

《营养保健丛书》

婴幼儿营养指导

许月初 区 樱 编著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿营养指导/许月初著. —广州: 广东
人民出版社, 2005. 4

(营养保健丛书)

ISBN 7-218-04915-X

I. 婴... II. 许... III. 婴幼儿—营养卫生
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026380 号

责任编辑	易 军
封面设计	
责任技编	
出版发行	广东人民出版社
印 刷	
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	2.75
插 页	
字 数	
版 次	2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
印 数	册
书 号	ISBN 7-218-04915-X/R·167
定 价	元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。
(售书热线 020-83780517 020-83794727)

营养保健丛书编委会

顾 问：陈孝曙 王敏清 周韞珍

编委会主任：顾景范

常务副主任：王培炎

副 主 任：曾育生 蒋卓勤 余 薇

赖威民 许月初 品维善

编 委：（排名不分先后）

马 静 王仁元 马文君 卞华伟

林德南 史琳娜 朱惠莲 李 伟

胡志庚 陈少容

编辑部主任：孙泽军 谭水峰

序

——为营养保健丛书出版而作

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。是故有“民以食为天”之说。现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997年制定了《中国居民膳食指南》。它是以科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

顾景范

2004年3月16日



目 录

婴儿篇

民以食为天 食以乳为先	(1)
淡黄色的初乳都是宝	(2)
母乳是宝宝健康的保护神	(4)
母乳喂养使宝宝耳聪目明	(7)
人工喂养婴幼儿宜用配方奶	(10)
为你的宝宝选用适合的配方奶	(14)
国产、进口奶粉任君选	(16)
断奶要适时	(18)
帮助宝宝顺利渡过断奶期	(20)
及时添加辅助食物是宝宝健康的保证	(20)
添加辅助食物应循序渐进	(21)
辅食的添加先植物后动物	(23)
既要管“进”又要管“出”——从粪便看健康	(26)
宝宝为何会便秘	(29)
宝宝腹泻妈妈责任难逃	(30)

幼儿篇

挑食、偏食是平衡膳食的大敌	(33)
如何实现小儿平衡膳食	(36)
小儿吃点“苦”可防偏食、挑食	(41)
教会小孩吃鱼	(43)
培养小儿吃蔬菜的习惯应从婴儿开始	(46)
小儿宜多吃绿叶菜	(48)
小心吃水果吃出小胖子	(50)
膳食纤维使你的孩子聪明美丽，牙齿整齐	(51)
不要让孩子离开粗粮	(54)
牛奶过多也是弊	(58)
我的宝宝瘦小吗？	(59)
谨防小儿“隐性饥饿”	(61)

饮料篇

水是万物之源	(64)
饮用水大家族中的成员	(66)
小儿可放心喝白开水	(68)
果汁未必都是好	(70)
凉茶是药，不可乱服	(72)

附 录

提供 100 千卡热能的食物	(75)
----------------------	------

提供 5 克蛋白质的食物·····	(77)
提供 10 克脂肪的食物 ·····	(78)
提供 100 毫克钙的食物·····	(79)
提供 2 毫克铁的食物·····	(80)
提供 2 毫克锌的食物·····	(81)
提供 100 微克视黄醇的食物·····	(82)



婴儿篇

民以食为天 食以乳为先

食物是人类赖以生存的物质基础，是生长发育、进行各种各样生活活动和生产劳动所必需的。食物品种有千千万万，呱呱落地的婴儿应如何优先选择呢？我们说应该是食以乳为先。

用乳汁喂养下一代是天经地义的事，人类也是如此。直至 20 世纪 60 年代前母乳育婴仍然十分普通。1949 年前，北京母乳育婴的比例是 81% 左右；50 年代的香港仍有一半以上的妈妈给宝宝喂奶。就在这时，欧美奶粉业的起飞，商人不但在本国倾力推销，而且向亚洲、非洲等国大力倾销。当时世界经济发展，西方文化渗入，人们对母乳、奶粉谁优谁劣认识不足，所以有不少的妈妈，在育婴时，竟然放弃母乳，宁愿花费大量的金钱购买奶粉喂养宝宝。

放弃母乳喂养的婴儿失去了从母乳获得的免疫能力，有些地方因为卫生条件恶劣，食水不卫生，奶瓶等用具消毒不彻底，不少用人工喂养的婴儿因此而患病，甚至死亡。用奶瓶喂养婴儿容易过量，肥胖小儿骤增。

为了保障婴儿的健康，世界卫生组织在世界各地大力推动母乳喂养，有关母乳的研究日渐增加，母乳喂养的益处广泛宣传，使母乳喂养成为社会的主要趋势。联合国把1992年定为世界“母乳喂养”年。联合国儿童基金会及世界卫生组织向世界各国医疗机构推介保障成功进行母乳喂养的方法。

20世纪80年代，中国城市母乳喂养率明显下降。90年代，中国政府致力宣传鼓励母乳喂养，又实行爱婴医院计划，鼓励母婴同室，实施早开奶、按需喂奶等措施，使母乳喂养率回升，使婴儿重新获得珍贵的母乳。

在现实社会中仍有不少因素影响到一些妇女不能坚持用母乳喂养自己的宝宝，如职业妇女产假太短；要哺养宝宝，自己行动不方便；误以为配方奶愈来愈完善，可以代替母乳。作为妈妈，为了宝宝的健康成长，应克服种种困难，无论如何都不应该放弃母乳喂养。

淡黄色的初乳都是宝

产后的小李望着怀中粉团般的小宝宝嗷嗷待哺的样子，情不自禁地将乳头放在宝宝的口中，正当宝宝用力的吸吮时，她突然想起了太婆婆再三的叮嘱，老人家说淡黄色的初乳是脏的，千万不要给宝宝吃。所以小李只有将宝宝到口的“饭碗”拿开，正准备用手将黄色的奶汁挤出时，刚好医生查房，及时制止了她的行为。

母乳的成分在产后不同时期有所不同，可分为3种，

产后 1—5 天为初乳，5—15 天为过渡乳，15 天以后为成熟乳。

初乳的量小，约为 10—40 毫升，质稠，略带黄色，较成熟乳中的蛋白质含量高，而脂肪与乳糖较低，有丰富的微量元素及免疫物质，非常适合新生儿的需要。初乳中蛋白质高主要含有大量免疫物质。新生儿自身产生的免疫物质是逐步形成，而母乳中丰富的免疫物质弥补了新生儿自身的不足。母乳的免疫球蛋白中主要有 3 种，分别是 SIgA、IgM 和 IgG，其中以 SIgA 最高，占初乳中免疫球蛋白总量的 89.8%，产后 1—2 天乳汁中 SIgA 分别为正常人血液中血清型 IgA 含量的 13.5 倍和 5.4 倍。产后头两天初乳中的 IgM 含量也很高，甚至超过正常人血清中 IgM 的水平，但下降迅速，分娩 7 天后含量甚微。

初乳中含有大量的免疫球蛋白，新生儿可从初乳中获得免疫力，所以 6 个月以内母乳喂养的婴儿很少患麻疹、风疹、小儿麻痹、腮腺炎等传染性疾病。

乳铁蛋白与铜蛋白是两种预防性氧化剂，新生儿娩出是一个由低氧到高氧的转变过程，将氧化产生较多自由基物质，新生儿可能因其抗氧化剂能力低而遭受自由基损害，乳中有较多的乳铁蛋白等抗氧化剂，可提高新生儿血清抗氧化能力。

产后 1 天乳中溶菌酶的含量最高，6 个月时的含量达初乳中的一半。

纤维结合素是一种在初乳中含量较高的蛋白质，能促进吞噬细胞的吞噬作用。

初乳中有如此丰富的免疫物质，保护“初临人间”的

小天使免受细菌的侵害，所以有些地方把初乳称为“药奶”，可见它是何等重要。为了你的宝宝能早日获得这些“宝贝”，提倡尽早开奶，可争取在新生儿离开产房之前就吸吮一次母乳。住院期间尽可能母婴共室，按新生儿的需要来哺乳，这有利于刺激乳汁的分泌和排出，并有利于新生儿的生长发育。

母乳是宝宝健康的保护神

大自然赐给动植物繁衍后代的能力，也为幼小的生命预备了最佳的食物和生长条件。祖国医学很早就认识到母乳是最珍贵的婴儿食品。清黄元御《玉揪药膳》曰：“乳汁养育婴儿，滋生气血，全赖于此。”认为乳汁喂养小儿最符合自然规律。母乳不但有婴儿生长发育所需的营养物质，同时还含有预防疾病的免疫物质，这是用母乳喂养婴儿较人工喂养婴儿不易染上消化道和呼吸道疾病的原因之一。有学者曾对 776 名 6 个月大的婴儿作调查，发现母乳喂养的婴儿，胃肠道疾病和呼吸道疾病发病率比人工喂养婴儿分别低 40% 和 30%。现已证明乳汁中至少有 50 种成分具有免疫特性。

1. 白细胞和淋巴细胞。

白细胞只在哺乳期前 3—4 个月存在于母乳中，主要是嗜中性粒细胞和吞噬细胞，初乳期可达 3.8×10^6 个/ml，嗜中性粒细胞通过产生含氧基而杀死其所吞入的细胞，在婴儿肠腔内起作用。吞噬细胞可以进入婴儿黏膜组织，帮

助婴儿产生免疫能力。

母乳喂养儿与配方奶喂养儿的粪便有不同的微生物群，母乳适合耐酸的双歧杆菌增殖，母乳中的低聚糖和复合糖促进双歧杆菌的生长，双歧杆菌及其裂解产物均具有激活淋巴细胞，增加抗体产生，增强免疫系统对恶性细胞的识别能力。激活机体吞噬细胞的吞噬活性，提高抗感染能力。

2. 抗体。

母乳中主要有三种免疫球蛋白，它们是 SIgA，IgM 和 IgG，其中以 SIgA 为最高，乳腺中的浆细胞产生的 SIgA 能有效地对抗母体曾经接触过的相同的病原体。肠黏膜表层厌氧菌（主要是双歧杆菌）形成的生物学屏障，大量分泌型免疫球蛋白 SIgA 形成的免疫学屏障和完整肠黏膜形成的机械性屏障，使细菌和内毒素被局限于肠腔内，防止移位入血受感染。据报道，母乳喂养儿患腹泻的发生率较非母乳喂养儿低 24 倍。

3. 乳铁蛋白。

是一种与铁结合的优良的乳清蛋白，有抑制细菌生长、促进黏膜生长和增生及调节免疫功能。因为能与铁结合，抑制了需要铁的细菌，如大肠杆菌、链球菌、白色念珠菌等。近来还发现名为乳铁蛋白素的乳铁蛋白的片断有直接杀死某些细菌的作用，这些可能是母乳喂养的婴儿不易感染的原因。母乳中的乳铁蛋白和铜蛋白有抗氧化作用，减少自由基对婴儿的损害。

母乳中的乳铁蛋白另外一个作用是促进母乳中铁的吸收。母乳中的铁含量并不高，主要是存在于乳铁蛋白中，

有人认为乳铁蛋白能促进铁与小肠黏膜刷状缘的特殊部位结合，其吸收率能达到 50%，故母乳喂养儿患贫血者少。然而牛乳铁蛋白和加入婴儿配方奶中的重组乳铁蛋白均无此作用。这在国外多项的婴儿喂养试验以及与人类婴儿相似的新生罗猴动物试验中均得到证实。牛乳铁蛋白不能结合到罗猴乳铁蛋白受体，这与不能结合到人乳铁蛋白的受体一样。

4. 溶菌酶。

它能够使革兰氏阳性细菌细胞壁中的乙酸氨基多糖水解，使细胞壁破坏，导致细菌解体。肠道中大肠杆菌等微生物对溶菌酶有抵抗作用，但是母乳中的 SIgA、过氧化氢酶和抗坏血酸能够使大肠杆菌对溶菌酶敏感。母乳中的溶菌酶在酸性环境中稳定，不容易被胃液破坏，可进入肠道。

5. 低聚糖。

目前，所谓低聚糖是由 3—9 个单糖构成的一类小分子多糖，已在母乳中分离出 100 多种低聚糖，并发现低聚糖在母乳中含量仅次于乳糖，在初乳中约 23g/L，成熟乳中约 13g/L。母乳中低聚糖的作用是保持肠道内低的 pH 值，有利于有益的双歧杆菌和乳酸杆菌生长，抑制肠道致病菌的繁殖，保护婴儿免受肠道致病菌的侵袭。同时，对肠道致病菌产生的毒素起直接的抑制作用，所以低聚糖又称为益生元。

母乳对宝宝健康有如此重要的作用，所以妈妈们一定要坚持用母乳喂养你们的小宝宝。



母乳喂养使宝宝耳聪目明

每一位家长都希望自己的宝宝健康、聪明、活泼。孩子智力的高低与营养因素、环境因素、教育因素息息相关。

人在胚胎时期，由一个受精卵不断分裂增殖，就脑细胞来说，可分裂增殖到百多亿个，新生儿脑重量约为370—400克，仅为成人的25%；6个月为成人脑重的50%；1岁时已达900克，相当成人脑重的60%—70%；7—8岁儿童的脑重约为成人的90%；12岁左右，其脑重基本与成人相同。脑的巨大变化有赖于相应的营养支持。

婴幼儿脑及神经组织的发育主要是脑细胞数量增多和体积的增大，神经纤维的增长（即轴突的生长），树突分支增多，以及神经髓鞘形成。神经细胞轴突与树突的发育，可以在脑和脊髓内建立更为密集的网络组织，脑发育是否正常，大约决定于2岁以前，由脑神经细胞数量和网状组织的密度决定。脑神经细胞数目越多，则儿童的智力有可能越高；网状组织的致密程度是决定儿童以后智力优劣的物质基础；而髓鞘的形成反映大脑发育的成熟度。

长链不饱和脂肪酸，特别是二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳四烯酸（AA）与婴儿系统的发育和视网膜的发育有着密切的关系，脑的神经元和突触以及视网膜的光感受器中含有大量的DHA和AA，它们是神经组织和视网膜中的主要成分。对DHA和AA的需求，贯穿于大脑发育的整个阶段，从胎儿期到婴儿期、幼儿期直到青少年时

期。AA 还具有促进婴幼儿生长发育的功能，因为它的代谢产物能刺激垂体释放生长激素。

人体所需要的 DHA 和 AA 可以直接由食物提供，其中一部分可以由食物中的 α -亚麻酸、亚油酸在体内合成，合成过程中需要一些酶参与，而婴儿缺乏这些酶，所以所需的 DHA 和 AA 应从食物中获得。

一些研究表明，食用补充 DHA 和 AA 配方奶的 10 个月大婴儿，其注意力评分和在三步解决问题测试中的结果都比食用没有补充 DHA 和 AA 配方奶的婴儿优秀得多。一项 DHA 对人体智力影响的调查研究，对 300 例早产儿从出生随访至 7.5—8 岁，结果是母乳喂养成长的儿童智商 (IQ) 显著高于人工喂养成长的儿童。另一项报道，食用补充 DHA 配方奶仅两个月的儿童，其智商比食用标准配方奶的儿童高 10 点。其他研究者也报道了在婴儿时期食用补充 DHA 和 AA 配方奶的儿童，在他们 5—11 岁时智商都有进步。

母乳一直被喻为婴儿最佳食物，可提供适合于婴儿生理所需的全部营养素，它不单是成分天然，而且更蕴含婴儿所需的重要营养素，包括 DHA 和 AA，而且 AA 和 DHA 的比例非常合适。

上海曾对母乳脂肪进行测定，母乳中共有 14 种脂肪酸，其中饱和脂肪酸 7 种，单不饱和脂肪酸 3 种，多不饱和脂肪酸 4 种。

初乳中 AA、DHA 高于成熟乳，这更适应初生儿的需要。母乳与牛乳比较，牛乳中的饱和脂肪酸是母乳的 1.8 倍，牛乳中亚油酸 (LA)、 α -亚麻酸 (LNA)、AA 显著低

于母乳，牛奶中未测得 DHA。母乳与婴儿配方奶比较，配方奶 AA 明显低于母乳，10 种配方奶中未测得 DHA，配方奶中其余指标接近母乳。牛乳中的 LA、LNA、AA 低于配方奶。

乳母的饮食与乳汁的营养成分有关。上海市对上海市区 60 例、上海郊县（崇明县）40 例、浙江舟山地区 143 例母乳进行比较。母乳中的 LA 上海市区大于上海郊区及舟山地区，这可能与上海乳母食用精制豆油有关。母乳中的 DHA，舟山地区明显高于上海市区、郊区，这与舟山地区吃鱼多有关。英国的脑营养专家克罗夫特曾对美国、澳大利亚、日本 3 个不同地域的国家部分哺乳母亲进行随机抽样调查，结果发现日本母亲乳汁中的 DHA 含量最高，每 100ml 含 22 毫克；澳大利亚居中，相当于日本母乳中 DHA 的 1/2；美国最低，所含的 DHA 只相当于日本的 1/3。他指出“日本孩子智商比欧美孩子高，一个重要原因是日本人大量吃鱼从而摄入较多的 DHA”。

新生儿在出生时，脑部发育尚未完成，出生数月后，是脑部发育的关键时期，给他丰富的 AA 和 DHA，其脑力潜能将得到最大的提升，并且打稳良好的视力基础。故此以母乳或添加了 AA 和 DHA 的婴儿配方奶粉喂养，有助于哺育出聪明伶俐的儿童。

为了使母乳含有足够的 AA 和 DHA，烹调所用油应使用含亚油酸丰富的油，如葵花子油、豆油、玉米油、芝麻油、花生油。多吃含 DHA 丰富的鱼类，如鲑鱼、金枪鱼、比目鱼、沙丁鱼、墨鱼、红三鱼、带鱼、池鱼、秋刀鱼等。

近年调查表明，母乳中脂肪含量明显低于参考值，这

种对婴儿智能及视觉发育带来重要影响的物质必须引起足够的注意。一方面可能是高脂肪与冠心病、肥胖、糖尿病的关系日趋明确，人们对脂肪摄入有一定控制；另一方面，还会考虑到产后体形的恢复，亦会限制脂肪的摄入。

为了下一代的健康，妈妈们可要“舍己为人”。

人工喂养婴幼儿宜用配方奶

“小牛饮牛奶，小孩饮人奶”这是大自然的巧安排。但在现实生活中，有时难免天不从人愿，有些原因会使产妇不得不放弃母乳喂养，采用其他乳品或乳制品来喂养婴儿，即是人工喂养。

市面上的乳品及乳制品琳琅满目，目不暇给，有人选择全脂奶粉，以为是“原汁原味”，有人选择纯鲜奶，认为是“价廉物美”，聪明的妈妈则选择配方奶粉，因为这是专门为婴幼儿制造（生产）的食品。

目前国内外生产的配方奶品种很多，主要分成两大类，一类以牛乳为基质，加以成分的改变使其接近母乳的成分，这一类约占配方奶的80%。世界卫生组织（WHO）和世界粮食组织（FAO）联合食品标准委员会制定推荐的婴儿配方食品国际标准有两类：（1）婴儿配方食品，主要适用于1—6个月婴儿，能满足他们正常的营养需要。（2）较大婴儿配方或后继配方，用于出生6个月以后的婴儿，并作为他们混合食物中的组成部分之一。另一类是以黄豆粉为基质，适用于对牛乳过敏或乳糖酶低下的儿童。

牛乳内营养成分与人乳有许多不同之处，用配方奶喂养婴幼儿之所以优于牛奶是因为对牛奶成分作了一系列的调配，使其更适合于婴幼儿体格和智力发育的需要。



1. 调整酪蛋白与乳清蛋白比例。

牛乳中酪蛋白的含量较高，而乳清蛋白含量较低，酪蛋白在胃中与胃酸反应会形成大的、难于溶解的乳凝块，从而影响婴儿对蛋白质的消化吸收，而乳清蛋白则不会遇酸凝结，容易消化吸收。另外，两种蛋白的氨基酸组成不相同，酪蛋白有较高的蛋氨酸、苯丙氨酸和组氨酸，而乳清蛋白中胱氨酸、苏氨酸、色氨酸的含量较高。为了婴儿对必需氨基酸的需要，故对两种蛋白质的比例作了调整。婴儿配方奶中，乳清蛋白和酪蛋白的比例为 60 : 40，接近母乳，同时添加了胱氨酸和牛磺酸，使配方奶中氨基酸的

组成更接近母乳。

2. 增加必需脂肪酸。

乳中的脂肪是保证婴儿茁壮成长的主要热能来源，同时又是必需脂肪酸和脂溶性维生素的主要供给源。牛乳中的脂肪球大，含饱和脂肪酸多，不饱和脂肪酸少，必需脂肪酸亚油酸和 α -亚麻酸也少。现有部分婴儿配方奶去掉部分乳脂，添加了接近母乳比例（10 : 1）的亚油酸和亚麻酸和（或）含接近母乳比例（1 : 2）的 DHA 和 AA，使其更有利于促进婴儿的生长发育，视力、心理及智力发育。消化功能尚未成熟的婴儿，脂肪酶的活性低，牛乳中又无脂肪酶，故较难消化吸收。目前有些婴儿配方奶还添加了肉毒碱，加速脂肪酸的 β -氧化。

3. 增加乳糖含量。

母乳中含有 7% 的乳糖，乳糖能供给热能，促进矿物质吸收，抑制肠道有害细菌的生长。牛乳中乳糖只有 3% 左右，配方奶中 α -乳糖与 β -乳糖按 4 : 6 的比例添加，提高乳糖含量到母乳水平。

4. 强化了维生素 A、D 及适量的其他维生素。

严重的维生素 A 缺乏仅在极贫穷的国家可见。值得注意的是，虽然人们的生活水平提高了，亚临床维生素 A 缺乏症仍然存在。配方奶中适当强化维生素 A，可促进视觉的正常发育，减少呼吸道、消化道、泌尿道的感染，减少儿童感染，减少儿童感染性疾病的发生率和死亡率。 β -胡萝卜素不但在体内可以转化成维生素 A，还可以提高机体的免疫能力，减少自由基对身体的损伤。

维生素 D 对骨骼形成至关重要，它能促进骨和软骨骨

化及骨的正常生长。强化维生素 K，预防维生素 K 缺乏造成的颅内出血。

5. 脱去牛乳中部分钙、磷、钠盐，添加适量的铁和锌。

牛乳内含矿物质较高，如人乳内含钠为 15mg/100ml，钾为 55mg/100ml，而牛乳则含钠 58mg/100ml，含钾 138mg/100ml，人乳中的钙、磷分别是 30mg/100ml、13mg/100ml，而牛乳则是 104mg/100ml、73mg/100ml。减少牛乳中矿物质含调节钙磷比例（2：1），减轻肾脏负荷，促进钙的吸收。减少肠内不溶性钙皂的形成，降低婴幼儿便秘的发生。

婴儿铁的贮存量可供 4—6 个月之用，因此婴儿配方奶中添加铁质，同时添加维生素 C，促进铁的吸收。锌是人体必需微量元素，参与 200 多种酶的合成，与婴幼儿体格生长、智能发育、免疫功能等密切相关，锌缺乏也是造成儿童反复呼吸道感染的一个常见原因，同时会对脑的发育及功能成熟产生巨大影响，配方奶添加了锌。

随着对母乳成分的更多了解，一些科学家们为研制更接近人乳的婴幼儿配方食品，还在配方内添加了牛磺酸、肉毒碱、核苷酸、双歧杆菌、二十二碳六烯酸（DHA）和异构化乳糖等。

以黄豆为基质的一类代乳品，加入甲硫氨酸和肉毒碱后，其蛋白质优于牛乳中的酪蛋白；且不饱和脂肪酸的含量高，容易被消化吸收；不含乳糖。故适用于对牛乳过敏或乳糖酶低下的婴儿。

羊乳也是可选用的代用品，羊乳中蛋白质和脂肪的含

量均较牛乳高，脂肪球少，易消化。但缺乏维生素 B₁₂，长期饮用，易出现贫血。

因不同年龄对热能和营养素的需要是不一样的，所以要根据宝宝的月龄选择相应的配方奶。

值得注意的是，实际上目前的高科技还不可能将婴儿配方奶复制得与母乳完全一样，母乳中的免疫物质和激素均未能添加到配方奶中。同时配方奶粉是经过喷雾干燥、高温处理后所制成，因此很多新鲜牛奶中对健康有益，但不耐热的有效成分就会丢失。所以，对婴儿健康而言，不论从营养成分还是增加婴儿免疫能力上，母乳都是任何配方乳所不能替代的。

为你的宝宝选用适合的配方奶

经常会遇到一些年轻的父母抱怨，在品牌众多的婴幼儿奶粉中，不知道哪一种适合自己的宝宝。有的父母因为缺乏有关的知识，选用了不合适的产品，结果虽然花了钱，却达不到预期的效果。当然，婴儿要坚持用母乳喂养，但由于某些原因不能用母乳喂养或母乳不足，以及断奶之后，需要用奶粉喂养时，应选择合适的奶粉来喂养你们的宝宝。

1. 选择安全卫生的奶粉。

要选择正规厂家生产的、通过正规渠道销售的奶粉。品牌好的产品，因为大企业有相当的实力，对产品质量要求相对严格，其产品的品质应该是有保证的。大商场、大

超市一般不进（不出售）假冒伪劣产品，这应该比较放心。

2. 根据孩子的月龄、年龄选择适合其生长阶段的奶粉。

因为不同的年龄对营养要求不相同，现在的婴幼儿配方奶粉都是分阶段的，根据标签的说明按需选购。

3. 在医生指导下选用强化奶粉。

婴幼儿配方乳都以接近母乳为最高追求目标，其营养都能较好地满足婴幼儿的生长发育需要，是否要给孩子吃加钙、加锌、加铁等强化营养素的奶粉，这应该根据孩子的身体情况而定。应到医院进行检查后，在医生指导下进行科学的补充，同时要定期检查，加以调整以免造成营养的不平衡。不该凭主观感觉给孩子食用强化奶粉，更不应该跟着广告走。

4. 关于奶粉的色香味。

良好的配方奶粉是均匀一致，无结块，冲调后无沉淀；具有该产品特有的滋味和气味，无异味。

奶粉的颜色受到很多因素的影响，一般的奶粉为淡黄色，全脂奶粉偏黄，脱脂奶粉较白；奶牛吃牧草的种类不同可以影响奶粉的色泽；配方奶粉中添加了维生素 B₂、β-胡萝卜素等，奶粉的颜色较黄；奶粉颗粒的大小不同，也会使奶粉的颜色有差异。

添加精炼植物油的有轻微的植物油香味；添加饴糖带有饴糖味。有些奶粉添加了香精以适合孩子的口味，但营养学家认为，孩子从小吃口味较淡的饮食，会增强孩子长大后对各种口味的适应能力。

选购奶粉时，要看包装是否完整、密封；标签和标志是否清晰规范；是否清楚地标注出原料、配料、主要配方、适用范围、贮存条件等内容。切勿购买连厂名、厂址都没有的奶粉来喂养你的宝宝。

国产、进口奶粉任君选

配方奶粉也叫配制奶粉，一般是以鲜牛奶（或羊奶）为基础，针对不同人群营养素需要量的不同，专门设计加工的奶粉。配方奶粉的种类很多，有专门为婴儿、幼儿、儿童、青少年、老年人、孕妇、乳母的需要而加工的配方奶粉。

婴幼儿配方奶粉可按年龄段分，如6个月以下婴儿奶粉，6个月以上（较大儿）的婴儿奶粉；123助长奶粉，是专为1—3岁幼儿配制，456助长奶粉，是专为4—6岁幼儿配制；1段配方奶粉（供6个月以下婴儿食用）、2段配方奶粉（供7个月至3岁婴儿和儿童食用）、3段配方奶粉（供3岁至7岁儿童食用）。从产地分，可分为国内生产和国外进口的婴幼儿配方奶粉。

选择奶粉时，首先要根据孩子的年龄。至于购买昂贵的进口奶粉或购买价钱便宜的国产奶粉，这就任君选择。也许有人认为便宜无好货，或认为国外的技术先进，所以宁愿用几倍的钱购买与国产奶粉营养价值基本一致的进口奶粉。其实这是对国产婴幼儿配方奶的误解。

早期婴幼儿配方奶粉称为“母乳化奶粉”，实际上只

能在主要营养素种类和数量的构成上尽可能地接近母乳，而母乳中的一些活性物质，如抗体、溶菌酶等配方奶粉是不可能整全的。据有关资料报道：我国在婴儿配方奶粉方面的规定是很详尽的，不仅国内企业要遵守，进口的婴儿配方奶粉也必须达到我国规定的标准。

我国参考了联合国粮食组织（FAO）、世界卫生组织（WHO）、食品法典委员会（CAC）等国际先进标准，制定了 GB10765 - 1997《婴儿配方乳粉 I》、GB10766 - 1997《婴儿配方乳粉 II、III》两个国家标准，代替 1989 年制定的标准。

婴儿配方奶粉是以鲜牛奶（或羊奶）、白砂糖、大豆、饴糖为主要原料，加入适量的维生素和矿物质加工制成的。婴儿配方乳粉 I 中含有植物蛋白和亚油酸等不饱和脂肪酸，从而提高了产品的营养价值，是供婴儿用。而在婴儿配方乳粉 II、III 中，加入了精炼植物油、奶油、白砂糖、维生素和矿物质。配方 II 中含有 12.0g—18.0g 蛋白质，其乳清蛋白量不少于 60%，这是很大程度模拟母乳。配方乳中添加了麦芽糊精，使每 100g 配方乳中乳糖占碳水化物量的 90%，纠正了牛奶中乳糖低于母乳的不足。配方乳 II、III 中都补充了精炼植物油，100g 乳粉中含有 3g 以上的亚油酸，弥补了牛奶中亚油酸含量少，因而纠正了容易引起婴儿湿疹的不足。配方乳 II、III 都是提供 6 个月龄以内婴儿食用，但 6 个月以上婴儿使用此产品时，应配合添加辅助食品。

吃国产婴幼儿配方奶粉的孩子，其生长、发育（身高、体重和智力等）各方面与吃进口配方奶粉的孩子没有

差别。所以说，国产奶粉在质量、营养配方等方面完全可以与进口奶粉媲美。

断奶要适时

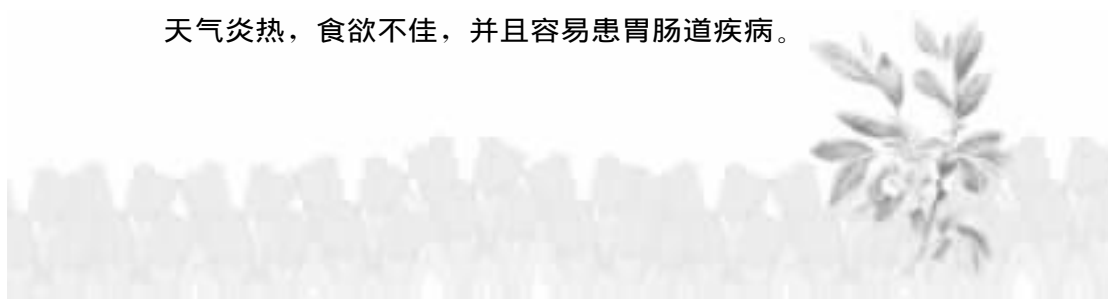
多数妈妈的乳汁能够满足4个月以前的婴儿需要，从4个月到6个月之后，婴儿的体重从出生时的3千克左右增加至7千克。随着婴儿的成长，活动量增多，需要的能量和营养素也增加，母乳在质和量上都难以满足日益长大的婴儿的需要，尤其到10个月以后，这时的母乳被称为晚乳，质量上有明显的降低，所以6个月以后的宝宝要逐步添加辅助食物和配方奶来喂养。同时宝宝消化机能发育，牙齿长出，需要补充母乳以外的食物。新生儿的唾液分泌很少，到3—4个月时唾液分泌量增加，5—6个月时显著增加，唾液往往流到口腔外，形成生理性淌口水。唾液中的淀粉酶也逐渐增加，消化米、面食的能力增强。6个月后婴儿可逐渐吃些软食，在咀嚼的同时又刺激唾液的分泌。肠道消化液中有胰蛋白酶、胰脂肪酶和淀粉酶，在消化乳类食物的同时，也可以消化其他食物。6个月以后的婴儿开始出牙，所以那时候的婴儿对食物的质和量不断提出新的要求，不能满足单纯奶食品，需要添加一些半流质或者是固体的辅助食物，一方面补充营养的需要，同时也要为断奶后食成人的食物作准备。

断奶期常常会出现两种不正确的情况：一种是过早添加辅助食物，甚至是固体食物；另一种是辅助食物过迟添

加。过早添加辅助食物一方面会影响婴儿对乳汁的吸吮，使妈妈的乳汁分泌减少；另一方面会影响婴儿胃肠道防御功能的发育，降低免疫能力，因而易出现胃肠道疾病和过敏反应，如腹泻、过敏性湿疹等。有的父母过早地添加米粉、面粉等含碳水化合物高的辅助食物，使孩子肥胖。如果辅助食物添加不及时，婴儿较长时间只吃母乳，得不到足够的营养，也会导致营养不良，影响到正常的生长发育。如果较大的婴儿仍未尝试喂养奶以外的其他食物，那么1—2岁时就会拒绝吃新的食物，以后会养成偏食挑食的习惯。

婴儿在8—12个月时可以断母乳。在一些经济不够发达的地区，配方奶供应不足，也可以延长到1.5—2岁才断母乳。为此婴儿在4—6个月时，除喂哺母乳外，必须适时添加辅助食品及配方奶，逐步减少母乳喂养的次数，增加其他食物的次数和量，使婴儿慢慢不吃母乳。也即是说婴儿断奶要有一个过程，因为从母乳为主过渡到多种食物时，婴儿的消化道要慢慢地适应非乳类食物的消化和吸收，若突然断奶会造成婴儿消化不良、胃口不好、腹泻、拒食等。

春秋两季是婴儿断奶的最佳季节，因气候凉爽宜人，婴儿出汗少，食欲较好，容易接受新食物。这个季节细菌生长繁殖较缓慢，食物不容易腐败变质，婴儿患消化不良、胃肠道疾病相对较少。婴儿尽量避免在夏季断奶，因天气炎热，食欲不佳，并且容易患胃肠道疾病。



帮助宝宝顺利渡过断奶期

母乳是宝宝最适合的食物，这是毋庸置疑的，但母乳的量不会随着宝宝的月龄增长而不断地增加。所以宝宝到了一定的时间要逐渐食用米面类、肉类、蛋类、蔬果类、奶类食品代替部分母乳，直至完全取代母乳，这个过程，称为断奶。

断奶又称为戒奶或离奶。是指在不停止母乳喂养过程中，在一段长的时间内，逐步添加母乳以外的食物，以满足婴儿的发育需要，最后用其他食物完全代替母乳。这个过程是相对较长的时间，所以营养学家把它称为断奶期或断奶过渡期。

断奶直接关系到婴儿以后的生长发育，因为母乳中含有丰富的、婴儿容易消化吸收的营养素，同时含有大量的免疫细胞、免疫球蛋白等抗病因子，如果在断奶期宝宝的喂养和护理方法不恰当，必然会影响到孩子的身体健康。

及时添加辅助食物是宝宝健康的保证

我国曾对多省市儿童体格发育进行调查，大多数地区的新生儿出生体重约为3—3.2千克，这与其他国家，包括西方工业发达国家很接近。婴儿出生后0—4个月内的体重增加曲线，也与上述国家的曲线接近，但4—5个月以后，

我国婴儿生长曲线上升缓慢，而工业发达国家婴儿的生长曲线仍能维持原来的陡度上升。影响婴儿生长发育有诸多因素，如喂养、医疗保健、护理等等，但营养是重要的因素，即辅助食物是否及时补充，质和量是否满足婴儿的营养要求，这都是至关重要的。同时，出生后4—6个月后传染病的发病有增加的趋势，一方面是由于机体免疫物质的改变，另一方面由于接触了母乳以外的食物，增加了感染的机会，而适当地补充食物，可以降低疾病的易感性。

婴儿一般在4个月时添加辅助食物，母乳多者可以适当推迟添加辅食的时间，可延迟到5足月，但绝不可认为母乳充足，婴儿长得也好，没有必要添加辅助食物。4—6个月是婴儿对食物的敏感期，也是添加辅食的最佳时机，这段时间婴儿最容易接受果泥、菜泥、鱼泥、豆泥等泥状食物。做好辅食的添加不但有利于婴儿持续的正常生长发育，更为日后断奶、适应非奶类食物打下良好基础。如果待母乳减少，婴儿体重下降，出现消瘦时，再匆匆地添加辅食，则是亡羊补牢，为时已晚。

添加辅助食物应循序渐进

随着宝宝月龄的增加，活动量也不断地增大，除了睡觉外，一天到晚手脚都不停地动来动去，或不断地爬行，加上体内贮存的营养素如铁的含量逐步减少，所以需要的能量和营养素单凭母乳或奶粉喂养已不足够，必须要及时添加断奶期辅助食物。无论是母乳喂养、混合喂养或人工

喂养的婴儿，到4—6个月后都必须添加辅助食物。到底从什么时候开始添加辅助食物为宜，这要根据宝宝的具体情况而定。生长速度快、活动能力强的孩子比个子小而又文静的婴儿要早一些添加辅助食物。

添加辅助食物要注意顺序，同时要遵循从一种到多种，从少量到多量，从稀到稠的原则。要密切关注宝宝的食欲与大便情况，以便对食物进行调整。

添加新食物时先试一种，约1周后使宝宝适应无不良反应后再添加另一种，不能同时添加几种新食物，一方面宝宝不容易适应，另一方面，如有不良反应时，弄不清是由哪种食物引起的。

添加食物的量应由少到多，逐步增加，切忌一次给以大量，这样容易引起消化不良。如发现宝宝食欲不佳或大便异常等情况应暂时停止喂养该种食物，待恢复正常后再从少量喂养。

婴儿的胃肠道是娇嫩的，消化系统的功能发育尚未健全，因此要小心呵护。婴儿的辅食应是容易消化的，添加辅助食物时应从稀到稠，即从流质到半流质，再到半固体，进而喂固体食物。食物避免过于粗糙，这样使婴儿有一个逐步适应的过程。

婴儿的辅助食物应单独制作，避免食用含盐、味精等调味品的家庭成人膳食。制作原料应新鲜，容器要卫生，同时要注意制作人的个人卫生，防止婴儿食入不洁的或没有煮熟的食物导致疾病。给婴儿喂食的果泥、菜泥，如苹果泥、番茄泥、木瓜泥、白菜泥、南瓜泥、菠菜泥等，应现做现吃，不要存放后食用。因为水果、蔬菜中的一些营

营养素如胡萝卜素、维生素 C 等被氧化会降低其营养价值，蔬菜如被细菌污染后，其中的硝酸盐可转变为亚硝酸盐，吃后可出现高铁血红蛋白的血症。洋葱、扁豆、豆腐、甘薯等食物最好 1 岁以后再添加，因这些食物容易产气，引起腹胀，会令宝宝感到不适。上班一族的妈妈，由于工作繁忙无暇在家中制作辅助食品，也可以购买品牌好的婴儿辅助食品，如瓶装的果泥、菜泥、肉泥、肝泥等食物喂养你们的宝宝。这些食品为了保证其卫生质量，均经过高温杀菌，这样在灭菌的同时，某些营养素难免也有所损失。

天气炎热或婴儿患病时，婴儿的食欲和消化能力都会下降，适应能力较差，可缓慢添加新品种，以免导致消化不良。

辅食的添加先植物后动物

23

宝宝一天天成长，母乳或其他奶类食物的营养已不能满足他们迅速生长发育的要求，为了他们更健康的成长需要补充乳类以外的食物，但婴儿胃肠功能尚未完善，如何补充才能满足宝宝的需要？这是妈妈们关心的问题。

1—3 个月婴儿添加的辅助食物首先是鱼肝油、果汁、菜水。补充鱼肝油是供给维生素 A、D。无论是母乳或牛乳维生素 D 的含量均不足，婴儿出生半个月即可开始喂浓缩鱼肝油，每日 2—4 滴。若喂养强化维生素 A、D 奶或婴儿配方奶时，则要看奶中维生素 A、D 的量及婴儿食奶量再考虑是否还要添加鱼肝油。不要哺养过量。0—4 岁小

儿维生素 D 的需要量是 10 微克。0.5—3 岁小儿维生素 A 的需要量是 400 微克视黄醇。小儿应多做户外活动，在紫外线照射下体内可以合成维生素 D。

菜水和果汁给宝宝提供维生素 C。人工喂养儿应从 1 个月起添加菜水或果汁，母乳喂养儿可延迟至第 3—4 个月再开始添加。母乳喂养的婴儿可直接从乳汁中获得维生素 C，只要乳母膳食中有充足的蔬菜、水果，一般不会缺乏。人工喂养儿因牛奶本身维生素 C 在加工过程中会由于高温消毒而有所损失，所以要尽早补充富含维生素 C 的菜水、果汁。补充的菜水或果汁，从每日 1—2 汤匙开始，逐渐增加，最好是选用新鲜果蔬自制。可用白菜、菜心、生菜、菠菜、萝卜等切碎后煮水，用汤匙挤压煮后的蔬菜出汁，加入汤水中，然后去渣，即成菜水。可加入少许盐喂婴儿。果汁应选新鲜的含维生素 C 及水分较多的水果，如橙子、西瓜、西红柿等，洗净后榨汁。初食时可稍加水稀释，以后可食原汁。市售果汁饮料，不但维生素 C 被破坏，且含糖精、色素、香精等食品添加剂，不适合于婴儿食用。

4—6 个月龄的婴儿可适量添加含淀粉及铁的食物。因为宝宝的活动量大，需要补充母乳及乳制品以外的食物，获得足够的热能。这时的婴儿淀粉酶分泌量大大增加，可以将面粉、奶糕等辅食调成糊状，用小勺哺喂，以培养婴儿用匙、碗进食的习惯。可先哺喂米粉，因米粉淀粉是直链淀粉，容易消化。大米蛋白质不容易过敏。4 个月以后的婴儿，体内储存的铁渐渐消耗尽，此时强化铁的米粉是最理想的辅食。

为了补充蛋白质，铁质和维生素 A、D，可添加蛋黄、肝泥、鱼泥等食物，可以加入米糊、粥、面中同食。蛋黄可从 $1/4$ 到 $1/2$ 个，然后全个，因蛋清可引起小婴儿过敏，故先不添加。蛋黄中的铁质不容易吸收，如与含维生素 C 丰富的食物如菜汤、果汁同时食用，有助于提高铁质的利用率。

从 6 个月开始，宝宝开始长牙，可食用煮烂的粥、面条或面片、菜泥和果泥，以供给维生素和无机盐。最初每日喂 1—2 次，每次喂 1—2 匙，以后逐渐增加。也可以喂含蛋白质较高的配方食品。

值得注意的是，口味偏爱研究提示，婴儿生来就喜欢甜食，所以先添加蔬菜，后添加水果，否则先尝到水果甜味的婴儿就会拒绝蔬菜，故认为先添加蔬菜可避免喂养困难，又能促进培养良好的饮食习惯。

7—9 个月时，婴儿的牙床需要咬的动作及咀嚼运动的训练。可食用烂粥、烂面、碎菜、全蛋、肝类、肉末、鱼等，食物品种逐渐扩大。提供一些可咀嚼的食物如饼干（包括磨牙饼）、馒头、面包等，训练咀嚼能力，帮助乳牙生长，这个时期是咀嚼和喂养学习灵敏时期，推迟可咀嚼食物的添加会导致以后喂养的困难。

亦可用含蛋白质较高的配方食品代替 1—2 次母乳喂养或瓶喂，为断奶作准备。

1 岁左右的小儿，吃烂饭、面条、馒头、高蛋白米糊，易消化的糕点，多样的碎菜、水果，食物品种多样化，从小养成不挑食的好习惯。

既要管“进”又要管“出” ——从粪便看健康

妈妈往往是重视宝宝的“进”，而忽略了宝宝的“出”。无可否认，科学的喂养是宝宝健康成长的基础，但是宝宝的“出”又反映出你的喂养是否科学，婴儿的粪便是健康的反映。观察婴儿粪便次数、量、颜色、臭味、水分等，可以了解小儿胃肠道消化吸收情况，食物的成分种类、食物的量和搭配是否适宜，所以对小儿粪便的观察是了解宝宝健康的一个重要依据。妈妈们既要管宝宝的“进”，也要管宝宝的“出”。



1. 新生儿的胎便。

呱呱落地的新生儿 1—2 天内会排出大便，每日排泄粪

便约 4—5 次，大便呈墨绿色或黑棕色，呈黏稠状，无臭或略带酸味，此时的便称为“胎便”，是出生前在胎儿肠内所形成。胎便含有胆汁、消化液、肠内脱落的上皮细胞、胎儿时期吞咽的羊水，因含有胆汁，故粪便呈墨绿色。

大约 3—4 天以后，大便受到食物的影响逐渐有所改变，若以母乳喂养，粪便逐渐变为黄色，无恶臭；若以牛乳喂养，则粪便淡黄，有臭味。一周后渐变成婴儿期粪便。

2. 不同的喂养不同的大便。

婴儿每日食入的食物，经过胃肠和消化液的消化，营养物质被小肠吸收，小部分未被消化的食物、纤维素和消化液均成为残渣进入大肠内，肠道中的正常菌群（如乳酸杆菌、大肠杆菌）可利用残渣中的营养物质进行繁殖，其细菌代谢产物中的维生素 K 和少量的 B 族维生素，可以被肠壁重吸收利用。

大肠内多种细菌共存，将残渣中不同物质进行分解，产生多种代谢产物。对糖的分解产生许多有机酸及一些挥发性脂肪酸，所以大便有酸臭味。喝母乳的宝宝，肠道乳酸杆菌、双歧杆菌等有益细菌能将母乳中的乳糖分解成乳酸，使肠道酸度增加，抑制了有害细菌的生长，并增加钙、锌等元素的吸收。

吃配方奶或添加含蛋白质较高的辅助食物的婴儿，其大便比较臭，因蛋白质经肠内细菌分解后产生氨、吲哚等有臭味的物质。

正常婴儿的粪便含有 80%—90% 的水分，也含有脂肪、盐类，含氮物质，也含有糖的代谢产物，如乳酸、醋酸等。粪便的性状与喂养方法有关。

母乳喂养，未添加辅食的婴儿，大便大部分是金黄色，因母乳容易消化吸收，没有残渣，所以大便较为稀软，有时带有白色颗粒状，无恶臭，略带酸味，这均是正常大便。排便次数可每日4—6次，甚至有的宝宝每餐必解便，这是因为喂奶后的宝宝胃部装满奶水，引起肠道蠕动而有便意，称为胃肠反射性排便，是属正常的生理现象。2—3个月后的婴儿，大便次数逐渐定型。如每日排便次数4—6次以上，但体重正常增加，则仍属正常，不需治疗。如平常每日1次大便，忽1日增加到5—6次者，应请儿科医生查找原因。

配方奶喂养的婴儿，其大便呈黄色、黄棕色，通常是糊状或软条状，白色颗粒较大，也较多，因较多蛋白质被分解，臭味较重。大便次数1日2—3次。

添加辅食后的宝宝大便也会改变，便较硬，臭味也增加，有时还掺杂一些未完全消化的青菜、水果渣，这属于正常现象，无需担心，也不必停食。待数日后，胃肠道适应，这些残渣就会减少。便中有时也会有白色颗粒和黏膜的出现，这是排出的未消化的乳液及肠内受刺激分泌的黏液。

宝宝饮食中蛋白质过高，粪便干燥，恶臭，有块，呈淡黄色。脂肪过高，粪便呈淡黄色或水泥色，油滑，不成形，有酸臭味。糖分过高，粪便呈糊状，质软，酸味，并可造成腹泻。乳量不足及营养缺乏的婴儿，往往有少量黏液性粪便，这主要是肠内分泌物，色暗褐或暗绿，有时大便次数也多。也称为饥饿性腹泻。

不同的喂养方法，大便性状不尽相同，不同的宝宝胃

肠对饮食的反应也不一样，所以大便的次数、大便量及性状也会不一样，只要大便不是水水稀稀，或干干硬硬，则均属正常。宝宝的起居饮食正常，活泼可爱，生长情况良好，为人父母则不必为宝宝排便的次数、形状及颜色过分操心。

宝宝为何会便秘

宝宝便秘是家长常常遇到的问题，如何预防便秘，使食物残渣能及时排出体外也是他们关心的问题。

排便是一种生理反射，粪便刺激大肠，传到大脑而有便意。便秘则胃肠道对粪便的刺激变得不敏感，往往积累了很多粪便才有便意，甚至2—3天或更多日不解大便，粪便在胃肠道中停留愈久就会愈硬，解便时容易出现肛裂疼痛出血，婴儿害怕排便，而形成恶性循环。宝宝排便不畅很容易影响到胃口，食物在体内发酵，容易胀气，甚至出现腹痛。

宝宝便秘原因很多，主要是因喂养不当、气候改变和疾病引起。

奶粉的浓度过高：有些家长因育儿知识缺乏，冲调奶粉时不按奶粉罐上说明冲泡，以为太稀，宝宝吃不饱，以至加大奶粉量，使奶粉浓度太高，导致宝宝出现便秘。因多余的蛋白质与钙结合成硬粪便。过多的脂肪与钙形成白色奶瓣状的钙皂。脂肪还可以分解成短链脂肪酸降低大肠蠕动，粪便中水分被肠吸收变干硬。

喂养不当：饮食中水分和纤维素不足是便秘的一大原因。现代人饮食过于精致，婴儿未能及时添加水果、蔬菜等含纤维素高的辅食，小孩不喜欢吃蔬菜，不愿意喝白开水，这就容易出现便秘。

宝宝活动量增大及气温的升高：宝宝慢慢长大，活动量也愈来愈大；遇上天气炎热，宝宝出汗多，水分经皮肤蒸发，从呼吸中排出的量也增多。如此时没有补充足够的水分，肠道的水分减少，也容易造成便秘。

疾病的影响：有些疾病如先天性巨大结肠症，肠壁神经不足引起的肠蠕动不良，甲状腺功能低下症等，可导致排便失常而造成便秘。

婴儿便秘大多因饮食中缺乏水分所致，或蔬菜、水果等食物进食太少引起。矫正便秘应注意膳食调整和训练定时排便，观察是否食奶量不够；两次喂奶间喂些菜水、果汁、开水等；较大婴儿则应及时添加菜泥、碎菜、水果、米粥等辅食。也可以喂米汤、薏米水。蜂蜜用凉水冲服有效，但凉蜂蜜水虽然能刺激婴儿肠蠕动，加快排便，也会引起肠绞痛。1岁以下婴儿不适宜喝蜂蜜。有时可将酸牛乳代替部分牛奶，也有利于排便。持续便秘的宝宝应到小儿科作进一步检查。

宝宝腹泻妈妈责任难逃

看着因为拉肚子瘦了一圈的宝宝，当妈妈的会心如刀割。宝宝腹泻是令家长们伤脑筋的问题之一。

造成宝宝腹泻原因有许多，主要的是：

- (1) 感染：细菌、病毒、寄生虫等病原体的感染。
- (2) 与饮食有关，如食物或牛奶过敏，乳糖不耐受，辅助食物添加不合理，饮食过量等。
- (3) 肠道本身的炎症疾病。
- (4) 情绪及功能的异常，如激燥性大肠症候群。
- (5) 服用药物如抗生素。
- (6) 感冒或泌尿道发炎也会引起腹泻。
- (7) 气候突变，腹部受凉。

在诸多因素中，喂养不当是引起小儿腹泻的一个主要原因。婴儿消化系统发育尚未完善，胃酸和消化酶的分泌较少，消化酶的活性较低，对食物的耐受力差。但小儿生长发育迅速，所需要的营养物质相对高于成年人，消化系统常处于紧张状态，如喂养不当，会使胃肠道功能发生紊乱，而使婴儿出现腹泻。

有的妈妈看到自己的宝宝比同龄的宝宝瘦小，怀疑自己的奶水不足，早早地给宝宝添加米汤、米糊类食物。有的妈妈觉得母乳或婴儿配方奶都是稀稀的，比不上米糊黏稠，以为米糊等固体食物才耐饱，所以过早给予固体食物，这样均容易引起腹泻。因为4个月以前的婴儿消化液中缺乏消化淀粉酶，消化不了的辅食滞留在腹中发酵、产气、产酸，使肠蠕动增加，大便的量和次数均增加，最后导致腹泻。因此，4个月以内的婴儿忌过早添加米糊、面粉糊等辅食。

过早地添加肉类等含饱和脂肪酸丰富的食物或含油脂类过多的食物也会出现腹泻。因为饱和脂肪酸较难被宝宝

消化吸收。

有的妈妈希望自己的宝宝快快长大，往往拔苗助长，增加奶粉的浓度或增加餐次，出现食量过多，导致胃肠道一刻不停地工作，增加能量消耗，也易造成消化不良，这样做会适得其反。因为胃肠道不能相应分泌足够的消化液来消化过量的食物，这样一来就容易腹泻。

我们说断奶是一个相对长的过渡时期不是没有道理的，有的妈妈没有遵守这样的原则，在没有按时添加断奶辅助食物的情况下，突然断奶，宝宝的胃肠无法一下子适应母乳或乳类以外的其他食物，造成消化功能的紊乱，也是腹泻的一个原因。

小儿对牛奶或某些辅食成分过敏而引起腹泻。个别小儿体内缺乏消化奶中乳糖的酶，或对牛奶蛋白过敏，这样的孩子可出现腹泻。

宝宝转换奶粉的牌子时，也不能一下子用新牌子的奶粉完全代替原来牌子的奶粉，要逐步进行，免至引起小儿的不适。

小儿腹泻导致进食量减少，而胃肠蠕动增加，食物消化吸收障碍，使营养素的摄入大大减少，从粪便中丢失增加，所以反复腹泻会引起婴儿营养不良，营养不良又使免疫功能下降，加重腹泻，如此恶性循环，对健康危害极大。

预防腹泻最重要的方法是采用母乳喂养，因母乳适合婴儿的消化系统机能，又含免疫活性物质；同时应合理添加辅助食品，注意饮水、食物和食具卫生；注意妈妈、婴儿的个人卫生，特别是手的卫生。

幼儿篇

挑食、偏食是平衡膳食的大敌

有不少的孩子喜欢吃某些食物，不喜欢吃另外一些食物，甚至不吃某些食物，这样容易造成膳食不平衡。只有平衡膳食，合理营养，才能促进小儿健康。



所谓平衡膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当；膳食中所供给的热能和营养素与机体的需要能保持平衡。

人体所需的营养素有 40 多种，概括可分为 6 大类，

即：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。这些营养素均是从食物中获得。人类的食物多种多样，各种食物所含的营养成分各不相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足小儿生长发育的需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而小儿要广泛食用多种食物，切勿挑食、偏食。

常见的食物可以分为五大类：

第一类为粮谷类，包括米、面、杂粮（玉米、小米、高粱）。小儿日常所吃的大米饭、大米粥、面条、面包、片儿汤、馒头、花卷、饼干、小米粥等属于这一类。主要提供碳水化合物（淀粉）、蛋白质、B族维生素、部分矿物质和膳食纤维。小儿的热能主要是由这一类食物提供。米、面等粮食类食物富含B族维生素。这是帮助蛋白质、碳水化合物、脂肪代谢产生热能必不可少的维生素。小儿需要热能高，需要B族维生素也相对要高，粮食类食物提供热能的同时，也相应提供B族维生素。

小儿选用粮食类时品种不能过分单一，如在大米、小麦等主食中加入少量玉米、小米、薯类等，将多种粮食混合食用，能提高其蛋白质的利用率。米面不要过精，要粗细搭配。

第二类为动物性食物，包括鱼、禽、蛋、肉、奶等，主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。蛋白质对幼儿是非常重要的营养素，动物类食物不仅含蛋白质丰富，而且是优质蛋白，最利幼儿生长发育，所以幼儿应多选用，每日膳食中应安排一定数量。鱼类食

物容易消化吸收，鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，其中二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳四烯酸（AA）是小儿神经网络、视网膜发育所需。

乳类食品是幼儿期重要的辅食，不能从饮食中取消。是优质蛋白质、钙、核黄素及维生素 A 的重要来源。乳中的钙含量丰富，易于消化吸收，是幼儿骨骼生长和牙齿形成所需钙的重要来源。

蛋类食物营养价值高，富含优质蛋白，维生素 A、D、B₂，卵磷脂，同时价钱便宜，经济不发达的农村地区也较容易获得。

动物类食物中的矿物质如 F_E、Z_U 等受干扰吸收的因素小，比植物类食物容易吸收。

第三类为豆类及其制品，如豆腐、豆奶、豆腐皮等，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。豆类蛋白质含有丰富的赖氨酸，可以补充粮食中赖氨酸的不足。

第四类是蔬菜水果类，包括各种叶菜、瓜类、根茎类、鲜豆和各种水果。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是提供胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的重要物质。

第五类是油类，油类不仅能使食品美味，豆油、花生油、玉米油等植物油还可以提供维生素 E 和必需脂肪酸。

由于各类食物均有不同的营养成分，如小儿偏食或挑食就会造成营养不良，固在日常膳食中，均需要包括以上

五类食物。

1—3岁小儿1日参考食物量：

100—250克粮食，350—400克奶，1个鸡蛋，75—125克鱼或禽或瘦肉，15—50克豆制品，75—200克蔬菜，50克水果，10克油。家长可根据以上参考量，结合孩子的个体情况，选择各样的食物。饮食多样化能使各种食物的营养素起到互相补充作用，也有助于孩子克服偏食、挑食毛病。

如何实现小儿平衡膳食

孩子要健康成长，膳食平衡是关键，但怎样才能达到膳食平衡，这是家长十分关心的问题。

1. 主食多样化。

大米、面粉、小米、玉米等虽都属于粮食类，但营养价值不尽相同。就蛋白质而言，生物利用率是比较低的，但两种或两种以上粮食或与大豆混合食用，它们所含的氨基酸可以互相补充，蛋白质的生物利用率会有较大的提高。如玉米、小米、大豆单独食用时，其生物利用率分别为60、57、64；如按1:1:2的比例混合食用，其生物利用率可提高到73。将含蛋氨酸丰富而赖氨酸含量严重不足的玉米、小麦，与赖氨酸含量丰富，而蛋氨酸含量不足的大豆等食物混合，可达到蛋白质的互补作用，提高蛋白质的生物利用率。

色稻米是指带有色泽的稻米，目前色米以红米和黑米

为主，与白米比较，色米含有较丰富的蛋白质和氨基酸，较多的微量元素，诸如铜、铁、硒、锌、钙及维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、胡萝卜素等。

五谷杂粮混合食用，可以充分发挥蛋白质的互补作用，使小孩获得更丰富更全面的营养。提倡给小孩煮成各种各样的粥、饭，如绿豆粥（饭）、红豆粥（饭）、八宝粥、玉米粥，色米粥（饭），另外二合面、豆包、金银卷都是良好的搭配方法。

2. 主食与副食搭配。

主食与副食间的搭配同样可以提高蛋白质的生物利用率，如小麦、小米、大豆和牛肉按 4 : 1 : 2 : 2.5 的比例混合食用，其蛋白质利用率可提高到 89，从而超过其中任何一种食物蛋白质的生物利用率。食物的物种相差越远，其氨基酸的组成差别越大，氨基酸的互补作用则更加明显，其生物利用率提高也更加显著。据说，日本人每日食物种类要超过 30 种，足见他们对营养的重视。

在日常的膳食中要包括粮食类、蔬菜类、豆类植物性食物，也需要鱼、肉、禽、鸡、奶动物类食物，才能达到膳食的均衡。

3. 食物要细也要粗。

人们都喜欢吃口感好的精食物，其实粗食物比细食物更富于营养。

谷物收割后需要除去杂质和部分谷皮，以适应人体的消化吸收功能和改善口感。谷粒营养素分布并不均匀，谷物的胚芽和表层含有较多的营养素，加工的精度愈高，大量维生素、矿物质和膳食纤维等营养素作为麸糠除去，将

造成营养素严重丢失。长期食用精米、精面，因维生素 B₁ 损失很多，可发生脚气病。而加工过程过于粗糙，则口感不好，而且难于消化吸收。对谷类的加工具有不同的出粉率要求，形成食物的粗细之分。100 斤糙米和小麦，按照加工出 92 斤标准白米和 81 斤标准面粉的要求，能够保留比例多的营养素，虽然口感不及精白米和精面粉，而又比糙米和全麦粉容易消化。精米、精面有细腻润滑的口感，且容易被机体消化吸收。如果与加工深度不等食物结合食用，会使人体兼得两类食物具备的优点，有利于儿童的生长发育。

粗粮、杂粮、豆类、蔬菜、水果含大量膳食纤维，可以锻炼幼儿的咀嚼功能。

从小养成粗细搭配的饮食习惯会持续终生。

4. 荤素搭配。

荤是指动物性食物，素则是植物性食物的总称。荤素搭配的宗旨是要人们每餐同时食入一定量的动植物食品，以获得全面的营养。

小儿应以植物性食物为主，它主要提供碳水化合物，B 族维生素，维生素 C，部分蛋白质、脂肪和矿物质；动物性食物为辅，主要提供优质蛋白质、脂肪和脂溶性维生素、矿物质。

(1) 动植物脂肪。

膳食中脂肪来源于动物性脂肪和植物性脂肪。脂肪是由 1 分子甘油和 3 分子脂肪酸组成。脂肪酸又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，动物性食物提供的多为饱和脂肪酸，植物性食物提供的多为不饱和脂肪

酸。现代营养学认为，膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸之间的比例为 1 : 1 : 1 较为恰当。人体必需脂肪酸亚油酸、 α -亚麻酸为多不饱和脂肪酸，它们对儿童大脑及神经组织的发育关系密切，这两种脂肪酸来自于植物脂肪和鱼类等水产品。肉类、禽类、鱼类、奶类等动物性食物均含有饱和脂肪酸。如果要保持上述 3 种脂肪酸恰当的比例，则膳食中要荤素搭配。

（2）动物食物的胆固醇。

胆固醇是脂类的一种，是人体所需的营养素，特别是对婴幼儿，只有动物性食物才能为人体提供。它与胆汁酸、激素及神经髓鞘等形成有关。

由胆固醇转变的胆汁酸与脂肪消化吸收有关。胆固醇是某些激素如可的松、黄体酮、皮质醇和维生素 D 的前身物。这些生物活性物质都是机体代谢与生长发育必不可少的成分。

（3）动物性食物提供血红素铁。

无论是发达国家抑或发展中的国家，缺铁性贫血都较普遍，婴幼儿是缺铁性贫血的高发人群。

食物中的铁质分为血红素铁和非血红素铁，植物食物中的铁是非血红素铁，吸收率低，如大米铁的吸收率是 1%，玉米和黑豆 3%，面粉为 5%；而动物性食物中的铁多为血红素铁，吸收率高，如瘦肉 22%、牛肉 22%、鱼 11%。食物中的维生素 C 和动物食物中的肉因子能增加非血红素铁的吸收，所以荤素食物的搭配能提高营养素的利用率。

（4）动物性食物与维生素。

脂溶性维生素 A、D，维生素 B₂ 和 B₁₂ 主要来源于动物性食物，动物的肝、肾以及禽、蛋、肉等均含量丰富，特别是维生素 B₁₂，只有由动物性食物提供。

锌是许多金属酶的组成成分，锌缺乏可出现儿童生长发育停滞、性幼稚型、自发性味觉减退和创伤愈合不良等。牡蛎含锌最高，其次是肉类、禽类，而蔬菜、水果、谷类、豆类的含量均低。

（5）植物油提供必需脂肪酸。

当体内必需脂肪酸供应不足时，皮肤细胞对水的通透性增加，毛细血管的脆性和通透性增高，皮肤出现因水代谢紊乱而引起的湿疹，此症婴幼儿多见。

必需脂肪酸占脑干重 30% 左右，是中枢神经系统重要的组成成分。另外眼中的脂肪，参与视网膜光受体细胞的合成，同时也是神经细胞膜的组成成分之一。

植物油如豆油、芝麻油、花生油、米糠油、玉米油等含有丰富的必需脂肪酸，小儿的膳食需要有一定量的植物油。

（6）植物性食物中的维生素。

维生素 C 的主要食物来源为新鲜的蔬菜和水果，动物性食物中仅肝、肾中含有一定量。经灭菌后的牛奶维生素 C 的含量很低，如乳母膳食中有足量的蔬菜和水果，人乳中维生素 C 的含量为牛乳的 4—6 倍，婴儿得到较为丰富的维生素 C。

维生素 E 虽广泛存在于动植物食物中，但其良好的食物来源仍为多种植物油，如麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油等。

5. 食物共同调节机体酸碱平衡。

食物中含有很多人体所需要的矿物质，其中含阳离子如钾、钠、钙、镁等矿物质较多的食物在体内最终的代谢产物常呈碱性食物，称之为成碱性食物；而含阴离子如硫、磷、氯等矿物质较多的食物，在体内的最终代谢产物常呈酸性，这类食物称为成酸性食物。肉、鱼、蛋、谷、豆类食物，一般是成酸性食物；蔬菜、水果、乳类食物多为成碱性食物。以上两种食物的搭配食用，可以起到维持机体酸碱平衡的作用。

小孩膳食应多样化，每日饮奶，养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯，就能够达到营养平衡。

小儿吃点“苦”可防偏食、挑食

41

孩子的挑食、偏食是指孩子爱吃某些食物，不爱吃另一些食品，往往表现为有的爱吃肉类而不爱吃蔬菜，有的只吃蔬菜不爱吃肉；有的只吃鸡蛋，有的只喜欢吃鸡。

传统的中医认为食物有四性，即寒、凉、温、热；食物有五味，即酸、苦、甘、辛、咸。膳食中各种性味食物都有，食物中的偏性就可以相互纠正，不易出现性味之偏，如偏食就容易出现食物性味之偏，容易造成对身体健康不利。

现代营养学认为，任何一种食物都不可能含有完全的营养素，偏食、挑食会造成某些营养素的缺乏。我们提倡多吃蔬菜，但只吃蔬菜，不吃肉、禽、蛋、奶，则缺乏优

质蛋白质、维生素 A、铁质、维生素 B₁₂ 等营养素。如果各种食物都吃，食物中所含的营养素可以互相补充，保持合适的比例，达到平衡膳食标准，有利于孩子的健康成长。另方面，蔬菜水果是成碱性食物，肉类是成酸性食物，膳食中两者兼顾，可维持体内的酸碱平衡。

纠正孩子挑食、偏食的坏习惯，家长切勿操之过急，要有狠心、决心和耐心。所谓狠心是不能心软、心疼；孩子的坏习惯不是一朝一夕能纠正，所以要有决心；同时要注意耐心说服，家长要向孩子讲清楚偏食、挑食的害处，并以身作则地与孩子一起吃。

纠正孩子的偏食，食物的烹调方法做到多样化，餐桌上食物的品种经常更换，尽可能做到色、香、味俱全，想办法把孩子不爱吃的东西，做成各种不同式样的食品，引起孩子的兴趣，增强食欲，使他们把吃饭当成一项乐趣。

小儿天性喜欢甜食，但甜食过多会引起许多疾病，造成幼儿体质不佳，抵抗力下降，适当吃些含苦味的食物有助于改变五味失调的状况。

苦能促进食欲。苦味清新、爽口，能够刺激舌头的味蕾，激活味觉神经，刺激唾液腺，增进唾液、胃液、胆汁的分泌，这样能增进食欲，促进消化，从而增强体质，提高免疫力。

苦味可清心健脑。苦味食物有清心作用，泻去心中烦热，使头脑清醒，大脑更好发挥作用。

苦味可泻热排毒。祖国医学认为，苦味属阴，有疏泻作用，对于内热过盛引发的烦躁不安有泻热宁神之作用。泻热通便不仅可以退烧，还能使体内毒素随大小便排出体

外，使小儿不生疮、疖及患其他疾病。

苦味可使肠内细菌保持正常平衡状态，有抑制有害菌、帮助有益菌的功能。

苦味食物就存在于日常饮食生活中，关键是注意选择，合理食用。苦味食物以蔬菜、野菜居多，如莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶。在干鲜果中有苹果、杏、荸荠、杏仁、黑枣、薄荷叶等，还有荞麦、莜麦等。更有食药兼用的五味子、莲子芯等，用沸水浸泡后饮用。五味子适用于各季，莲子芯适用于夏季饮用。

孩子如果能吃一些苦味的食物，就容易接受各种味道

的食物，可避免偏食、挑食的现象发生。

教会小孩吃鱼

43

中国居民膳食指南中提倡“经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉”。这对小儿同样是适用的。在上述动物性食物中，营养学家把鱼放在首位，可见鱼在膳食中的重要。鱼中蛋白质含量一般为15%—25%，是优质蛋白，是孩子健康成长的必需营养素。鱼肉肌纤维细短，间质蛋白少，组织软而细嫩，较肉类、禽类容易消化。

鱼类另外一个特点是所含的脂肪比猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉更为健康，多吃也不会像其他肉类一样，使体内的胆固醇增高。鱼类，特别是深海鱼类的脂肪中含有特殊的不饱和脂肪酸，如二十二碳六烯酸、二十碳五烯酸等，这些脂肪酸可以防止体内血液凝固，降低身体内引致心脏

病、血管栓塞等疾病的危险，二十二碳六烯酸更是小儿脑发育绝不可少的脂肪酸。鱼类含有丰富的钙质和微量元素锌、碘等，这都是小儿发育特别需要的。

近年来许多研究都表明，爱吃鱼的人比少吃鱼的人患上心血管病的机会少得多，大量食用鱼类的爱斯基摩人，心血管疾病明显低。所以如果我们的下一代改变了多吃鱼的饮食习惯，转向以牛、猪、羊、鸡、鸭为主的食谱，就会渐渐失去这种保护健康的传统，这实在是可惜。

虽然鱼类食物对健康如此重要，可惜爱吃鱼的小朋友并不多。有的小朋友可能曾被鱼刺刺过，对鱼有恐惧感；或者烹调不得法，小孩不喜欢鱼的腥味；大多数小朋友喜欢肉、禽的浓香味，不喜欢鱼类的清淡味。

要想小孩爱吃鱼，必须从烹调入手，首先是鱼要新鲜。下列介绍几种鱼的家常烹调方法。

1. 美味鱼汤。

用鱼煮汤，味鲜美，营养丰富，没有肉汤油腻，容易被小儿肠胃吸收。草鱼、鲢鱼、鲈鱼、石头鱼、乌鱼等淡水鱼、海鱼均可以做汤。先将鱼洗干净，抹干水分，涂上少许盐，放在锅中略煎，加入姜片和少许酒去其腥味，加入适量水，煮片刻可煲成美味奶白鱼汤。在鱼汤中加入多种配料，使其更具色、香、味。加入青菜，奶白色汤添上绿色；加入红萝卜或番茄，则红白相照；加上豆腐，更增加汤的白色；加入草菇，使汤更为鲜美。孩子喝的鱼汤，为避免鱼骨刺落入汤中，可将鱼放入煲汤袋中。

2. 蒸鱼。

清蒸鱼：将洗净抹干的鲜鱼涂上少许盐，沸水上蒸

熟，要去盘中鱼水，淋上煮过的姜丝、葱丝、酱油和油。清蒸鱼能保持鱼的原汁原味。

蒜头、姜葱蒸鱼：将蒜头剁烂后加上姜葱、油、少许糖、茨粉涂在鱼身上，蒸熟。也可用冲菜、梅菜蒸鱼，这些调味品可以带出鱼的鲜甜味道，改善口味，引起孩子们的食欲。

3. “老少平安”。

将剁碎的肉与适量的豆腐、鸡蛋混均，加上盐、油等调味品，蒸熟后再洒上少许香油。因为适合于牙齿还没有长齐的小儿和缺牙的老人，所以称为“老少平安”。

4. 鱼煮西红柿。

有鱼的鲜味，有西红柿的酸味，加上少许白糖调味，酸酸甜甜的，小孩很喜欢吃。再加上葱花，红绿相映，很能引起小孩的食欲。

5. 鱼肉蛋角。

剁碎的肉与鸡蛋混和后，煎成三角形的蛋角。有鱼的鲜味，鸡蛋的香味。

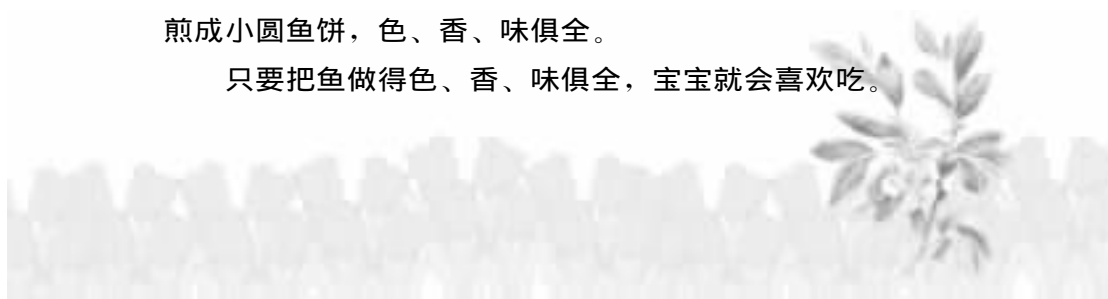
6. 小鱼。

将小鱼煎香或焗脆后，让小孩子整条进食。鱼骨、鱼头、鱼鳍含有丰富的钙质，香喷喷、脆卜卜的小鱼，小孩很喜欢吃。如果认为容易“上火”，则可以略蒸后再食用。

7. 香煎鱼饼。

剁碎的肉与玉米粒、红萝卜粒混匀，加上调味料，煎成小圆鱼饼，色、香、味俱全。

只要把鱼做得色、香、味俱全，宝宝就会喜欢吃。



培养小儿吃蔬菜的习惯应从婴儿开始

尽管都知道蔬菜的好处，孩子的膳食不能缺少蔬菜，但令家长苦恼的是，孩子就是不领情。其实要培养孩子喜欢吃青菜，应从添加辅食时开始。

婴儿可喂菜汁、菜泥开始，逐渐习惯于菜末、菜碎，把各式蔬菜引入宝宝的食谱内，把菜加入粥或面中。这种自小建立的口味，足以影响他终生的饮食习惯。



小儿不宜吃过粗、过硬、过长的蔬菜，因为这样的蔬菜小儿不容易咀嚼烂，不容易下咽，甚至会引起呕吐，使孩子对蔬菜有恐惧感。小儿所吃的蔬菜应是比较嫩，切成比较短，相对煮得比较烂，这样利于咀嚼和下咽。

蔬菜的味道较为清淡，不及肉类和糕饼吸引人，需烹调适口才能得到小儿的接受。蔬菜的烹调方法其实是多姿多彩，现介绍几种烹调方法。

1. 绿叶蔬菜。

蔬菜粥：生菜鱼片粥（肉片粥），菜心烧骨粥，金银菜（鲜小白菜，干小白菜）猪骨粥，枸杞菜鱼球粥。

青菜炒肉片、鱼片、肉末，浓淡皆宜。

2. 根茎类、豆类。

蔬菜丁：红萝卜、青豆角切成丁，飞水后与鸡肉丁、猪肉丁一起炒。

3. 瓜类。

煎酿茄子、煎酿节瓜、节瓜粉丝虾米锅、火腿炖冬瓜。

4. 汤类。

无论哪一种蔬菜都可以与肉、禽、鱼煮成很鲜美的汤。蔬菜吸了肉、禽、鱼的味道，小儿喜欢吃。如：冬瓜陈皮煲鸭、猪骨马铃薯番茄汤、木瓜鱼汤、鱼头豆腐汤、牛腩萝卜汤、章鱼和莲藕猪展汤。但如煲的时间过长，对营养素有较大损失。

5. 蔬菜、水果沙律：蔬菜切成粒、焯熟后，与水果粒、沙律酱拌匀，即可。

影响孩子食欲的因素，除食物的色香味外，进食的环境和气氛也十分重要，家长要以身作则，珍惜一饭一菜，欣赏饭香菜甜，这对孩子起着潜移默化的作用。小孩子在集体环境下容易培养良好的生活习惯，所以幼儿园老师和保育员应训练小朋友爱吃蔬菜，并要注意小朋友往往以老师为榜样。

小儿宜多吃绿叶菜

蔬菜已陪伴人类走过了漫长的岁月，即使是物质文明日趋发达、各式保健食品层出不穷的今天，其地位仍无可替代。蔬菜是人体维生素、无机盐和膳食纤维的主要食物来源，同时蔬菜还有促进消化、提高膳食色香味的作用，所以说“宁可一日无肉，不可一日无菜”。连很喜欢吃肉的大诗人苏东坡都说：“无肉令人瘦，无竹令人俗，若要

不瘦又不俗，除非顿顿笋烤肉。”新鲜蔬菜是维生素 C 和胡萝卜素的主要食物来源，两者均具有抗氧化作用，可以抗衰老和预防癌症的发生。我国居民的膳食中比较容易缺乏的营养素是维生素 A 和维生素 B₂，蔬菜中的胡萝卜素可以在体内转化为维生素 A；维生素 B₂ 主要含于动物内脏，但有的绿叶蔬菜，例如芹菜、西兰花、茼蒿、小白菜等含量都较高，可以补充膳食不足。蔬菜中的钙、铁等无机盐的吸收利用率不如肉类食物，但菜中的维生素 C 可促进无机盐的吸收。

蔬菜的种类繁多，各种蔬菜所含有营养素不尽相同，即使一种蔬菜，其茎和叶所含营养素在种类和数量上也有差别，所以在选用蔬菜时要注意合理的搭配，小儿食量较小，宜选用营养丰富的蔬菜。

蔬菜可分为叶菜类、根茎类、鲜豆类、瓜茄类，各类蔬菜所含有的营养成分各有特点。

1. 叶菜类：包括深色叶菜和浅色叶菜。这类蔬菜富含

胡萝卜素、维生素C、铁、维生素B₂等。这一类菜有菜心、白菜、菠菜、芥蓝、生菜、苋菜、枸杞菜、西洋菜、通菜等。菠菜含铁较丰富，但菠菜、通菜含有草酸，草酸和食物中的钙结合成草酸钙，草酸钙不能被人体吸收利用，常吃菠菜会引起缺钙，影响幼儿的生长发育，易患佝偻病，幼儿不宜多吃菠菜、通菜。将菠菜、通菜在热水中焯一下，可以除去部分草酸。

2. 根茎类：如土豆、萝卜、莲藕、沙葛、洋葱、芋头、竹笋、地瓜等。这一类蔬菜含碳水化合物（主要是淀粉）较多，黄红色的胡萝卜和地瓜含有丰富的胡萝卜素，如每100克胡萝卜含胡萝卜素4130微克，相当于690微克维生素A，所以它们是维生素A的良好食物来源。洋葱容易产气，竹笋含草酸高，不适宜小儿食用。

3. 鲜豆类：四季豆、豇豆、新鲜的蚕豆和豌豆等。这类蔬菜的特点是蛋白质的含量较高。有的鲜豆如荷兰豆含胡萝卜素也高。值得注意的是，有的豆如四季豆，含有皂甙和植物红细胞凝集素，可引起食物中毒，如食用时要将四季豆煮熟至失去原有绿色。对蚕豆病小儿不能食用蚕豆。

4. 瓜茄类：冬瓜、白瓜、青瓜、南瓜、苦瓜、节瓜、丝瓜、茄瓜、番茄、辣椒等。瓜类含水分高，多数有消暑利尿作用，瓜类各种营养素的含量相对较低，但木瓜、南瓜、番茄、辣椒含丰富的胡萝卜素；辣椒中的维生素C含量非常高，100克中含有118毫克。

各种蔬菜都具有其营养特点，但不管任何蔬菜都含相当量的膳食纤维，相比之下深色蔬菜的营养高于浅色蔬菜，维生素C一般在蔬菜旺盛的叶、花、茎内含量丰富；

深绿颜色蔬菜维生素 C 含量较浅色蔬菜高，叶菜中的含量较瓜菜中高，如苋菜中维生素 C 为 47 毫克/100 克，小白菜为 28 毫克/100 克，黄瓜则只有 9 毫克/100 克。所以小儿应多吃绿叶菜。

小心吃水果吃出小胖子

“我是一个大苹果，孩子都爱我，又香又甜又好吃……”伴随着这样的儿歌长大的孩子很早就认识水果，难免对水果情有独钟。水果的水分充足，肉质细嫩，味道甜美，气味芬芳，深得孩子们的喜爱。

水果是一类营养丰富的食物，是维生素 C 的良好来源，大多数水果都可以生吃，维生素 C 不会因为加热而被破坏。水果含有糖分，主要是葡萄糖、果糖、蔗糖，能直接被人吸收，产生热量。橘子、枇杷、苹果、杏、柿子等黄绿色的水果含有丰富的胡萝卜素。水果中所含的芳香物质、有机酸和色素，诱人食欲，刺激消化液的分泌。所含纤维素、果胶能促进肠蠕动，防止便秘。

有的家长认为，既然水果营养丰富，与蔬菜同属植物性食物，都含有丰富的维生素 C、矿物质和纤维素，不爱吃蔬菜的孩子就可以用水果代替。实际上蔬菜与水果各有特色，不能相互取代。蔬菜中所含的维生素、矿物质、膳食纤维比水果高。膳食中缺少蔬菜令人大便干燥、食欲不振、消化不良，会出现口炎、舌炎、贫血、牙龈出血等现象。水果糖分比蔬菜多，肥胖儿童要多吃蔬菜，少吃糖分

高的水果。有一位儿科医生曾遇到吃水果吃出来的小胖子，这位小朋友从不吃蔬菜，不吃肥肉，对糖果也没什么爱好，但特别喜欢吃水果，家长依着小孩的嗜好，长期在家中备有柑、橙、蕉、梨、苹果、哈密瓜、西瓜、荔枝、龙眼之类的水果，任其食用，结果吃成小胖子。后来这位儿科医生建议家长改变孩子的饮食习惯，诱导孩子多吃蔬菜，少吃水果，经过一段时间，孩子个子长高了，而体形未见增胖。

水果的糖分高，纤维素比蔬菜低，小孩又特喜欢吃甜的水果。水果中所含的果糖、葡萄糖、蔗糖进入人体肝脏后可转变为脂肪而使人体发胖。因此，以水果代替蔬菜是不可取的。

膳食纤维使你的孩子聪明美丽，牙齿整齐

51

怎样安排孩子的饮食，这是家长们经常考虑的问题。大多数的父母会把营养放在首位，蛋白质是否充足，维生素是否缺乏，钙、铁、锌等元素是否满足孩子生长发育的需要，往往就忽略对孩子健康至为重要的膳食纤维这种营养素。

膳食纤维来源于植物性食物的细胞壁，动物性食物不含纤维素。人类没有消化膳食纤维的酶，不能像食草动物一样直接消化、利用纤维素，可是肠道内的细菌可把纤维素中的可溶性纤维代谢分解，再被吸收、利用。

预防动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病，应从婴儿



时期开始。食物中的纤维素能和胆固醇的代谢产物胆酸在肠道中结合，减少人体对胆固醇的吸收，减少儿童日后患上冠心病、糖尿病、高血压和高胆固醇等病的机会。

纤维素使肠蠕动加快，促进消化功能，对厌食小儿有所裨益。肠蠕动加快可以加速肠内有害物质甚至致癌物的排泄，防治暗疮，保护皮肤油滑，减少发生肠癌的危险。

食物中的纤维素吸水性能好，使粪便量增加，轻易排出体外，防止便秘的出现。纤维素在食物中起支架作用，给人以饱腹感，减少热量的摄入，对治疗糖尿病、肥胖症有不可缺少的作用。

纤维素广泛存在于食物中，各式蔬菜，如芥蓝、白菜、菜心；豆类，如黄豆、黑豆、红豆、绿豆；根茎类，如葛、莲藕；瓜果类，如冬瓜、黄瓜、南瓜、西瓜、橘柑、芒果、苹果；菇藻类，如草菇、麻菇、茶树菇、海

带；米麦类，如糙米面、标米面、黑米、红米、燕麦片、全麦面包。

食物中含有一定量纤维素，小儿必须要充分咀嚼后才能下咽。据日本医学家研究，多咀嚼有利于增长智力、保护视力、美容面部，抵御癌症发生。

研究认为，人的智力与咀嚼能力紧密相关。喜食软食，懒于咀嚼的人由于很少使用下颚的咀嚼，会使人下颚肌肉退化，面部表情呆板，还会影响大脑发育，降低视力。对5—6岁儿童调查证实，喜吃硬食，咀嚼能力强的儿童，其智力常高于咀嚼能力弱的儿童，咀嚼能力强的儿童，没有一个智力是特别差的，且这部分儿童性格也比较活泼，活动能力强。研究还发现，常吃不需咀嚼即可以下咽的牛奶、面包、蛋糕类饮食物的中学生组，比吃米饭、菜、硬果等需多咀嚼的中学生组的视力低，年龄越小这种现象越明显。

为何咀嚼会促进智力？专家认为，咀嚼促进大脑的代谢，使大脑的温度上升，还能刺激味觉神经和嗅觉神经，使大脑受到大范围的刺激，促进脑激素的分泌。咀嚼还能促进消化液和激素的分泌，刺激下丘脑和海马体，从而提高记忆力和学习效果，增强智力。

孩子怎样才能长出一副洁白的牙齿呢？不少人都认为应当有足够的营养，尤其是充足的钙质，少吃糖，保持口腔的清洁。此话固然不错，但却忽略了重要的一条，即常给孩子吃含纤维素丰富的食物。孩子吃含纤维素的食物时，要经过反复咀嚼才能吞咽入胃，咀嚼时颌骨与肌肉都要参与运动，这就促进颌骨的发育，使其宽度增加，血液

循环加快，牙齿有足够的生长空间，生长出来的牙齿就更加坚硬、牢固、整齐。反复咀嚼时还能使面部的肌肉得到充分运动，可预防牙列畸形，起到美容的作用。

一些演员和歌唱家，其容颜衰老比普通人要迟，这除了音乐、艺术的熏陶外，还和他们面部肌肉经常运动分不开。因此，在生活水平不断提高的今天，家长们不要忘记给孩子多吃含纤维素丰富的食物，例如青菜、韭菜、芹菜、豆类等，这在恒牙萌出之前显得尤为重要。孩子们也应多吃一些粗硬的食物，如饼干、烤馒头片、面包干等。家长要教育他们用两列磨牙一起咀嚼，不要一侧偏嚼，否则会引起牙列不齐和面部不对称，不仅影响容貌，而且还会给孩子的语言、呼吸、咀嚼等功能造成不良的影响。

不要让孩子离开粗粮

也许家长们很难把宝宝幼嫩的胃肠与“粗”字联系起来，其实我们所说的“粗”并不是忆苦餐上的谷糠野菜，而是除了精白米、精面粉以外的粮食，如标准米、标准面、玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦等粗杂粮。

为什么小儿要吃点粗粮？这得从谷粒的结构和营养分布说起。不同的谷物颗粒的形状，大小虽存在差别，但结构是相似的。颗粒的外层为谷皮，内为糊粉层，再内是胚乳，另端为胚芽，谷粒的营养成分分布并不均衡，不同的部位化学组成有差别。

谷皮为谷粒的外壳，主要为纤维素、半纤维素组成，

含有较多无机盐和脂肪。

糊粉层介于谷皮与胚乳之间，含有丰富的 B 族维生素及无机盐，研磨时糊粉层保留的程度直接影响到谷类的营养价值，但在碾磨加工时，易与谷皮同时脱落，而混入糠麸中。

胚乳是谷粒的主要部分，含大量淀粉和一定量的蛋白质，蛋白质靠近胚乳周围部分较高，越向胚乳中心，含量越低。

胚芽位于谷粒的一端，富含脂肪、蛋白质、无机盐、B 族维生素和维生素 E。胚芽质地比较软而有韧性，不易粉碎，但在加工时因易与胚乳分离而损失掉。

谷类通过加工，去除杂质和谷皮，不仅改善了谷类的口感，而且有利于消化吸收。由于谷类所含无机盐、维生素、蛋白质、脂肪多分布在谷粒周围和胚芽内，向胚乳中心逐渐减少。因此，加工精度与谷类营养素的保留有着密切关系。

精米面被人们所喜爱，但与标准米面比较营养较差，长期食用会引起某些营养素，特别是维生素 B₁ 缺乏，导致小儿脚气病。美国政府曾于 1941 年制定法律，在精面粉中加入一定量的维生素 B₁、B₅ 和铁质，所增加的量虽然不及麦粒加工成面粉所损失的量，但营养缺乏症基本被消除。政府又鼓励人们食用全麦面粉制造的全麦面包，颜色、口感虽然不及精面粉制造的面包，但因其营养丰富逐渐被人们所接受。

稻米除了白米以外，还有黑米、红米、绿米、黄米等，被称为色稻米。与白米比较色米的营养价值更高。紫

米和黑米富含天然黑色素，黑色素的主要成分是花色素。通过动物试验和医学临床试验证明黑米、紫米等特种米具有清除自由基、延缓衰老、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节作用等多种生理功能。而黑米和紫米的黑色素、紫色素集积在谷粒的外层，即色糙米，但迄今未发现胚乳有色泽的品种，也就是说精色稻米也是没有颜色，失去色米的功效。

糙米包括谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽等几部分，而精米只是胚乳，所以糙米各种营养成分特别是 B 族维生素和维生素 E 及纤维素都较精白米丰富得多。膳食纤维能促进肠蠕动，促进小儿消化功能，防止便秘。但糙米中含有较多的植酸，会妨碍食物中钙的吸收，所以两岁以下婴儿不宜常用糙米，可以偶然作煮粥之用。小儿可食用标准米（九五米）和标准粉（八五粉），它们比精白米面保留较多的 B 族维生素、纤维素和无机盐，又比糙米少纤维素和植酸，对防止某些营养缺乏症起到良好的作用。

为了克服精白米面的营养缺陷，提高小儿的食欲，提倡粗细粮混合食用，小儿可食用玉米、小米、黄米、荞麦、燕麦等粗粮。

玉米营养丰富，所含的脂肪为精米面的 4—5 倍，而且富含不饱和脂肪酸，其中 50% 为亚油酸，还含有谷固醇、卵磷脂、维生素 E 等，能降低血清胆固醇，常食有助于预防高血压、冠心病。中医认为，玉米味甘，性平，有健脾、开胃、除湿、利尿等功效。

食用方法：甜玉米与鸡蛋、肉粒做玉米羹。玉米面、黄豆粉、白糖做小窝头，玉米面、鸡蛋、白糖、植物油做

玉米的蛋糕。

小米中营养素的种类及含量均大于大米。小米味甘，咸，性微寒。有健脾养胃、补肾利尿功效。常食可强身健体，适合脾胃虚弱、不思饮食、消化不良、呕吐腹泻的人食用。《本草纲目》认为，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。小米粥上面的一层米油，营养特别丰富，清代王士雄在《随息居饮食谱》中谓“米油可代参汤”。

食用方法：豆汁粥：豆浆烧开后，撇去浮沫，再下小米糊，边下边搅拌。小米羹：小米面、板栗、核桃仁、莲子、炒黑芝麻，熬成粥，加入糖或盐。小米面发糕：小米面、面粉、红豆、白糖、酵母蒸成糕。

燕麦含蛋白质特别丰富，高达 15.6%，脂肪 3.2%，远远超过大米、面粉，小儿生长发育所需的铁、锌含量丰富，B 族维生素含量是谷类粮食之首。燕麦味甘、性平，有补益脾胃、强气力、增食欲之功效。燕麦中含有大量膳食纤维，对维持血糖平衡和抑制胆固醇的吸收有明显效果。常食对身体有益。

肉末麦片粥：将瘦肉剁成茸，加入蛋液，调味品调成肉糊，将燕麦片浸透，用小火煮成粥，慢慢加入肉糊即成。蛋麦糊：将燕麦片煮后，加入调好的奶粉、蛋液、白糖。黑面包：燕麦粉、面粉、酵母粉，蜂蜜，黄油调好后，放到温处发酵约两小时，揉成面团，放入烤箱烤熟则可。



牛奶过多也是弊

你知道“国际牛奶日”吗？它是由法国促进牛奶消费者协会在 20 世纪 50 年代最先提出来的，后来被国际牛奶业联合会所采纳，并沿用至今。1961 年 5 月，国际牛奶业联合会在法国举行了第一个庆祝“牛奶日”活动，并决定每年 5 月的第三个星期二定为“国际牛奶日”。

“国际牛奶日”活动的主要内容是宣传牛奶的营养价值和对人体健康的重要性。以多种形式向消费者介绍牛奶生产情况，了解消费者对牛奶生产和乳制品加工要求。近年来，中国不少地区成功地通过各种宣传活动，使广大市民认识到牛奶与人类健康关系密切，奶的消费量也大增。以广州市为例，人均消费奶量由每年 5.5 千克增至 21 千克，并有逐年增长的趋势。而奶的品种也越来越多，有纯鲜牛奶、甜奶、高钙奶、巧克力奶、木瓜奶等等。奶的口味也越来越好，小孩都喜欢喝，甚至一天喝三四杯。妈妈们认为牛奶既有营养，又能补充水分，经济上又不成问题，所以不少的妈妈都会满足孩子的这种要求。

牛奶是一种营养成分齐全，组成比较适宜，容易消化吸收，营养价值高的天然食品，特别是含钙质丰富，100 克牛奶含 104 毫克的钙，其他食物是不能媲美的，如膳食中没有奶或奶制品，很难满足身体对钙的需要。

100 克的牛奶含水分 89.8 克，蛋白质 3 克，脂肪 3.2 克，碳水化合物 3.4 克，热能 54 千卡。如果小儿每天喝

1000 克的鲜牛奶（4 杯左右）可获得 898 克水分，30 克蛋白质，32 克脂肪，34 克碳水化合物，540 千卡热能。占 2—3 岁小儿需要的热能 43%，蛋白质 70%，脂肪 73%，长期下去会出现热能超过需要，容易使孩子食欲下降，减少其他正常食物的摄入，出现营养不良，内热的增加，引起小儿烦躁不安。奶中的脂肪以微粒分散于乳浆中，易消化吸收，过量的脂肪容易导致小儿肥胖。人体消化牛奶所含蛋白质时，需要大量水分，消化过程中所产生的废物也需要水分排出体外。1000 克的牛奶含有矿物质有 6 克之高，机体将过多矿物质排出体外，也需要水分，所以喝鲜奶解渴，可能会引起越喝越渴，越渴越喝的恶性循环，也加重了肾脏负担。牛奶是贫铁食物，过多饮用容易患缺铁性贫血。乳饮料这一类食品，含乳量低，约是 $1/3$ ，此外还有不少添加剂成分，用来补充营养和补充水分都是不可取的。

2—3 岁小儿已进食成人食物，一日三餐基本上已提供足够的热能和营养素，但仍然要坚持饮奶，每天 400 克左右，饮用过多的奶或奶制品，反而会造成营养不平衡。有些国家的儿童一周有一天是无奶日，给孩子们留下“空间”食用奶类以外的食物。

我的宝宝瘦小吗？

孩子们在公园里玩耍，家长们总是喜欢将自己的孩子和周围同龄的小朋友比高矮、肥瘦，看到自己的宝宝比同龄的孩子高大，心里挺高兴，但如果比别人的孩子矮瘦则

心里也会挺难过，甚至扪心自问，是否自己对孩子照顾不周？

十只手指有长短，林中树木有高矮。如果个个小孩都是一般高矮，一样肥瘦，这个世界就不会千姿百态。其实人的体型受先天遗传因素影响很大，这种遗传有时候单独来自父亲或母亲，有时是两者的结合。当然，后天环境也是影响小儿健康的一个因素。孩子得到足够而不过量的食物，均衡而全面的营养，并且有足够的活动，保持身心愉快，则能把先天所赋予的生长潜能充分发挥出来。尽管儿童期比较矮小，但人类的生命周期中还有第二个生长发育高峰期——青春期。青春期前营养不良者，若当青春期开始重视营养的补充，仍会逐步赶上正常发育水平。

有个别小儿是比较矮小，但生长呈上升趋势，而且天真活泼，这都是健康的好宝宝。

值得家长注意的则是瘦弱的孩子。出现瘦弱儿的原因一是先天因素，二是后天方面的原因。怀孕期的母亲体质虚弱或营养缺乏，在孕期没有注意合理营养，依赖营养品，造成营养不平衡，致使胎儿缺乏生长发育所需的营养。婴儿出生后，对婴幼儿期的饮食不合理，不全面，也是造成瘦弱儿的主要原因。

要预防孩子瘦弱，首先从母亲孕期开始，妊娠期间食物量要充足，质量要好，并且要容易消化、吸收。妊娠初期食欲较差，可吃牛奶、蛋汤、瘦肉汤、菜汤、果汁、粥等，后期食用高营养食物如肉、蛋、禽、豆制品、蔬菜、水果、米、面制品。多做户外活动。另方面婴儿应用母乳喂养，如确实缺乏母乳者，首选是婴儿配方乳；适时添加

辅助食物，主食由乳类过渡到米、面，辅食由蔬菜、水果、蛋类、鱼类增加到禽类、肉类。婴儿后期至幼儿期食物，可制作一些较粗糙的食物，提高其消化吸收能力。小儿应多接触阳光，呼吸新鲜空气，锻炼身体，增强体质。

瘦弱小孩首先要排除是否有疾病，所以应请医生进行检查和指导，如果有疾病，经治愈后瘦弱才会消失。排除疾病后要针对小孩具体情况进行调理。食欲差者，要改善烹调方法提高食欲；营养不足者，要增加食物的品种数量；体弱者，适当增加户外活动，增强体质。如有必要者，可在医生指导下补充一些营养补充剂或一些增强身体免疫功能的药物。

谨防小儿“隐性饥饿”

61

在丰衣足食的今天，人们很难将幸福的生活与饥饿联系起来。但是在现实的生活中，的确是存在隐性饥饿的问题，特别是生长发育迅速的婴儿（从出生到1岁）和幼儿（从1岁到3岁）尤其容易发生。

所谓隐性饥饿，是指食物中某些微量营养素未能满足身体的需要，使体内这些营养素出现不足，甚至缺乏。而微量营养素即是身体需要量甚微，每天需要的量以毫克或微克计算的营养素。如铁、锌、碘、硒等微量元素或维生素A、维生素D、维生素C、B族维生素等维生素均属微量营养素。

对儿童而言，营养不良与生长发育不良是同义词，是



使儿童患病、致残和死亡的主要原因。

营养不良不仅包括显而易见的食物缺乏所引起的蛋白质、热能的摄入不足，也包括人们不容易察觉的微量营养素的缺乏，据世界卫生组织（WHO）估计，全球 20 亿人缺乏基本的微量营养素。蛋白质、热能不足常与微量营养素缺乏同时出现，并互相作用。据联合国儿童基金会资料，发展中国家每年有 1200 万名 5 岁以下儿童死亡于可以预防的疾病，其中约 800 万名与包括微量营养素缺乏在内的营养不良有直接或间接关系，占死亡总数 55%。

铁，碘，锌，维生素 A、D 是影响儿童健康的主要微量营养素。1998 年中国妇幼保健中心调查，7 岁儿童贫血患病率约 45%，贫血患儿免疫功能下降，容易感染，即使是轻度贫血，也会影响到儿童生长发育，身高、体重也较正常儿童落后。随着蛋白质、热能缺乏逐渐减少，中国儿童微量营养素的缺乏状况会显得更为突出，不会随经济发

展自动消失。

隐性饥饿原因，婴儿为喂食不当，幼儿多为零食多，正餐少，偏食、挑食已成为众多孩子的“流行病”，使食物结构不科学。不喜欢吃荤食物的小儿，蛋白质、脂肪、脂溶性维生素（维生素 A、D）、维生素 B₂、维生素 B₁₂ 等不足，容易吸收的矿物质，如血红素铁、锌等也会不足。不喜欢吃米、面、水果、蔬菜、豆类等植物性食物的小儿，容易缺乏水溶性维生素，如 B 族维生素、维生素 C 以及胡萝卜素和钙等。

虽然喂养不当或挑食、偏食儿所缺乏的营养素不尽相同，但均会出现微量营养素的缺乏。微量营养素不是身体的组成成分，却是酶或辅酶的成分，是整个营养系统的枢纽，其他营养素只有通过微量营养素的参与，才能转化为人体所需物质。

要预防隐性饥饿，当然是提倡母乳喂养婴儿；如选用奶制品时应按月龄选用相应的婴儿配方奶；同时及时添加相应的辅助食物，如强化铁、锌、维生素的米粉。

微量营养素在不同的食物中含量是不相同，所以小儿食物应既有荤，也要有素；烹调方法多样化，使食物具色香味形，引起小儿食欲，克服偏食、挑食不良习惯。尽量减少食物中微量营养素的损失，如蔬菜应先洗后切，减少维生素 C 等水溶性营养素损失；食用不加碱的面条，煮粥不加碱防止 B 族维生素的破坏。

除合理的饮食外，还要做适当的户外活动。如有需要可按医生指导服食营养补充剂，保证足够的微量营养素，预防或减轻隐性饥饿，以满足小儿的体格、智力的发育。

饮料篇

水是万物之源

人们都说鱼儿离不开水，其实世界万物都离不开水，有生命的动物、植物固然没有水不能生长，无生命的物质同样也需要水，如建造房子的砖、瓦、水泥，没有水均不能生产。

水是人类生存最基本的物质，所以是一种重要的营养素。由于水相对容易取得，人们往往忽视了它的重要性，人一周不吃食物仍可生存，但绝不能没有水。

构成身体的物质中，体内含量最多的是水。胎儿及新生儿的含水量比成人高得多，3个月的胎儿90%是水，新生儿水占75%，1岁婴儿则是66%。随着年龄的增长，人体内的水趋向恒定，成人体内水分约占60%。体内的水分分布在血液中，同时在代谢最活跃的肌肉和内脏细胞中，水的含量也很高，而在不很活跃或比较稳定的组织，如骨骼中的水分含量相对低。

水是调节人体各种生理活动的重要物质。人体内的水，并非是纯水，而是一种溶解有多种无机盐和有机物的水溶液，称为“体液”。人体内数以万计的细胞浸浴在体

液中，各自执行自己的生理功能，如果体内缺水，各种生理功能将会紊乱。

水还负有营养物质的运输和排泄废物的责任。食物在口腔、胃肠道消化、吸收、利用和排泄，都必须依赖于水。氧气和营养素在血液系统内运输也要有水的参与。身体新陈代谢产生的大量废物要依靠水来排泄。所以水是维持身体健康最基本的营养素。

小儿会因大量出汗、腹泻等原因丢失大量的水分。失去2%体重的水会感到口渴，并出现“上火”的症状；失去10%以上的水，会导致体内物质代谢紊乱，医学上称为“脱水”；失去水量超过体重的20%，就会出现死亡。可见水虽然容易得到，但却是何等重要。

人们每天从尿、汗液和呼出的气体中排出大量的水分，但只从食物中获得的水与氧化食物的水二者相加都不足够，因此饮水来补充体内的水分维持水的平衡是十分必要的。人们的饮水量因气候、活动量、食物结构、习惯等不同而有大的差异。

婴幼儿的营养与肾负荷、活动量和水平衡有密切关系。膳食中蛋白质和矿物质的代谢产物都是从肾脏排出，婴幼儿的食物是蛋白质，必须有充分的水方能将代谢物排出体外。所以婴幼儿，尤其是婴儿需要的水量较成年人多，一般每日每千克体重需100—150毫升水，早产儿和低体重儿，皮肤组织不健全，水分容易从皮肤渗出，而且肾功能也发育不全，所以需要的水量更多。

水的需要量与人体代谢率的高低和饮食的质和量有关。婴幼儿基础代谢率高，所需的水分多。如进食量大，

蛋白质和矿物质摄入量多时，则水的需要量多。婴儿出生的头几个月内，肾脏的浓缩能力有限，假如摄入的蛋白质和矿物质超过需要时，就需要多喝些水，否则血浆会处于高渗状态，导致负水平衡。母乳含矿物质较少，适合于喂养婴儿和早产儿，牛乳的矿物质含量高，同人乳喂养儿比较要多喝些水，用配方奶喂养宝宝时，要按规定进行稀释。

4个月以后的宝宝活动量增大，出汗相对多，夏天天气炎热，所以更要注意水分的补充，否则尿量减少，体内代谢物质不能及时排出体内，会影响身体健康。

饮用水大家族中的成员

水是每日进入人体内最大量的物质，所以水的卫生和作用愈来愈引起人们的广泛注意，特别是妈妈们，面对各式各样的饮用水，不知该给宝宝喝哪种。

目前，除传统的饮用自来水外，还有各种各样的大小瓶装水。各种瓶装水可分为三大类：（1）饮用天然矿泉水。（2）饮用纯净水。（3）其他瓶装饮用水。

自从各类瓶装水问世后，人们对饮用多年的自来水的安全性感到困惑，也是大家所关注的问题。

目前大多数自来水厂是以地面水为水源，虽然地面水容易受到污染，但自来水的取水口的水源保护逐年完善。大中城市的取水点多数已颁布地方法规加以保护。随着市政自来水的处理技术不断完善，出厂的水的水质逐年提高。以广东自来水厂1999年出厂的水质为例，浊度合格率

为 98.6%，余氯合格率 90%，毒理学指标合格率每年均保持在 99.8%，放射性合格率 100%，农药合格率也 100%。可见多数市政自来水的饮用是卫生安全的。

矿泉水是地下水，多数是在没有受污染的小区林地，并含有一定量的矿物元素，大部分人饮用有益无害，但高矿化高钠的矿泉水，结石病人不适用。矿泉水中的一些元素不一定适合婴幼儿，母乳或婴儿配方奶中有适合于他们的元素，所以婴幼儿没有必要饮用矿泉水。

纯水是以市政自来水或井水为水源，经过活性炭吸附，微孔膜过滤，反渗透过滤等而制成。达到国家标准的纯水，既不含对人体没有益处的有机物，也没有人体需要的矿物质。纯水是真正的水分子。

净水与纯水均以自来水和井水为水源，和纯水一样不含有有机物、悬漂物，但含有矿物质。

离子水和活性水以自来水或开水为水源，经活性炭吸附，然后进行电解或活化而成，这两种水还没有国家标准，对特定人群，可能有辅助作用。

对于婴幼儿该饮哪种水，这取决于居住地市政自来水的情况和家庭经济能力。如当地自来水符合《生活饮用水卫生标准》，又没有二次污染（如高层蓄水池污染），烧开的自来水仍是主要的、最佳的饮用水。为了自来水的质量更为保证，可在水龙头上连接净水器，经净水器处理后的自来水成净化水。如经济条件许可，可选择品牌好的纯水、净水作自来水的补充。但要防止大瓶装水饮用时间过长和注意饮水机的清洁。大瓶装水最好一周内饮完，因为空气中带有细菌，在饮用的过程中空气不断进入瓶内，如

饮用时间过长，细菌会在水中大量繁殖，致使水质变坏。定期清洗饮水机，最好是1—2个月清洗一次，每半年至1年还应用饮用水除垢剂除去缸中水垢。在晚上或长时间不使用时，可关掉饮水机，避免热水缸的水长时间煮沸。

小儿可放心喝白开水

也许大家还记得，电视台曾经播放一种纯净水器的广告，一杯混浊的自来水，经纯净水器过滤后，即为清澈透明直接饮用的水，其实这是歪曲宣传，误导消费者。

无可否认，由于工业发展，工业“三废”对环境污染严重，生活垃圾也污染水，但各级政府对食用水水源的保护是头等大事，生活饮用水有其严格的卫生标准。我国《生活饮用水卫生标准》中明确规定，要求生活饮用水应是无色、无味、无臭，清洁透明；有害有毒物质不得超过卫生标准规定的最高容许浓度；不得含有各种致病菌；细菌总数和大肠菌群数应在允许值范围内。

一般的生活饮用水虽然有其严格的卫生标准，但仍然不能直接饮用，要经消毒后才可饮用。烧开水是最简单、方便、有效的饮水消毒方法，只要将水烧开3—5分钟即可杀灭水中的细菌和寄生虫卵，还能使水中的一些有机污染物沉淀，使水更为清洁。

为了杀灭水中微生物，饮用水处理时加入漂白剂，有人对饮用水加氯消毒心存疑虑，以为氯剂可能致病，甚至致癌，这种担心是多余的。在生活饮用水的卫生标准中，

余氯的含量有严格的规定，而饮用水加氯消毒的技术已沿用一百多年，现有的流行病学调查并未证实饮水加氯所致的危害。动物实验是有氯剂致癌的报道，但若将实验动物所用的剂量换算到人的饮水量，则一个人每天要喝上几十吨水，并且以此饮用量连续饮用几十年后才能达到致癌剂量，这显然是不可能的。

既然生活饮用水是安全的，煮开以后就可以放心地给你们的宝宝饮用。当然要饮用新鲜的，不要煮过长时间的白开水，同时要注意饮水瓶、茶杯等容具的清洁，以免二次污染。

白开水容易解渴，促进新陈代谢，调节体温，输送营养物质，清洁体内环境。自来水烧开后氯气减少 50%，水分子结构发生改变，生物活性比自来水高 45 倍，与身体细胞内的水十分相似，容易渗入细胞，被人体吸收而发挥作



用，所以说维持儿童健康白开水最佳。

小儿饮水应少量多次，一般每次饮 300—400 毫升，避免口渴时暴饮，这容易引起人体内体液的浓度变化和急性胃扩张，这都有碍健康。饭前不饮水，以免冲淡胃液，不利消化，饭前半小时喝少量水，帮助唾液分泌，有助于食物的消化。睡前不要喝太多水。开水的温度要适宜，15℃—25℃的开水解渴效果最好，避免饮用与体温相差过大的水或饮料，冰水口感好，但对消化道有强的刺激作用，甚至会引起腹泻。

除白开水外，淡茶水、菜汤、绿豆汤、天然果汁饮料也是小儿补充水分的途径。

果汁未必都是好

妈妈们都知道“生命在于运动”，这句话对她们的宝宝同样是适用的，所以她们都经常带宝宝做户外活动，特别是在风和日丽的日子，或是双休日、假日，我们在公园里、草坪上、花园里都可以看到天真活泼的儿童在嬉戏。

活动后的孩子妈妈都知道要给他们补充水分，你可以看到妈妈给孩子喝的水五花八门，有白开水、果汁饮料、矿泉水、蒸馏水。在诸多的水中，宝宝最爱喝的是又酸又甜的果汁饮料。目前市场上形形色色的果汁饮料和碳酸饮料品种繁多，口味新奇，对小朋友有无限的吸引力，在美国，儿童是果汁最大的消费群。

纯果汁含有丰富的维生素，特别是维生素 C，应是健

康的食品，但过量饮用会减少母乳、配方奶或正常食物的摄入，引起小儿的营养不良，因为果汁大多数不含蛋白质、脂肪、矿物质、纤维素和除维生素 C 以外的维生素。实际市面上出售的果汁饮料并非是 100% 的纯果汁，这些饮料一般都含有糖、香精、色素、防腐剂等化学物质。果汁饮料中大量的糖被吸收使血糖上升，饥饿感消失，小儿没有食欲。饮用含糖高的高渗饮料（果汁饮料、果味饮料、碳酸饮料），反而会引起体内脱水加剧，不但不能解渴，结果会越喝越渴，适得其反。大量的饮料稀释胃液，影响食物消化吸收，胃酸冲淡后，不能有效杀灭病菌，易患胃肠炎、痢疾等疾病。

使用在果汁饮料中的色素多为人工合成色素，因为人工合成色素颜色鲜艳，价格便宜，着色力强，但安全性不如天然色素。色素这种化学物质在肝脏等器官中代谢如过量会对器官造成损害。食入过多的色素对发育中的神经系统可能产生一定的影响，小儿神经系统尚未发育完全，对化学物质十分敏感，过多影响神经系统冲动传导，导致儿童好动，不稳定，自制力差。还有报道，不满两周岁的小儿，由于饮的果汁过多，过量的果糖影响铜的吸收，铜是制造心血管组织所必需的微量元素，小儿缺铜日后患冠心病的可能性增加。铜又是多种酶的成分，参与铁质的代谢，所以铜缺乏会出现贫血。

有的小儿运动后喜欢喝冷的饮料，家长又投其所好，听之任之。其实冷饮料会造成消化道刺激，使血管急剧收缩，血液供应骤然减少，会造成呼吸道感染，胃部不适，腹泻、腹胀。如常吃冰饮料、冰淇淋等食物可导致消化功能紊乱，

营养缺乏。所以小儿补充体内水分，应以白开水为主。

凉茶是药，不可乱服

你迈步街头可以发现古色古香的凉茶铺越来越多，不单有苦的王老吉、二十四味、石岐凉茶、痄痧凉茶等，也有甜的茅根竹蔗水、雪梨菊花茶、五花茶等。你还可以发现喝凉茶的人不仅有上了年纪的人，中年人，还有不少是年轻人，甚至还可以看到一些年青父母逼孩子喝下黑糊糊的苦茶，以为凉茶能包医百病，无病可防病。

所谓凉茶，顾名思义，性质寒凉，有些还有祛湿作用，是用寒凉或祛湿的中药或草药煎汤内服，以除热气或湿气。

广东、广西地区地处亚热带，气候炎热，湿气较重，特别是夏天，人们常常是汗流浹背，伤于暑湿；常因饮食不调，肠胃积滞，消化不良；或过食油腻、煎炸食物，导致“上火”。凉茶是一种清凉饮料，多具清热、解毒、祛湿、消滞之功效。人们每逢遇到感冒、咳嗽、发热、咽痛、胃痛、腹泻等都以为是湿热作怪，饮凉茶治疗。

常用的凉茶如王老吉、夏桑菊、五花茶都是由味苦性寒之药物组成，其中王老吉药性最为寒凉，夏桑菊、五花茶相对平和。中医认为苦寒克伐，苦寒药物如果运用不当，就会损伤人体正气。在医院常见一些家长带小孩看病，告诉医生小孩体质虚弱，易感冒、多汗，经常给小孩服用凉茶也未见到预防效果。小孩神疲体倦，面色苍白，

舌淡苔薄，脾肺气虚。后经医生指导，用益气健脾补肺之药调理后恢复健康。

还有些儿童由于婴幼儿期间过量服用药性苦寒之凉茶，易感冒咳喘，甚至一个月发病 2—4 次。因此，对体质素来虚弱者和婴幼儿不分青红皂白地长期服用药性苦寒的凉茶，则易损伤人体阳气和脾胃，产生脾肺气虚等症候，尤其是婴幼儿，脏器娇嫩，形气未充，血少气弱，若长期服用凉茶，会损伤小儿正气，影响他们的健康成长，营养专家认为过早给婴幼儿饮凉茶会影响肠胃的吸收功能，导致发育迟缓。凉茶不可滥服，更不能作为保健药长期服用。



小儿出现感冒、咳嗽、消化不良等症状，可否饮凉茶进行调治？这是医生们经常被问到的问题。

小儿凉茶有七星茶，由薏苡仁、山楂、谷芽、钩藤、

蝉蜕、淡竹叶、甘草等七味组成，故称七星茶。具有清热、定惊、消滞的功效。用于小儿消化不良、不思饮食、小便短赤、大便不畅、睡不安宁等症状。七星茶配方中，虽无大苦大寒之药，但药性稍凉，无病症不可服用，更不能作小儿保健饮品长期服用，久服会伤人之阳气和正气。

小儿常用凉茶还有四时感冒茶、夏桑菊、五花茶、祛湿茶、甘和茶、消食茶、蝉竹灯芯茶等。

四时感冒茶有疏风解表、清热祛湿的功效，适用于感冒、发热，湿热积滞，口干尿赤。夏桑菊有疏风散热，清肝明目的功效，适用于感冒风热，头痛目赤，咽痛咳嗽。甘和茶有消暑散热、生津止渴的功效，适用于夏天感冒发热，中暑口渴，不思饮食，恶心呕吐，腹痛腹泻。消食茶能消食导滞，适用于小儿消化不良、腹痛腹胀、大便酸臭，或有食物残渣或乳块。蝉竹灯芯茶能清心泻火、定惊安神，小儿心肝火旺、啼哭烦躁、睡眠不安可以服用。如要服用凉茶，必须要了解凉茶的主治功效，再根据儿童症状和体质选用，这样才能起调治好病症的作用。

小儿如消化不良，不思饮食，恶心呕吐，呕吐乳块或不消化食物，口气秽臭，可用消滞化食粥，取炒麦芽 30 克，炒谷芽 30 克，山楂 30 克，建曲 15 克，鸡内金 15 克，煎水，去渣，加入大米（小米）100 克，煮成粥，每日 1—2 次，连服 10—15 天。有健脾胃，助消化，和胃止呕，消滞作用。



附录

提供 100 千卡热能的食物

小麦粉	30 克	挂面	30 克	面条	35 克
面条(煮)	92 克	通心粉	30 克	花卷	48 克
烙饼	40 克	馒头	45 克	烧饼(加糖)	35 克
油条	25 克	大米	30 克	糯米	30 克
大米饭	85 克	大米粉(干)	28 克	大米粥	220 克
玉米(鲜)	95 克	玉米(干)	30 克	小米	28 克
小米粥	220 克	高粱米	28 克	荞麦	30 克
马铃薯(鲜)	130 克	马铃薯(脱水)	30 克	甘薯(鲜)	100 克
甘薯(干)	30 克	玉米淀粉	30 克	团粉(芡粉)	30 克
藕粉	27 克	粉丝	30 克		
黄豆	30 克	豆浆粉	25 克	豆腐	120 克
豆腐脑	660 克	豆浆	660 克	豆奶	330 克
豆腐丝	28 克	豆腐卷	50 克	豆腐皮	25 克
油豆腐	40 克	腐竹	22 克	豆腐干	70 克
绿豆	32 克	赤小豆	32 克	芸豆	33 克
蚕豆	30 克	蚕豆(炸)	22 克	眉豆	32 克

红豆 32 克

白果 28 克

栗子(熟) 45 克

腰果 18 克

芡实 28 克

核桃 16 克

松子 15 克

花生 18 克

栗子(鲜) 55 克

杏仁 17 克

芝麻 20 克

猪肉(肥瘦) 25 克

猪肚 92 克

腊肠 22 克

羊肉 83 克

猪肉(瘦) 70 克

猪肝 78 克

火腿肠 48 克

兔肉 98 克

猪排骨 35 克

午餐肉 45 克

牛肉 95 克

鸡 60 克

鸡腿 55 克

北京烤鸭 22 克

鸡胸脯肉 75 克

肯德基 35 克

鸽 50 克

鸡翅 50 克

鸭 42 克

牛乳 185 克

酸奶 140 克

奶片 21 克

人乳 155 克

奶油 20 克

奶酪 30 克

全脂牛奶粉 20 克

炼乳 30 克

鸡蛋 70 克

鸭蛋 55 克

鹌鹑蛋 62 克

草鱼 88 克

泥鳅 100 克

鲫鱼 92 克

桂鱼 85 克

黄鳝 110 克

石斑鱼 120 克

鲑鱼 105 克

带鱼 78 克

非洲鲫鱼 130 克

鲢鱼 95 克

鳙鱼 100 克

黄鱼 100 克

沙丁鱼	110 克	鲈鱼	95 克	对虾	105 克
基围虾	100 克	龙虾	110 克	虾米	50 克
河蟹	97 克	鲍鱼	120 克	赤贝	160 克
生蚝	175 克				
婴儿奶粉	22 克	豆奶粉	24 克	婴儿奶糕	30 克
乳儿糕	27 克	蛋糕	28 克	绿豆糕	28 克
麦片	28 克	面包	32 克	饼干	23 克
巧克力	17 克	牛油	12 克	豆油	11 克
花生油	11 克	花生酱	17 克	草莓酱	37 克

提供 5 克蛋白质的食物

77

小麦粉	48 克	面条	60 克	面条	60 克
花卷	78 克	馒头	70 克	大米	68 克
大米饭	190 克	大米粥	455 克	米粉	68 克
玉米(鲜)	125 克	小米	55 克	黄豆	14 克
豆腐	62 克	豆奶	210 克	腐竹	11 克
绿豆	23 克	眉豆	27 克	红豆	26 克
蚕豆(鲜)	56 克	豆角	200 克	毛豆(鲜)	38 克
冬菇(干)	25 克	白果	38 克	核桃	34 克
松子	37 克	杏仁	23 克	腰果	29 克

花生	21 克	莲子	29 克	芝麻	26 克
猪肉(肥瘦)	38 克	猪肉(瘦)	25 克	叉烧肉	21 克
午餐肉	53 克	腊肠	23 克	火腿肠	23 克
牛肉	25 克	羊肉	24 克	兔肉	25 克
鸡	26 克	鸡翅	29 克	鸡腿	31 克
鸡胸脯肉	26 克	鸭	32 克	鸽	30 克
鹌鹑	25 克	牛乳	165 克	全脂牛奶粉	25 克
酸奶	200 克	奶酪	19 克	炼乳	63 克
鸡蛋	38 克	鸭蛋	39 克	鹌鹑蛋	39 克
草鱼	30 克	黄鳝	28 克	非洲鲫鱼	31 克
泥鳅	28 克	鲢鱼	27 克	带鱼	28 克
鲈鱼	29 克	桂鱼	25 克	鲢鱼	28 克
鳙鱼	33 克	对虾	27 克	基围虾	27 克
龙虾	26 克	虾皮	16 克	虾米	11 克
河蟹	29 克	赤贝	36 克	婴儿奶粉	25 克
豆奶粉	26 克	婴儿奶糕	48 克	蛋糕	58 克
麦片	40 克	燕麦片	33 克	面包	60 克
饼干	55 克	花生酱	72 克	芝麻酱	26 克

提供 10 克脂肪的食物

黄豆	63 克	腐竹	46 克	核桃	17 克
松子	14 克	杏仁	20 克	腰果	27 克
花生	23 克	芝麻	25 克	猪肉(肥瘦)	27 克
猪肉(瘦)	160 克	叉烧肉	60 克	午餐肉	63 克

火腿肉	96 克	腊肠	21 克	牛肉	430 克
兔肉	455 克	鸡	106 克	鸡胸脯肉	200 克
鸡翅	85 克	鸡腿	77 克	肯德基	58 克
鸭	50 克	鸽	70 克	鹌鹑	320 克
牛乳	312 克	全脂牛奶粉	47 克	酸奶	370 克
奶酪	43 克	奶油	10 克	奶片	50 克
鸡蛋	110 克	鸭蛋	77 克	鹌鹑蛋	90 克
草鱼	192 克	黄鳝	710 克	非洲鲫鱼	1000 克
泥鳅	500 克	鲢鱼	278 克	鳙鱼	455 克
鲈鱼	295 克	婴儿奶粉	66 克	豆奶粉	125 克
蛋糕	196 克	月饼	55 克	桃酥	46 克
麦片	135 克	面包	196 克	饼干	78 克
冰激凌	188 克	巧克力	25 克	牛油	11 克
茶油	10 克	豆油	10 克	花生油	10 克
花生酱	19 克	芝麻酱	19 克		

提供 100 毫克钙的食物

青稞	88 克	荞麦(带皮)	65 克	马铃薯粉	58 克
甘薯干	90 克	黄豆	52 克	豆腐	60 克
豆奶	435 克	豆腐皮	86 克	豆腐干	32 克
扁豆	73 克	红心萝卜	116 克	心里美萝卜	147 克
毛豆	75 克	蛇瓜	52 克	油菜	92 克
油菜薹	64 克	西兰花	150 克	雪里红	43 克
甘蓝	78 克	萝卜缨	42 克	茼蒿	100 克

苋菜	55 克	薤菜	100 克	海带	41 克
柠檬	100 克	松子	128 克	杏仁	40 克
芝麻	15 克	牛乳	96 克	全脂牛奶粉	15 克
酸奶	85 克	奶酪	13 克	炼乳	41 克
鸡蛋	178 克	鸭蛋	160 克	泥鳅	33 克
鲫鱼	126 克	鳙鱼	120 克	沙丁鱼	54 克
鲈鱼	72 克	虾皮	10 克	河虾	30 克
青蟹	44 克	鲍鱼	38 克	河蚌	40 克
牡蛎	76 克	扇贝	70 克	石螺	4 克
田螺	10 克	婴儿奶粉	10 克	豆奶粉	67 克
燕麦片	54 克	冰激凌	80 克	红糖	63 克
巧克力	90 克	芝麻酱	9 克	田鸡	78 克

提供 2 毫克铁的食物

小麦	39 克	小麦粉(标准面)	57 克	面条	55 克
大米	87 克	红米	36 克	香大米	39 克
青稞	5 克	小米	39 克	高粱米	32 克
荞麦	32 克	藕粉	11 克	黄豆	24 克
豆腐皮	14 克	腐竹	12 克	绿豆	30 克
蚕豆	24 克	扁豆	10 克	红萝卜	71 克
毛豆	57 克	豌豆苗	40 克	蒜薹	48 克
菜心	74 克	油菜	34 克	雪里红	62 克
苋菜(绿)	37 克	水芹菜	29 克	黑木耳(干)	2 克
紫菜(干)	4 克	黑枣	54 克	葡萄干	22 克

桂圆肉	51 克	山核桃	33 克	松子仁	47 克
杏仁	47 克	腰果	42 克	芝麻	11 克
猪肉(瘦)	67 克	猪肝	9 克	猪血	23 克
牛肉	60 克	羊肉(瘦)	51 克	鸡蛋黄	31 克
鹌鹑蛋	62 克	河虾	50 克	江虾	23 克
虾皮	30 克	鲍鱼	9 克	蛭子	6 克
河蚌	8 克	田螺	10 克	海参	15 克
婴儿奶粉	38 克	豆奶粉	47 克	燕麦片	29 克
麦片	48 克	花生酱	28 克	芝麻酱	4 克

提供 2 毫克锌的食物

小麦	85 克	小麦粉(标准)	122 克	面条	140 克
馒头(标准粉)	198 克	大米	118 克	米饭	217 克
玉米(鲜)	220 克	小米	107 克	荞麦	55 克
黄豆	60 克	豆腐	180 克	豆腐皮	52 克
腐竹	54 克	绿豆	92 克	赤小豆	90 克
蚕豆	58 克	眉豆	43 克	毛豆	115 克
甘蓝	154 克	冬菇(干)	23 克	黑枣	117 克
山核桃	16 克	松子	43 克	杏仁	60 克
腰果	46 克	芝麻	40 克	猪肉(瘦)	67 克
猪肝	35 克	牛肉	54 克	羊肉	33 克
鸡	183 克	鸭	150 克	奶酪	28 克
黄鳝	100 克	泥鳅	72 克	鲫鱼	100 克
明虾	55 克	青蟹	46 克	赤贝	17 克

生蚝	3 克	扇贝	17 克	螺	43 克
婴儿奶粉	57 克	钙奶饼干	60 克	燕麦片	77 克
香醋	25 克	芝麻酱	50 克		

提供 100 微克视黄醇的食物

甘薯(红心)	80 克	青大豆	75 克	红萝卜	15 克
豆角(白)	103 克	豌豆苗	25 克	番茄	108 克
辣椒(红、尖)	43 克	南瓜	68 克	韭菜	174 克
小白菜	35 克	菜心	62 克	油菜	41 克
西兰花	8 克	芥菜	38 克	芥蓝	17 克
菠菜	20 克	芹菜叶	20 克	生菜	34 克
苋菜	28 克	蕹菜	40 克	西洋菜	6 克
甘薯叶	10 克	枸杞菜	17 克	海棠果	85 克
柑橘	68 克	蜜橘	44 克	芒果	66 克
木瓜	69 克	哈密瓜	65 克	西瓜	133 克
猪肝	2 克	鸡肝	1 克	全脂牛奶粉	71 克
奶油	29 克	鸡蛋	43 克	鸡蛋黄	23 克
鸭蛋	38 克	鹌鹑蛋	30 克	鲛鱼	80 克
河蚌	41 克	奶油蛋糕	57 克	杏脯	64 克
枸杞子	6 克				

