟？	210
儿童吃黑木耳和银耳有什么好处？	211
儿童常吃芝麻有哪些好处？	212
儿童吃金针菇有什么好处？	214
能用水果汁送服药物吗？	215
可以用茶水送服药物吗？	215



将药放在牛奶中喂孩子好吗?	216
吃中药加糖会影响药效吗?	217
预防佝偻病, 饮食方面应注意什么?	217
什么是微量元素? 与儿童健康有何关系?	219
为什么有的小儿缺锌? 怎样从膳食中补锌?	222
怎样防止铅对儿童产生危害?	223
为什么儿童不宜吃手工爆米花?	225
怎样从饮食中预防铅中毒?	226

时令饮食与健康

孩子“疳夏”, 怎样以饮食防治?	228
儿童夏季食欲为什么比冬季差? 怎么办?	230
生吃水果削皮好还是不削皮好?	231
婴幼儿能吃冷饮吗?	233
为什么说儿童应少喝汽水?	234
为什么要少喝易拉罐饮料和功能性饮料?	235
为什么儿童不要喝啤酒?	237
怎样制作适合儿童饮用的清凉饮料?	237
小儿好生痱子有哪些食疗方法?	239
儿童不爱吃蔬菜能以水果代替吗?	239
秋冬季节容易口干舌燥, 经常吃什么好?	240
经常“上火”的孩子如何注意饮食?	241
冬天不口渴, 要不要给孩子饮水?	243
为什么儿童喝水应以白开水为主?	244
为什么矿泉水、纯净水不宜作为主导饮料?	245
为何要在“神秘的五月”给儿童加强营养?	247
为什么婴幼儿不宜喝含咖啡的饮料?	248
为什么儿童不得贪吃秋季鲜果?	249



方便食品能经常吃吗?	250
苹果削皮后变色能不能给婴儿吃?	251
为什么有的孩子吃菠萝会感到不适?	252
儿童爱吃泡泡糖好吗?	253
街头烧烤能给儿童吃吗?	254
怎样调整坏脾气孩子的饮食?	255
能让孩子吃点零食吗?	257
哪些食物不可给孩子空腹吃?	259
“多事之秋”怎样调整孩子饮食?	260

饮食营养与疾病

改善小儿营养为何先要调理脾胃?	263
什么叫食积、疳积? 怎样进行食疗?	264
怎样根据孩子舌苔的变化而调整饮食?	266
小儿患病期间为什么要多饮水?	267
怎样配制“治疗奶”?	268
服用西药有哪些食物禁忌?	272
中医的“忌口”是什么意思?	273
食疗对儿童能起什么作用?	274
婴儿口腔感染怎样食疗?	275
新生儿出现黄疸, 能不能喂母乳?	276
腹痛可以采用什么简便方法处理?	277
小儿感冒的食疗方法有哪些?	278
发热的小儿应吃什么饮食?	280
缺铁性贫血与饮食有什么关系?	282
怎样调配饮食来预防缺铁性贫血?	284
哪些食物含铁丰富? 怎样吃为好?	285
小儿营养性贫血有哪些食疗方法?	287



怎样防止小运动员发生缺铁性贫血?	289
贫血小儿可以多喝牛奶、羊奶增加营养吗?	290
多吃动物血能补血吗?	291
患了风疹能用饮食治疗吗?	292
患了水痘吃什么食物好?	293
小儿呼吸道感染与维生素 A 缺乏有关吗?	293
小儿胃炎与饮食有关吗?	295
小儿患消化道溃疡时怎样注意饮食?	296
患伤寒的病儿怎样注意饮食?	298
为什么有的小孩吃了蚕豆会皮肤发黄?	300
从小预防冠心病应如何注意饮食?	300
小儿如何预防蛔虫病?	302
服驱虫药要忌油吗? 驱虫时吃什么食物好?	303
胆道蛔虫症怎样食疗?	303
肠道寄生虫病怎样食疗?	304
孩子爱吃生米、泥土、纸张、石灰怎么办?	306
患了湿疹在饮食上应注意什么?	307
常患急性扁桃体炎有哪些食疗方法?	309
遗尿的食疗方法有哪些?	310
怎样通过观察婴儿粪便来调整饮食?	311
夏秋季腹泻如何进行食疗?	315
为什么胡萝卜能治疗慢性腹泻?	316
婴幼儿能喝茶吗? 怎样用茶治疗腹泻?	317
婴幼儿腹泻时不宜吃哪些食物?	318
小儿急性腹泻伴脱水,怎样进行饮食治疗?	319
隐孢子虫性腹泻如何从饮食上进行防治?	321
患了腮腺炎在饮食上应注意什么?	322
怎样安排麻疹患儿的饮食营养?	324



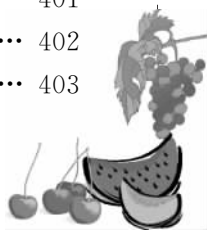
小儿肺炎、支气管炎如何进行饮食治疗?	325
容易引起儿童哮喘的食物有哪些?	327
患了哮喘有哪些食疗方法?	328
患了百日咳有哪些食疗方法?	330
患了癫痫有哪些食疗方法?	332
营养失调也能引起小儿惊厥吗?	332
怎样给结核患儿选择食物?	334
适合结核患儿的食疗方法有哪些?	336
小儿患尿路结石怎样饮食调理?	337
怎样安排急性肾炎患儿的饮食及食疗?	339
儿童急性尿路感染时怎样安排饮食及食疗?	341
患了肾病综合征应怎样注意饮食调理?	343
婴儿小便呈乳白色怎么办?	345
患了猩红热在饮食上应注意什么?	346
患了病毒性肝炎怎样选择恰当的饮食?	347
患了甲型病毒性肝炎如何食疗?	348
怎样安排乙型肝炎患儿的饮食?	349
怎样选择适合乙型肝炎患儿的食疗方法?	351
如何为糖尿病患儿安排饮食?	353
糖尿病患儿能吃水果吗?	356
糖尿病患儿能吃糖果吗?	356
儿童时期血压偏高怎样调整饮食?	358
如何饮食调治小儿高血压?	359
小儿患了脂肪肝怎么办?	360
先天性心脏病患儿如何进行饮食治疗?	362
呆小病与饮食有关吗?	363
怎样从饮食上预防肝吸虫病?	365
白血病患者怎样注意饮食调理?	366



白血病患者宜选用哪些食疗方法?	368
怎样喂养患半乳糖血症的婴儿?	369
怎样给烫伤、烧伤的患儿增加饮食营养?	370
如何安排小儿手术前后的饮食?	372
骨折的患儿怎样从膳食中补充营养?	375
小儿咽部烫伤后如何用食物解救?	376
鱼刺鲠入咽喉怎么办?	377
小儿吃了果仁后发生中毒怎样处理?	378
小儿睡眠不好能用饮食治疗吗?	378
小儿缺钾,能用饮食调理吗?	381
中小學生如何通过饮食调理走出亚健康状态?	382

食物选择与烹调

给孩子吃什么鱼好?	384
多吃黑色食品有什么好处?	385
制作米、面和杂粮时应注意哪些问题?	388
烹调动物性食物应注意什么?	389
幼儿不喜欢吃肉怎么办?	391
怎样烹调猪肝、鸭肝,使婴儿愿意吃?	392
选购鸡蛋要注意什么?	394
鸡蛋有何药用价值?	395
小儿能不能吃靠黄蛋、贴皮蛋、散黄蛋?	396
发生食物中毒时如何紧急处理?	397
吃未煮熟的四季豆为什么会中毒?	398
青紫症与绿叶蔬菜有何关系? 怎么预防?	399
喝豆浆要注意什么?	401
多吃酸奶有什么好处?	402
饮用酸奶应注意哪些问题?	403



隔夜饭菜放入冰箱保险吗?	404
哪些塑料制品可以装食品?	406
儿童经常吃罐头食品好吗?	407
为什么说选择碱性食物有益健康?	408
为什么儿童应少吃味精?	410
肥胖儿常吃魔芋有什么好处?	411
为什么婴儿食品不得使用人工色素?	411
为什么说合理烹调能保存营养?	413
吃凉拌菜应注意哪些卫生问题?	415
孩子吃饭时必须注意哪几点?	416
合理的膳食有什么标准?	417

附录

营养素的缺乏或过剩症状	419
儿童膳食常用衡量数值	421
小儿身长、体重增长规律	422
食物营养成分计算表	423



婴幼儿饮食与健康

怎样为新生命的诞生创造条件？

人的一生，首先是在母亲子宫里逐渐发育成熟的。一个小小的受精卵必须经过母亲体内 10 个月孕育，才能分娩。小生命在诞生过程中将会受到各种内外环境的影响，其中营养是非常重要的因素之一。

胎儿的生长发育，主要是靠蛋白质的增加和脂肪的积聚。当孕母的蛋白质和脂肪摄入不足时，便会直接影响胎儿的正常生长发育，以至出生时体重不足 2 500 克。这种低体重儿，易发生流产和早产。当怀孕 6 个月以后，胎儿的脑组织迅速发育，脑细胞不仅体积逐渐增大，数目也明显增多。如果孕妇营养不足，体内缺乏维生素，便会直接影响胎儿。据统计，孕妇约有 $\frac{1}{4}$ 发生不同程度贫血。孕期铁质的需要量是平时的 2 倍，缺铁不仅使母体受到贫血的影响，而且也直接影响胎儿在子宫内生长发育。严重贫血的孕妇，所生产的婴儿到学龄时有 30% 智力低下。贫血还会影响母亲乳汁的分泌量和乳汁成分等。孕妇怀孕后，胎儿和母体自身营养的需求大大增加，其中钙、磷的需求，比平时高出 2 倍以上。如果钙质未得到及时补充，可造成母体全身酸痛、小腿抽筋；更为严重的是对胎儿的危害，表现在新生儿出生时前囟门很大，闭合迟，出牙迟，牙齿形态异常，色泽灰暗，还可有先天性佝偻病。



为保证孕妇的健康和胎儿的正常生长发育,孕期必须要摄入充足的各种营养素和热能。孕妇的营养主要应掌握三个阶段:

第一阶段为妊娠早期,即怀孕后的前3个月。这时是胚胎形成时期,所需的营养有限。但若有严重的妊娠反应,也要适当的注意营养。

第二阶段为怀孕后的4月、5月、6月。这时胎儿生长发育迅速,各个脏器开始发育,并已具备一定的功能,尤其是脑的发育明显。此时要增加各种营养素的摄入。这一阶段孕妇体重明显增加,基础代谢大大增强,并开始贮存一定量的营养物质,如蛋白质、脂肪、铁、钙等,为新生命出生后的食物——乳汁分泌,做好物质准备。

第三阶段是孕末期,即怀孕的最后3个月。胎儿生长速度达到高峰。为满足需要,必须注意妊娠晚期的合理营养。保证热能供应,以谷类为主,大约占总热能60%~70%。

蛋白质供应的增加,应在妊娠4个月时开始。除正常饮食外,每天增加15克蛋白质,相当于每天增加2瓶牛奶或2个鸡蛋。

到了孕末期,钙的需要量应比怀孕前增加1倍。除牛奶和绿色蔬菜外,海产品、大豆类也可提供较多的钙。必要时可在医师指导下,适当补充钙剂及维生素D制剂。

铁剂的需要量比怀孕前增加56%。含铁丰富的食物是动物性食物,如猪瘦肉、动物肝肾、牛肉、蛋类等。植物性食物主要是豆类及其制品、水果、坚果等。含维生素C的食物如新鲜蔬菜、水果,可提高铁的吸收。在妊娠晚期应定期检查血红蛋白,必要时在医师指导下服用铁剂。

叶酸与胎儿身长和体重的增长密切相关。叶酸摄入不足造成胎儿在宫内发育迟缓,可使新生儿出生后不久即发生

