

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。

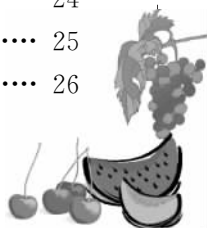
编 者
2005 年 8 月



目 录

婴幼儿饮食与健康

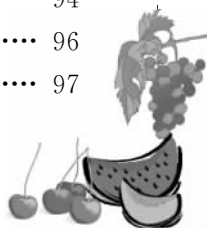
怎样为新生命的诞生创造条件?	1
喂养新生儿要准备哪些用具?	3
刚出生的新生儿吃什么好?	4
何时给新生儿开奶? 多少时间哺喂一次?	6
母乳喂养有哪些优点?	7
怎样正确哺乳?	8
异常形态的乳房怎样哺乳?	9
怎样判断婴儿是不是吃饱了?	10
怎样才能保证母乳充足?	11
促进母乳分泌的食疗方法有哪些?	12
给婴儿吸人工奶嘴好不好?	14
乳母患病能不能继续喂奶?	15
乳母吃哪些药会影响婴儿?	16
母乳不足时应如何喂养?	19
没有母乳时应如何喂养?	19
牛奶喂养应注意哪些问题?	20
给婴儿喂鲜牛奶,加水好还是加米汤好?	22
煮牛奶时先放糖还是后放糖? 放什么糖好?	23
煮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

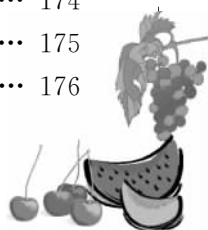
怎样给孩子安排好三餐饭?	113
学龄儿童每天早餐吃油条等油炸食品好吗?	115
课间加餐有什么好处? 每个孩子都需要吗?	117
孩子边吃饭边看书、看电视有什么不好?	118
怎样通过调整饮食来促进婴幼儿智力发育?	119
吃动物脑子有利于智力发育吗?	121
哪些食物有益于健脑?	122
学生考试期间怎样安排好膳食?	125
小儿多动症与饮食有关吗?	127
怎样安排多动症患儿的早餐?	129
怎样给参加体育锻炼的儿童增加营养?	129
为什么说合理的膳食能增进身高?	131
给孩子吃点蚕蛹有什么好处?	133
应挑选什么样的蚕蛹给孩子吃?	134
吃醋有什么好处?	135



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“疰夏”, 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



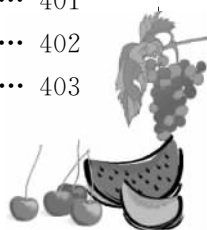
小儿肺炎、支气管炎如何进行饮食治疗?	325
容易引起儿童哮喘的食物有哪些?	327
患了哮喘有哪些食疗方法?	328
患了百日咳有哪些食疗方法?	330
患了癫痫有哪些食疗方法?	332
营养失调也能引起小儿惊厥吗?	332
怎样给结核患儿选择食物?	334
适合结核患儿的食疗方法有哪些?	336
小儿患尿路结石怎样饮食调理?	337
怎样安排急性肾炎患儿的饮食及食疗?	339
儿童急性尿路感染时怎样安排饮食及食疗?	341
患了肾病综合征应怎样注意饮食调理?	343
婴儿小便呈乳白色怎么办?	345
患了猩红热在饮食上应注意什么?	346
患了病毒性肝炎怎样选择恰当的饮食?	347
患了甲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
中小学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



贫血。含叶酸丰富的食物有动物肝肾、蛋类、鱼类、梨、香蕉、柠檬、坚果类以及大豆类食物。最有效的方法是预防性服药,在怀孕早期3个月内,每日补充叶酸,在医师指导下服用。

水是人体所必需的营养素,每天保持饮用8杯白开水或淡茶水。饮料有一定缺点,孕妇不宜过多饮用。在妊娠期补充充足的水分,可保持肾脏健康,还可防止便秘。

孕期还应注意禁止饮酒、少吃或不吃辛辣食物,不吸烟,不喝浓咖啡。为拥有一个健康宝宝做好准备。

喂养新生儿要准备哪些用具?

当新生儿将要出世的时候,父母、奶奶、外婆都忙于给未来的小宝宝准备生活用品,如小衣裤、小被褥、小脸盆、婴儿肥皂、婴儿爽身粉、婴儿沐浴露等等。

一般来说,家长们不能事先肯定母亲的奶汁是否充足,是否需要人工喂养,所以,需要准备一些哺乳用具。现介绍如下:

长把子小奶锅1个。用于煮牛奶,也可在奶锅中配奶,配制好后即可煮沸。

奶瓶。用于喂水、喂牛奶或奶粉。开始时可准备2~3个,如人工喂养则需准备6~7个;用过的奶瓶需每日消毒1次,每次要用清洁奶瓶。

橡皮奶嘴。2~3个,如人工喂养则需10个左右,因为橡皮奶嘴在刺孔时或经反复煮沸后易损坏,需定期更换。刺孔时用钳或镊将缝衣针夹好,放在火炉上烧红,刺入奶嘴顶部,先刺1~2个,用少许乳汁试一下,乳汁成滴状快速流出即可,如孔嫌少可再刺。



小瓶刷 1 个。奶喂完后,应立即用清水及小瓶刷将奶瓶洗刷干净。如放置时间长,奶迹黏附在奶瓶内,会使刷洗困难。

搪瓷或玻璃小漏斗 1 个。当配好的奶煮沸放糖之后,通过小漏斗注入奶瓶中。

小勺 2 个。作为配奶时加糖或舀奶粉用的标准勺,确定其容量后长期使用,不要经常调换。

长柄勺 1 个。用于配奶时搅动,使奶与水、奶与米汤、糖与奶均匀混合。

大搪瓷锅或钢精锅 1 个。用于放置消毒后的奶瓶、纱布。

搪瓷杯(有盖)1 个。用于放置消毒过的奶嘴、镊子。

钢精小镊子 1 个。用于夹取奶嘴及纱布用。

纱布 2 块。为母亲喂奶前清洗乳头用。

大、小毛巾各 1 块。用以擦手。

此外,还要准备白糖、母乳化奶粉。

刚出生的新生儿吃什么好?

新生儿是指出生至 1 个月以内的小婴儿。根据各地风俗习惯,北方农村有人喜欢给刚出生的新生儿哺喂中药大黄,南方农村有人给刚出生的新生儿哺喂花旗参,也有的说刚出生的新生儿什么也不能吃,3 天以后才能吃奶,有的说要喂糖开水等等,众说不一。

究竟刚出生的新生儿吃哪一样比较好?

有人以大黄哺喂新生儿,帮助排“胎毒”,认为黑色粪便是“胎毒”。其实,正常新生儿在生后 12 小时内会自然排出胎粪的,属于正常生理现象。胎粪是由胎儿期的肠道分泌



物、胆汁及胎儿咽下羊水水中的胎儿皮脂等形成,呈暗绿色、质黏稠而均匀、无臭味的粪便。新生儿肠道内是无菌的,胃肠道黏膜娇嫩,防御功能差,而大黄属于泻药,如给刚出生的婴儿哺喂大黄,必然会导致肠道功能紊乱,引起腹泻、腹胀及腹痛。另外,哺喂时可将细菌带进胃肠道,引起肠道感染。所以,千万不可用大黄喂新生儿。

有人用花旗参加冰糖,炖水空腹哺喂新生儿 3 天,认为这样可以降火,减少胃肠道疾病、感冒、痱子及疖肿等疾病的发生。其实,人参有兴奋中枢神经系统的作用,新生儿服用后兴奋不眠,影响了正常的生活规律,有碍生长发育。因此,喂人参炖水是不妥当的。

有人认为新生儿要过 2~3 天才能“开奶”,在这期间什么都不能喂。其实,这样很容易使新生儿患低血糖症。因为大多数产妇在临产前不能按时进食,加上生产时消耗体力,产妇可出现轻度低血糖,势必影响到胎儿本身的血糖含量。据临床调查,如果两天后才喂奶,新生儿血糖含量就明显下降,可出现哭声低、面色发紫、多汗等症状,严重时可抽搐。所以,新生儿生后宜早喂奶,让婴儿及早得到热能供应。对早产儿及吸吮能力较差的新生儿,生后 4 小时内可喂糖水,以预防低血糖。

有人哺喂糖开水。一般来说,在母乳充足的情况下,不需要给新生儿喂糖水。而人工喂养的新生儿,可哺喂 5%~10% 糖水,即按成人品尝的味觉,以似甜非甜为准。有人以成人的味觉甜度为准,以为越甜越好。其实,科学家曾做过实验,用高浓度糖水(30%,100 毫升开水中加糖 30 克)哺喂,最初能加速肠蠕动,不久就抑制肠蠕动,使腹部胀满。

究竟给新生儿吃什么好呢?当然是吃母乳最好。母乳是婴儿的天然营养品和最理想的食物,俗话说:“金水银水不



如妈妈的奶水。”这句话是有一定道理的。现代营养学证实,母乳是任何食物都不能替代的婴儿最佳食品,其营养成分随着婴儿的生长需要不断变化。

世界母乳喂养联盟在联合国儿童基金会的支持下,将每年8月的第1周定为“世界母乳喂养周”。其目的也是加强母乳喂养的宣传,提高人们对母乳喂养重要性的认识,推广母乳喂养,使世界各地的婴儿能健康成长,提高全人类的健康水平。

何时给新生儿开奶? 多少时间哺喂一次?



6

国内外资料证明,开奶宜早。世界卫生组织(WHO)要求:“帮助母亲在产后半小时内开始母乳喂养。”即在新生儿出生后半小时内开始喂母乳。

早吸吮母乳有3个优点:①防止新生儿低血糖。②能使新生儿尽早得到富含免疫球蛋白及营养物质的初乳。初乳为产后5天内分泌的母乳,第6~10天为过渡乳,11天~9个月为成熟乳。初乳和成熟乳的营养成分有很大差别,初乳量少略稠,稍带黄色,含蛋白质、维生素及矿物质较多,碳水化合物和脂肪较少。初乳中含大量分泌型免疫球蛋白A,有抗感染作用。初乳中还有丰富的牛磺酸,对婴儿生长发育尤其是神经系统发育有重要作用。③通过婴儿吸吮乳头,反射性地刺激母亲脑垂体分泌生乳素,使乳汁分泌增多,有利于母乳喂养的成功。

刚出生的新生儿多少时间哺喂一次为好?

以往,人们比较强调定时喂奶,如每天喂6次,每隔3小时一次,夜间停一次。而近年来大量研究表明,婴儿频繁地吸吮刺激能促进乳汁分泌,因此,在保证婴儿正常消化功能



的前提下,可灵活掌握喂奶间隔时间和次数。俗话说:“吃一饱,睡一觉。”在熟睡后醒来时可以哺喂,如果哺喂后仍然啼哭或仍有觅食表现,说明还没吃饱,可适当延长喂奶时间。1~2个月的婴儿不需规定时间与次数。以后随着月龄增长及乳汁分泌的增多,可适当延长喂奶间隔时间和减少喂奶次数。逐渐延长到3~4小时哺乳1次,夜间停1次。一昼夜喂6~7次。

母乳喂养有哪些优点?

母乳喂养的优点有:

(1) 母乳营养丰富,蛋白质、脂肪、糖的比例适当,易于婴儿消化吸收。① 蛋白质总量虽略少于牛奶,但其中白蛋白多而酪蛋白少,(母乳中35%是酪蛋白,牛奶为80%的酪蛋白)故在胃中的形成乳凝块小,易于消化吸收。② 含不饱和和脂肪酸的脂肪多,供给丰富的必需脂肪酸,脂肪颗粒小,又含较多的解脂酶,有利于消化吸收。③ 乳糖量多,又以乙型乳糖为主,促进肠道乳酸杆菌生长。④ 含微量元素较多,如锌、铜、碘等,尤其在初乳中,铁含量虽与牛奶相同,但其吸收率却高于牛奶5倍,故母乳喂养者贫血发生率低。⑤ 母乳钙磷比例适宜(约2:1),易于吸收利用。⑥ 含较多的消化酶如淀粉酶、乳脂酶等,有助于消化。

(2) 母乳缓冲力小,对胃酸中和作用弱,乳凝块小,有利于消化吸收。

(3) 母乳有利于婴儿脑的发育。母乳中的卵磷脂可作为乙酰胆碱前体;鞘磷脂可促进神经髓鞘形成;长链不饱和脂肪酸可促进大脑细胞增殖;乳糖有利于合成脑苷脂和糖蛋白;此外还有较多的生长调节因子,如牛磺酸等,这些均可促



进中枢神经系统发育。

(4) 母乳有提高婴儿免疫力的作用,以防止感染。① 初乳中含抗体成分最高,母乳中尚有少量 T 淋巴细胞、巨噬细胞和中性粒细胞,这些均具有免疫、抗感染的作用。② 含有比牛奶较多的乳铁蛋白可抑制大肠杆菌和白色念珠菌的生长。③ 其他还有双歧因子、抗葡萄球菌因子等,都具有一定的抗感染作用。

(5) 母乳温度、泌乳速度适宜,并随婴儿生长而增加,无致病菌,经济方便。

(6) 产后哺乳可促进乳母子宫收缩复原,也较少发生乳腺癌、卵巢癌。

(7) 母亲自己喂哺婴儿,有利于促进母子感情,密切观察小儿变化,随时照顾护理。

母乳是婴儿最好的食品已被公认,每一位母亲都应用自己的乳汁哺育自己的婴儿,以尽力保证婴儿健康地成长。

怎样正确哺乳?

哺乳前,乳母应清洗双手,用温开水拭净乳房,将婴儿抱于怀中,取坐位哺乳最为适宜。哺乳时,应将乳头和大部分乳晕送入婴儿口中,让婴儿口与乳房含接良好,吸吮才有效,并可预防乳头皲裂,乳母亦可用中指和食指轻轻挟住乳房,不使乳房触及婴儿鼻子,以免妨碍呼吸,影响吮乳。这样亦可较准确地使乳头对准婴儿口腔,同时奶不多时可挤压乳房,以增加乳量;奶流得太快时也可挟紧一些,以免婴儿来不及吞咽而呛咳。每次哺乳时应吸空一侧乳房,再吸另一侧乳房,下次哺乳时则从未吸空的一侧乳房开始,这样就能使每侧乳房轮流吸空,以促进乳汁分泌。



哺乳后,应将婴儿轻轻抱直,依靠母左肩部,轻拍其背,以排出吸吮时吞入胃中的空气,防止发生溢乳(俗称漾奶)。

对有溢乳现象的婴儿,夜间应抱起来喂奶。如果躺着喂奶,万一母亲睡着了,很容易因溢乳导致婴儿呛奶窒息,发生不幸。

异常形态的乳房怎样哺乳?

(1) 悬垂奶(俗称车袋奶)。乳房松弛,悬于胸前。由于悬垂奶的特有形态,造成输乳管弯曲,使部分乳汁积聚于乳房下方,婴儿不易吸到,同时积聚的乳汁容易淤积成块,诱发乳腺炎。针对这些情况,母亲在哺乳时应将乳房抬起来,保持乳头与输乳管的平行位,便于婴儿把整个乳房内的乳汁吸空。

(2) 平坦奶(俗称丁香奶)。乳房较扁平,使婴儿难以吸吮,造成喂奶困难。母亲在妊娠后期用温开水热敷、按摩乳房,经常牵拉乳头,使其突出。哺乳时,母亲应采取上身前倾的哺乳姿势。经过一段时间的训练,婴儿就能顺利地吸吮到乳汁了。

(3) 大乳头。遇到这种情况,可采取两种方法。① 母亲在哺乳期间,尤其在哺乳前,用两手的拇指将乳头搓十几次,再用一手的拇指和食指牵拉乳头,使其变细变长。哺乳时,设法让婴儿啼哭,嘴张大后将乳头、乳晕送入婴儿嘴中,经数次训练,婴儿就能吸吮到乳汁。② 选用周径与产妇乳头周径相符的有边橡胶奶嘴,在奶嘴中央剪一个十字形剪口以小为宜,以免过大发生呛咳。消毒后,在奶嘴内挤十几滴乳汁,然后将奶嘴套在母亲的乳头上。这样,婴儿通过橡胶奶嘴就能够吸吮到母乳了。



(4) 乳头内陷、扁平、短小。这类乳头给哺乳造成很大的困难,故在妊娠 7~8 个月时就应矫正。方法是:将吸乳器球套在母亲的乳头上进行牵拉,1 日数次,使乳头逐渐突出。如不能矫正,可在哺乳前用两手的大拇指下压乳晕,将乳头轻轻地“钳”出来,再牵拉乳头使其突出,采取上身前倾的姿势。1 周后,婴儿就能顺利地吸吮乳汁了。如仍有困难,选用橡皮奶嘴。

怎样判断婴儿是不是吃饱了?



10

从出生到 4 个月的婴儿,特别是吃母乳或混合喂养的婴儿,究竟吃饱了没有,往往难以掌握。哺喂奶量过多或过少都对孩子健康不利。那么,怎样才能判断孩子是不是吃饱了?

(1) 啼哭。婴儿的哭声原因很多,如疾病、过冷、过热、尿布湿、饥饿、口渴等都可以引起婴儿啼哭。正常婴儿喂奶后能安静入睡 2~4 小时或玩笑自如,这就表示喂的奶量已够。如喂完奶后孩子仍咬着奶头不放或哭闹不安,或入睡后 1~2 小时又惊醒,表示没有吃饱,可适当增加奶量。如喂奶不久,婴儿就啼哭不安,用嘴吮手,则表示饥饿或口渴,可喂些开水或提前喂奶,并适当增加哺乳时间。此外,在 1~2 个月的婴儿可出现一种正常现象,即在啼哭的同时头向两边转动呈觅食动作,这是一种生后就具备的非条件反射的神经活动,凡触及到其他刺激物时都会出现这一动作,不要误认为饥饿。

(2) 体重。1 岁以内的婴儿生长发育很快。出生时一般体重为 3.2 千克左右,前 3 个月每月平均增长 0.7~0.8 千克,第 4~6 个月为 0.5~0.6 千克,后半年每月平均增长



0.3~0.4千克。3个月时体重为出生体重的2倍,1岁时增至3倍。如果奶量充足,则体重增长明显。凡体重增长达不到正常标准,外表消瘦,则表示奶量不足。有的婴儿吃的量多但大便次数也多,体重不增加,则表示奶量过多引起消化不良。

(3) 大便。母乳喂养的婴儿,粪便为金黄色,质均匀,厚糊或软膏状,稍带甜酸味。牛奶喂养的婴儿,粪便为淡黄色或土黄色,质稍硬,稍带腐败样臭味。如果婴儿因奶少而饥饿,则粪便颜色稍深,呈绿色,粘在尿布上呈条索状,黏液较多而粪质较少,这种大便在医学上称为饥饿性粪便。可适当增加奶量哺喂。

为保证婴儿吃饱吃好,有足够的营养,还应按孩子月龄的大小及时增加各种辅食。



怎样才能保证母乳充足?

怎样保证有充足奶水,这是许多母亲和即将做母亲最关心的问题。首先,自怀孕之日起,孕妇要有自信心,相信自己有足够的奶水喂养婴儿。因为哺喂后代是人类及所有哺乳动物的本能。这种信心和认识可来自产前学习和医生、长辈的指导,母亲自身具有哺喂婴儿的强烈愿望,是极其重要的内在动力。其次,要为产后哺乳做好具体准备,如孕晚期每日用温开水擦洗乳房,并把乳头轻轻地向外拉几次,使乳头皮肤坚实及防止乳头内陷,以利婴儿吸吮。

婴儿吸吮乳头是促进乳汁分泌的最好生理刺激。因此,产后要做到尽早开奶(要在感到奶胀之前就让新生儿吸奶)、勤喂奶、坚持喂奶,早晚(早则3~5日,晚则10来日)奶水自会源源而来。这是保证奶水充足的重要一环。



乳母还要有愉快的情绪和充足的睡眠。中医学认为,乳母情志不舒,导致乳行不畅而乳汁减少。从现代医学来看,哺乳期如有精神创伤、忧郁、暴怒等都会抑制生乳素分泌而减少泌乳。另外,乳母睡眠不足、过于疲乏、体弱多病等,也都会使乳汁分泌减少。

当然,哺乳期有丰富的营养供应及充足的水分,是必不可少的物质条件。乳母一天所进的食物,除了供给自身新陈代谢以外,约 50%~60%都转变为乳汁。所以,乳母必须增加食量,并吃些有营养的汤水。如果乳母每日摄入的热量低于 5 040 千焦耳(正常应为 14 700~15 960 千焦耳),乳量就明显减少,乳汁中的赖氨酸等氨基酸及脂肪酸也减少。所以,乳母每天要有足够的热量,充足的蛋白质和维生素 B,才能保证有足够的乳汁产生。除保证营养供给外,乳母可进食促进乳汁分泌的猪蹄汤、鲫鱼汤等及食疗药膳方剂。

乳房就像一座“乳汁工厂”,它不仅能保证生产乳汁,而且还能根据婴儿不断增加的营养需求,调节乳汁量及其成分。只要乳母情绪愉快、生活有规律、注意合理的饮食营养、注意哺乳的正确方法,就可增加乳汁的分泌。

促进母乳分泌的食疗方法有哪些?

母乳少的原因很多,如开奶时间迟,每侧乳房 24 小时内排空少于 3 次,母亲情绪不好或睡眠不足,或发热生病、来月经、再次受孕,母亲营养不足或饮用汤水少等,都会减少母乳。

中医学将乳汁缺乏或乳汁不下分为两类,一是气血虚弱,表现为食欲不振,面色苍白,身体虚弱;二是肝郁气滞,由于情志不畅所致,表现为胃脘饱胀,头晕目眩。对于气血虚



12



弱者要补虚,同时予以鼓励,适当增进饮食。对于肝郁气滞者应劝说安慰,使其心情开朗。

民间流行的用于生乳、通乳的食疗方法有吃面条、喝鲫鱼汤、喝猪蹄子汤等,还可吃芝麻、冬瓜、丝瓜、赤豆、豆腐、酒酿等,可以根据个人习惯及地区特点进行选用。以下介绍几种常用的药膳方剂:

(1) 麩皮或清糠 1 碗,水两碗半,加盐少许,混合浸泡 1~2 小时后煮沸,滤渣,加红糖饮汤,每日 2~3 次。

(2) 大麦芽 6 克(炒熟),适量水煎后分早晚服,连服 5 天。

(3) 丝瓜络 1 个,路路通 7 个,水煎后每日分 2 次服。

(4) 生麦芽 150 克,青皮 9 克,水煎服。

(5) 穿山甲、生鹿角、王不留行各 100 克研末,每次服 9 克,1 日 3 次,用猪蹄汤送服。

(6) 猪肝 250 克,黄芪 30 克,同煮汤,食用。

(7) 茭白 30 克,猪爪 2 个共煮食用。

(8) 豆腐 500 克,王不留行(炒)30 克,水煎,吃豆腐喝汤。

(9) 猪蹄一对,王不留行、穿山甲各 6 克,炖汤食用。

(10) 猪蹄 2 个,花生米 200 克,食盐少许,加水,小火炖至烂熟,骨肉相离为止。吃肉喝汤,分顿连续服用。

(11) 猪蹄 1 个与鲜鲫鱼 1 条同煮,连汤食之。每日 1 剂,连服 2~3 天。

(12) 河蟹 1 只捣烂,加黄酒少许煮熟服用。

(13) 胎盘 1 个,同猪肉 100 克煮烂食之。

(14) 黑芝麻加大米,煮粥食用。

(15) 红枣、绿豆各 50 克,加红糖炖汤食用。

(16) 虾米 120 克,黄酒 250 克,同煮至虾米烂熟为止,热服。



此外,各个地区有相应的催奶饮食,如广东、海南椰子与鱼同煮汤,醋、米酒、猪蹄同煮汤等;江苏、浙江用酒酿与鸡蛋同煮汤等。此外,还有当归炖鸡、花生米炖排骨汤等等,均可根据各自的情况选用。

中医学认为,盐性咸、寒,能耗血,影响乳汁分泌。因此,乳母膳食应以淡为宜,特别是产后 3~5 天,每天最多食盐 3~4 克。有人担心这样会缺盐,其实,大多数动物性和植物性食物中都含有盐,只不过人们感觉不到而已。少吃盐,并不会缺盐。



给婴儿吸人工奶嘴好不好?

婴儿已吃饱了,但仍是哭闹不安,从各方面分析并无病态。为什么会出现这种情况?有时是因为婴儿已养成含着母亲乳头睡觉的习惯,一旦失去乳头的刺激便哭闹。为了满足婴儿的需要而给橡皮的人工奶嘴代之,婴儿吸了这种奶嘴立即停止哭闹。

其实,这只是一种“安慰剂”:满足了婴儿的觅食需要及口唇快感,而母亲也因婴儿已安静下来而得到安慰。孰不知,这种“安慰剂”常使小儿养成不良习惯:

(1) 母乳喂养的婴儿,常吸人工奶嘴将吞咽入空气,使腹中胀气,哺乳时乳汁的吸空程度受到影响。乳汁不被排空,母乳的分泌会逐渐减少,不利于母乳喂养的成功。联合国卫生组织(WHO)也规定:“不要给母乳喂养的婴儿吸人工奶嘴,或使用奶嘴作安慰物。”目的在于促进母乳喂养的成功。

(2) 长期吸吮人工奶嘴,使嘴唇凸起,牙龈发育受到影响,在乳牙萌出后牙齿排列不整齐,上下颌骨可变形。



(3) 小儿长大后, 家长往往停止给小儿使用人工奶嘴。小儿为满足口唇快感而改为吮手指, 这同样是一种不良习惯, 指甲中的污物可使小儿易染上疾病, 如蛔虫病等等。同时, 也造成心理上的怪癖, 不利于身心健康。

乳母患病能不能继续喂奶?

乳母在哺乳期间患病后能否继续喂奶? 这要根据乳母患什么病、病情如何及治疗使用的药物来决定。有的需要暂时停止喂奶; 有的则需断奶改用人工喂养。按以下几种情况分别处理:

(1) 需暂时停止哺乳的病症。乳头裂伤时, 应暂停哺乳, 以防发生乳腺炎, 同时可将乳汁挤出, 经煮沸消毒后再喂小儿。患急性乳腺炎后, 应暂停患侧哺乳, 用吸乳器吸出乳汁, 勿使其淤积。乳腺炎的乳汁可有污染, 故应停止哺乳, 疾病痊愈后再哺乳。母亲患全身性疾病, 如伤寒、流行性感、肺炎、败血症等急性传染病时, 暂停哺乳可避免将疾病传染给婴儿, 也可以使乳母在患病期间得到休息。在停止哺乳期间, 也应吸出奶汁, 以免乳汁淤积及“回奶”。乳母如患一般感冒, 不发热, 就不必停止哺乳, 可以在喂奶及护理婴儿时戴上口罩, 避免将疾病传染给婴儿。

(2) 需断奶的病症。乳母患活动性肺结核、传染性肝炎时, 由于疾病的传染性强, 不宜继续喂奶, 应母婴分开居住及饮食隔离。母亲血中乙肝病毒 HBsAg、HBeAg 均为阳性时, 90% 以上的婴儿因出生时在产道吞食母血、羊水及产道分泌物而感染乙肝病毒, 再隔离母婴已无必要, 仍可哺乳。但在出生后 48 小时内需注射高效价乙肝免疫球蛋白 (HBIG) 和乙肝疫苗, 以保护婴儿。母亲患艾滋病或母乳中



有艾滋病病毒(人类免疫缺陷病毒, HIV), 以及母乳中有巨细胞病毒(CMV), 均不能哺乳。患丙型肝炎的母亲乳汁中, 可有丙肝病毒, 有可能感染婴儿, 是否可以哺乳尚有争议。母乳中有风疹病毒、单纯疱疹病毒者仍可哺乳。母亲患重症心脏病、肾脏病、糖尿病、精神病、癌症等病情重、病程长、营养和体力消耗大、服药时间长的疾病, 均不宜继续喂奶, 以利于母亲及婴儿的健康。

(3) 母亲因病必须服某种药物, 如药物可通过乳汁影响婴儿, 应停止哺乳。

乳母吃哪些药会影响婴儿?



16

不少母亲在怀孕期间, 非常注意自己所用的药物, 担心会对胎儿健康有不良影响。的确, 母亲服的药物会经胎盘转移给胎儿, 不少常用药对胎儿是有害的。但是, 母亲在哺乳期, 服用的药物也可通过乳汁影响婴儿, 许多家长还不了解这一点。

给孩子哺乳的母亲生了病, 也和其他病人一样, 需要打针吃药。于是, 药物被吸收进入血液, 部分药物进入乳汁, 使乳汁受到“污染”。婴儿吃了这种乳汁后, 可产生相应的损害, 如皮疹、呕吐、腹泻、肝功能受损、骨髓抑制等。但是, 如果我们了解药物的特性, 知道它们在血液、乳汁中的滞留情况, 就可以避免药物对乳汁的“污染”。

药物进入哺乳者体内后, 根据药物在乳汁和血液中的不同浓度, 可出现四种情况:

(1) 药物在乳汁中的浓度低于血液中的浓度。大部分药物均为这种状况, 如青霉素、氯霉素、各种维生素等。

(2) 乳汁与血液中的药物浓度相近。如磺胺、灭滴灵、



异烟肼、地巴唑、碳酸锂等。

(3) 药物在乳汁中的浓度高于在血液中的浓度。如红霉素、眠尔通等。

(4) 乳汁中无药物浓度。先锋霉素Ⅰ、先锋霉素Ⅱ，新青霉素、普鲁本辛、心得安、保泰松、丙咪嗪等。

显然，乳汁中的药物浓度越高，对乳儿的影响就越大。此外，不同药物所引起的有害作用也不同（详见下表）。

乳汁中的药物对婴儿的影响

药 名	对婴儿的作用及对哺乳的影响
环磷酰胺、阿霉素等 抗肿瘤药	抑制小儿骨髓造血，产生贫血
氯霉素	骨髓功能抑制，血细胞减少
四环素	小儿牙齿发黄，与乳汁中钙结合使钙不易吸收
甲烯土霉素	使乳汁中的钙不易被吸收
磺胺	生后 2 周内的新生儿发生溶血性黄疸，皮疹
红霉素	呕吐，肝功能损害
灭滴灵	可能致癌
碳酸锂	体温不升，肌张力低，皮肤青紫
他巴唑、硫脲嘧啶、 ¹³¹ 碘	甲状腺功能低下
链霉素	听力下降
金刚胺	呕吐，皮疹，尿潴留
异烟肼	肝功能损害，兴奋，血锌减少
阿托品，654-2	乳汁分泌减少，口干，皮肤潮红
麦角新碱（长期用）	腹泻，血压不稳定，抽搐
溴化物	皮疹，嗜睡
利血平	溢乳，鼻塞，心律缓慢
安定	嗜睡，体重下降
避孕药	男婴乳房肿大，乳母的乳汁减少
碘制剂	甲状腺肿大
降糖灵	低血糖症



续 表

药 名	对婴儿的作用及对哺乳的影响
双香豆素	出血
巴比妥类药物	少动,嗜睡
氯丙嗪	嗜睡
吗啡、鸦片	抑制呼吸,成瘾

除药物外,乳母服用其他物质也会通过乳汁影响婴儿。有人报告,乳母1天中饮葡萄酒750毫升,会使婴儿嗜睡多汗。乳母吸烟,可使乳汁分泌减少。荷兰一乳母每日吸烟20支,使婴儿发生了烟碱中毒。有“蚕豆黄”病史的婴儿,红细胞内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶,乳母吃了新鲜蚕豆或长效磺胺等药物,均可通过乳汁使小儿发生“蚕豆黄”,出现溶血性贫血。

那么,患病并且需要药物治疗的母亲怎样避免婴儿受乳汁之害呢?首先,哺乳期的母亲应尽量避免使用这些药物,如果因病情不得不使用,可采用疗效相仿而毒性较小的药物代替,用药时间越短越好。哺乳应在用药4小时后进行。如果乳母患慢性疾病,需长期应用抗肿瘤药、抗癫痫药、抗精神病药、激素、磺胺类及抗生素等药物时,应考虑断奶,改人工喂养。如乳母患急性病需用药,并且不能用毒性小的药物代替时,可暂时中断母乳,以牛奶代替,定时用吸乳器吸出母乳以防回奶,待母亲病愈停药后再喂母乳。对乳母还应做好一些职业病的防护,以防止母亲金属(如汞、铅、砷等)中毒及农药中毒而危害婴儿。乳母患乳腺疾病时在乳头涂药应慎重。有报道,有人因在乳头涂抹醋酸铅软膏而使吃奶的婴儿铅中毒。故乳头涂药治疗时,哺乳前应用温开水清洗乳头。

中医古籍中载有“药以乳传”,有时通过给乳母服药来治疗婴儿疾病,或兼治母、儿疾病,以解决乳儿喂药困难的问



题。因维生素 A、维生素 B 族等可通过母乳传给婴儿,需要时也可让母亲服用,以预防乳儿的维生素缺乏症。

母乳不足时应如何喂养?

母乳不足或因其他原因不能全部用母乳喂养者,可采用混合喂养。混合喂养比母乳喂养差,但比完全人工喂养好。根据混合喂养的原因不同,其方法亦不同。一种叫补授法,即在每次喂母乳后再补喂牛奶或羊奶等代乳品,直至婴儿吃饱。此法多用于母乳不足者,因经常吸吮刺激可维持母乳的分泌。另一种叫代授法,指一日内有 1 次或数次完全用牛奶或羊奶代替母乳。代授法者每日母乳喂哺次数不应少于 3 次,并维持夜间哺乳,否则母乳会很快减少。



19

没有母乳时应如何喂养?

母乳缺乏或因其他原因不能用母乳喂养时,可采用牛奶、羊奶或其他代乳品喂养,此即人工喂养。因人工喂养不如母乳喂养,所以应该努力争取母乳喂养至婴儿 4 个月,尤其要强调让新生儿吃到最初 1 周内的初乳。

人工喂养应根据当地的条件和习惯,选择适合婴儿营养需要的食品。首选的是牛奶或羊奶。牛奶的蛋白质含量虽高,但以酪蛋白为主,入胃后形成凝块较大,不易消化。对新生儿用牛奶喂养时,应加水冲调,其比例为 2 : 1(或 3 : 1),即 2 份牛奶 1 份水,以后逐渐过渡到 4 : 1,直至不加水的纯牛奶。因为牛奶、羊奶的乳糖含量低,不能供给婴儿足够的热量,所以,一般应加 5% 的糖,就是 100 毫升奶中加 5 克糖。

6 个月以内的婴儿,每日需要(牛奶或羊奶)奶总量(毫



升) = 体重(千克) × 110 毫升, 一日总奶量不应超过 1 000 毫升; 每日需糖总量(克) = 牛奶总量 × 5%; 每日需水总量(毫升) = 体重(千克) × 150 毫升, 但应减去牛奶中的水量, 实际上每日除牛奶外应喂水量(毫升) = 体重(千克) × 40 毫升, 分几次在两次喂奶之间喂完。

也可以用查表法, 得到粗略的参考数值。具体如下:

牛奶喂养应用参考表

年 龄	全日所需 牛奶(毫升)	每日饮水量(或用于 稀释奶)(毫升)	喂哺次数	每次喂哺 数量(毫升)
1~3 天	120~140	140~150	7~10	15~30
4~7 天	180~200	150~180	7~8	60~70
2~3 周	280~300	180~200	6~7	80~90
3 周~1 月	300~350	200~220	6~7	90~120
1~3 月	400~550	220~250	5~6	120~150
3~6 月	550~600	250(包括辅食)	4~6	150~210
6 月~1 岁	600~700	300(包括辅食)	3~4	210~240

以上几种方法为粗略估计奶量的算法。在婴儿 4~6 个月以后, 随着辅食的添加, 牛奶就可逐渐减少, 到 1 周岁已能肉类及其他蛋白食品, 一般需牛奶 500~600 毫升已足够。如牛奶哺喂太多可使辅食摄入不足, 不利于营养的调配及小儿身体健康。

牛奶喂养应注意哪些问题?

(1) 奶具消毒。牛奶喂养的用具, 如奶瓶、橡皮奶嘴、漏斗、匙、奶头的小盖杯等, 每天都应洗刷干净, 煮沸消毒。奶瓶每次用过后要煮沸消毒, 只用冷水或开水冲洗, 不能完全消毒, 仍会有细菌污染。煮沸时间一般为水开后再煮沸 15 分钟, 水开 10 分钟后放入奶嘴, 煮 5 分钟一起取出。可以一



20



次煮沸 6~7 个奶瓶及奶嘴。每次喂奶时应用清洁奶瓶及奶嘴,用后洗刷重煮。

(2) 喂奶温度。喂奶前先在奶瓶上装好已消毒的奶嘴,将奶汁滴几滴在手背上,以不烫手为合适。不可用口腔试奶的温度,因为成人的嘴里是有细菌的。为卫生起见,装奶嘴及试温度时,手不应接触奶嘴凸出部分,更不能捏奶嘴。

(3) 哺喂方法。将婴儿抱放在膝上,取半坐位,斜枕于左臂上,以右手拿奶瓶哺喂。奶瓶应斜竖,使奶汁充满奶嘴,不要将奶瓶中的空气给婴儿吸入。婴儿吸吮时,不时将奶嘴在婴儿嘴中左右动一下,使空气由奶嘴进入奶瓶底部,否则,奶瓶中负压过大,会使婴儿吸不出奶汁。

(4) 奶嘴开孔。用烧红的大号缝衣针在新奶嘴上刺 1~2 个孔,用少许奶汁试一下,将奶瓶倒竖时,奶汁能快速滴出即可,如滴不出可再刺 1 个孔,反复试验直至符合要求为止。孔太大时奶汁流出过急,引起呛奶;孔太小时婴儿吸吮困难,喂奶时间长。一般在 15~20 分钟内将奶喂完。在奶中加蛋黄粉糊、米汤或奶糕时,因乳汁变稠,可在奶嘴多刺些大孔,仍以奶汁快速滴出为宜。

(5) 喂后拍背。奶喂完后,将婴儿抱起竖立,靠在大人肩上,轻轻拍背几分钟,使原来胃中的空气及吸入的空气溢出。这一方法对唇裂、腭裂、呼吸困难及先天性心脏病的患儿应用时尤须慎重,这些患儿在暖气时如将奶溢出,易发生呛奶及吸入性肺炎。

(6) 授乳时间。根据婴儿需要哺乳,俗话说“吃一饱,睡一觉。”也可以这样:初生 1~2 个月婴儿,每日 7 次左右,晚间休息 6 小时。时间分配为:上午 5 点、8 点、11 点钟,下午 2 点、5 点、8 点、11 点钟。2~3 个月时每日 6 次左右,晚间休息 6 个半小时。时间分配为:上午 6 点和 9 点半钟,



下午1点、4点半钟、8点、11点半钟。3个月后每日5次左右,晚间休息8小时。时间分配为:上午6点、10点钟,下午2点、6点、10点钟。7个月起如胃口良好,辅食添加正常,也可减至每日3~4次牛奶。

(7) 变换饮食。母乳喂养改牛奶喂养,或在牛奶中加辅食蛋黄、米汤、奶糕等情况下,应由少到多逐渐变换,一般需要经过3~4天才能看出效果。要突然全部更改,只有在紧急病情时施行,一般情况下不能这样,以免婴儿不适应。

(8) 勿喂食过多或过少。对一般健康婴儿来说,如果体重持续增长,就不宜加量过多,过多则消化不良。特别在新生儿期,消化能力不强,忌增量太快。另外,有些家长对虚弱小儿过于胆小,不敢喂全奶,长期用水稀释奶或喂奶过少,这样会引起营养不良。有些家长为了使孩子夜间不闹,在2~3个月前就在奶中添加较多的奶糕,虽使小儿暂时满足,但因蛋白质摄入不够也可导致营养不良。



22

给婴儿喂鲜牛奶,加水好还是加米汤好?

牛奶的蛋白质中,4/5是酪蛋白,遇到胃酸后形成的凝块大,脂肪球也大,均不易消化吸收。未满月的婴儿饮用时需加水冲淡,以降低酪蛋白含量,生后1~2周内的小儿用2:1牛奶(鲜牛奶2份加水1份),逐渐增加到3:1至4:1。如能以米汤代替水稀释牛奶,则更有利于消化吸收。米汤不仅能影响牛奶的胶质状态,还能促使酪蛋白形成疏松而又柔软的凝块,有利于吸收。而且,米汤中有淀粉、维生素和无机盐等营养物质,能刺激胃液分泌,促进消化功能。由于米汤的渗透性不强,不会因肠道渗出增加而致腹泻。所以,给未满月的婴儿喂牛奶时加米汤较好。满月后可喂全奶。



煮牛奶时先放糖还是后放糖？放什么糖好？

为孩子煮牛奶时，有人先放好糖再煮，认为这样更卫生些。其实，这种方法并不科学。

牛奶中含有赖氨酸，它是促进儿童生长发育的氨基酸。糖加入牛奶后，经过煮沸，赖氨酸与糖产生某种反应，生成一种有害物质——果糖基氨基酸，这种物质会危害儿童健康，尤其对婴儿不利。正确的方法是，牛奶快煮好时，加入白糖，使其溶解，立即熄火。

给婴儿牛奶中放糖，也可使用自己加工的“饱和糖浆”。这种糖浆的做法是，将白糖放入锅内，加水搅拌，至糖完全溶解呈糊状，文火煮沸至糖水冒小气泡时立即离火，再加入沸水搅拌均匀，沸水的量等于未溶解时糖的重量，然后冷却过滤、倒入小口瓶内备用。

牛奶中含糖仅 4.8%，多为甲型乳糖，有促进大肠杆菌生长的作用。每 100 毫升牛奶产热量 277 千焦耳。而人乳中含糖较多，占 7.5%，其中主要为乙型乳糖，有利于乳酸杆菌的生长，抑制大肠杆菌，从而减少肠道感染。每 100 毫升人乳产热量 420 千焦耳。牛奶比人乳的糖少，产热量也少，在牛奶中加糖，可增加热量，在 100 毫升牛奶中加糖 5~8 克，使其热量增至 420 千焦耳，也就是说，250 克牛奶（250 毫升）可加糖 13~20 克，约 1 汤匙。那么，最好放什么糖呢？

（1）乳糖。是母乳及牛奶中天然存在的惟一糖分，在化学结构上有甲型乳糖、乙型乳糖两种。但乳糖价格较高，一般很少应用。

（2）白糖，是目前食品加工部门和家庭中通常采用的食用糖，牛奶加糖一般选用白糖。其主要成分是蔗糖，甜度高，



容易养成婴儿嗜甜的习惯,长期嗜甜食,有诱发龋齿的可能。因此,在牛奶中放白糖应掌握用量,切忌过多。

(3) 葡萄糖。葡萄糖属于单糖,食用后不用分解消化就很快被人体吸收,不易在肠道停留发酵,故适用于新生儿及年幼体弱的婴儿。蜂蜜,是葡萄糖和果糖(也属于单糖)的混合物,也可以选用。但必须慎重选择优质蜂蜜,以免对婴儿不利。

(4) 红糖。是一种未经提纯的粗糖,虽然其中保留营养成分较多,但所含的杂质也较多。加入牛奶中能将乳汁成分凝固、沉淀,不适合婴儿食用。因此,牛奶中切忌加红糖。

在日本等国家有一种“营养糖”,它是用淀粉酶作用于淀粉,经过特殊加工而成的糖的混合物,适合婴儿使用。

煮牛奶或冲调奶粉以什么温度为好?

鲜牛奶必须经过加热才适合小儿饮用,因为加热能杀死细菌。但加热时间要短,温度要低一些。因为加热到沸腾时,其中有些营养成分就会被破坏。如牛奶中乳糖被焦化,分解成乳酸和甲酸,沸腾时间越长,温度越高,成分破坏就越多。煮鲜牛奶理想的温度应控制在 75°C 左右,这时可见牛奶表面有小的波动,用文火保持 20 秒钟左右就能达到消毒的目的。同时,营养成分的损失也能降低到最低限度。婴儿如果消化吸收不好,可以稍延长牛奶煮沸时间,使牛奶中脂肪球变得细小,有利于消化。同时使蛋白质变性,降低致敏性,减少过敏反应。

全脂奶粉是由鲜牛奶加热喷雾制成的粉状物质,其酪蛋白颗粒变细变软,易于消化。一般奶粉用开水(100°C 左右)冲调,按容量比例 1 : 4 稀释,即一汤匙 15 毫升的奶粉加 60



毫升(4 汤匙)的水进行稀释。如按重量稀释,则比例为 1 : 8,即 1 份奶粉加 8 份水进行稀释。市场上亦有为婴儿调制的奶粉,如婴儿速溶奶粉等,改变了全脂奶粉的成分(如减少了酪蛋白,加入了乳糖、维生素、矿物质及植物油等),使之更适用于婴儿。其中维生素 C 随着温度的升高而被破坏。用水温 75~100℃ 的开水冲调奶粉,维生素 C 损失率在 13%~21% 之间。另外,奶粉冲调后,维生素 C 随放置时间的延长亦可减少。如用 60℃ 水温的热水冲调并放置 55 分钟,维生素 C 损失率达 30%。所以,奶粉应随吃随冲,冲调婴儿奶粉时不宜用沸水。可将当日的开水稍凉后降至 75℃ 左右,用这种温开水冲调婴儿奶粉较好。

用米汤冲调奶粉好吗?

人工喂养(指用乳制品或代乳品喂养)或混合喂养(指母乳喂养加上人工喂养)的婴儿,用米汤冲调奶粉是可取的。

也有人担心,婴儿消化能力差,故仅将米汤作为辅食喂,每天喂 1~2 次。米汤主要成分为淀粉。在人的唾液中有消化淀粉的淀粉酶,新生儿唾液中虽然淀粉酶少,作用弱,唾液分泌的量也少,但唾液分泌是反射性的,它取决于口腔黏膜的刺激和大脑皮层的活动性。所以,经常给予米汤,可逐步增加唾液及淀粉酶的产生,消化作用也随之增强。同样,米汤也可增加肠道淀粉酶的分泌,促进消化。

用米汤冲调奶粉,还有其他好处。米汤冲调后,减少了奶粉中糖的含量,减少了肠内发酵过程;还可增加热量;也使奶粉中酪蛋白、脂肪易于消化吸收。用米汤冲调奶粉与用水冲调奶粉一样,均按 1 : 4 的容量稀释。

早产儿无母乳喂养也可以用米汤冲调奶粉。随着月龄



的增加,米汤浓度逐渐增加。早产儿或足月新生儿可用2%~3%稀米汤冲调。稀米汤的做法是,用大米或小米20~30克,加水1千毫升,文火煮并不断补充水分至原来量,煮1小时后过滤,可用于冲调奶粉。满月后的婴儿可用5%~10%的米汤冲调,做法是用大米或小米50~100克,加水1千毫升,以后方法同上。婴儿4个月以后,米汤浓度再逐渐增加,并增加淀粉类食品,如稀粥、米糊、奶糕、土豆泥等。由于热能得到补充,可使婴儿很快胖起来。

人工喂养婴儿,怎样掌握奶液和水的温度?



26

近年来国内外都有报道,发现人工喂养的婴儿,口腔黏膜有不同程度的灼伤。这一诊断是许多父母所不能接受的。他们都认为自己没有烫着孩子。

成人在哺喂婴儿时,有的用手摸摸奶瓶;有的用嘴试尝一下,以成人的感受,不烫嘴为原则,其实,这时奶液或饮水的温度至少在50~60℃之间。这样的温度能使婴儿口腔黏膜充血、潮红,甚至发生细小白色的溃破,这就引起了轻度口腔黏膜的灼伤。而家长常误认为这是婴儿的“火”大。

哺喂婴儿时,奶液和饮水的温度要与婴儿体温相接近。新生儿体温调节功能不完善,体温常随环境温度改变而改变。当环境温度较低时(如冬季),新生儿体温可低于成人3~5℃。刚出生数天的婴儿体温常为35~36℃,而早产儿体温可更低些。较大婴儿的体温与成人相近,肛表的温度为36.5~37.5℃。

正确掌握奶液或饮水温度的方法是,在将奶液或水装入奶瓶后,把奶液滴数滴在成人的手背上,或将奶瓶放在自己脸上挨一下,试试温度,这些部位所感到合适的温度与婴儿



体温相近,以温热为宜。

牛奶喂养的婴儿大便干结怎么办?

用牛奶喂养的婴儿容易发生便秘。家长常发现孩子2~3天排便一次,粪便干硬,颜色较淡,较臭,粪便中有淡黄色小米粒样硬块。除便秘外,还可有口唇干燥,小便量少而色深等表现。所以,民间多认为吃牛奶“火气大”。这种情况多见于单纯喂较多的牛奶,吃其他饮食很少的婴儿。那么,为什么婴儿吃牛奶比吃人奶“火气大”,容易发生便秘呢?

首先,谈谈牛奶与人奶的成分差异。

牛奶中蛋白质较多。人们吃进的蛋白质、脂肪、淀粉类食物,在体内分解可产生水,称为“内生水”,蛋白质的“内生水”比等量的碳水化合物和脂肪要少得多。也就是说,吃进较多的蛋白质,比吃脂肪及碳水化合物更需要补充水分,才能满足机体对水的需要。此外,经肾脏排出的代谢产物中,又以蛋白质的代谢产物最多,这些含氮的代谢产物从尿中排出时,需要带出水分。所以,牛奶喂养的婴儿,体内水分排出也相对多些。

牛奶中矿物质也多,钠为人奶的2倍,因此牛奶喂养的婴儿血中的钠较高,肾脏排出钠时也会带出水分。牛奶中蛋白质以酪蛋白为主,容易形成较大的凝块而不易被消化。牛奶中的钙、磷也多,容易与蛋白质凝块结合成一种称为“钙皂”的硬块。由于牛奶喂养的孩子水分常不足,大肠从粪便中回收水分也就增多,加上大便中有不易软化的皂块,使婴儿的大便干结而难以排出。如果孩子饮水不够,则身体只好消耗自身的体液,于是就出现口干尿少等“火气大”的现象。

由此可见,牛奶喂养的婴儿必须多补充水分,才能避免



便秘及“火气大”等其他现象。在孩子满月前,可吃稀释的牛奶,由2:1逐渐增至3:1~4:1,满月后可吃全奶。在两次吃奶间应补充水分。除用水稀释牛奶之外,也可用米汤稀释牛奶,米汤能减少牛奶中的蛋白凝块,既可防止便秘,又有利于牛奶的消化吸收。哺喂后逐日观察大便,如大便不干硬,精神状态及食欲正常,米汤量可逐日减少,渐渐转为全乳喂养。另外,也可多喂5%蜂蜜水、5%糖水以利通便。2个月以上的婴儿发生便秘,除按上述方法处理外,还可增加蔬菜汤、鲜橘汁、菠萝汁或其他果汁,按时添加菜汤、土豆泥、苹果泥,也可吃香蕉泥。这些食物富含纤维素,有利于促进肠蠕动,防止便秘。当然,从小培养良好的定时排便习惯,也是不可忽视的。此外,常补充钙片、钙粉的婴儿,会促进钙皂的形成,产生便秘。所以,在便秘期间应适当减少钙剂的服用。



保温瓶中放置配制好的牛奶好不好?

奶粉宜吃多少配制多少。如一次吃不完配好的奶粉或牛奶,应怎样存放呢?有的家长将热牛奶或配好的奶粉放在保温瓶、保温杯中,认为这样放置可以保温,下次喂奶时就不用加热。这种做法是不妥当的。因为,随着时间的推移,瓶中温度逐渐下降,当下降到适宜的温度时,奶瓶里空隙部分空气中的一些杂菌,便会进入温度适宜的牛奶中繁殖起来。牛奶中富含蛋白质和糖,最适合细菌生长,细菌在牛奶中约20分钟繁殖一次。3~4小时之后,保温瓶中的牛奶就开始变质。这时牛奶外观无明显改变,口感异味也不明显,家长不易察觉而将这种奶喂婴儿,往往会引起婴儿肠道感染,发生腹胀、腹泻、消化不良,甚至食物中毒。因此,不应将牛奶或配好的奶粉放入保温瓶中保存。应将其在室内放置至凉,



再放入电冰箱的冷藏室或低温阴凉处保存,食用时重新加热。牛奶不宜冰冻,否则,在解冻后会出现沉淀的凝块及上浮的脂肪团,使其营养价值下降。牛奶在 $0\sim 10^{\circ}\text{C}$ 中可保存 24 小时,在 $15\sim 20^{\circ}\text{C}$ 中可保存 6 小时,在 30°C 左右仅可保存 3 小时。温度越高,保存时间越短。夏季,牛奶在室温中不可久放,否则会变质。

怎样自制代乳食品?

目前农村中的婴儿生后 4 个月内,母亲因母乳不足或其他原因,不能用母乳喂养,需要用人工喂养或混合喂养的比例较高。婴儿代乳食品的选择非常重要。在许多村镇中有奶粉出售,但在山区等较偏僻的地区,没有新鲜牛奶及奶粉供应,加上人们的卫生保健常识的贫乏,常常不合理地喂养婴儿。例如,常用米粉喂养婴儿。米粉的主要营养素是碳水化合物(78.5%),而蛋白质(7.3%)及脂肪(0.3%)含量很少,长期食用,蛋白质供应不足,影响婴儿生长发育,易产生营养不良。同时,1 个月以内的婴儿,肠道淀粉酶仅及成人的 $1/10$,对含淀粉的米粉几乎无消化能力,所以米粉更不适于新生儿。可自制基本满足婴儿生长发育需要的合理代乳品喂养婴儿。现将其方法介绍如下:

(1) 豆浆。洗净黄豆 500 克,加水 4 千克浸泡 10~12 小时,碾磨成浆,过滤留汁,约得 3 千克豆浆,煮沸 20 分钟,然后在每千克的豆浆中,加食盐 1 克,糖 60 克,乳酸钙 3 克(或鸡蛋壳粉 3 克,或骨粉 3 克),米粉 20 克,以调整其营养成分。然后再煮沸 20 分钟即可。豆浆经两次煮沸且时间较长,可破坏黄豆中的有毒物质,如抗胰蛋白酶、血细胞凝集素、致甲状腺因子、皂角素等。这种豆浆含蛋白质 4.4%,碳水化合物 9%,脂



肪、钙的含量稍低。可用于3个月以上的婴儿。

(2) 豆浆粉。将黄豆洗净,按4份黄豆、1份粗盐的比例加粗盐,炒15分钟后,黄豆微带棕黄色,去盐留豆。将豆放在碾磨中磨细过筛,即成豆粉。每100克豆粉中加食盐1克(约半粒黄豆大),乳酸钙1克(或等量的鸡蛋壳粉)、糖40克,即成豆浆粉。食用时,每20克豆浆粉加水100毫升,煮沸2次,每次20分钟,即成豆浆。豆浆粉易于保存。

(3) 鸡蛋米粉。先将洗净的500克大米放在锅中炒热,水分蒸发后,以文火边炒边将调打后的6个鸡蛋分3~4次洒在米上,不停地炒,不要使鸡蛋成块,直至全部鸡蛋加入炒干为止,取出凉后,加入乳酸钙3克(或等量的鸡蛋壳粉或骨粉)、食盐3克,搅拌碾磨成粉,即鸡蛋米粉,再过筛。食用时加水调配成糊状即可食用。其中蛋白质含量为12.66%。婴儿1日食用200~250克的鸡蛋米粉,蛋白质的摄入量为25~30克,基本上能满足婴儿蛋白质的需要量,用于2~3个月以上的婴儿。

(4) 鸡蛋麦粉。小麦面粉500克,玉米面粉250克,鸡蛋10个,食盐7克,乳酸钙13克(或等量的鸡蛋壳粉或骨粉)。具体加工方法同鸡蛋米粉。炒时防止焦底,边炒边滴食用植物油50克。食用时取适量加水,在文火上煮成糊,稍加糖。适用于2个月婴儿。

(5) 鱼蛋白米汤。将新鲜鱼肉剔出细刺,用刀剁细如泥,用纱布过滤。取10克加入100毫升的浓米汤内,煮沸,加糖5克,1日1次。以后鱼肉量逐渐增加到20克。适用于2个月内婴儿。2个月后可将鱼肉加入米糊或奶糕中哺喂。

(6) 花生米粉米糊。将干花生米打碎碾磨成粉,过筛去渣,加入米粉中,加适量水煮沸。婴儿从第2个月起,每日加花生米粉1克,逐渐增加至10克,每日1次。



以上代乳食品,虽然营养成分比米粉有所改善,蛋白质含量提高,但许多方面仍不及牛奶及奶粉。应把几种代乳品相互交替食用。下面介绍一种营养较为全面的自制代乳粉。

① 原料:大米 2 500 克,玉米 530 克,黄豆 1 020 克,鸡蛋 500 克,食油 100 克,白糖 750 克,蛋壳粉 50 克,食盐 25 克,维生素 B₂(即核黄素)6 片。以上原料可制成 5 千克代乳粉。

② 方法:把大米、玉米、黄豆洗净晾干,分别磨成细粉,过筛。将维生素 B₂ 压成粉状。鸡蛋壳洗净,打碎,加水煮沸后放入锅里炒干,磨成粉,过细筛。先将黄豆粉铺在蒸笼上 3~5 厘米厚,隔水蒸开后再蒸 40 分钟,趁热过粗筛;再将蒸过、筛过的黄豆粉和大米粉、玉米粉、蛋壳粉拌匀后均匀铺在蒸笼上 5 厘米厚,蒸 30 分钟后过粗筛。待晾凉后放在锅内用文火慢炒,同时加入其他原料,把已打匀的鸡蛋分为 10 次缓慢加入。炒成的代乳粉呈黄色、有香味即可。然后再磨成细粉,过筛装袋中贮存。

③ 调配方法及用量:取代乳粉适量,用温开水调匀,放在文火上煮,边煮边搅拌,直到黏稠熟透为止。小婴儿可调稀,用奶瓶喂;4~6 个月以后婴儿可调稠,用小勺喂。用量应根据小儿的消化能力、体质状况确定,可单喂代乳粉,也可添加上述的几种代乳食品混合喂。单喂时参照下表:

自制代乳粉哺喂用量参考表

月 龄	每日哺喂次数	每次用量(平匙)	每次加水量(平匙)
1~2	6~7	2	12~14
3~4	6	3	16~18
5~6	6	4	18~20
7~8	5~6	5~6	适量(成糊)
8~10	5	6~7	适量(成糊)
10~12	4	7~9	适量(成糊)



全脂奶粉和鲜牛奶的营养价值有什么不同?

奶粉是由鲜牛奶消毒后经浓缩、喷雾、干燥而制成的。鲜牛奶加工成奶粉后,水分由原来的 88% 降低到 2%~5% (瓶装),蛋白质、无机盐、脂肪等营养素的含量浓缩了。例如,每 100 克牛奶含蛋白质 3.3 克,而 100 克全脂奶粉含 26.2 克;每 100 克牛奶含脂肪 4 克,而 100 克全脂奶粉含 30.6 克;钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 PP 等含量均增高。我国生产的全脂奶粉,大多数是加糖的,有的加蔗糖,有的加乳糖,所加的量低于 20%。一般全脂奶粉的碳水化合物含量为 35.5 克/100 克。在鲜奶加工成奶粉后,维生素 C 遭到破坏,含量极微。奶粉中的酪蛋白在加工过程中颗粒变细,故较牛奶易于消化。

全脂奶粉加水调配成奶液时,若按容量比例,则为 1:4 比例调配(1 汤匙奶粉加水 4 汤匙);若按重量比例,则为 1:8 比例调配(1 克奶粉加水 8 毫升)。奶粉按此比例冲调后,脂肪和蛋白质的含量相似于鲜牛奶,而糖类物质则高于鲜牛奶,所以不必再加糖。冲调后维生素的含量也低于鲜牛奶。因此,有条件的地方最好给婴儿食用鲜牛奶。

怎样评定奶粉的质量?

在日常生活中,评定奶粉的质量主要靠辨别气味和滋味,观察奶粉的状态及色泽等方面进行。

(1) 气味和滋味。正常奶粉带有微甜的奶味,饮用时有细腻适口的滋味。不正常的奶粉有以下几种气味:

① 哈喇味。奶粉存放时间过长,接触空气及光线后,奶



32



粉中的脂肪氧化酸败而出现哈喇味。同时,其他营养素也遭到破坏,不应给小儿服用。

② 酸臭味。这种气味具有类似丁酸的酸性刺激臭味。这是由于牛奶中脂酶将奶粉中的脂肪水解,产生游离的挥发性脂肪酸所致。

③ 褐变与陈腐气味。奶粉在贮藏过程中产生褐变,同时也散发出一种陈腐气味。这一变化主要与奶粉中水分含量和贮存温度有关。当水分含量高于 5%,且在高温下贮藏时,很容易引起褐变及产生陈腐气味。

(2) 组织状态。正常奶粉应呈干燥的粉末状,颗粒均匀一致,无凝块或结团。因为奶粉中含有较多的乳糖,这种乳糖具有很强的吸湿性,它能从空气中不断地吸收水分,这时奶粉中的蛋白质就会互相粘连成块。奶粉中的水分增加以后,会促使细菌繁殖,使奶粉变质,甚至出现臭味。如果发现奶粉已经结块,但无变色变味,不影响溶解度时,仍可食用,不过应尽快吃掉。如出现变色变味,成颗粒状不易溶解,就不宜给孩子服用。

有时用水冲调全脂奶粉时,液面上出现了细沫状浮垢。这层浮垢是脂肪、蛋白质的结合物,其中脂肪占 48%,蛋白质 34%。当奶粉在 30℃ 以上贮藏时,就会出现这种现象。如果将奶粉在低温下(7℃ 左右)贮存,则可避免上述现象。不过出现浮垢现象并不影响小儿食用,只是风味和营养价值稍差些。

(3) 色泽。正常奶粉为乳白色,色泽均匀一致。奶粉的色泽与原奶的色素有直接关系。饲喂青草和胡萝卜的乳牛,乳汁色泽较黄;饲喂干草和谷物的乳牛,乳汁色泽较浅,如果乳汁中含有胡萝卜素较多,加工温度偏高,酸度较大时,所加工出的奶粉色泽偏黄暗;反之,则较白淡。这两种奶粉均不



影响小儿食用。

当奶粉含水量超过 5%，贮存温度大于 37℃ 时，奶粉色泽容易变褐。奶粉的褐变主要由两种原因造成的。其一是焦糖化，是在氨基化合物不存在时，由糖的热分解而产生的现象，即糖的非氨基性褐变。其二是氨基——羰基反应，也称“美拉德”反应型褐变，即氨基化合物（蛋白质、氨基酸等）与糖之间相互作用而产生的褐变。这一褐变是乳制品中主要的褐变类型。奶粉褐变后，外观给人以不快的感觉，维生素及必需氨基酸被分解，使其营养价值降低，不要给小儿食用。



34

怎样选择国产奶粉？

目前市场上的奶粉种类较多，如全脂奶粉、脱脂奶粉、全脂速溶奶粉、母乳化奶粉、婴儿奶粉、乳清奶粉、调制奶粉等，哪些品种适合婴儿食用呢？

(1) 全脂奶粉。我国生产的全脂奶粉大多是加糖的，一般加蔗糖不超过 20%，其他营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、维生素等。

(2) 全脂速溶奶粉。速溶奶粉之所以溶解速度快，是因为其制造工艺特殊，制成的奶粉颗粒大，与水接触面大，故易溶于水。同时，奶粉中蛋白质变性少，遇水易溶解而恢复原状。

(3) 母乳化奶粉。也称为调制奶粉。牛奶制成的奶粉，仍含较多的酪蛋白，而含乳糖较少。母乳化奶粉是模拟人奶成分，调整牛奶奶粉中营养素的含量，使之更适用于婴儿。如减少酪蛋白，调整酪蛋白与乳白蛋白的比例，脱掉部分盐类及饱和脂肪酸，添加乳糖及不饱和脂肪酸、维生素等。由



于脱掉了部分盐类,减轻了婴儿的肾脏负担;由于调整了蛋白质中酪蛋白与乳白蛋白比例,并调整了饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的比例,使婴儿易于消化吸收,满足了婴儿生长发育的营养需要。母乳化奶粉是婴儿较为理想的代乳主食品。

(4) 脱脂奶粉。100 克脱脂奶粉中脂肪含量少于 1.3 克,仅适合于婴儿患腹泻时短期应用,一般用 3~5 天,不能用于正常或患其他疾病的婴儿。脱脂奶粉因脂肪含量很低,所以耐储存,不易氧化变质。在其他营养素中,蛋白质、碳水化合物比全脂奶粉高 $\frac{1}{3}$ 左右,钙、磷、维生素的含量也比全脂奶粉高,但由于脂肪少,产生的热量比全脂奶粉低 $\frac{1}{3}$ 左右。

(5) 婴幼儿配方奶粉。根据不同时期婴幼儿生长发育所需提供维生素和微量元素,并调整了脂肪、蛋白质、碳水化合物的比例,适合于 0~36 个月中不同年龄段的婴幼儿食用。是无母乳、母婴不足婴儿的理想替代食品,也是较大婴幼儿的主要辅助食品。

婴幼儿配方奶粉有利于婴幼儿消化吸收,可起到预防佝偻病、缺铁性贫血等疾病,促进婴幼儿视力、智力、神经系统发育作用。

选择购买奶粉时在质量上主要参考以下两方面:

其一是“比”。首先了解有关奶粉的含量、成分。一般来说,多数加有蔗糖,但不超过 20%;蛋白质含量 20% 左右,其他营养素有维生素 A、维生素 D,还有钙、铁等。可以根据孩子的月龄、年龄有针对性地挑选。配方是根据月龄、年龄的生理需要而配比的。另外,有的标明“含铁奶粉”、“智力奶粉”。但其中含铁及维生素 A、维生素 D 含量却比没有标明的奶粉还要低。为此,要细细比较其中成分含量。

其二是“保”。察看保质期,有的字迹不清楚,有的仅写明出厂日期。马口铁桶装多数标明 3 年,塑料袋装多数标明



保质期 1 年,也有 2 年。但是,我国轻工总会已对部分食品的保质期作出了新规定:奶粉类,马口铁桶装保质期为 1 年;玻璃瓶装为 9 个月;500 克塑料袋装保质期为 4 个月。如果超过保质期,奶粉生理价值就会降低,其中与儿童生长发育密切相关的赖氨酸含量会损失 40% 左右。

为此,如果奶粉包装上保质期标明不清楚最好不要选用。

怎样选择进口奶粉和进口米粉、麦粉?



36

近来,我国市场上有许多种进口奶粉,如心美力婴儿奶粉、惠氏爱儿乐奶粉、宝儿康奶粉、安怡高钙脱脂奶粉。还有雀巢婴儿米粉、麦粉,雀巢力多精、能恩 1 婴儿奶粉等。这些产品有何优点? 如何进行选择? 现重点介绍几种:

(1) 多美滋婴儿奶粉。含有二十二碳六烯酸和多不饱和脂肪酸,对脑细胞的形成与视网膜的发育至关重要;还有双歧因子,能促进婴儿消化系统发育。以上含量均与母乳接近。还含有乳糖、亚油酸、牛磺酸、乳清蛋白、酪蛋白、维生素、矿物质等,有利促进智力和体能双重发展。适用于无母乳婴儿。

(2) 能恩 1 婴儿奶粉。如果母亲不能用母乳喂哺婴儿,能恩 1 婴儿奶粉是最好的替代品。这种奶粉的乳白蛋白与酪蛋白的比例、脂肪酸含量、钙磷比例以及其他营养素均与母乳相近,容易被婴儿消化吸收,比牛奶更适合于婴儿。

(3) 雀巢婴儿米粉及麦粉。适用于 4 个月以上婴幼儿,作为在母乳喂养时添加的辅食,有奶麦粉、奶米粉、豆奶米粉、豆奶麦粉、纯米粉等,营养均衡全面,蛋白质及脂肪含量较高,配有多种矿物质及维生素,容易消化吸收,可满足婴儿



成长的需要。其中豆奶米粉、豆奶麦粉可用于某些对牛奶过敏、常患湿疹的婴儿。家长可以用这种米粉、麦粉制作婴儿营养餐,具体食谱介绍如下:

① 苹果奶米糊。用于4~6个月大的婴儿。用雀巢婴儿米粉15克,加入盛有温奶150毫升的碗中,调匀后加入40克苹果泥,搅拌即可食用。

② 胡萝卜奶米糊。用于4个月以上婴儿。将胡萝卜30克煮熟、碾成烂泥状,将雀巢奶米粉40克加入盛有125毫升温水的碗中,调匀后加入胡萝卜泥,搅拌后即可食用。

③ 鱼肉菠菜米糊。将鲜鱼去刺取肉15克剁碎,将10克菠菜剁碎,放入100毫升水中煮熟,不停搅拌,倒入碗中,稍冷却后调入雀巢奶米粉20克,搅拌后即可。适用于6个月以上婴儿食用。

购买这些奶粉和米粉、麦粉时,应注意产地、成分含量说明,详细阅读,分析比较,因人制宜。其实,联合国粮农组织对奶粉的营养成分配比已有原则性规定,只不过各个厂家在此基础上强化营养不一、口感不一、工艺上有差异而已。由于溶解度不一,价格悬殊也较大。

怎样保存奶粉?

奶粉在贮藏过程中易受外界条件的影响,如光线、空气的温度及湿度、环境卫生等。尤其对没有密封包装的奶粉,影响就更大。因此,在保管中应严加注意。

奶粉应贮存在干燥、通风、避光处,温度不高于15℃。如需要长期贮藏,温度应在4~5℃左右为宜,以防脂肪氧化,产生哈喇味或变苦。奶粉应放在清洁无污染的地方,不宜和其他酸、碱、油腻、茶叶等物品放在一起,以免串味。



奶粉的贮藏期限与包装有关。按我国乳制品标准规定,马口铁罐头密封充氮包装,保质期为1年;玻璃瓶装,保质期为9个月;塑料袋装,保质期为4个月。在保质期内合理贮存,奶粉营养价值无明显改变。不经真空充氮气包装,且含水分7%以上的奶粉,如果放在37℃温度中贮藏或贮存3个月以上,其蛋白质的生物价值及消化率会逐渐降低。外地生产的奶粉,由于运输、存放、销售等环节,不可能按保质要求进行贮藏,都不是新近出厂的产品。因此,购买奶粉时应注意,尽量买本地区的产品,观察出厂日期标记,以新近出厂的奶粉为好。



38

市场上的奶粉主要有铁罐头包装、塑料袋或铝箔袋包装和玻璃瓶包装4种。以铁罐头包装最好。但最多见的还是用塑料袋包装的奶粉,聚乙烯塑料袋有防潮防水性能,但透气性大,贮存时间长易于氧化。购买时要选择用夹层铝箔纸或2~3层复合包装的为好。买回后应及时将塑料袋中的奶粉装入铁盒或棕色玻璃瓶内,以减少氧化。打开包装的奶粉后要及时食用,应在保质期内食完,特别是在夏季或多雨季节更应注意,切勿存放时间过久。

用羊奶哺喂婴儿应注意什么?

如果母乳喂养有困难,而购买牛奶或奶粉又不方便,在这种情况下,可用羊奶进行人工喂养。羊奶的营养价值与牛奶大致相同,它的蛋白质、脂肪和热量均高于牛奶和人奶,但矿物质如钙、磷、钠、钾低于牛奶。

羊奶有以下几个优点:

(1) 乳白蛋白含量比牛奶高,酪蛋白含量少于牛奶,故蛋白凝块比牛奶细而软,易于消化吸收。



(2) 脂肪颗粒比牛奶小,与人乳相近,溶解快,易被人体消化吸收。

(3) 羊奶中的脑磷脂和核苷酸含量比牛奶高,对婴幼儿的智力发育有益。

(4) 饮用羊奶较少发生过敏反应。对牛奶过敏出湿疹的婴幼儿可换吃羊奶。

但是,羊奶有一较大的缺点,就是叶酸含量低,约 6 微克/升,而牛奶中含叶酸为 35 微克/升,因此,长期单纯用羊奶喂养的婴儿易发生营养性大细胞性贫血。补救的方法是,在喂羊奶的间隙加喂新鲜绿叶菜汁、果汁,及时加肝泥、米汤等辅食,以补充叶酸。

怎样喂养早产儿?

在母亲子宫中不足 37 周就出生的婴儿,称为早产儿,其体重一般不到 2 500 克(5 斤),身长多小于 47 厘米。由于早产,各器官的生理功能尚不够成熟,生活能力弱,疾病多,给家庭带来不少烦恼。怎样使这些婴儿尽快赶上正常婴儿呢?其中合理喂养是比较重要的一环。

早产儿随母亲出院时,一般已度过了最困难的喂养期,大多数体重已达 2 300 克,能用奶瓶吸吮,在室温环境下能维持正常体温。尽管如此,喂养还是个大问题,因为这时中枢神经尚发育不全,以致吸吮、吞咽等动作不能顺利进行,易发生呛奶;胃容量小,贲门括约肌发育差,容易溢奶和呕吐;淀粉酶不足,脂肪酶也较低,消化功能较差。由于早产儿有这些生理特点,所以要求喂养必须有的放矢。

(1) 喂奶时间及方法。早产儿如无青紫、呼吸困难、呕吐,可于生后 30 分钟喂奶,缺乏吸吮能力者,可将母乳挤出,



加温,用滴管滴入 5~10 毫升。如无呛咳或呕吐,在生后 10 小时可增加到 50 毫升。因为早产儿肝糖原贮备少,早喂糖水可防止低血糖发生。喂糖水如无呕吐,可于生后 12 小时左右喂奶。婴儿吸吮母乳有困难时,可用吸乳器将奶吸出,灌入奶瓶或用滴管喂。橡皮奶嘴应选择质地松软些的,以利婴儿吸吮。

(2) 乳品的选择。喂哺早产儿以母乳最好。上海儿童医院曾观察 2 098 个低体重儿的喂养及体重增长情况,母乳喂养的体重增长最快,其次为混合喂养,而人工喂养较差。如母乳不足或无母乳,用牛奶与水配成 2:1 的稀释奶再加 5%~8% 的葡萄糖。早产儿对糖的消化吸收好,其次为蛋白质,对脂肪的消化吸收能力最差,因此以半脱脂奶较为理想。

(3) 奶量的计算。人乳喂养的次数可以灵活掌握,只要婴儿哭了想吃就可以喂奶。人工喂养,10 天后的每日喂奶量为婴儿体重的 1/5。例如一个 2 000 克重的早产儿,每天应喂奶 400 毫升左右。10 天以内的早产儿,每日液体量按下表进行计算:

早产儿每日摄入液体量计算表

出生后天数	毫升/千克体重	出生后天数	毫升/千克体重
1	30	6	160
2	60	7	170
3	90	8	180
4	120	9	190
5	150	10	200

上述摄入量为最大量,如婴儿吃不完,则可喂总量的 2/3。一般初生 3~4 天内喂量不要太多,宜少量多次。一般情况良好后再逐渐加奶。



40



(4) 喂奶间隔时间。母乳喂养不规定时间,按需哺乳。人工喂养应根据不同体重安排,体重1 000克以下的,每小时喂1次;1 000~1 500克者,1个半小时喂1次;1 500~2 000克者,每2小时喂1次;2 000~2 500克者,3小时喂1次。夜间均可适当延长。如早产儿吸吮力差,易呕吐,则应少量多次。天热时可在白天两餐之间加温开水少许。

(5) 补充维生素及矿物质。早产儿由于提前出生,从母体得到的铁及维生素等营养素少,易发生缺铁性贫血、佝偻病等疾病。由于早产儿生长较快,需要及早补充维生素及矿物质。生后第2天可开始口服维生素E,每日10毫升,服用2~3个月。正常喂养后每日可给复合维生素B片及维生素C 100毫克。1周后每日给维生素A 600~1 000单位,第2周后每日服维生素D 1 000单位左右。早产儿需要的钙磷比较多,服维生素D时每日可服葡萄糖酸钙或乳酸钙0.2克。第2周后可少量补充铁剂,以后逐步增加。必要时在医师指导下,按时服用维生素及矿物质。

除服用药物外,也应及早添加辅食。生后第2周给菜汁、鲜橘汁,第10周可加鸡蛋黄、肝泥、鱼泥等。由于早产儿消化能力差,所以一次喂入量不宜多,从1~2小匙开始,待胃肠道适应后再逐渐增加,以免引起消化不良。

双胞胎应如何喂养?

怀双胞胎的孕妇由于子宫过度膨大,常常不能足月分娩。据统计,大约有80%发生早产。生下的婴儿也较小,体重较低,有半数左右体重低于2 500克。由于双胞胎个子小,发育不成熟,生活能力差,所以应采用特殊方法喂养。

双胞胎胃容量小,胃肠消化能力差,宜采用少量多餐的





喂哺方法。出生后半小时即可喂 5%糖水 25~50 克。因为双胎儿糖原贮备不足,如饥饿时间过久可发生低血糖,不但会危及婴儿生命,而且还可影响脑的发育。试喂糖水无呕吐后,即可喂奶。双胎儿以母乳喂养为佳,体重不足 1 500 克的婴儿,每 2 小时喂奶 1 次,每 24 小时喂 12 次。体重 1 500~2 000 克的婴儿,夜间减少 2 次,每 24 小时喂 10 次。体重 2 000 克以上的婴儿每 3 小时喂 1 次,每 24 小时喂 8 次。母亲同时喂两个婴儿难免母乳不够吃,在两个婴儿都得到母乳的前提下,每人再加牛奶或奶粉喂养,牛奶与水配成 1:1 或 2:1 的稀释奶再加 5%葡萄糖喂养。如果无母乳则全用牛奶或奶粉。对缺乏吸吮能力的婴儿可用滴管滴入。奶量和浓度可随孩子情况和月龄的增加而逐渐增加。

双胎妊娠的孕妇,由于同时要孕育两个胎儿,给胎儿提供营养素及血液,使孕妇血容量的增加比单胎为多,往往出现缺铁性贫血。同时,每个胎儿得到的营养素如铁质等也相应减少。体内维生素、无机盐等贮存少,加上生后小儿生长较快,容易发生缺铁性贫血、佝偻病、营养不良及维生素 A 缺乏症等疾病。所以,应早加辅食。从出生后第 2 周就应添加鲜橘水、菜汁、鱼肝油等,第 10 周起就可加鸡蛋黄、肝泥糊、鱼泥等,其他辅食也应尽早添加。由于双胎儿消化能力差,所以一次喂入量不能过多,要少量多次,以免引起消化不良,而导致腹泻。

吃奶的婴儿要不要喂水?

水是人体不可缺少的物质,是构成全身组织的主要成分,水能调节体温,促进各脏器物质代谢活动的正常进行。水对婴幼儿的生长发育具有重要意义。



有人认为,人乳或牛奶中大部分为水,吃奶的婴儿就不需要再喂水了。其实不然,首先,婴儿新陈代谢旺盛,热量需要较多,通过皮肤、呼吸道蒸发的水分(不显性失水)也多,所以需要的水分也就多。其次,小婴儿的肾脏功能不成熟,小便浓缩能力差,即在饮水少时不小便不能变浓,所以排尿量相对较多,需及时补充水分。第三,奶中的营养物质进入婴儿体内后,产生一些代谢产物从尿中排出,带出水分。如牛奶中蛋白质被消化吸收后,产生尿素等物质从尿中排出而带出水分,牛奶中钠、钾、钙等矿物质比人奶多,排出时也带出水分,因此,吃牛奶的婴儿比吃人奶婴儿更需要多喂水。如仅喂牛奶而不喂水,则婴儿容易发生高渗性脱水,其症状一般不明显,可出现黏膜干燥、口渴、烦躁,严重时可发热。所以,吃奶的婴儿都需要喂水,而牛奶喂养的婴儿需水更多。

健康的母亲的乳汁分泌量,在6个月以前为每日600~700毫升,可满足生后1~2个月内婴儿的水分需要。因此,母乳喂养的新生儿可以不喂水。2~3月以上的婴儿,每日需水950~1100毫升,所以单靠母乳喂养不能满足婴儿对水的需要。除饮水外也可由其他饮料供给水分,如果汁、菜汤、稀粥等。正常婴儿平均每日需要的水分量如下表所示:

正常婴儿每日水的平均需要量

年 龄	平均体重(千克)	每日总需水量(毫升)	每日每千克体重需水量(毫升)
3 天	3.0	250~300	80~100
10 天	3.2	400~500	120~150
3 个月	6.7	950~1 000	140~160
6 个月	8.3	1 000~1 200	130~155
9 个月	9.0	1 100~1 300	120~145
1 岁	9.8	1 170~1 320	120~132



怎样区别新生儿漾奶与吐奶?

新生儿是指出生到满月的婴儿。这时期的婴儿往往会发生漾奶或吐奶。这种现象究竟是正常还是不正常呢?

由于新生儿的疾病表现与年长儿不同,又由于漾奶与吐奶只有生理与病理现象之间的一些差别,如不细心观察,则会延误病情,甚至会造成终生遗憾。那么,怎样区别漾奶与吐奶呢?

漾奶。也称为漫奶、溢奶,是指乳汁从胃、食道经口溢出。这多在吃奶时或吃奶后立即出现,其冲力不大,泛出的乳汁仅有一口或数口,像是倒出多余的奶量。漾奶时婴儿没有任何痛苦的表情。漾奶产生的原因是,吮吸母乳时,婴儿口唇未能与乳头完全密合而吸入空气,有时产生“叭叭”的响声;人工喂养时,橡皮奶嘴的孔太大或牛奶未充盈乳头,也会吸入过量空气。空气使胃膨胀,胃内压力上升,加上新生儿贲门(胃上口)肌肉尚未发育完善,比较松弛,而胃又像一只未扎紧的口袋横在上腹部,故而稍动一下,奶便从压力较高的胃中溢出。另外,婴儿平时胃内可有少量空气,当乳汁到胃内后,如果没有及时暖出气来,吃完奶后就会暖出气体,奶可伴随气体溢出。所以,凡有漾奶的小儿,每次喂奶中间都应当稍停一停,将婴儿抱直,并轻轻在背上拍几下再喂,吃完奶后再抱直拍背,数分钟后再慢慢放下,可先取右侧卧位,片刻后改为平卧。漾奶是小儿常见的生理现象,不影响生长发育,而且随着月龄的增长,这些现象会随之消失,不必求医或随便投药。

吐奶。吐前往往有不适、躁动不安及痛苦表情等先兆表现,呕吐的量比较多,压力比较大,有时呈喷射状,呕吐物多



为胃内容物,有时伴黄绿色液体。根据呕吐发生的时间、呕吐内容物的不同及其他症状,大致可以这样判别其原因:

(1) 生后立即呕吐。刚出生数小时的新生儿还没喂奶就呕吐,呕吐物多为无色稍黏的液体,呕吐数次后自止。多因出生时吞入较多的羊水或黏液,刺激胃而引起呕吐。如一般情况均好,不需处理。

(2) 生后第一次哺喂即呕吐。新生儿出生后第一次喂水或喂奶后立即呕吐,并伴有哽噎、流口水或气急、青紫等现象,多为先天性食道闭锁,是因胚胎时期发育异常引起的缺陷。应停止喂奶、喂水,立即就医。

(3) 呕吐黄或绿色液体。出生后有呕吐,逐渐加重,呕吐物为胆汁样黄绿色黏液,每次量 5~20 毫升,无胎粪或有少量胎粪排出,此多为十二指肠或小肠狭窄,或直肠肛门闭锁而引起的梗阻性呕吐。原因也是胚胎发育异常,应手术治疗。如呕吐伴有大便稀薄、带血,同时有腹胀,则多为新生儿坏死性小肠结肠炎,应停止哺喂,立即就医。

(4) 出生后或生后 2~4 天出现呕吐。呕吐物为淡咖啡色黏液,可呈喷射性,或伴嗜睡、突然尖叫,多为颅内出血或化脓性脑膜炎,多与出生时有窒息缺氧或难产有关系。应停止哺喂,立即就医。

(5) 间歇性呕吐。出生后有间歇性呕吐,吐奶量有时多,有时少,有时不吐,呕吐出现在进食后数分钟至数十分钟,无喷射状,呕吐物不含黄绿色胆汁,多属新生儿幽门痉挛。用解痉药可使症状改善。每次喂奶量宜少,哺喂时间可缩短。随着月龄增长,症状常能自行好转。如果间歇性呕吐在生后 2~3 周才出现,量较多,伴酸味且呈喷射状,小儿日渐消瘦,多为胃的出口处肥厚,即先天性幽门肥大。这是由于胃内容物不能通过较窄的出口而引起的呕吐。应立即就



医,需手术治疗。

(6) 呕吐咖啡色或血性黏液。新生儿出生后 2~5 天出现呕吐,呕吐物为少量咖啡色或浅红色血性黏液,不呈喷射状。如呕吐数次就自行停止,不伴有腹胀,多为新生儿自然出血症,是由于新生儿暂时性凝血障碍而引起,一般预后良好。可以勤喂 5% 葡萄糖水,并就医注射维生素 K。

(7) 吐出泡沫样黏液。在新生儿期口吐泡沫样唾液,多局限于口唇周围,犹如螃蟹吐沫,不吃奶,常无咳嗽或发热,多为新生儿肺炎,应立即就医。

新生儿机体娇嫩,抵抗疾病能力较差,且神经系统、消化系统、呼吸系统等发育还不健全,临床症状表现常不典型,有的看上去症状很轻,实际上可能病情甚重,切不可马虎。

总之,应细致观察漾奶和吐奶,早期发现其中的异常现象,以便及时到医院做进一步检查。



46

婴儿食用蜂蜜应注意什么?

蜂蜜由于芳香甜美、营养丰富及食用方便,已成为男女老少喜爱的滋补佳品。蜂蜜主要成分为糖类,如葡萄糖、果糖、蔗糖,还有占 17%~20% 的水分和多种人体必需的氨基酸、蛋白质、酶、维生素、铁、铜、钾、钠、磷、镁等,产热量很高,每千克蜂蜜食用后产热量 13 710.4 千焦耳。小儿食用蜂蜜对生长发育有促进作用。

世界上有些国家早有用牛奶、奶油、蜂蜜和水混合哺喂婴儿的传统。据报道,国内有人曾做如下实验,给 30 名婴儿每天加喂 2 茶匙蜂蜜,6 个月后的体重比不喂蜜的另一组婴儿明显增加,血红蛋白、红细胞也比另一组婴儿增高。说明蜂蜜对小儿的新陈代谢有促进作用。中医学认为,蜂蜜有清



热、补中气、解毒、润燥、止痛五种功用。经研究证明,蜂蜜可促进胃肠道对蛋白质和脂肪的消化,对小儿营养性贫血、婴儿便秘、肝炎综合征等,均有治疗作用。蜂蜜与蜂王浆不同,不含有生物激素,所以,婴儿食用后不会引起性早熟。那么,小儿食用蜂蜜应注意什么呢?

(1) 温开水冲饮。蜂蜜中含有多种氨基酸、维生素及其他营养物质,在高温下这些成分会不同程度地受到破坏。沸水冲调蜂蜜可破坏维生素C,使其含量减少 $1/2 \sim 1/5$ 。所以,食用蜂蜜不能煮沸,也不宜用沸水冲服。可用低于 60°C 的温开水冲饮,如果是炎热的夏季,可用冷开水冲服。

(2) “返砂”的蜂蜜仍可食用。在秋冬季,蜂蜜有凝脂状的小颗粒,称之为“返砂”。这种颗粒是糖的结晶。蜂蜜是葡萄糖的过饱和溶液,在 $13 \sim 14^{\circ}\text{C}$ 低温下易形成结晶。葡萄糖易于结晶,蔗糖次之,而果糖几乎不结晶。含水多的蜂蜜往往不能全部结晶,由于其溶液的黏滞度小,结晶沉于底部。“返砂”的蜂蜜营养价值无明显改变,小儿仍可食用。

(3) 发酵的蜂蜜不宜食用。新鲜的瓶装商品蜂蜜,因含水量较少,盛器灭菌后密闭,如放在 10°C 以下的地方,贮存1年尚不会变质及发酵。如果放在 13°C 以上久贮,蜂蜜中的耐糖性酵母菌、醋酸菌等,会将葡萄糖、果糖分解,产生酒精及二氧化碳。酒精在有氧时分解为醋酸及水,使蜂蜜失去固有的滋味,产生酒味及酸味,出现气泡,蜂蜜变得稀薄。这种发酵酸败的蜂蜜失去了营养价值,食用后会引起消化不良,因此不宜食用。含水量越多,越稀的蜂蜜越容易发酵。轻度发酵的蜂蜜,用隔水蒸的方法使其加热到 62.5°C ,保持半小时,可杀死酵母菌,除去泡沫后成人尚可食用,但小儿不宜食用。



婴儿吃蜂蜜会引起中毒吗？怎样挑选蜂蜜？

吃蜂蜜引起中毒，在古今中外均有发生，一般有以下几种原因：

(1) 由植物花蜜中所含的毒物引起。植物种类繁多，所含有毒成分也各不相同。采自钩吻属花蜜的蜂蜜中，含有钩吻碱甲；采自羊躑躅花蜜的蜂蜜中，含有葡萄糖甙；而采自茄属植物和曼陀罗属植物的蜂蜜中，含有颠茄生物碱和东莨菪碱，可引起皮肤潮红、口干、腹痛等中毒症状。我国南方的云南、四川、广西、福建等地区，有大量的雷公藤、昆明山海棠及南烛花等植物，采自这些植物的花蜜中，都含有剧毒的生物碱，引起口干舌麻、头痛无力、呕吐腹泻、呼吸急促等中毒症状。采自杜鹃花的蜂蜜，可引起全身麻刺感、头晕无力、恶心呕吐、视物不清等中毒症状。

在明代李时珍的《本草纲目》中，曾有“七月勿食生蜜，令人暴下霍乱”的记载。夏季，尤其是干旱天气里食用原蜜，可发生中毒。如自行去蜂场购蜜，可用舌尖尝试少量蜜，含有毒物质的蜜往往有苦、麻、涩等异味，不宜食用。加工处理的市售蜂蜜，均经过食品卫生检验，可保证安全食用，不会引起中毒。

(2) 肉毒中毒。美国曾报道加利福尼亚州发生婴儿食用蜂蜜中毒事件，引起中毒的蜂蜜中检验出肉毒梭状芽孢杆菌。这种细菌产生肉毒毒素而引起婴儿吃奶无力，哭声低微，不能抬头等中毒症状。有人认为，婴儿胃肠道屏障机制差，难以抵御细菌及毒素，所以婴儿应慎用蜂蜜。但是，蜂蜜引起的肉毒中毒，并不是由于蜂蜜本身存有肉毒杆菌，而是在加工、运输、存放或销售等环节中污染所致。市售的蜂蜜



已经过食品卫生检验,小儿食用是安全的,不会引起肉毒中毒。

怎样为孩子挑选蜂蜜呢?

按不同蜜源植物采集来的花蜜,命名为刺槐蜜、荔枝蜜、紫云英蜜等。我国有 50 多种蜜源植物,所以天然蜂蜜也有 50 多种。国内根据蜜的色、香、味等性状特征将其分为四级,也可根据在 20°C 条件下蜂蜜的含糖浓度计算波美度(Be)。一级蜂蜜为 42°Be 以上(42°Be);二级蜂蜜为 $41^{\circ}\sim 42^{\circ}\text{Be}$;三级蜜为 40°Be ;四级蜜为 39°Be 。四级蜜为等外蜜,虽然也甜,但有刺激味。在给孩子购买蜂蜜时,应注意商标上的波美度(Be), 40°Be 以上即一至三级蜂蜜为好。现在蜂蜜标签也有仅显示一级品、高浓度或“ISO 质量管理体系认证”等字样。



49

婴儿能不能吃咸的食物?

婴儿能不能吃咸的食物?对此有两种观点。一种观点认为吃咸的食物能使小儿有劲,长力气;另一种观点认为吃咸的食物过多,长大后容易得高血压病。究竟哪种说法正确呢?

咸味是人类四大味觉之一(咸、苦、酸、甜)。咸味主要来自于盐,也就是氯化钠。一个人吃咸吃淡,除取决于个人饮食习惯的不同外,还受到身体内生理调节机构的支配。每个人的体内都有一个精巧的控制装置,调节水分及钠盐的平衡,维持血液中正常的钠浓度。在儿童呕吐或腹泻后,血中的水分及钠减少,这一控制装置使小儿尿量减少,并感到口渴,想吃咸的食物,如及时补充盐分,则血中水分及钠就会恢复正常。如果儿童某次吃的食物过咸,则会诉说要喝水,以



便使血液中钠的浓度稀释到正常。但是,小婴儿无法诉说自己的需求,常常是被动地接受水和盐,更需要家长细心观察,适时适量地补充其不足。

人的肾脏是身体内调节水盐代谢的主要器官之一,通过尿液排出水分及盐,对维持体内恒定的水及钠浓度起着重要作用。婴儿的肾脏生理调节功能不成熟,排泄盐的能力差,如婴儿摄入盐过多,则会加重肾脏负担,容易使血中的钠升高,产生高钠血症。所以,婴儿食物不宜过咸。

长期饮食偏咸,血液中钠的浓度就比较高,钠在内分泌作用的参与下,能使小血管收缩,血压上升。钠盐过多,体内积聚的水分也相应增多,从而增加了血容量,使心脏加大工作量,也促成了血压的升高。所以,专家们提出,要预防高血压,就应从婴儿开始少吃盐,婴儿食物宜淡不宜咸。

在日常生活中,习惯上都以成人试菜的咸淡来决定小儿的口味。殊不知成人对食盐的耐受力比婴幼儿强得多,有的人“口重”,即食盐摄入过多。食盐摄入过多造成血钠增加,血压升高。正常人每天只需要1克盐,就能满足生理需要。为了满足口味和食欲,也可适当增加。成人每天食盐摄入5~6克即可,儿童略低。

为了测知一天究竟吃了多少盐,买来一袋盐后,可在盐袋上写上开始食用日期,待盐袋中吃完的最后一天,就能算出平均每人每天的摄入量。对有高血压家族史的婴儿来说,采用此法从小就可杜绝“无声杀手”侵入人体的机会。有人认为吃咸的食物肌肉发达,有力气,这种观点是没有根据的。

盐是许多食物中的正常化学成分。婴儿吃盐的主要来源是靠食物供给,每日需盐1克,新生儿每日只要0.25克盐。在500毫升牛奶或人奶中,含盐分别为0.5克及0.15克,在许多辅食中也含有盐。所以,一般饮食已满足婴儿对盐的需要,到



50



8~10个月左右,每天可喂1~2次稍带咸味的辅食。

为了预防高血压病而采用完全忌盐的方法也是不可取的。因为盐是人体的必需物质之一,对维持体内的渗透压及酸碱平衡、维持神经肌肉的兴奋性及许多酶的活性都有重要作用。综上所述,小儿应少量食用盐,不宜过多。

给婴儿煮菜水是选择菜心还是老叶子?

2个月的婴儿就可以喂菜水了。一般来说,家长都喜欢选嫩菜心煮水喂孩子。要说营养价值,嫩绿色的菜心要比外周深绿色的老叶子差多了。蔬菜在生长过程中,要从土壤中获取养料,由于光合作用,外部叶片常常生长快,所以比里面获取的营养多,呈深绿色。而里面的叶子见不到阳光,常常是淡绿色、黄色或白色的小片。

现代营养研究分析证实,蔬菜的营养价值以翠绿色为高,黄色次之,白色较差。如青菜、菠菜、油菜、芥菜的营养价值较高,胡萝卜、甘薯、南瓜次之,竹笋、茭白、冬瓜等较低。同一种蔬菜也是色深的营养价值高,如紫茄子营养价值高于白茄子等等。所以,您如果给孩子煮菜水,还是挑选外面深绿色的老叶子为好。当然,应去除变黄、变烂或干瘪的叶子。在购买时,宜选择新鲜的蔬菜给婴儿煮菜水。



51

婴儿宜吃哪些水果汁? 怎样吃为好?

满月后的婴儿,就可以添加果汁了,每日1次,每次2~4匙,以补充维生素C。那么,吃哪些果汁为好呢?

最好用自行备制的果汁给孩子吃。可选用新鲜的橘子、橙子、葡萄、西红柿等多汁的水果。先洗净双手,将水果冲洗



干净,用开水烫后去皮,用榨汁机或放在杯子里,用小匙挤压其汁,或者将它放在煮过的干净纱布里拧挤,压出果汁,将汁倒出,加少量温开水及糖即可喂哺。

如果没有新鲜水果,可采用瓶装橘子原汁或橙汁等水果制品。为了避免反复启盖而污染果汁,可采用分装的方法,即用另一个瓶子,经煮沸 15 分钟冷却后,将橘子原汁倒入 1/5,以便平时饮用。余下的橘子原汁盖紧后冷藏保存。

婴儿喝牛奶往往会产生便秘,有人喜欢在喝奶后不久就给孩子喝果汁,使大便通畅。然而,这些弱酸性饮料,在胃内能使牛奶中的蛋白质凝固成块,不易吸收。这样喂果汁虽可使大便变软,易于排出,但营养成分也会因不被吸收而排出体外,使婴儿越喝越瘦。正确的方法是,在喝牛奶 1 小时后再喝酸性饮料,这样“井水不犯河水”,既有利于营养吸收,又能预防便秘。



52

给婴儿吃果味饮料和瓶装橘子原汁好不好?

市场上出售的五颜六色的果味饮料,例如橘子露、柠檬露、菠萝露、苹果露,以及逗人喜爱的红色杨梅露等等。它们是由橘子、柠檬、菠萝等水果制成的饮料吗?

其实,果味饮料并不是水果制品,其生产原料主要是白糖和水,再加上人工合成的色素、香精、糖精等,经人工配制后成为甜果味的饮料,并无营养价值。那么,是否对婴儿有害呢?

果味饮料中的甜味,除少量糖外,主要来源于糖精。糖精是从煤焦油中提制的一种化学产品,它的主要成分是糖精钠,还含有一些重金属、氮化合物、砷以及邻甲苯磺酰胺等。它的甜度相当于白糖的 500 倍。糖精钠不被人体吸收而直



接排出体外,而糖精中的杂质,却能不同程度地影响人体健康,食用较多可引起消化功能减退、血小板减少甚至诱发膀胱癌。美国已限制使用糖精,我国也规定婴幼儿食品中禁止使用糖精。

果味饮料多彩鲜艳,主要是由于使用了着色剂的缘故。这种着色剂是人工合成的色素,价格低廉,对人体没有任何营养价值。过多食用还可造成一定的毒害作用。我国也规定婴儿代乳食品中不得使用人工色素。

果味饮料中常散发出不同水果的芳香气味,这主要是香料、香精在起作用。它们也是用化学方法分离出来或用化学方法合成的物质,有些具有毒性。同样,国家规定婴儿代乳食品中不得使用香料、香精。

鉴于以上所说,不宜给婴儿吃果味饮料。

市场上出售的瓶装橘子原汁,是婴儿较好的饮料吗?这种原汁是用鲜橘汁加糖加工而成,但在制作及贮存过程中,已使维生素C消耗殆尽,其含量极微,所以,营养价值大大降低。一般,婴儿每次食用原汁仅需少量,一瓶原汁能食用10~15天或更长时间。因橘汁中糖分多,长期放置并反复开启后,空气中的细菌很容易进入汁中,在多糖的液体环境中生长繁殖,婴儿吃后可引起肠道感染而腹泻。因此,橘子原汁也不是婴儿理想的饮料。

刚买来的果汁变浑,能不能给婴儿吃?

果汁有两种,一种是苹果汁、梨子汁、葡萄汁等,属于澄清果汁。在加工过程中,为了使果汁透明度达到标准,一般都要加澄清剂进行处理。澄清剂中含有一种果胶分解酶,能使果汁中的果胶变成果胶酸,而新鲜水果中含有少



量的钙,与果胶酸结合生成不溶性的沉淀物,而产生沉淀。果汁摇晃后沉淀物浮起而变浑,虽可食用,但有的会影响饮料的口味。

另一种是橘汁类果汁,称为混浊果汁。在加工过程中需要过滤或用高速离心机分离,去掉粗颗粒和纤维,保留下细小而均匀的颗粒。在长时间静置存放后,悬浮的小颗粒慢慢下沉,使果汁部分变为橘黄色透明的液体,下部分为混浊的沉淀物。这种沉淀物并不影响质量,也不影响饮用。摇晃后仍变为混浊状液体。如果将沉淀物去掉,就会影响橘汁的口味。所以,刚买来的果汁摇晃后变浑,仍可以给婴儿食用。

最好还是自制果汁,既卫生又新鲜。



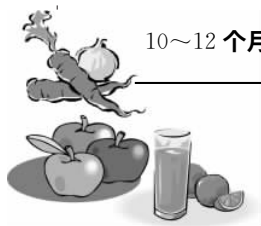
54

给婴儿添加辅食的顺序如何安排?

根据小儿生长发育所需及消化吸收功能的成熟情况,按月龄顺序增加各类辅食(见下表)因母乳和牛奶中缺乏维生素C、维生素D和铁,故可在1~2个月时加添果汁、绿色菜汁、鱼肝油或维生素A、维生素D制剂。

添加辅食顺序

月 龄	添加辅食
1~3 个月	菜汤、水果汁、维生素A、维生素D制剂
4~6 个月	菜汤、米糊、稀粥、蛋黄、鱼泥、菜泥、豆腐
7~9 个月	粥、烂面、碎菜、蛋、鱼、肝泥、肉末、饼干、馒头片、窝窝头、熟土豆、芋头等
10~12 个月	粥、软饭、挂面等各种饮食,豆制品、碎菜、碎肉带馅食品等



怎样给婴儿制作辅食？

母乳、人工或混合喂养的婴儿，随着其月龄的增加，对营养物质需求的增加及消化机能的成熟，从2个月后应开始添加各种辅食，以补充营养的不足（如维生素、铁、热量等），并为断奶作准备。添加辅食的过程应由少到多，由稀到稠，由细到粗，由一种到多种。应在婴儿健康、消化功能正常时添加。从加谷类开始，其次加蔬菜、水果，再加蛋、肉、鱼、禽类，逐渐增加品种，荤素搭配。这些辅食包括米汤、水果汁、菜汁、米糊、奶糕、蛋黄、菜泥、肝泥、鱼泥、苹果泥、肉末、碎菜、豆腐、肉松、鸡松、骨头汤、馒头片及烂面等。从流质过渡到半流质状态的辅食，再过渡到泥状、半固体状的辅食。所以，在制作方法上也就各不一样，现一一介绍如下：

（1）菜汁。取市售新鲜蔬菜中的任何一种（如青菜、荠菜、苋菜、豌豆苗、芹菜、绿豆芽、大白菜、胡萝卜、白萝卜等），洗净切碎，以50克菜加50克水为比例，先将水烧开，将菜倒入锅内，加盖煮沸，待水烧开后，立即离火，焖15分钟去盖，用匙压菜，滤汁弃渣，所滤出的菜水，稍加糖即可食用。如煮胡萝卜汁，加热时间可以稍长一些。蔬菜一般选用红、绿、黄色较好，它们富含维生素C、胡萝卜素、铁与钙。在方法上采用急火快煮，目的是防止维生素C破坏过多。如果烹调时煮沸半小时左右，维生素C就全被破坏。但不同蔬菜烹调时间的长短不一样。土豆煮沸5~6分钟，能保持维生素C 98%；胡萝卜煮20~30分钟，还能保持胡萝卜素93%（它在人体中可转变为维生素A）。

（2）果汁。制作方法见本书51页。此外，夏季可将西瓜瓢小块放在碗中挤压原汁哺喂。



以上菜汁、果汁适合 2~3 个月的婴儿服用。

(3) 菜泥。取新鲜蔬菜如青菜、菠菜、苋菜等,将菜叶洗净剁碎,按菜汁制作方法,煮沸 10 分钟,稍焖,用筷子顺时针方向绞几圈以去除粗纤维,再放筛箩上滤过(或用干净纱布过滤)去渣,即成菜泥。胡萝卜和土豆等块状蔬菜宜用文火煮 20 分钟,熟烂后挤压成泥状。菜泥中加入调味品和几滴素油(豆、菜、麻油均可),以急火快炒,汁少后调入米糕或稀粥中食用。

(4) 果泥。将新鲜水果(如苹果、梨等)切成细块,加适量糖,隔水蒸烂,搅压成泥。沙软的苹果、香蕉、橘子,可用开水烫洗,去皮后直接用匙刮喂,或用榨汁机压榨出果泥。以上适用于 4~6 个月的婴儿。

(5) 蛋黄和蛋羹。取鸡蛋一个,放入冷水中煮沸 5 分钟,离火焖 10 分钟,取出蛋,用冷水泡一下,去蛋白留蛋黄,用匙压烂,调在米汤、米糕、奶糕、牛奶、稀粥中均可,稍放糖或食盐。鸭蛋亦同样做法。江苏的鸭蛋含蛋白质为 14.2 毫克,鸡蛋为 11.8 毫克,而北京鸭蛋蛋白质仅为 8.7 毫克,鸡蛋蛋白质是 14.7 毫克。故北京小儿宜选用鸡蛋,而江苏小儿宜选鸭蛋为好。从 4 个月起可加蛋黄,从 $\frac{1}{4}$ 个增至 $\frac{1}{2}$ 个,再增至全蛋黄。5 个月可吃全蛋。将全蛋打入碗中,稍加水、调味品及几滴素油调匀,做成蒸蛋,用匙喂;或做蛋花汤;或稍加藕粉蒸成鸡蛋羹。

(6) 肝泥。用猪、鸡、鸭等动物肝脏,制作方法有两种:一是把生肝洗净,用刀刮出酱紫色糊样细末,倒入放有素油的锅内,急火快炒,加入调味品,炒熟即可食用;另一种方法是将肝切成片,用刀剁烂成糊状,倒入放有素油的锅内急火快炒,加调味品,即可食用。炒前稍加芡粉拌匀,可使肝泥柔软可口,对维生素 C 还有保护作用。如与菜末同炒效果更



好。炒好的肝泥可调入米糕、稀粥、烂面条中,或做成馄饨馅,供 6~7 个月以上婴儿食用。

(7) 骨头汤。用肉骨头或带骨刺的小鱼洗净后加水煮沸,倒入数滴食醋,再用文火焖煮 1 小时,加入少量食盐,去骨吃汤。加入食醋的目的,是使骨头中的钙质游离出来,渗透到汤中。适合于 4~5 个月婴儿食用。

(8) 鱼泥。将鲜鱼(黄鱼、鲫鱼、鲳鱼或带鱼)去内脏洗净,整条蒸或加水煮熟,去骨刺将鱼肉挑出,加入调味品,搅压成泥,可调入稀粥、米糕中食用。一般鱼类含钙量高于肉类,鱼味鲜美,细嫩松软,易于消化。4~5 个月婴儿可食用。

(9) 肉末。取生瘦肉剁成细末、稍加芡粉、调味品及少量水,用力调匀成糊状,加入鸡蛋打匀做成肉末蒸鸡蛋,用匙喂婴儿。也可将肉末放入菜泥中共炒,加入稀粥中食用。

(10) 豆腐及豆制品。2~3 个月婴儿可以喂豆浆,7~8 个月就可以吃豆腐、豆腐脑和豆腐皮等。豆类营养丰富,吸收率也高。当然,豆类吃多了会胀气,烹调时要注意充分加热煮透。

孩子 7 个月时,可试吃固体食品,如烂面、碎菜、饼干、馒头片等;1 岁左右可吃软饭、挂面、碎肉、带馅食品等。这样就可顺利进行断奶。1 周岁的小儿,1 天能吃蔬菜 100 克,鱼或肉类 50 克,豆制品 50 克,牛奶或豆浆 150~250 毫升,水果 50 克,米或面 100~150 克。在烹调方法上,可经常改变花样,以增进小儿食欲。食品多样化还能使营养素起到互补作用。

母乳吃不完还要增加辅食吗?

母乳喂养有许多好处,母乳是婴儿最理想的食品。那么



母乳吃不完还要增加辅食,是不是“多此一举”?

母乳成分随产后不同时期而有所改变。可分为初乳、过渡乳、成熟乳及晚乳,初乳指产后5天以内的乳汁,质略稠而带黄色,含脂肪较少而蛋白质较多;过渡乳指5天到满月时的乳汁,含脂肪最高,蛋白质与矿物质逐渐减少,成熟乳为第2~9个月的乳汁,脂肪仍较多,蛋白质及矿物质进一步减少;晚乳指10个月以后的乳汁,乳汁量和各种营养成分都逐渐减少。所以,从第2个月起,母乳提供的蛋白质及矿物质就有所减少,第6个月后碳水化合物及脂肪也不能满足婴儿需要。因此,母乳充足的婴儿在2~4个月后应添加辅食,以补充其不足。



58

随着母乳成分的改变,婴儿消化器官的腺体也逐渐适应添加的辅食。婴儿出生时唾液腺发育不全,唾液分泌量较少,其中淀粉酶含量也不足,但在生后3~4个月逐渐发育完善。如果3~4个月时加辅食,就可进一步刺激唾液及其他消化腺体的分泌,促进消化道功能的完善。

随着婴儿的生长发育,对各种营养成分的绝对需要量也逐渐增多,如不按时添加辅食,则有可能发生营养不良。例如,婴儿出生时每天需钙400毫克,6个月时增至600毫克,而母乳中每天只能提供钙300毫克,这就需要添加其他食物来补足钙量。又如,胎儿从母体中获得的铁仅够生后头4个月的需要,4个月后婴儿体内贮存的铁用完了,而人乳及牛奶中含铁量均低,人乳中的铁随哺乳期的延长而逐渐减少,如不及时添加含铁的辅食如蛋黄等,则有可能发生缺铁性贫血。其他营养物质如蛋白质、脂肪等也有类似情况。所以,必须通过添加辅食给婴儿提供足够的营养物质及热能。

长期吃母乳的婴儿,往往不愿吮吸橡皮奶嘴,不愿吃其他与母乳味道不同的食物。许多家长对此毫无办法,认为断



奶后婴儿自然会吃其他食物的。于是,在 10 个月至 1 岁时,给孩子骤然断奶,这时婴儿口腔的感觉、舌黏膜的味觉,均对其他食物不能适应,婴儿仍会拒绝吃其他食物,从而导致营养不良。所以,对吃母乳的婴儿,应由少到多、由一种到多种、由稀到稠、由细到粗地慢慢添加辅食,使其适应各种味道及性状的食物,为断奶做好准备。在断奶开始时,也要逐渐减少哺乳的次数,以辅食代之,逐渐断奶。通过添加辅食,才能使断奶比较容易进行。如不及时添加辅食而突然断奶,婴儿的消化功能及饮食习惯一时不能适应固体食物,而会拒绝吃母乳之外的食物,则可造成营养不良。

总之,母乳吃不完仍然要按时添加辅食,才能使婴儿健康成长。



59

婴儿 4 个月能吃辅食时可以断奶吗?

有的母亲认为已哺乳 4 个月了,增加辅食后孩子消化能力很好,也长胖了,就不再喂奶了。还有的年轻妈妈本来苗条漂亮,怀孕生孩子,体重一下增加了许多。少食,是减肥最有效的方法,但哺乳期母亲是不能控制饮食的。因此,许多爱美的妈妈选择放弃母乳喂养,或者哺乳 4 个月后待婴儿已能吃辅食了,就提前断奶。

联合国儿童基金会的一项调查表明,在过去 10 年中,我国母乳喂养的比例下降了 20%。专家认为母乳喂养比例下降,将威胁下一代整体素质。

母乳喂养到 12~24 个月,乳汁成分会随着孩子的成长而发生变化,是孩子最合理的“营养配餐”。更重要的是,母乳喂养可以加强亲子关系,使孩子具有更高的情商。母乳喂养的孩子更聪明、更强壮,长大后能发展更好的人际关系。



联合国一项调查表明,母乳喂养的孩子成年后,平均比非母乳喂养的孩子高 10 厘米。荷兰一项调查表明,母乳喂养孩子的智商平均比非母乳喂养的孩子高 10 分。在今天这个竞争激烈的社会,坚持母乳喂养到 1 周岁,才真正有利于孩子赢在起跑线上。

其实,在哺乳过程中,母婴双方皆受益。从胎儿到婴儿,每发育到一个时期,母体就会分泌相应的激素,提供恰当的营养。小生命一来到这个世界,催乳素便刺激乳房等泌乳系统启动,乳腺腔内充满乳汁。乳腺处于一种高度活动状态,如不及时将乳汁排出,将为乳腺增生创造发病的条件。即使此时不发病,也为日后埋下了祸根。有数据表明,母乳喂养能够减少女性患乳癌的危险。

另外,在哺乳的时候,婴儿的小手、小嘴同时也在给母亲的乳房进行健美按摩。平均每天 1 小时,持续 1 年的健美按摩,其功效当然是非凡的。

为了婴儿的健康成长,为了母亲的健与美,即便是按时添加了辅食,也要至少哺乳到 1 周岁,最好到 2 周岁。

婴儿吃糊状食物有什么好处?

婴儿的口唇生来就有寻觅和吸吮的本领,但咀嚼功能并不是随月龄增长而自然出现的。咀嚼功能必须经过对口腔、咽喉反复刺激,通过不断训练才能获得。

随月龄增长,如果一直停留在母乳或婴儿配方奶粉的喂养方式上,就不能满足生长发育的需求。婴儿虽然牙齿尚未萌出,但处于快速生长发育状态中,如果营养供应不足,就会产生在供需矛盾之中。

一般认为,4~6 个月婴儿是学习和训练咀嚼功能的最



佳时期。假如这一时期得不到充分训练,日后再训练就会十分困难。孩子会由于习惯母乳或用奶瓶进食,而拒绝用勺或碗进食,以致不会咀嚼食物。

母亲在良好的气氛中,哺喂泥状食物,可使小儿心理上产生兴奋感,同时也刺激了大脑。咀嚼能让唾液与食物充分混合,溶出食物的味道,刺激食欲。咀嚼可对口腔、舌部和牙龈进行清扫,有利小儿舌系带的发育,防止日后牙齿排列不整齐。充分咀嚼食物,有利营养素的消化吸收。

中国医师协会儿童健康专业委员会的有关专家经长期跟踪观察发现,4~6个月的婴儿营养不良,通常是没能按时增加辅食、缺乏咀嚼的训练所致。有的小儿挑食、偏食,就可能身材矮小、体弱。泥状食物增加了营养素,通过咀嚼训练,对语言、认知、动作发育,甚至对于性格、气质的养成及潜能的发挥,都有良好的远期影响。

家长们要根据婴儿的不同月龄,在保证营养平衡的同时,还要考虑到食物性状、硬度、柔韧性和松脆性,以便为口腔肌肉提供不同的刺激,使其得到充分发育,为断奶做好准备。

61

婴幼儿吃得多但长不壮是什么原因?

有些婴幼儿吃得不算少,身体也长得胖胖的,但就是不壮实,小毛病不断;也有的婴幼儿吃得多,大便也多,面黄肌瘦。这是什么原因呢?

(1) 不能按时增加辅食。母乳喂养的婴儿,在4~6个月时未能及时添加辅食,一方面使小儿的营养供应不足,另一方面使小儿的味觉、咀嚼功能得不到及时的锻炼,对人乳以外的食品不能适应。这种婴儿多“恋奶”,不愿吃其他食



物,虽然每天喂不少母乳,却还是面黄肌瘦,经常生病。民间称之为“奶痞”、“奶痂”。

(2) 以糖类食物为主食。一些父母的饮食营养知识贫乏,对缺乏母乳的婴儿,用较多的奶糕、麦乳精、炼乳、米粉喂养。在这些食品中,奶糕、米粉的主要成分为淀粉;炼乳是以牛奶加热蒸发水分后加40%的蔗糖而配制成的;麦乳精中麦精占18.7%,砂糖占20.1%,葡萄糖占2.7%。用这些含糖、淀粉多的食品为主食,糖类过多则在体内转化为脂肪,而蛋白质的供应过少,使小儿外表虚胖如泥膏状,肌肉松软,面色苍白,容易患病。

(3) 消化吸收功能差。有的孩子各种食物吃得不少,但胃肠道的消化吸收功能差,对吃进的营养成分不能充分利用,也就不能长得壮实。这种情况的发生,有的是由于经常患消化道或呼吸道等感染性疾病;有的由于过食生冷、油腻食物使脾胃受损而“气滞”;有的是由于吃某种食品没有节制而影响消化吸收功能。

(4) 睡眠少及消耗多。有的幼儿睡眠很少,与成人睡眠时间相似;有的小儿活动量大,机体消耗多;有的患结核病等慢性消耗性疾病……,这些情况均使机体入不敷出,孩子虽然吃得多,还是长不壮实。

(5) 缺乏合理的烹调方法和饮食习惯。婴幼儿的食品应多样化,并要细、碎、软、烂。一些父母不注意烹调方法,使小儿不得不将嚼不烂的饭菜咽下,影响了食物的消化。家长还常给孩子用开水泡饭,菜汤拌饭,让孩子囫圇吞枣地吃饭。这样就会出现吃得多,大便多的现象,俗称“屎痞”。长此以往,孩子就长不壮实。

所以要想让孩子长得壮实,就必须注意以上各个方面,要按时给孩子添加辅食,饮食品种要多样化,合理烹调,并及



时诊治孩子的各种疾病,注意休息,才能使孩子吃得多也长得好。

婴儿吃些烤馒头片、烤面包片有没有好处?

婴儿乳牙萌出后,吃几片香酥可口的烤馒头片、烤面包片,有什么好处呢?

食物中的淀粉在肠道淀粉酶的作用下变成糊精,然后再进一步分解成麦芽糖、葡萄糖而被人体吸收。馒头片、面包片被烘烤后,淀粉变成了糊精,所以再进入肠道就省了一道工序,变得容易消化了,很容易被婴儿肠道吸收。

用放大镜看一下烤馒头片,就可以见到许多小黑点,这是淀粉受高温变成了炭粒。这种炭粒在胃肠道可吸附水分、气体、细菌和毒素,然后随粪便排出体外。所以,有消化不良、腹部胀气、肠道感染而腹泻的小儿,吃烤馒头片后可保护胃肠道,缓解症状。

另外,烤馒头片或面包片还可以刺激牙龈,增加局部的血液循环,促进牙齿的生长发育,有利于乳牙的萌出,并减少流口水。所以,婴儿吃些烤馒头和面包片,对身体健康是有利的。

一般来说,经常大量吃熏烤食物,可能是胃癌、肠癌的诱发因素之一。原因是熏烤的烟火中存在一种称为 3,4 苯并芘的物质,这种物质在温度越高时产生越多,附着在熏烤的食品表面,在人们食用时进入人体,当它在体内积累到一定量时有致癌的可能。那么,给婴儿吃烤馒头片会不会致癌呢?其实大可不必担心。因为 3,4 苯并芘在 300℃ 以上的烟火中较多,而烤馒头片的温度在 120~150℃,很少有这种物质。所以,吃烤馒头片不会致癌。况且,如果火太大,温度太



高,馒头多烤成黑色,伴有苦味,婴儿也会拒绝吃的。不过,家长应该适当注意,烤馒头片时一定要采用小火和无烟的火烤,也要避免食品直接与炭火接触,不要用急火或正在冒烟的火烤。如果条件许可,将馒头片放在微波炉、烤箱或烤炉里,使其逐渐加温,水分蒸发,慢慢烤干烤黄,每天给婴儿吃几片是有益无害的。

婴儿从几个月起可以吃土豆?有什么好处?



64

土豆,又称马铃薯、洋山芋、洋苕、山药蛋、地蛋等。土豆原产于南美洲秘鲁,现在世界上有 130 多个国家种植土豆,一些国家还把它作为主食。近年来,秘鲁的首都成立了国际土豆中心,收集了 1 万 3 千多种纯种及变种土豆,为世界各国提供优良的土豆品种。许多国家还有土豆食品,如菲律宾有土豆果酱,美国有土豆酸乳等产品。由此可见,土豆在人类食品中占有十分重要的地位。

土豆的主要成分为碳水化合物,还含有蛋白质、脂肪、果胶、维生素、纤维素及无机盐等,故有“地下苹果”的美称。最近,尼日利亚有人研究,土豆中还含有一种类似激素的物质。因为土豆富有营养,还有 B 族维生素及纤维素,能刺激胃肠道消化液的分泌,故婴儿从 4 个月起就可以吃土豆泥,也可以吃土豆制品,如土豆全粉、土豆精淀粉、土豆粉丝等。目前,这些新产品,市场供应尚少,以自制土豆泥较为方便,且价格低廉。

给婴儿煮土豆要不要削皮?连皮煮好不好?

世界各国吃土豆的方法各有千秋,有的削皮,有的连皮



煮。例如,俄罗斯人吃土豆,选质量好的土豆洗净,放入锅内加水煮沸后,改用文火慢慢煮至熟烂,食用时剥去皮,蘸白糖吃。那么,给婴儿吃要不要先削皮呢?

据美国某大学的科学工作者研究,生土豆外皮中含有对人体有害的天然化学物质——配糖基生物碱。当人摄入一定量时,就会产生头痛、恶心、呕吐。他们认为土豆加工前必须削皮。

另外,我国营养与卫生书籍中也早有记载,土豆中含有一种微量的有毒物质——龙葵素。正常情况下这种物质质量很少,但如果保存不当或天气闷热,土豆破损腐烂或发芽时,其中的龙葵素便会增多。龙葵素多位于青皮及发芽部分,如果烹调时不削皮,龙葵素能从皮转移到土豆肉中。食用这种土豆可产生中毒症状。这种症状出现在食后10分钟至数小时,舌、咽有烧灼发麻的感觉,恶心、呕吐、腹痛、腹泻,重者可有呼吸困难、抽搐及死亡。因此,煮土豆前一定要削皮,对少许发青或有小芽的部位,要多削皮,深挖去芽根周围部分及腐烂部分或整个弃之,这样婴儿食用比较安全。



婴儿出牙早迟与饮食营养有关吗?

孩子出牙时间的早晚及出牙顺序,是父母非常关心的事情。因为这是评价小儿生长发育状况的一个指标。

健康的婴儿,一般在出生后6~7个月开始出牙。小儿出牙的早晚主要取决于遗传因素、孕期母亲及婴儿的营养。有的孩子早在生后4个月就出牙,有的晚至10个月才萌出乳牙。一般来说,只要孩子身体好,没有其他毛病,即使1周岁出牙也没关系。但是,如10个月后未出牙,同时伴有其他异常时,应及时到医院检查、治疗。只要注意合理喂养,正确



服用预防佝偻病的药物,及时添加蛋黄等辅食,多晒太阳,孩子的牙齿自然会长出来的。

有些家长,看到孩子八九个月还不出牙,心里着急,认为是缺钙,盲目给孩子加量服用鱼肝油和钙片。鱼肝油服用过多,可引起维生素 A 或维生素 D 中毒,反而对儿童健康不利。如果是由于佝偻病引起出牙迟,那么病情一般来说,已经很严重了,不能擅自处理,应到医院诊治。部分小儿出牙较迟,可能与骨骼发育较迟有关,饮食中可以多吃含钙丰富的食物,如牛奶、蛋黄、豆制品、芝麻酱、海带、虾皮、南瓜子仁(研成细末)及绿叶蔬菜。做菜加醋也有助于食物中钙的溶解和吸收。当然,多晒太阳也是日常生活中不可缺少的。



唇裂与腭裂的婴儿喂养时要注意什么?

66

唇裂俗称“兔唇”,上嘴唇开裂成左右两瓣或成左中右三瓣;腭裂是指口腔中上腭裂开。唇裂和腭裂是较常见的先天性畸形。患儿除了口腔及上唇畸形外,还出现轻重不等的语言及饮食功能障碍。一般应在半岁以上进行手术治疗,使小儿恢复口唇及口腔的正常生理功能。

唇裂的婴儿在哺乳时影响还不太大,往往只延长每次哺乳时间。而腭裂婴儿因口腔与鼻腔相通,哺乳时口腔闭合不全,口腔内不能产生负压,吸吮无力,哺乳时也常常从鼻孔呛出奶,或奶呛入气管,出现憋气,有的甚至发生吸入性肺炎。所以,腭裂的患儿如果哺乳有困难,可将母乳用吸奶器吸出,用小勺喂,或将母乳放入瓶中用滴管滴入婴儿的口中,少量多次,速度要适当。必要时可采用鼻饲的办法,对已有吸入性肺炎的腭裂患儿,喂养更应注意,防止因呛咳使病情进一步加重。



唇裂或腭裂的小儿,同时要注意预防呼吸道感染,要讲究卫生,加强营养,使身体健壮,为以后手术治疗打好基础。

怎样给婴儿断奶? 断奶前后选择哪些食物?

人乳是婴儿最合适的营养品。随着孩子月龄的增长,咀嚼及消化能力不断增强,对营养的需求也逐渐增加,只哺喂人乳已不能满足小儿生长发育的需要,因此,要逐步添加各种辅助食品,为断奶做好准备。但是,如果哺乳时间过长,不添加其他食物,孩子就会形成所谓“恋奶”,即仅吃母乳而拒绝吃其他食品,造成断奶的困难,这样会使小儿食欲逐渐减退,甚至发生营养不良。

10~12个月是断奶的适宜时期。如果母乳较多,也可以推迟到1岁半左右断奶。但一定要加喂其他食物,因母乳已不能满足婴儿的需要。断奶的时间可选择在春季或秋后凉爽季节。夏季炎热,小儿食欲下降,断奶易引起喂哺困难及消化道疾病。断奶应在小儿健康时进行,体弱者可推迟断奶时间。

乳母月经重来并不能作为断奶的重要理由。产妇有时在产后2~3个月即来月经,经期内往往乳汁减少且可引起婴儿消化不良等症状。但经期之后,哺喂的婴儿如体重照常增加,则仍应继续哺乳。如母亲患重病,应该立即停止喂乳,因为喂哺将使母婴双方都受损害。母乳性黄疸者不必断乳,因吃母乳而发生的黄疸可逐渐消退。若母乳内脂肪过多而致婴儿消化不良,则哺乳前母亲宜多喝水,将乳脂冲淡,或让婴儿先饮少量米汤,再喂哺人乳,这样效果较好。

断奶对婴儿饮食来说是较大的转变,必须逐渐进行,绝不可骤然断乳。断奶应与辅食的添加相互配合,逐渐过渡。





婴儿从2个月开始即可加米汤、菜汤、果汁,4~5个月加蛋黄、菜泥,8~9个月加肝泥、粥等食物。自6~8个月起,哺乳次数可以先减去一次,由牛奶、豆浆或鸡蛋羹等食物代替。以后逐步减少哺乳次数,使婴儿适应新的食品。如果这些食物能使孩子吃饱,并且消化得很好,在1岁左右就可以把奶完全断掉。当然最好喂2年。到2岁以后,即使有少量母乳,也应停止哺喂。

婴儿断奶后的食物选择要考虑保证营养的供应和适合婴儿的消化能力。断奶以后,原来的辅助食品变成主食。由于婴儿乳牙已部分长出,咀嚼能力及消化功能增强,食物应由泥、粥、羹状变为末、丁、小碎块状。食物应富有营养易于消化,每日4~5餐左右,不宜与成人共进同样膳食,而应单独选择食物并烹调制作品。要根据每日热量及营养素的需要量,选择主副食品,包括米、面、鱼、肉、蛋、豆类及豆制品、蔬菜及水果等。每日还应供应牛奶或豆浆以补充蛋白质的不足。在饮食变换的过程中,应逐步改变食物的种类、性状及味道,以免小儿不能适应。

到断奶时,母乳仍多,胀痛不适,可饮用以下偏方:

① 麦芽方: 麦芽30~120克,煎汤服用。② 豉汁饮: 豆豉30克、麦芽60克,煎汤饮。③ 花椒饮: 花椒6~10克,红糖30克,煎汤饮。

国外婴幼儿食物新品种有哪些?

母乳喂养的婴儿,从生后第2个月开始,应逐步由母乳过渡到半固体及固体食品,然后逐步断奶。这一过渡时期也称为离乳期。在国外,从婴儿满月到1岁,都有市售的系列离乳食品供应,相当于我国家庭中自制的辅食。这些离乳食



品与自制的辅食相比,有以下优点:消毒严密,干净卫生;营养全面;品种繁多;口味淡;不需烹调而节省家长时间。干燥制品,打开封口后仍能保存1个月;未开封的食品可较长时间存放。罐装、瓶装产品,开罐后应一日吃完。近年来又有些新产品问世,介绍如下:

(1) 膨化代乳粉。粮食经膨化处理后,提高了蛋白质等营养成分的消化率,减少了维生素的损失。膨化代乳粉是以膨化玉米粉(50%)、脱脂奶粉(25%)、白糖(25%)三种原料混合制成的德国产品。

(2) 米尔顿。用花生蛋白、牛奶和蔗糖制成。营养丰富。

(3) 调剂乳。由酸奶及奶酪、蔗糖、玉米芽油、多种维生素、铁等物质,经特殊工艺制造而成。

(4) 固体乳混合物。波兰产品。以大米粉、荞麦、燕麦、全脂奶粉、豆油、多种维生素、葡萄糖酸铁等精制而成,供3~6个月婴儿食用。

(5) 片状干燥品混合粥。由小麦、米粉、奶酪、番茄、植物性蛋白质混合制成。

(6) 糊状牛肉蔬菜。含有番茄、土豆、胡萝卜、牛肉、洋葱、米粉、食盐等。

(7) 半固态鸡肉蛋白。鸡肉、豌豆、胡萝卜等。

(8) 加营素。是美国销量较大的均衡营养饮品,适合2岁以上儿童饮用,除粉装外,还有巧克力味、鸡味、蘑菇味等饮料装品种,口感较好。

(9) 纸形食品。有两类,一类是将常用的食品原料如淀粉等糊状化后,加入一定的调味物质,再进行纸化处理,即成像纸一样薄的食品;另一类是将食物纤维素进行处理,添加一些食品添加剂,制成能吃的“纸片”。

(10) 麦草食品。大麦和小麦的嫩叶中含有丰富的维生



素,将其榨汁调制成饮料,可为儿童补充维生素。

(11) 青草丸食品。它是选用鲜嫩多汁的青草制成,含有丰富的维生素、纤维素等。美国产品。

(12) 露水饮料。日本一家公司从富士山麓收集露水经处理后制成饮料。据研究,露水中的水分子发生了微妙的变化,并含有植物叶片上渗出的对人体有益的营养成分,对人体有益。

(13) 真菌食品。日本科学家发现一种真菌,能吃石油、石蜡等,并转化为真菌的蛋白质。营养学家们把这种能转化石油为蛋白的真菌称为“天然粮源”。现已制成美味可口的“鱼子酱”“肉松”,供儿童食用。



市场上的双歧杆菌产品,婴幼儿能吃吗?

70

近年来,市场上出现含双歧杆菌的产品,如奶粉、饮料、酸奶等,那么,什么是双歧杆菌?它对人体有什么作用呢?

人体内总共有 400 多种细菌,重量大约在 1 270~1 500 克之间,肠道内有 1 000 克左右。其中,对人体有益的细菌,如双歧杆菌、乳酸杆菌、类杆菌、消化链球菌,占这 1 000 克的 90% 以上,这几种菌,根据其生理功能及所需的营养条件,分布在肠道内不同位置,如双歧杆菌在结肠、乳酸杆菌在小肠等,定位繁殖,各司其职。它们能协助对肠道内食物的消化吸收,合成维生素、氨基酸等供人体使用,抑制肠道内有害细菌的生长繁殖,在肠道内形成有保护作用的屏障。双歧杆菌可产生一些活性物质,提高人体 T、B 淋巴细胞的免疫功能,提高巨噬细胞的吞噬能力,使抵抗力增强而少生病。母乳中双歧因子有利于双歧杆菌的生长,而牛奶中这种因子少,对双歧杆菌生长不利。母乳喂养的婴儿,肠道内双歧杆菌占



98%，患肠道感染性腹泻较少。牛奶、奶粉人工喂养的婴儿，肠道内双歧杆菌占 61%，易患腹泻。当小儿开始吃饭后，肠道内双歧杆菌渐渐减少，其他细菌逐渐多起来，这时小儿生病也多了起来。在健康成人，肠道内双歧杆菌仅占 14.8%。

既然双歧杆菌有利于小儿生长发育，那么小儿能吃吗？一般来说，母乳喂养的婴儿，肠道内双歧杆菌占大部分，不必服含双歧杆菌的奶粉，当小儿断奶后逐渐长大，可服用这种产品。在患感染性疾病的小儿，由于应用抗生素，可使肠道内有益的细菌，如双歧杆菌、乳酸杆菌生长受到抑制，而一些耐药的有害细菌乘机生长繁殖起来，这称为肠道菌群紊乱。这时可发生腹泻，这些患儿应该服用双歧杆菌产品，以重建肠道内正常菌群，抑制有害细菌生长。另外，患肠炎的小儿也可服用双歧杆菌产品，其道理同上。

除上述直接服用双歧杆菌产品外，还有些食物能促进体内双歧杆菌生长繁殖。马乳中有一种戊糖能促进双歧杆菌生长。此外，胡萝卜汁、茶叶、洋葱、大蒜、蜂蜜、香蕉、大豆、芋头中也有促进双歧杆菌生长的糖类物质，可以给年长儿童食用，促进肠道内双歧杆菌生长，提高免疫力。

市场上的活性初乳素可用于喂养婴儿吗？

活性初乳素是以奶牛 7 天内的初乳为原料，经过分离、纯化、浓缩、冷冻干燥及灭菌而制成的冻干粉，高度浓集了初乳中的有效活性成分，与人的初乳中成分有部分相似，是一种代谢调节型营养品。

活性初乳素含有大量生长因子及生物活性调节肽，如转化生长因子、类胰岛素生长因子、甲状旁腺素等，还含有分泌型 IgA、乳铁蛋白、转铁蛋白、各种维生素及微量元素、牛磺



酸、胆碱、磷脂等,不含性激素。因此,活性初乳素具有促进钙吸收、神经系统发育,增强机体杀菌和抑菌的免疫功能,有促进婴儿生长发育的作用。在儿科临床上,可用活性初乳素协助治疗反复上呼吸道感染、病毒性肠炎、免疫功能低下、营养不良等疾病。那么,是否可用活性初乳素作为代乳品喂养婴儿呢?

活性初乳素的剂型是一种冻干粉胶囊,虽然含有多种活性成分及某些营养物质,但蛋白质、脂肪、乳糖的数量上远不及母乳化奶粉或牛奶,不能代替母乳化奶粉或牛奶喂养婴儿。体质较差、反复感冒的婴儿,服用 1~3 个月活性初乳素,以提高抗病能力,是可以的。



含乳饮料能代替牛奶吗?

72

含乳饮料口味好,容易被孩子接受。在乳饮料的外包装上常有着鲜目的“乳”字,而细看,下面还写着“饮料”两个字。

含乳饮料是什么?大致可分为两类。一类称为发酵型含乳饮料,成分中除有牛奶之外,还加入了乳酸菌发酵。乳酸菌是一种有益菌,可以调节人体的肠胃功能,促进人体健康。另一种是配制型含乳饮料,其中不含乳酸菌,是用酸味剂(如柠檬)配制而成。在这一类饮料中,有的加入了一些发酵型饮料,也就是说由两种饮料配制而成。液体奶或奶液、乳液营养成分应近似鲜牛奶,每 100 毫克乳液中蛋白质含量不得低于 2.5 克。这样可以保证人体从中获得足够的营养成分,否则就不能称其为“乳”或“奶”。

市场上有些标明含“乳”的饮料,其蛋白质量仅为 1 克/100 毫克。乳酸饮料的蛋白质含量更少,只有 0.7 克/100 毫克。因此,乳酸饮料不能代替牛奶。虽然乳酸饮料中不可缺



少的原料是奶粉,但更多的成分是水。主要用于解渴,在解渴的同时也可得到一定营养。在选购时,要注意选择一些信誉好、质量可靠的产品。含乳饮料是不能代替牛奶的。

母乳喂养有什么缺点? 如何避免?

众所周知,母乳喂养与人工喂养(用牛奶或奶粉喂养)相比较,有许多优点。例如,母乳营养成分全面,质量高,容易消化吸收;母乳中有许多抗感染物质,如抗体、免疫活性细胞等,可增强婴儿的抗病能力等。但是也有一个缺点,就是母乳喂养的婴儿易发生“晚发性维生素 K 缺乏症”。那么,这是一种什么病呢? 为什么会发生? 如何避免呢?

母乳中含有的维生素 K 少于牛奶,每 100 毫升母乳中有维生素 K 15 毫克,而牛奶 100 毫升中有维生素 K 100 毫克。母乳中的维生素 K 是牛奶中的 $\frac{1}{4}$ 到 $\frac{1}{7}$ 。另外,母乳喂养的婴儿大肠中双歧杆菌多,而大肠杆菌少;人工喂养的婴儿大肠中双歧杆菌少,大肠杆菌多。大肠杆菌可合成维生素 K,供人体使用。大肠杆菌少则合成的维生素 K 也少。因此,母乳喂养的婴儿发生维生素 K 缺乏的可能性是人工喂养婴儿的 15~20 倍。一般情况下这种维生素 K 缺乏的表现不明显,不发生病变,当婴儿有腹泻或应用抗生素时,肠道中正常的大肠杆菌减少,维生素 K 的合成进一步减少,可发生“晚发性维生素 K 缺乏症”。维生素 K 是合成凝血因子的原材料,维生素 K 缺乏时凝血功能发生障碍,患儿容易出血。这种病多发生在生后 1~6 个月的婴儿,可突然发生颅内出血,表现为抽搐、两眼向前方凝视、呕吐、一直睡觉,严重者可危及生命。曾有一个 3 个月的婴儿,发生这种病后,引起颅内出血,以后又发生继发性癫痫



及智力低下,造成终身残废。那么,如何来防止这种病呢?预防晚发性维生素 K 缺乏症,首先是孕妇产前 2 周开始口服维生素 K,每天 20 毫克,连服 15 天。乳母多吃含维生素 K 多的食物,如动物肝脏、蛋类、豆类、新鲜绿叶蔬菜如青菜,使乳汁中维生素 K 增多。婴儿在 3 个月后及时添加各种辅食,促进肠道中大肠杆菌的生长,合成维生素 K。在婴儿腹泻、长期用抗生素的情况下,可以肌肉注射一次维生素 K,预防发生颅内出血。

1~3 岁幼儿饮食有什么特点?



74

幼儿时期消化系统的特點是,乳牙已经逐渐出齐,且有咀嚼食物的能力,消化机能也在不断完善,已能消化和利用各种食物中的营养素。所以,幼儿饮食的特点,应该是食品的种类和数量逐渐增多,乳类食品退居次要地位,应有一个合理的平衡膳食。同时,还要注意培养良好的饮食习惯和适合幼儿消化特点的烹调技术。

所谓平衡膳食,是指饮食中各种营养素的种类和数量搭配平衡、比例适当。一个合理的平衡膳食,必须包括充足的热量和符合幼儿生长所需要的六大营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素以及水分。在此前提下,幼儿饮食中每餐热量的分配比例要适当,早、晚餐热量各占总热量的 20%~25%,早餐吃饭,晚餐清淡。午餐的热量占总热量的 40%~45%,食物的量要充足、质量好。下午点心不宜过多,占总热量的 10%~15%。动物性蛋白质及豆类蛋白质,应占总蛋白质的 40%~50%;动物性脂肪不多于脂肪的 15%。具体饮食安排如下:

(1) 1~2 岁。每天每千克体重总热量 420 千焦耳。粮



食 100~150 克,荤菜 50~75 克,蔬菜 100~150 克,豆制品 25~50 克,油、糖适量,乳类食品仍为重要食物,每天应吃 500~600 毫升牛奶或代乳品。

根据每日食物数量,安排 4~5 次进餐次数。可安排早餐吃稀饭、肉松或蛋花粥、碎菜粥;午餐吃肉末碎菜面、烂饭加荠菜肉末豆腐羹或烂饭加肝泥粉皮;晚餐吃烂饭加炒鱼片,或加番茄炒蛋或肉末碎青菜;下午点心为蛋糕、枣泥包、水果羹、肉包或苏打饼干。烹调方法应注意切碎煮烂,切忌用油煎炸。如蔬菜要剁成碎菜;大豆、土豆要煮烂成泥,鱼、肉、鸡、鸭要选用净瘦肉剁成末状。大米煮成烂饭,或用荤、素菜汁煨饭;面条断碎煮成烂面;面食做成糊状。烹调中不用有刺激性的作料,如胡椒、花椒、辣椒、大蒜和咖喱粉等。

(2) 2~3 岁。此时幼儿牙已出齐,能咀嚼较硬的食物。食品种类可逐渐增加,使其适应更多的食物。每日总热量为每千克体重 387 千焦耳,饮食次数为 4 次,即早、中、晚餐及午睡后点心。以容易咀嚼消化的食物为主,可进少量粗纤维的食物。基本食品为粮食 150~200 克,豆制品 25~50 克,肉、蛋类 75~100 克,油、糖适量,蔬菜 150~200 克,牛奶或豆浆 250~500 毫升。牛奶或豆浆当作点心,或于早餐时供给。

根据基本食物量,早餐可选用牛奶、豆浆或稀饭,加用馒头、面包、肉包或鸡蛋;午餐吃软饭或面食、青菜鸡蛋汤或萝卜烧肉、红烧鱼;晚餐吃花卷或菜肉包、稀饭、猪肝粉皮、炒鱼片等;下午吃牛奶、饼干或包子。

食物的烹调,仍须切小煮烂,与 1~2 岁幼儿的饮食制作略有不同。蔬菜和肉类,切成细丝或小片状,鸡、鸭、鱼去骨去刺后可给孩子吃,虾子应去皮取仁,枣子应去皮去核吃肉。花生米及有核枣子应慎用,以防小儿误吞入气管发生气道异



物。米仍煮成烂饭,面食做成包子、饺子或花卷,不用油煎炸。烹调中仍不用刺激性作料。尽量做到食品色、香、味俱佳,促进幼儿食欲。

2~3 岁的饮食特点是从半流质向固体饮食过渡,使其逐步适应成人饮食。在这过程中要防止“八多八少”现象:辅食多、主食少;荤食多、素食少;水果多、蔬菜少;蛋白质来源中动物蛋白质多、植物蛋白质少;脂肪来源以动物脂肪多、植物脂肪少;主食中精细粮多、粗杂粮少;三餐中热量供应的比例是晚餐多、早餐少;热量来源从脂肪来的多、从糖类来的少。这样就不能达到各种营养素之间的比例合理、调配得当的平衡膳食。儿童 5 岁时即应开始成人饮食。



给婴幼儿吃荤油好,还是吃素油好?

76

不少家长喜欢给孩子吃荤油,认为荤油养人,长得胖。也有的家长喜欢给孩子吃素油,认为从小吃素油,长大不会得动脉硬化,而且脑子也聪明。究竟吃什么油好呢?

首先,谈谈植物油的作用。常用的素油包括芝麻油、豆油、菜油、花生油、玉米油等,大部分成分为不饱和脂肪酸,也称为必需脂肪酸。必需脂肪酸是维持身体生长与健康的必需物质,在人体内不能合成,只有从外界摄取。必需脂肪酸可降低血中胆固醇含量,防止动脉硬化,它与神经系统的发育、皮肤健康也有密切关系。缺乏时皮肤粗糙、脱屑,头发干脆而容易脱落,婴儿则容易患湿疹。植物油的另一优点是熔点低,容易消化吸收,另外,它还含有脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等。由于各种素油所含营养成分不一,对人体的作用也各有侧重。如芝麻油含维生素 E 比较多,有较强的抗氧化能力,能阻止脂肪过度氧化,使细胞膜不易被破坏,



延长细胞寿命。而豆油含有磷脂比较多,能调节大脑皮质和神经系统的功能,增强记忆力,祛脂保肝。花生油含饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸数量相等,好像荤素油的混合物,但霉变后会产生致癌物黄曲霉素。菜子油含维生素 B 比较多。玉米油和红花油对防止动脉硬化和降低胆固醇有较好的作用。粗制的生棉子油因含有毒成分棉酚,不宜食用,而精制的棉子油则完全无毒。橄榄油含有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 PP 等,不饱和脂肪酸占 90% 左右,有助于小儿智力发育。综上所述,植物油确有不少优点,主要优点是防止动脉硬化。孕妇多吃植物油,可得到足够的必需脂肪酸,促进胎婴儿的生长,预防婴儿湿疹。小儿适当吃些植物油,有助于神经系统的发育及皮肤的健康,有助于预防婴儿湿疹。但是,植物油也有其不足之处。因为不饱和脂肪酸如在体内较多,容易受到氧自由基的作用而生成过氧化脂质,在动物试验中,这种物质促使机体老化,血管脆弱。因此,在食用植物油时也要多吃富含维生素 E(抗氧化物质)的食物,如豆芽、蔬菜等。一般来说,维生素 E 广泛分布于植物中,来源充足,人类缺乏维生素 E 而致病的人极少。所以在普通饮食条件下,不必担心植物油的这种不利因素。

荤油(如猪油、奶油等)中含饱和脂肪酸,它是体内贮存和供给能量的重要物质,它比吃同样数量的蛋白质、碳水化合物所产生的能量要多 2 倍以上,有促进脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 吸收的作用,贮存于皮下,可防止体热的散失,也促进神经系统的发育,是人体各组织细胞新陈代谢必不可少的物质。在烹调时,荤油还可以增加食物的感官性状,引起食欲,进食后产生饱腹感。所以,对正在生长发育阶段的儿童来说,食用一定量的荤油是比较合适的。一般来说,儿童每日膳食,脂肪热量应占总热量的



30%~35%，其中至少5%~10%来自不饱和脂肪酸。只有膳食营养平衡，荤油素油搭配，才能使儿童健康成长。

为何蛋白质摄入过多反而对幼儿健康不利？

蛋白质是机体重要的组成部分，是生命的物质基础。蛋白质供给不足，或供给的质量不好，必将影响儿童生长发育。但是，供给也不能过多。

如今，人民生活水平在不断提高，独生子女日益增多。不少家长因为疼爱孩子，给2~3岁孩子一餐吃只烧鸡。牛奶、鸡蛋只要孩子喜欢吃，从不限其数量，而米面、蔬菜却很少入口。久而久之，出现腹胀、暖气、便秘、食欲减退及面黄肌瘦等症状。到医院去看病，医生诊断为蛋白质过剩导致的营养障碍。这对家长来说，是难以接受的。那么，为什么以蛋白质为主食，反而会使幼儿生病呢？

人体的蛋白质是以动态平衡的方式存在于体内的。所谓动态平衡，就是说蛋白质的摄入量与消耗排泄量成对应的关系。人体每天必须从食物中摄取一定量的蛋白质，在肠道被分解成各种氨基酸而被吸收，通过血液送到身体各组织，再合成人体的各种蛋白质，以补偿组织生长、更新和修复所消耗的蛋白质。如果长期大量摄入蛋白质，超出了孩子生长发育的需要，那么过量的蛋白质不但不能被利用，还可在体内分解代谢过程中，生成许多含氮的最终产物，如氨、尿素、肌酐等，其中氨对人体是有毒的，它需要在肝脏转变成尿素，再由肾脏排出体外。如果生成的氨过多，必然增加儿童肝脏及肾脏的负担。蛋白质在肠道消化、吸收，过多时也会增加消化道的负担，这些均对儿童健康不利。久而久之，可导致消化不良和营养障碍。如果儿童患有急性肾炎、肝炎等病



时,由于超量进食蛋白质,分解产生的氨过多,使血氨和脑组织中的氨增多,会使人昏迷甚至死亡。

食物中的糖类、脂肪、蛋白质三种营养素各有其作用。蛋白质主要供应各脏器组织合成本身的蛋白质;脂肪是主要的供能物质,并促进脂溶性维生素的吸收,防止体热散失;糖也是供给机体热能的主要来源。这三种物质在本身被消化吸收时亦需要消耗热量,这称为“食物的特殊动力作用”,而蛋白质被消化吸收时需要热量多,即特殊动力作用大。因此,如摄入蛋白质过多,可增加机体额外的热能消耗,而小儿获取的热量需要供给自身的生长发育,如果额外耗能过多,必将影响身体的生长发育。所以,摄入的蛋白质应有一个适当的数量。一般来说,我国儿童饮食中,蛋白质、脂肪、碳水化合物应有一定的比例。按重量计算,1~4岁小儿为1:1.2:4;按供能计算,蛋白质占15%,脂肪占35%,碳水化合物占50%。合适的比例,不仅可使食物消化吸收时耗能较少,而且,这种营养要求对小儿脏器组织正常生长发育来说,是最合适的。如摄入蛋白质过多,各种营养素比例不合适,必然影响到机体的正常生长发育。同时,过多的蛋白质用于产生热量,也是不经济的。

按照中国营养学会推荐的蛋白质需要量,初生至6个月婴儿每天每千克体重需要2~4克,1岁每日35克,2岁40克,3岁45克,4岁50克,5~6岁55克,学龄儿童每日需要60~70克。500克粮食中有蛋白质50克,150克黄豆中有54克,250克瘦肉中有51克,3个鸡蛋中有45克,可根据此含量大致进行计算。

婴幼儿吃鸡蛋有什么好处?

鸡蛋含有丰富的营养素,是小儿重要的食品之一。儿童



食用鲜鸡蛋有以下好处：

(1) 提供丰富的蛋白质。小儿处于生长发育旺盛的阶段,全身组织细胞的生长和发育都需要蛋白质。小儿每天每千克体重需要蛋白质 2.5~3.5 克,而成人每天每千克体重仅需要 1 克蛋白质。鸡蛋是蛋白质的重要来源之一。一个鸡蛋约有 50 克重,含有蛋白质 7.3 克,并有人体所必需的各种氨基酸,其相互间比例适合人体的利用,利用率高达 99.5%。而且,它与谷类、豆类蛋白质有互补作用。所以,适当多吃鲜蛋有利于小儿机体生长发育。

(2) 提供多种矿物质和维生素。一个重 50 克的鸡蛋中,含有铁 1.3 毫克、钙 23 毫克、磷 89 毫克、维生素 A 612 单位、维生素 D 70~195 单位,还有维生素 B 等,是婴幼儿饮食中铁、维生素 D 的重要来源之一。

(3) 促进脑细胞发育,增强智力。脑的发育与蛋白质、磷脂的供应有密切关系。对人和动物研究的资料表明,在蛋白质供应不足的情况下,脑细胞的发育不良。鸡蛋中含蛋白质,蛋黄中含有 15% 的卵磷脂,3%~5% 胆固醇,这些成分对儿童脑细胞及神经系统的发育有促进作用。

婴幼儿一天吃几个鸡蛋为好?

在日常生活中,人们都知道鸡蛋营养价值较高,并且易于储存,烹调方便,许多家长经常给孩子吃鸡蛋。有的小儿一天吃 5~6 个鸡蛋。那么,究竟一天吃几个鸡蛋为合适呢?

一个人一天吃几个鸡蛋合适,这与个人的饮食习惯、对鸡蛋的耐受力 and 鸡蛋的做法(煎、炒、蒸、煮)、鸡蛋的吃法(分三餐吃,还是一餐吃)以及有无其他搭配的菜等有关。



一般来说,每个鸡蛋大约含蛋白质7克。以5岁的小儿为例,每天每千克体重需蛋白质2.5克,每天需50克左右,其中一半靠主食中的植物蛋白来提供,另一半靠肉、蛋、奶、豆制品来提供。每天约吃粮食280~350克,肉类50~75克,豆类25~50克,蔬菜及水果300克,鸡蛋作为动物性蛋白质的来源之一,每天吃1~2个比较合适。如果肉类或豆制品吃得较少或不吃,可适当增加鸡蛋的数量,但是不宜持续较长时间,因为各种食物的营养成分不一,长期吃一种食物会使营养素的摄入不全面。所以,应“食不厌杂”,不宜把鸡蛋作为惟一的动物性蛋白质的来源。

为什么说幼儿不宜常吃五香茶叶蛋?

目前,许多车站、码头、街道旁、学校和医院门口等处,都有摊点出售五香茶叶蛋,边煮边卖,香味浓厚,有的孩子一吃就是两三个。有的家庭中也自制五香茶叶蛋,将鸡蛋带壳煮熟后,再将壳打碎重煮,并放入酱油、茶叶、八角、大茴香、桂皮等作料,有的母亲用针顺着蛋壳裂缝刺上几针,使煮蛋的汁从针眼渗入蛋内。那么,为什么说小儿不宜常吃这种茶叶蛋呢?

煮五香茶叶蛋时要放茶叶,茶叶中含有鞣酸、单宁等物质,有很强的收敛性。这些物质可与鸡蛋中的铁、钙、蛋白质相互作用,如与铁形成不溶性鞣酸铁化合物,阻碍人体对铁、钙、蛋白质的吸收,使鸡蛋的营养价值大为降低。所以,吃五香茶叶蛋不如吃炒鸡蛋或荷包蛋好。

小儿吃鸡蛋后不宜喝茶,其道理同上。最好吃些富含维生素C的水果,以增加蛋黄中铁的利用率,有利于防止贫血。



为什么孩子在家吃饭要与幼儿园配套?

有些幼儿园孩子,特别是全托的孩子,到了星期一返园时常会出现厌食、呕吐等症状。

这主要由于双休日里,父母及爷爷奶奶都要给孩子做好吃的东西和提供多种零食,或者孩子要吃什么就买什么。他们总担心在幼儿园吃的不好、不合口味,一心要改善改善。结果,孩子面临诸多的诱惑。这些诱惑来自家长、亲朋好友及社会上各种各样的媒体宣传,严重地干扰了幼儿的膳食平衡。

其实,父母也要学点幼教知识和幼儿营养知识,使孩子保持在幼儿园里的饮食习惯,按时吃饭,吃饭时不玩玩具,正确使用筷子、匙、碗。为了预防孩子挑食、偏食,每餐食物品种要多样。注意保护孩子食欲,一旦不想吃某种食物,不要强迫进食,以免孩子对此物产生厌恶和反抗心理,造成神经性厌食。应鼓励孩子尝试已改变烹调方法的同种食物,设法使其接受。喜欢吃的东西,也不应吃得过多,以免不能充分消化,导致消化功能紊乱。过多进食也是造成肥胖的原因之一。

在家中进餐,同样要营造幽静的环境,使孩子集中注意力,在安静、愉快、秩序良好的环境中进餐。切忌吃饭时指责、训斥和打骂孩子,也不能一边吃饭,一边看电视。吃饭场所应固定,并有适合幼儿身体特点的桌椅和餐具。

不能主观地猜测孩子在幼儿园吃得不好。幼儿园对幼儿的喂养每天有食谱。食品制作过程中,除了保证安全性外,还针对孩子特点进行加工,例如把小馒头做成各种玩具和动物的形状,激发孩子进食兴趣。在进食过程中,采取少



盛多添的喂养方法。另一方面,通过讲与食物有关的故事,鼓励孩子接受像海带、黑木耳等形象色彩不佳的食物,从而纠正偏食的毛病。

家长对幼儿园的教养给予配合、信任、理解,共同培养幼儿良好的饮食习惯。这是关系到孩子一生健康的大事。

婴幼儿吃哪种苹果较适宜?

苹果种类繁多,有的酸有的甜,有的脆有的松绵。小儿吃哪种苹果适宜呢?要根据不同的年龄而定。婴幼儿期,乳牙初长,咀嚼能力较差,最好吃甜味浓而松绵的苹果,如红富士、黄元帅、红星、甜香蕉。可给婴儿用勺刮苹果末或用榨汁机压榨出果泥喂食。乳牙出齐后,可去皮后让幼儿自食苹果。学龄前儿童,可以吃酸甜而脆的苹果,如青香蕉、美国蛇果、加力果等;学龄期儿童,乳牙开始脱落,恒牙萌出,可根据小儿的爱好自由选择。果香味浓、以甜为主略带酸味的,如红元帅、红星;酸味重而略带甜味的,如青香蕉、鸡冠、红玉;酸甜适中的,如黄元帅;甜味浓的,如甜香蕉等。

小儿都喜欢吃贮存后的苹果,这是由于苹果贮存后变甜的缘故。在未成熟的果实中,一般都含有淀粉,随着果实的成熟,淀粉在水解酶的作用下,逐渐水解成糖。有的水果如葡萄和柑橘等,成熟后不含淀粉,所以贮存后甜味不再增加。而苹果和梨成熟后仍残存1%~1.5%的淀粉,经过1~2个月的贮存后,淀粉转化成糖,从而使甜味增加。另外,甜味增加与果实中糖与酸的比值(糖/酸)变化有关。有些苹果含果酸较高,在贮存过程中含酸量比含糖量降低更快,使糖酸比值增大,致使苹果变甜,而实际上含糖量并未增高。

苹果中含有果胶,在人体内几乎不被消化,而与有害物



质一起排出体外,因而有解毒作用故有益于健康。一般来说,吃苹果可防止便秘,而吃煮熟的苹果又可调治非感染性腹泻。另外,苹果皮有丰富的营养,消毒液洗净后,可以连皮吃。如果没有消毒洗净,则要削皮后立即吃掉。

喜欢吃肥肉的幼儿长大会患动脉硬化症吗?

1~2岁的幼儿多喜欢吃肥猪肉,因为肥肉容易咀嚼和吞咽,味道也不错。有些家长因此而担心孩子长大后是否会患动脉硬化症。

动脉硬化症有许多原因,高脂血症、高胆固醇血症是主要发病因素。有人做过实验,用高脂肪、高胆固醇饮食喂猴子,可引起严重的高脂血症,并进一步导致冠心病。如果血中脂肪及胆固醇升高,多余的就沉积在血管壁上。当高血压等其他发病因素损伤血管内膜之后,大量胆固醇会使血管壁硬化,形成粥样斑块,称为动脉粥样硬化。如发生在心脏的冠状动脉,则引起冠心病;发生在脑动脉,则引起中风。胆固醇、血脂升高,还不致于引起动脉硬化,如果有高血压、吸烟或长期精神紧张等发病因素共同参与,就会引起动脉硬化。

关于动脉硬化的发病因素,近年来还有许多新观点。动脉硬化与肝脏调节胆固醇的能力有关系。美国学者还认为,只要饮食中有丰富的纤维素,即使吃含胆固醇多的食物,血中胆固醇也可正常。这是因为纤维素增加肠蠕动,缩短了食物通过小肠的时间,减少了胆固醇的吸收所致。

另外,吃进的总热量过高,糖类食物过多,必然会引起肥胖,也与动脉硬化有关。

综上所述,动脉硬化症与许多发病因素有关,喜欢吃较



多的肥猪肉,不一定会引起动脉硬化症。小儿在吃适量肥猪肉的同时,也应注意少吃甜零食、少吃过于精细的米面、多吃富含纤维素的蔬菜和水果,在成年后避免吸烟和长期精神紧张(可导致高血压)等发病因素,就能够避免患动脉硬化。因为儿童处于生长发育旺盛的阶段,讲究平衡膳食,不宜过分限制脂肪的摄入,否则对小儿会有不良影响。

婴幼儿吃脂肪类食物过少有什么不好?

有些家长担心孩子肥胖,因而过分限制小儿吃脂肪类食物,如猪油、肥肉、植物油等。其实,这是不必要的。儿童摄入适量的脂肪,对生长发育有重要作用。

人体细胞中 60% 左右为蛋白质,30% 左右为脂肪;而大脑细胞中的脂肪高达 60%。这说明,脂肪是保证大脑正常工作的重要物质。婴幼儿学习语言、动作,需要高效率的思维,必须要消耗大量脂肪。大脑中脂肪不足就会影响思维、影响智力。如果从婴幼儿开始就限制脂肪类食物,必将给其带来诸多不利影响,具体如下:

(1) 热能不足。脂肪产热能力较强,1 克脂肪产热 37.8 千焦耳。在平衡膳食中,每天需要脂肪提供的热能占总热量 30% 左右。如果脂肪供应不足,会导致热能不足,机体被迫利用蛋白质分解来供应热能,使小儿生长发育受到影响。

(2) 脏器易受损。体内的脂肪多分布于皮下、腹腔、肌肉间隙及脏器的周围,起着填充间隙,保护内脏,缓冲外界撞击的作用。如缺乏脂肪,这种庇护作用就会不足,脏器就容易受损。

(3) 影响神经系统发育。磷脂是构成脑细胞、神经组织的重要物质。缺少脂肪则使神经系统发育受到阻碍,也会改



变神经介质(如多巴胺)的含量,甚至影响智力。

(4) 脂溶性维生素吸收及利用障碍。脂溶性的维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 不溶于水,而溶于脂肪,随脂肪一同被人体吸收。如果缺乏脂肪,可引起脂溶性维生素缺乏症。缺乏维生素 A 可使皮肤干燥,易感冒;缺乏维生素 D 则患佝偻病;缺乏维生素 E 则生殖系统发育差,易患早老症;缺乏维生素 K 易引起出血。

(5) 脂肪中的不饱和脂肪酸对皮肤及微血管有保护作用,是构成人体各组织细胞的重要成分,缺乏不饱和脂肪酸将影响小儿的健康成长。

因此,小儿适当吃些脂肪类食物是完全必要的。



为什么说婴幼儿不宜吃果冻?

86

市场上有许多种果冻类儿童食品销售,如香蕉果冻、菠萝果冻、苹果果冻、橘子果冻等,色彩鲜艳,包装精美,口味与果冻名称中的相应水果味相似,许多人误认为果冻是水果做成的,常让孩子吃。那么,果冻真是水果做成的吗?小儿多吃果冻好不好?

其实,果冻不是用水果做成的,是用赋型剂如琼脂、卡拉胶或海藻酸钠等加上少量人工合成果味香精、着色剂、调味剂等制成的。人工合成的香精成分极为复杂,多数为芳香族脂类、醛类化学物质。在菠萝果冻、香蕉果冻中,有以丁酸乙酯为主的香精,在苹果果冻中有异戊酸异戊酯的香精。而着色剂、添加剂、糖精多是以煤焦油为原料经过化学反应人工合成的,对人体没有营养价值,过多食用对婴幼儿有一定毒性作用。

另外,在食用果冻时,用口一吸,就软软滑滑的到嘴里



了。但有时幼儿吸时用力过大,可导致果冻吸入气管,引起呛咳。严重者因此窒息死亡的,也屡有报导。为此,儿童不宜吃果冻类食品。

孩子吃生日蛋糕应注意什么?

近年来,越来越多的家庭,过生日吃生日蛋糕,就像西方国家那样,在奶油蛋糕上插上蜡烛,让孩子吹灭,有时孩子吹气无力,则由旁人代吹,随后大家切割蛋糕,分而食之。殊不知,这种吃生日蛋糕的方式是很不卫生的。

首先,蜡烛在运输、销售和使用,被许多人手接触过,受到污染,插入蛋糕后,又弄脏了蛋糕。其次,点上蜡烛,不免有火柴灰、烟灰、烛油之类脏物掉落下来,使蛋糕第二次受到污染。第三,点上蜡烛后,孩子一次不易吹灭,多由旁人代劳,这时唾沫四溅,病菌乱舞。如果吹蜡烛者正好是消化道传染病、口腔疾病的患者,或是健康带菌者,就可能将病菌吹到奶油蛋糕上去,造成蛋糕的第三次污染。如果蛋糕一次吃不完,放置次日再吃,则污染的细菌在这多糖、多油的环境中迅速繁殖,吃后有可能引起胃肠道感染而腹泻。

所以,家长在给孩子吃生日蛋糕时,应注意以下几个方面:

(1) 将蜡烛与蛋糕分开。方法是,打开蛋糕盒,将蛋糕放在一边,蛋糕盒盖放在桌上,将蜡烛插在盒盖上,再点、吹蜡烛,然后吃蛋糕。这样蜡烛、烟灰、烛油和唾沫都与蛋糕无缘,既卫生又不影响原来的程序,两全其美。

(2) 蛋糕开盖吃后,不宜再放置,最好一次吃完。有时开盖两天后即霉变。

(3) 购买蛋糕时应注意出厂日期,以当天出厂的蛋糕比



较新鲜,适合小儿吃。蛋糕底部容易有霉点,购买时应注意检查。

为什么有的婴幼儿对食物过敏? 怎样防治?

在日常生活中,有些婴幼儿进食后发生腹泻、腹痛;有的全身皮肤出现高出皮面的红色斑疹;有的头面部出现红斑丘疹,瘙痒异常,这些症状时好时坏,反反复复。如果找医生,多诊断为食物过敏反应、过敏性皮炎等等。那么,为什么吃同样的食物,多数人一切正常,个别人却会发生过敏反应呢?

食物过敏的发生,与人体的免疫反应有关。在正常情况下,食物中的某种抗原(蛋白质抗原等)可进入人体后刺激免疫反应,这种反应可保护人体免受外来物质的危害。但是,有的人这种反应过于强烈,就会产生变态反应而导致过敏症状,如湿疹、荨麻疹、哮喘等。

(1) 诱发过敏的食物。主要有牛奶、鸡蛋、鱼、虾、蟹、小麦、豆类、西红柿、草莓、橙类、巧克力、土豆、葱和大蒜等等。一般有食物过敏的小儿仅对一种或数种食物过敏。除食物中的蛋白质抗原外,添加剂也可作为抗原引起过敏反应,食品添加剂是在食品生产、加工、贮藏过程中为改善食品性状或防止腐败而加入的少量化学或天然物质。那么,怎样才能知道是什么食物引起过敏呢? 可以从发病年龄、过敏的表现等来判别。

① 牛奶过敏。健康婴儿中牛奶过敏的发病率为0.3%~7%,在过敏性体质的婴幼儿中高达30%。由于婴儿小肠发育尚未成熟,牛奶中的乳球蛋白、乳白蛋白、酪蛋白等抗原容易通过肠壁进入血液,引起身体的过敏反应。牛奶过敏的消化道变态反应多见于3~4个月婴儿,在吃奶中间或



吃奶后发生肠绞痛,表现为大声哭闹,呕吐,腹泻,大便呈水样或泡沫样,少数人大便有隐匿性出血(是肉眼所看不到的大便微量出血),病久则面色苍白、毛发干燥、易激动或过分安静,可伴哮喘、过敏性鼻炎、结膜炎、中耳炎、荨麻疹等,严重者营养不良、贫血、生长迟缓。

牛奶过敏的湿疹(奶癣)在生后1个月内即可出现。在头面部出现红斑、丘疹和小疱疹,湿润并有皮痂、瘙痒。有的婴儿向颈部、四肢及躯干部发展。个别婴儿在喂牛奶后几分钟或数小时内发生皮肤红疹、瘙痒。幼儿和学龄儿童表现为干燥型湿疹。

② 鸡蛋过敏。鸡蛋中的卵白蛋白和溶菌酶等,可作为抗原引起小儿的变态反应。其皮疹好发于耳郭、四肢关节的屈侧或摩擦部位。先出现红色丘疹,湿润,糜烂,以后结痂,可伴有瘙痒,或伴腹痛腹泻。婴幼儿都可以发生鸡蛋过敏,有时症状不明显,往往易被忽视。

③ 豆类过敏。多为食用黄豆过敏。未经高温或超高温处理的炒黄豆、豆浆、黄豆粉强化的婴幼儿食品等,都可引起腹泻、腹胀、矢气多等胃肠道过敏症状。豆类过敏的皮疹,多为脂溢性湿疹。婴儿时期在头发、眉毛、眉间出现黄色油状鳞屑,到幼儿及学龄儿童时仍可出现脂溢性鳞屑,有时在四肢的伸侧有结痂。

④ 麸质过敏。与遗传有关。麸质含于小麦、黑麦、裸麦及燕麦中。在加工的面粉里含有两种麸质蛋白质,一种为麦醇溶蛋白,另一种为麦壳蛋白,这两种蛋白质可作为抗原引起过敏反应。麸质过敏多在2~3岁发病,大便多,有恶臭,多油或泡沫样,每天5~6次,有肠胀气,呕吐,严重者贫血、营养不良、容易疲劳、嗜睡。

(2) 防治食物过敏的方法。由于引起过敏的食物,多为



儿童发育期所必需的各种食物,如果长期断绝这些食物,则会影响儿童的生长发育。具体解决办法有以下几个方面:

① 寻找过敏食物,用其他类似食品代替。根据发病年龄及出现的症状,详细回顾发病前所进的食物,找到过敏食物。如找过敏食物有困难,则可在医院做食物过敏的皮肤试验(与青霉素皮试相似),如试验阳性,则为引起皮试阳性的食物过敏。找到过敏食物后,最好的治疗方法是避免食用这种食物,改用其他食物。例如牛奶过敏者可暂时停用牛奶,用羊奶或其他含蛋白质的豆浆、肉类、水解蛋白等代替。麸质过敏时,停用致敏谷物,用含果糖的水果或葡萄糖粉代替,并多食脱脂奶粉及蔬菜。

② 脱敏治疗。停用致敏的食物之后,小儿的过敏症状就会消失。再缓慢地、由少到多地食用过敏食物,如有过敏症状则再停用,无过敏症状可逐渐恢复到原来的进食量。以鸡蛋为例,主要致敏物质是鸡蛋清中的卵白蛋白。因此,可以把鸡蛋煮得老一些,先单吃蛋黄,同时也要剥去蛋黄与蛋白之间的一层膜,这层膜中含有易过敏的卵类黏蛋白,如无过敏症状,次日可增加 $1/5$ 鸡蛋清,观察数天,如无异常反应,可稍增加蛋清,由少到多,直至能吃全蛋为止,使机体逐步适应过敏的蛋白质而脱敏。

③ 高温破坏抗原。高温可以使蛋白质变性,减弱部分抗原的致敏作用。如对牛奶过敏,可将牛奶反复煮沸,蒸发成蒸发奶,浓缩为原来量的 $1/2 \sim 1/3$,再加入水或米汤至原来容量饮用。鸡蛋过敏者可将鸡蛋在煮沸后再煮沸 30 分钟,也可破坏其抗原。豆浆在煮沸 $80 \sim 90^{\circ}\text{C}$ 时有假沸现象,必须继续再煮至 100°C ,持续 5 分钟,才能破坏其中的过敏物质。

④ 增强机体抗过敏的素质。加强室外活动,多选用富



90



含钙、维生素 B、维生素 C 的食物,可调节血管和神经的正常功能,改善毛细血管通透性,减少过敏反应。红枣有抗过敏作用,可经常食用。豆类过敏的患儿应多吃含维生素 B₆ 丰富的食物,如牛肝、土豆、干酵母等,有利于皮肤的油脂发挥正常功用。

为什么有过敏症状的婴幼儿多吃红枣好?

红枣,又称大枣、干枣、美枣、良枣。红枣原产我国,已有三千多年的历史。红枣味甘可口,营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、铁、磷、钙、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及较多的维生素 C、维生素 P(芦丁)。它是果中一宝,国外有人称之为“天然维生素丸”。

我国古代,已将红枣入药,它具有补中益气、养胃健脾、养血壮神、润心肺、生津液、悦颜色、解药毒、调和百药的作用。

有人曾用红枣治疗皮肤的过敏性紫癜,成人用枣 15~25 只,1 日 3 次,生食或熟食,一般 10 天后见效。研究发现,红枣中含有大量抗过敏作用的物质——环磷酸腺苷(cAMP)。当人体接触抗原之后,引起过敏症状,最多见的就是皮肤出现高出皮肤表面的块状红疹,瘙痒明显,称之为荨麻疹,还有湿疹、支气管哮喘等。这些过敏症状的发生,是由免疫细胞释放出过敏介质所引起的,这些介质如组织胺、白三烯等,当服用大枣后,其中的 cAMP 被人体吸收,在血浆、白细胞及其他免疫细胞中的浓度增高了,使细胞膜变稳定,减少了过敏介质的释放,从而阻止了过敏反应的发生,达到治愈过敏性疾病的作用。

凡有过敏症状的患儿,可以经常服用红枣。具体服用方



法如下:

- ① 红枣 10 枚,水煎服,每日 3 次。
- ② 生食红枣,每次 10 枚,每日 3 次。
- ③ 红枣 10 枚,大麦 100 克,加水煎服,日服 2~3 次。

以上均服至过敏症状消失为止。大枣水煎时应掰开煎为好,掰开的大枣经过煎熬后,溶出的物质是整只煎熬的 7 倍。煎熬时不加糖。

由于红枣味甘而能助湿,大量食用可致腹脘作胀,食欲不振,故一次不宜食用过多。对湿盛舌苔厚腻者应暂停服用。



92

给幼儿吃精细食物有何不好?

许多家长认为,加工精细的白米和面粉,吃起来爽口,价格也高,给孩子吃,定有较高的营养价值。其实,这是一种误解。

早在 1890 年,荷兰医生艾克曼,到荷属东印度(现为印度尼西亚)去研究脚气病(不是脚癣),小儿得了这种病,开始烦躁,以后则反应迟钝,无力,食欲减退,恶心呕吐,心慌气喘,水肿,严重时瘫痪致死。当时艾克曼以为是病菌作怪,他用鸽子来做实验,可是,养的鸽子不久也得了这种病,有的鸽子一瘸一拐走不起来,有的站不起来就慢慢死去了,大约过了 4 个月,有些活的鸽子又渐渐好起来,艾克曼感到十分惊奇,他想是否与鸽子吃的食物有关呢?他经调查发现,原先负责喂鸽子人是用病人吃剩的精米喂鸽子,结果鸽子都生了病,后来换了一个人用领来的稻谷做饲料,结果病就好了。艾克曼想,这病是由于吃精米所引起的。又过了 40 年,人们才从稻壳中提取了一种叫维生素 B₁ 的物质,脚气病就是缺



少这种物质所引起的。

那么,维生素 B_1 为什么在糙米中多,而在精米中少呢?这是由于谷粒的营养成分分布不同所致,米面等谷粒的营养分布有四个部分:从外向里先是谷皮(在米面加工时已去除了);接下来的是糊粉层,含有维生素 B 及蛋白质;在米粒的一端有谷芽,是发芽的地方,含有维生素 B_1 及维生素 E;最里面是谷粒的白心儿,主要是淀粉。谷粒碾磨成米时,加工越细,糊粉层及谷芽去掉的也越多。同时,人们淘米时,如用手搓米或长时间浸泡米,或用热水淘米,也容易将外层和谷芽去掉,剩下的白心儿含维生素 B_1 就极少。这样,常吃精米或白面也就容易得脚气病了。所以,从营养学角度来看,精米白面不如糙米黑面好。

但是,也并不是说米面越粗越好,加工太粗吃起来粗糙,也不易消化吸收。所以,我国提倡吃标准米和标准面,标准面是 500 克麦子磨出 425 克,精白面则是 375 克;标准米是 500 克稻子出米 490 克,而精白米只能出 400 克。

精制米面除了丢失维生素 B_1 外,无机盐(如钙、铁)和纤维素也会丢失;精制白糖、精制盐也有丢失矿物质的情况。现在,西方国家提倡吃“天然食品”,如全麦面包,掺入麸皮的白面包、粗盐等。美国,黑面包的价格比白面包贵,就是因为黑面包中纤维素多,有利于肠蠕动,防止大肠癌的缘故。

因此,给幼儿吃比较精细的食物是不利于孩子得到各种营养成分的,还是少吃为好。

糖吃多了对幼儿情绪会有影响吗?

现代生活中食糖量越来越多,如各种甜点心、饮料、果品等,加上家长对独生子女的疼爱,过多地给予甜零食,有的人



以甜食作为孩子“听话”的奖励,所以,出现了一种新的疾患——“甜食综合征”,也有人称之为“儿童嗜糖性精神烦躁症。”有这种疾患的孩子,情绪十分不稳定,平时爱哭闹,爱发脾气,冲动,任性,常摔物、毁书,睡眠较差,还常在梦中惊闹,与同龄儿童相比,学习成绩会因精力不集中而下降。不少家长误认为孩子得了“多动症”。那么,这种疾患是怎样发生的呢?

摄入的糖被消化吸收后,转变为葡萄糖,在细胞内经过无氧酵解和有氧氧化,产生能量,同时释放出二氧化碳和水。在糖的有氧氧化中需要含有维生素 B_1 的酶参与。如果长期摄入过量的糖,机体就加速糖的有氧氧化,就会消耗大量维生素 B_1 而使其不足,而维生素 B_1 在体内不能自然合成,全靠从食物中供给。大量吃甜食后,影响正常食欲,多种含维生素 B_1 的食物必然摄取不足,就会影响到糖的有氧氧化的进行,从而使无氧酵解产生的丙酮酸、乳酸等代谢产物堆积。这些代谢产物如果在脑组织中蓄积过多,便会产生上述精神烦躁等症状。

为了避免这种疾患,应适当限制儿童的高糖饮食,要有意识地诱导儿童改变饮食习惯。同时,多吃含维生素 B_1 较多的食物,如糙米、黄豆、花生、瘦肉、酵母等。

幼儿什么情况下可以吃糖?

提起吃糖,大多数人认为,儿童吃糖要节制,不吃或少吃。究竟应该怎样对待儿童吃糖呢?

糖是一个大家族,具有三个李兄弟:一是单糖,包括葡萄糖、果糖和半乳糖;二是双糖,包括蔗糖、麦芽糖和乳糖;三是多糖,包括淀粉、纤维素等。这一大家族总的称为碳水化合物。



物。孩子们常吃的糖就是蔗糖和麦芽糖,例如白糖、红糖和冰糖,以及用其制成的各种糖果、甜糕点、甜饮料等。

糖为人体主要器官一刻也不能缺少的养料,是构成身体组织的成分之一,在生理上起到产生热能、节约蛋白质消耗的作用。如果糖类摄入不足,则生长发育迟缓,体重减轻,易于疲劳。但摄入过多,则可致肥胖症、龋齿等。因此,对孩子吃糖不能片面对待,而要择时、适量地食用,才能做到恰到好处。具体地说,正常小儿在以下几种情况下可吃糖:

(1) 疲劳饥饿时。幼儿或学龄儿童,往往在下午三四点钟后活动量较大,体力消耗较大,易发生疲劳和饥饿。而多数家庭为双职工,要下班后才去做饭,孩子一般要在放学后2~3小时才能吃到晚餐。近来有人研究发现,餐前2小时吃点甜食,不仅不影响就餐食欲,还能补充身体能量。因此,孩子在放学后四五点钟时可吃点甜食,因为糖比其他食物能更快地被吸收入血液中,从而使血糖迅速升高,补充体内的能量消耗。

(2) 洗澡之前。冬季在浴室或家中洗澡时,因有取暖设备,全身皮肤毛细血管扩张,出汗增多,消耗热量较多,有的会发生头晕、恶心等虚脱症状。如在洗澡前吃点糖,可以缓解洗澡以后的疲劳乏力感,也可以防止虚脱。

(3) 在运动前半小时。运动员在运动前不宜饱餐,因饱餐后不利于身体的灵活运动,也不利于食物的消化,但进行体育运动时又要付出体力,消耗大量的能量,这是一个矛盾。美国辛卡斯格大学营养学家莎拉·索德教授,在观察一批运动员的情况后认为,如果在运动开始前吃糖较多,可使精力减退,身体反应变得迟钝,比赛成绩大多不理想,这与血糖升高有关,待血糖恢复到正常水平时,需要20~30分钟。因此,他认为运动比赛前不宜饱餐,而应在比赛前半小时左右



吃些甜食,这样既能提供身体运动所需的能量,同时因运动时血糖已正常,故不影响比赛。

吃甜食要择时,也要控制数量,可把甜食纳入每日摄入的总热量中。若计算自己的孩子一日摄入的总热量有困难,可按每日每千克体重控制吃糖在 0.5 克左右即可。也就是说,20 千克体重的儿童,每天吃糖为 10 克。在上述三种情况下可以适当增加。

吃糖时还应做到“四忌”:饱餐后忌吃甜食;睡前忌吃甜食;饭前十几分钟内忌吃甜食;忌偏食甜食。

为什么多吃蔬菜有利孩子情绪稳定?

有的孩子经常动来动去,爱冲动、手不闲脚不住,很难安静地呆在一个地方。平时没有嗜糖过多,又不是多动症。新加坡儿科专家认为这些孩子是“情绪不稳定儿童”。这与偏食,甚至拒吃蔬菜有关。调查发现,不喜欢吃蔬菜的幼儿咀嚼功能受限,而通过咀嚼可以缓解紧张焦虑情绪。

此外,从营养学的观点来看,不喜欢吃蔬菜对情绪的调节不利。蔬菜中的钾有助于镇静神经,安定情绪。相反,动物性食物、食盐、味精、小苏打之中的钠,会使神经兴奋。体内过剩的钠要顺利地排泄到体外,否则对血管壁有损伤作用。这就需要钾来扮演着重要的角色。不喜欢吃蔬菜,则无法摄取足够的钾,使多余的钠残留在体内。这也是焦虑紧张、情绪不稳定的重要原因。

蔬菜中含钾丰富的食物有:胡萝卜、菠菜、芹菜、苋菜、洋葱、空心菜、土豆等。可经常改变烹调方法,如芹菜末加入肉馅中做水饺;胡萝卜、土豆切丝炒或磨成酱,加生粉做成素肉丸。当然,同时还要做好幼儿的思想疏导工作,这样效果



更好。

婴幼儿多吃巧克力好不好？

巧克力是一种以可可豆为主要原料的营养食品，加有油脂、牛奶、奶酪、糖等，是一种高能量的营养品。巧克力香甜可口，儿童特别爱吃。那么，婴幼儿多吃些巧克力好不好呢？

我们说巧克力并不是儿童的营养佳品，小儿还是少吃为宜。为什么呢？首先，巧克力中含糖 55%，脂肪 40%，而蛋白质仅 5%，这种高糖、高脂肪、低蛋白的营养品对正在生长发育的婴幼儿来说，是不恰当的。其次，巧克力中还含有可可豆碱、咖啡碱，多吃巧克力，小儿大脑皮质会处于过度兴奋的状态，易产生哭闹、失眠、烦躁，同时对脑血管和心脏也有一定影响。第三，巧克力进入体内后产生能量较多，孩子加餐前吃多了巧克力，供给了热能，饥饿感减少，对当日进餐的食欲就减少，结果会造成食欲不振，营养不良。因此，婴幼儿多吃巧克力是不好的。

什么情况下能给婴幼儿吃点巧克力呢？根据我国国情，双职工的子女大多数送入托儿所或幼儿园。按一般家庭生活的规律，早晨时间较紧，吃饭“抢”时间，晚上吃饭则较迟。早晨常常让孩子喝一瓶牛奶或吃个鸡蛋，拿上糕点边走边吃地上幼儿园；下午从幼儿园回家，待家长买菜做饭后至至少 2 小时以上才能吃晚饭。下午从幼儿园回家时，吃巧克力 3 小块（每块 5 克，3 块产热 612 千焦耳），就可以补充孩子下午活动所需的能量，减少饥饿感，又不致于影响晚餐的食欲，这对孩子来说还是可取的。

另外，对特别需要高能量饮食的病儿，根据病情，也可以选择巧克力。例如烧灼伤的病儿需要高能量，可以用鸡蛋、



糖、巧克力做成营养流汁。但牛奶中不要加巧克力。因为巧克力的草酸会与牛奶中的钙质,可结合成对人体有害的草酸钙,不利营养吸收利用。

“发花”的巧克力还能给孩子吃吗?

巧克力“发花”,是指巧克力的表面出现一层灰白色的花斑,同时失去光泽。那么,这是怎么回事呢?

巧克力的主要原料是可可种仁磨成的可可粉,含有40%的脂肪,称为可可脂。可可脂的熔点较低,只有 32°C 。当温度超过 32°C 时,在可可粉、糖、奶粉混合成的固体巧克力中,可可脂能转变成液态而浮于表面。如温度又降低,可可脂又会重新凝结成较大的颗粒,因而出现花斑。如果在制造过程中加入了低熔点的油脂,就更容易发生花斑了。此外,糖分结晶也可产生花斑。巧克力在存放过程中,外界气温高,相对湿度大,如气温又急剧下降,表面可发生结“露水”现象,使表层糖分熔化。如温度再次上升或湿度下降,水分也开始蒸发,糖分便结晶而形成白色花斑。脂肪液化或糖分结晶产生的“发花”,可影响外观,但无异常气味,小儿还可以食用。

巧克力霉变也可引起“发花”现象。尤其是夹心巧克力,因水分未严格控制,易发生霉变而出现“发花”,这时出现不正常的霉变气味。这种巧克力就不能给孩子吃了。

避免上述巧克力“发花”现象的办法,就是将巧克力放入冰箱中,可以保存较长时间,也可避免巧克力变软流浆。

根据我国轻工总会规定,夹心巧克力保质期为3个月,纯巧克力为6个月。过了保质期的巧克力,就不要给孩子吃了。



为什么婴幼儿更要注意补钙?

钙元素是人体必需的宏量元素,是维持人体生理机能的最活跃物质之一。钙是人的骨骼、牙齿的主要成分,人的心脏搏动、肌肉和神经兴奋传导、血液凝固等都离不开钙的作用。体内99%钙集中于骨骼和牙齿中,其余1%存在于软组织、细胞外液及血液中,统称为“混溶钙池”,它与骨骼钙维持着动态平衡,相互之间保持不断更新。幼儿的骨骼每1~2年更新一次,而成人每10~12年才更新一次。因此,对于生长发育旺盛的儿童来说,钙是更为重要的元素。

由于各国人民的膳食结构的差异,钙在人体内的吸收利用率也不相同。因此,各国推荐的每日钙供给标准也不相同,英国成人为500毫克,美国为800毫克,我国为600毫克。儿童生长发育旺盛,对钙的需要量较多。新生儿至1岁婴儿每日需500毫克,1~9岁为800毫克,10~12岁为1100毫克,13~15岁为1200毫克。婴儿钙的来源是母乳(含钙34毫克/100毫升)或牛奶(含钙120毫克/100毫升)。成人膳食中钙的来源主要是豆类、粮食和蔬菜。每日食物中钙含量不恒定,一般为500~1000毫克左右。人体的钙吸收率也不一致,从25%到70%不等。乳类中的钙容易被吸收,食物中的植酸、草酸能减少钙的吸收。决定钙吸收的主要因素是体内维生素D的供应以及机体对钙的需要量,体内维生素D不足,钙的吸收也就减少。我国成人每日可吸收钙100~400毫克,少于每日标准需要量,而欧美人每日饮用牛奶较多,钙的吸收也较多。因此,我国人群中普遍存在缺钙现象。

北京市卫生防疫站的调查结果表明,100%的孕妇膳食



中钙摄入不足,给新生儿的体重和身高带来不利影响。在 44 个幼托机构中,婴幼儿的钙摄入量明显低于营养标准。学龄前儿童缺钙者占 60% 以上。我国人群中钙摄入不足的主要原因是以米、面淀粉类食品为主食的缘故,饮用牛奶较少。在儿童,偏食、挑食、食品结构不合理或烹调不当是钙摄入不足的原因。因此,在生长发育旺盛的婴幼儿、年长儿,均需注意补钙。

在正常情况下可多吃含钙丰富的食物,如乳制品、鸡蛋、牛肉、虾米、豆制品、发菜、海带、鱼松、动物软骨、紫菜、芝麻、黄鱼及带鱼等。应多吃些发面主食,因粮食经发酵后变松软,钙成分容易被人体吸收。在吃蔬菜时,对含草酸多的菜(菠菜、红苋菜、茭白、竹笋等),要先用开水烫一下,可去除一些草酸,去掉涩味,然后再炒。否则草酸会和钙形成草酸钙而沉淀,使食物中的钙不易被人体吸收。另外,也可通过改善食物的加工烹制方法来提高钙的供给。例如用石膏点的豆腐就比用卤水点的豆腐含钙多。又如,小虾、小鱼裹上面粉炸酥,连皮一起吃,也可获得较多的钙质。做菜加醋也有助于食物中钙的溶解和吸收,如熬骨头汤加醋,可以把骨中的钙质溶到汤里,加醋做成的酥鱼、糖醋排骨、猪肉焖黄豆等等,都是含钙质多的好菜。如果膳食调整有困难,以淀粉为主食的小儿,可适当补充钙片。

怎样选择适合婴幼儿的钙制剂?

当今,随着生活水平的提高和保健知识的普及,人们的补钙意识也日益增强。市场上钙制剂有 200 多种,该如何选择呢?

首先,是了解钙制剂的含量和作用。有的产品上标出的



100



钙量,多为化合物含量。如 100 毫克乳酸钙,实际上只含钙元素 13 毫克。乳酸钙在人体内分解出乳酸,长期服用可使人产生疲乏感,不适合婴幼儿服用。还有活性钙,有的产品叫“天然活性钙”,这些产品是以牡蛎、蚌壳、贝壳、动物骨骼为原料,加工后主要成分为氯化钙、氢氧化钙、少量碳酸钙及微量元素钾、铁等。呈强碱性在胃中要消耗较多的胃酸,对胃肠道有一定刺激。而且动物骨骼中除钙外,铝、镉等重金属指标也较高,如服用较大剂量时,会感到恶心、呕吐和胃部不适,使胃的正常功能下降,对人体有害,也不适用于婴幼儿。

其次,要了解钙制剂的吸收率。有的产品,厂家声称吸收率高达 95%,甚至为 100%,这是夸大宣传。以葡萄糖酸钙片为例,每片 0.5 克,所含钙元素 42.64 毫克,吸收率为 27%。这个产品早在 1993 年便是《美国临床医师手册》推荐的钙剂。在体内产生葡萄糖,无毒副作用。适合婴幼儿服用,但不适合糖尿病人服用。

第三,选择钙制剂要考虑安全性。目前市场上有许多适合儿童服用的钙保健品,如泡腾冲剂类产品,果味咀嚼含片。其中柠檬酸钙是新一代价廉产品。柠檬酸钙不需胃酸活化吸收,其吸收率较好,又不会像碳酸钙那样产生二氧化碳,使胃发胀。以上产品从口感上讲比较适合儿童。

婴幼儿补钙(药补、食补)不是一朝一夕的事。坚持下去,才会使孩子拥有一个健康的身体。为此,要理性对待价格。并不是价格越高,产品就越好,不能盲目跟着广告走。

婴幼儿睡觉出汗多,在饮食中应注意什么?

小儿多汗是一种很常见的现象。多汗可分为生理性多



汗及病理性多汗,中医则分为自汗和盗汗两种。

生理性多汗又分为温热性发汗及精神性发汗两种。温热性发汗是身体为散热而出汗,是调节体温所需要的一种功能。多在天气炎热、湿度过高或穿衣盖被过多或进食时、运动后出汗。除了手掌及足底外,全身都出汗。汗液分泌的多少与汗腺发育情况和神经兴奋性有关。新生儿,特别是早产儿,汗腺发育不完善,故极少出汗。正常婴幼儿由于新陈代谢旺盛,植物神经功能不稳定,出汗量常比成人多。有的小儿在并不炎热的情况下,入睡1~2小时之后,头部甚至全身微微出汗,这在几个月的婴儿中非常多见,并不是缺少维生素D或“缺钙”的症状,属于正常现象。

精神性多汗是精神受刺激而紧张或情绪激动所引起的。出汗部位主要见于手掌、足底和腋窝。由于这些部位汗腺分布较多,当食用辣椒、姜、蒜及其他刺激性食物或哭闹时,上述部位就容易出汗。

病理性多汗为疾病的一种表现,见于高热后退热时的出汗、佝偻病、风湿病、结核病、疟疾、伤寒、低血糖、病久体虚者等等。

中医认为小儿汗症是由于体质虚弱所致,根据出汗时间、出汗部位、出汗多少及伴随症状,分为自汗和盗汗两类。自汗是指小儿清醒时,稍一活动,就全身出汗,尤以头面部为甚。自汗属于气虚,表现为精神不振,消瘦,胃口欠佳,面色苍白,易感冒。盗汗是指入睡后即出汗,醒来即止,以上半身最为明显。盗汗属于阴虚或气阴两虚,表现为口渴喜食冷饮、烦躁、睡眠不佳、手足心热、大便干燥。

那么,小儿出汗多怎么办呢?生理性多汗的小儿无需处理,如果多汗伴有夜惊、枕部秃发,小儿又为人工喂养,则应考虑早期佝偻病,应到医院诊治。如多汗为其他疾病所致,



102



则按相应疾病处理。根据中医的观点,小儿多汗可以在饮食中加以调整。自汗为气虚,宜温补,不宜过食生冷瓜果、冷性及偏寒凉的菜肴及食物。盗汗为阴虚,不宜吃辛辣刺激性食物。自汗和盗汗多有脾胃功能的减退,不宜吃肥腻、油煎、质粗坚硬的食物,以清淡富于营养的饮食为宜。可常用糯米、山药、红枣、黑豆、白木耳、百合、乌梅、猪腰、甘蔗、莲子、核桃等食物。还可以配合食疗方剂。

(1) 自汗者可采用以下方剂:

- ① 大枣、乌梅各 10 枚,加水煮,连服 10 天。
- ② 乌梅 10 枚,糯稻根一把,小麦 15 克,加水适量煮服。
- ③ 紫甘蔗皮,加小麦 30 克,加水煮服。
- ④ 甘草小麦大枣汤。以小麦 30 克,甘草 10 克,大枣 5 枚,煎水饮。

⑤ 小麦山药粥。取小麦及山药各 30 克,加水共煎取汁,加糖服用。

⑥ 芡实粥。取芡实 200 克,大枣 10 枚,糯米 100 克,煮成粥后加糖食用。

⑦ 黄芪红枣炖童子鸡。先将童子鸡去毛去内脏,然后把黄芪、红枣纳入鸡腹内,隔水炖熟,食鸡肉、汤及红枣(可加作料),每周一次。

⑧ 山药豆浆。淮山药粉 1~2 匙,冲入牛奶或豆浆,烧开食用。

(2) 盗汗者可选用以下方剂:

① 牡蛎 20 克,糯稻根一把,浮小麦(即小麦放在水中取浮于水面的小麦)15 克,煮水饮用。

② 核桃五味子蜜糊。核桃仁 15 克,五味子 3 克,洗净捣碎,加水少许,文火煮一下,最后加蜂蜜适量,调成糊状。

③ 沙参黄芪炖老鸭。北沙参 50 克,黄芪 30 克,老鸭一



只,将老鸭活杀去毛去内脏后,把北沙参、黄芪置于鸭腹内,再加葱、姜,用文火炖至鸭肉酥熟。去沙参、黄芪,食鸭肉和汤。

④ 杞子黄芪红枣汤。枸杞子 6 克,红枣 10 枚,黄芪 9 克,加水煮汤,加糖调味,食汤、枸杞子和红枣。

⑤ 莲子银耳羹。莲子肉(去皮去心)15 克,银耳 10 克,加水,炖至莲子肉酥烂,放入梨、香蕉、糖以及中药白及粉适量,调成稀糊状,做点心食用。如果通过饮食调整,仍盗汗不止,应到医院就诊排除结核感染等疾病。

婴幼儿哭时易“憋气”,这与饮食有关吗?



104

有的小儿哭闹时易发生“憋气”,即一张嘴大哭,第一口气好长时间上不来,憋得嘴唇发紫,脸色发青。轻的一会儿缓过来了,重的会出现呼吸停止,全身青紫。家长往往抱着婴儿,慌慌张张地到医院就诊。

这种现象属于缺钙引起的喉痉挛,医学上称为佝偻病性低钙惊厥。除喉痉挛外,有的小儿表现为四肢僵硬、抽动,双眼上窜等全身抽搐症状。这种低钙惊厥,多发生于冬春季,多见于 6 个月以内的婴儿。在北方,有的婴儿一个冬天都在家中未外出晒太阳,开春后家长抱孩子到户外晒太阳,当天就可发生喉痉挛。那么,低钙为什么会引起喉痉挛、抽筋呢?

婴儿在生长发育中,需不断摄入多种营养物质,钙是婴儿很需要而又容易缺乏的一种物质。血钙降低可导致神经、肌肉过度兴奋,从而引起喉痉挛及手足抽搐等症状。在缺钙的小儿大声哭泣时,由于呼吸过度,二氧化碳从肺中大量排出,使血液偏碱性,钙离子就更加减少,容易发生喉痉挛。低钙惊厥的发生与含维生素 D、含钙的食物摄入不足有关系,



满月后的婴儿应加鱼肝油,4个月婴儿应加蛋黄,6个月婴儿应加肝泥。平时要多吃含钙的食物,如乳类、豆制品、禽蛋、鱼肉、虾皮、有色蔬菜、水果等。平时要多晒太阳。这样,才能避免发生低钙抽搐。

婴幼儿肚子发胀,与饮食有什么关系?

2岁以内的婴幼儿,腹部比胸部大一些。如果做一下X线检查,可发现腹中气体多于成人。这些都是正常现象。但是,如果婴儿肚子过于膨胀,就不正常了。家长带孩子到医院看医生,如不是疾病(如佝偻病、呆小病、肝脏病等)引起的腹胀,则多半是腹中胀气过多引起的。用手轻拍小儿腹部,能发出“咚咚”的鼓音,这是由于肚子里有气体的缘故。那么,为什么肚子中会胀气呢?与饮食有什么关系呢?

正常人胃肠道里气体的来源和去路保持平衡,所以没有腹胀的表现。如果胃肠道的气体增加,或者气体的吸收或排除功能发生障碍,也就是说气体的来源和去路不能保持平衡,过多的气体就会积存在胃肠道,造成腹胀。

胃肠道里的气体来源增加,多见于喂养不当的孩子。由于进食糖分过多,如在牛奶中放糖过多或吃糖多的甜奶粉;或由于吃了不易消化的食物,在肠道中经过细菌的作用,腐败发酵,产生大量气体,引起腹胀。另外,大量食用易胀气的食物,如豆浆、豆制品、牛奶等,也可致腹胀。牛奶引起的腹胀,与部分小儿肠道乳糖酶缺乏有关系。此外,小儿在啼哭时或进食时,咽下较多的空气,也可引起腹胀。

正常情况下,胃中的气体主要通过嗝气排出;大肠中的气体主要由肛门排出,小肠中的气体大部分经肠壁血管吸收,经血液循环由肺部排出,也有的气体进入大肠再由肛门



排出。当气体吸收和排除发生障碍时,肠腔中气体积聚,产生腹胀。例如,在小儿患上呼吸道感染或其他急性传染病时,由于毒素的刺激,抑制了肠的蠕动,气体排出减少,可发生腹胀。在肠梗阻、肺炎伴心力衰竭等情况下,肠壁的血循环发生障碍,就会影响气体的吸收或排出,而发生腹胀。这种腹胀当然还伴有全身症状。

小儿肚子胀气怎么办呢?首先应分析原因。如能排除疾病引起的腹胀,就应考虑是喂养不当引起的了。食糖过多者应控制加糖量,少吃甜奶粉;消化不良者应进食易消化的食物;吃牛奶后腹胀者可改吃酸牛奶;吃豆浆腹胀者应控制豆浆的饮用。平时吃些焦米汤、烤馒头片、焦奶糕糊,可吸附肠中的气体,减少腹胀;吃些菜泥、水果泥等含纤维素多的食物,也有利于通便排气。



106

怎样为婴幼儿选择午点?

3岁以下的小儿,除一日三餐外,还应该供给上午及下午的点心,简称为“午点”。上午的点心可以安排吃牛奶或豆浆,它们既能补充蛋白质,又能补充水分,而且不影响小儿午餐的食量。下午的时间长,晚餐距午餐的时间约5~6小时,在这段时间里,小儿的活动量较大,需要给予一定的热量来补充消耗。所以,应给小儿安排有益健康的午点。

选什么样的午点好呢?可以从以下几个方面来考虑:

- ① 适合婴幼儿消化系统的功能特点。婴幼儿消化系统的功能尚未完全成熟,吃蒸、煮、烤的比较合适,不宜吃油煎的点心。
- ② 满足婴幼儿营养的需要。按婴幼儿的膳食要求,午点的热量应占总热量的10%~15%。所以,选择的点心应有一定的热量及营养素。
- ③ 经济、实惠、卫生。可根据婴幼儿的口



味,自己制作米、面类的糕点,既省钱又卫生。④ 按季节选择。冬季天冷,宜吃暖性的;夏季炎热,宜吃清凉的;春秋季宜吃健脾的午点。

根据以上几点要求,可选择以下几种午点:

(1) 绿豆百合汤。洗净绿豆 50 克,煮烂,加洗净的百合 50 克,稍煮后加糖即可吃。此属清凉食品,夏季午点较宜。

(2) 绿豆红枣汤。洗净绿豆 50 克,煮烂,加洗净去核红枣 20 克,稍煮后加糖少许。适合做春秋季点心。

(3) 山药红枣汤。山药 30 克,红枣(去核)20 克,同煮至烂为止,加糖少许即可食用。此属健脾食品,春秋季皆宜。

(4) 豆腐脑。适合做托幼单位集体儿童的午点。用豆腐粉 500 克放入盆内,加适量水调成糊状,装入布袋过滤,去除渣滓疙瘩。锅内放水 3 500 毫升,旺火烧开,随即将调好的豆腐粉分次缓慢倒入,一边倒一边搅,熬成熟浆。倒 1/3 保温缸内,加石膏(50 克)溶化的水,搅拌一下,再将剩余的 1/3 熟浆倒入,即成豆腐脑。盛入碗内,加虾皮、酱油、麻油等调料,即可食用。

(5) 芝麻糊。熟芝麻粉 20 克,藕粉 30 克,加水调匀煮开,加糖适量即可食用。香甜可口,含有较高的热量、蛋白质和铁质。作为秋冬季午点较宜。

(6) 豆沙卷。按每人需面粉 50 克、赤豆 25 克、糖 25 克计算。将适量发酵粉加入面粉,用水和匀发酵,发酵后将面揉匀、擀成长方形,将赤豆沙加糖成馅,均匀铺在面上,从两边往中间卷,切成块,蒸熟即可。含热量高。为小儿喜爱的午点。

(7) 金丝卷。按每人面粉 50 克、鸡蛋 25 克计算。将发酵粉适量加入 1/3 的面粉中,用水和匀发酵后,揉匀。将鸡蛋打入盆内,加入 2/3 剩余面粉,调匀。将调匀的蛋面团擀成面片,铺在发酵面片上,刷上香油,卷成条,急火蒸熟,出笼



后切成段食用。

此外,还可制作菜肉馄饨、菜肉面条、菜肉包子等,作为孩子的午点。

学龄前儿童每天需要多少热量和营养素?

3~6 岁的儿童称为学龄前儿童。学龄前期生长发育的特点是:体重及身高仍继续增加,活动量大,智力也在不断增长。儿童通过与外界环境的接触以及与人交往,开始出现记忆、注意、思维、想像等心理活动,使智力迅速提高。因此,这个时期的儿童对热量和各种营养素的需要量与幼儿时期有所不同。

(1) 热量。每日每千克体重需热量 378 千焦耳左右,略低于婴幼儿时期。一般每日需要量 5 880~6 720 千焦耳。

(2) 蛋白质。每日需要量 50~55 克。优质蛋白质(动物性食品及豆类食物中较多)应占 50% 以上。动物性食物应适当分配到一日三餐中去吃。不应为了解馋而将动物食物集中在某天的一顿吃,这样不仅达不到加强营养的目的,还会增加胃肠的负担,引起消化不良。

(3) 脂肪。每日需要 40~50 克。乳类、肉类、猪油中以饱和脂肪酸为主,植物油中的脂肪含不饱和脂肪酸,应多吃植物油。

(4) 糖类。每日需要 160~200 克,来源于稻米、面粉、小米、玉米、水果等。

(5) 维生素 A。每日需要 1 700~2 200 单位。在肝、肾、鱼肝油、奶、蛋黄中较多。在胡萝卜等黄绿色蔬菜、水果中有胡萝卜素,在体内可转化为维生素 A。

(6) 维生素 B₁。每日需要 0.8~1.0 毫克。存在于五



108



谷、豆类、花生中。

(7) 维生素 B₂。每日需要量 0.8~1.0 毫克。存在于肝、蛋、乳类中。

(8) 维生素 C。每日需要量为 40~45 毫克。在橘子、山楂、番茄等新鲜水果及蔬菜中较多。

(9) 维生素 D。每日需要量 400~1 000 单位。来源于蛋黄、肝脏。

(10) 钙。学龄前儿童骨骼发育迅速,6 岁萌出恒牙,需要充足的钙。每日需要量 800 毫克。经调查,我国儿童摄入的钙少于需要量。可补充富含钙的乳类、豆制品或钙强化食品。

(11) 铁。每日需要量 10 毫克,动物性食物如肝脏、血、瘦肉、蛋黄中较多,吸收较好。

(12) 锌。每日需要量 10 毫克,动物性食物如鱼、蛋、肉、禽中较多,吸收较好。



营养型面包有哪些新品种?

(1) 高蛋白面包。含有小麦蛋白、乳蛋白、大豆蛋白、酵母蛋白等。氨基酸含量平衡。

(2) 海带面包。在面粉中掺入海带粉、海藻粉而制成面包。海带中含铁、钙、碘及粗纤维较多,有补充矿物质、促进肠蠕动、降低胆固醇的作用。

(3) 胚芽面包。豆类、谷、麦、玉米发芽后,维生素及氨基酸的含量大大提高。在面粉中掺入麦胚、玉米胚、胚芽油、蜂蜜、牛奶、蛋清等制成胚芽面包,营养价值高,风味独特。

(4) 水果面包。将新鲜水果泥添加于面包中,提高面包中维生素 C、维生素 B 等含量。



(5) 高钙面包。用贝化石粉末(贝壳和骨头等经过处理的粉状物)、海带及海藻粉末、大豆粉加入面包中制成。这种高钙面包对促进小儿骨骼生长和发育有很大促进作用。

(6) 豌豆粉面包。豌豆粉加入面包中,豌豆蛋白质的氨基酸与小麦中蛋白质起互补作用,提高了蛋白质的利用率。蛋白质含量也比普通面包增加 25%。还可增加发酵香味。

孩子天天吃洋快餐好吗?

不少儿童迷恋洋快餐,甚至将洋快餐当正餐天天吃,这样有什么不好呢?

在洋快餐中,所有的乳酪是高脂肪食物,由奶油、巧克力制成的冰淇淋的脂肪含量也很高,有高蛋白质的牛肉饼及鸡肉饼,而蔬菜等植物纤维较少,形成高脂肪、高热量、高蛋白质的食品,是诱发肥胖症以至成人的高血压、冠心病的原因之一,这就是所谓的“文明病”。中国营养学会妇幼营养会名誉主任委员陈学存指出,儿童每天的食物中蔬菜要占一半,才有足够的植物纤维及维生素,而洋快餐中蔬菜较少。香港中文大学一项研究报告指出,香港儿童的蛋白质摄入量是儿童蛋白质供给营养标准的 3~5 倍,少数接近 8 倍,香港儿童脂肪摄入量是上一代的 5 倍,这对以后成人阶段发生冠心病、动脉硬化是一个促发因素。

世界卫生组织最近宣布把减少肥胖症作为当务之急。为了验证高脂肪、高热量的快餐文化的真实危害,一位美国电影导演决定进行一次试验,在 30 天内一日三餐只吃某快餐店的食物。他把试验以及他的健康状况的全程拍摄下来,制作成长达 98 分钟的记录片——《给我最大号》。之所以起这个电影名,是因为这家快餐店的员工总是问顾客,要不要



110



最大号的套餐,再加点钱添份饮料和炸薯条。他在 30 天里只吃这家快餐店的食物。在拍摄记录片之前,身高 1 米 9 的导演身体健康,体重不到 84 千克。在试验了两个星期之后,医生说他的肝脏受到严重损伤,应当停止试验。但他没有听从医生的劝告,结果一个月后他的血压大大提升,体重也增加了 11 千克。

这一结果使得一些肥胖顾客跟快餐店打官司,要求对他们的肥胖负责。

因此,儿童不宜天天吃或经常吃“洋快餐。”

有的家长甚至将此作为一种奖励,其实这是一种不良的诱惑。家长应给儿童平衡膳食,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、植物纤维、水分比例适合,也就是说米面、蔬菜、肉蛋禽、豆制品均应该吃,不能偏食一种。



111

为何生活条件改善了,孩子仍会营养不良?

所谓营养不良,即小儿体重低于正常标准体重的 10%,腹壁脂肪厚度少于 0.8 厘米。按照世界卫生组织的评价方法,儿童的体重应随身高增长相应增加,如低于应该增加体重的 70%,就属于营养不良。例如,每增高 1 厘米,体重应增 0.5 千克,如低于 0.35 千克,就是营养不良。

中国学生营养促进会 1995 年对全国大、中、小学生的体质与健康状况进行了调查,男生营养不良发病率为 28.9%,女生营养不良发病率 36.1%;1991 年的调查数据表明,城市男学生营养不良发病率 33.4%,女生为 44.44%;农村男学生营养不良发病率为 22.17%,女生为 35.78%,均低于城市学生。我国目前有在校学生 2.2 亿,也就是说,有 7 000 多万学生营养不良,尽管多数属于轻度营养不良,但对正发育的



青少年的危害是潜在的。那么,为什么近几年生活条件改善了,仍有相当比率的儿童患营养不良呢?

(1) 婴幼儿营养不良。主要原因是喂养不当。母乳不足而补充代乳品不足或品种不合适,断奶前未添加辅食而使断奶后食欲下降。这在本书有关问题中已有解答及处理方法。

(2) 儿童营养不良。在过去以及在某些农村地区,可由于长期进食不足所造成。除慢性疾病引起的营养不良外,城市中小学生的营养不良大多由于偏食、挑食、多吃零食所造成。有的孩子不吃肉类,有的不吃蔬菜,有的不吃鸡蛋,营养素供应不足,造成营养不良。有的孩子每天必吃零食,如虾条、鸡味圈、蔬菜圈、巧克力、糖豆豆等,这些零食的成分大多为糖、味精、香精、盐、色素、调味剂等,没有多少营养物质,仅可暂时减少饥饿感,使小儿在一日三餐时间中食欲下降,日常饭菜成了点缀,成了可有可无的东西,久而久之人逐渐消瘦,造成营养不良。此外,有的家长盲目相信一些保健品的广告,常给孩子服用营养液,也是营养不良的原因之一。目前,我国市场上有2 000多种儿童营养液,根据上海技术监督局检测,仅有9.7%的营养液为合格产品。大多数营养液为糖加水制成,家长常给儿童喝这种儿童营养液,由于摄入糖分而抑制了正常的食欲,造成厌食,导致营养不良。

综上所述,要想治疗营养不良,应去除儿童挑食、偏食、吃零食的习惯,培养正常的食欲,吃好一日三餐,才能使儿童健康成长。



学龄儿童饮食与健康

怎样给孩子安排好三餐饭？

父母对孩子三顿饭的安排各不相同。有的忽视孩子的早餐,让孩子随便吃点、边走边吃或干脆不吃,而午饭和晚饭吃得又好又多;也有的家长对早饭和晚饭都不重视,只是午饭吃得又好又多;还有些家长因客观原因不能照料孩子吃午饭,孩子的早饭和午饭就马马虎虎,而晚饭则又多又好。这些都不妥当。家长应安排好孩子的三餐饭。

早餐对孩子是很重要的。因为,上午消耗的热量较多,主要靠早餐来提供。学龄儿童,每天上午要上4节课,有早操及课间活动,有时还有体育课,所以需要消耗较多的脑力和体力。孩子前一天的晚饭,经过一夜的消化,已从胃中排空了,晚饭的热量经一夜的消耗也已基本用完。所以,晚饭的热能满足不了次日上午对热能的需求。儿童的肝脏还不能贮存大量的糖原,不能在饥饿时向全身输送较多的热能。因此,儿童早餐要吃饱、吃好。如果早饭吃得少,上午就会发生低血糖,轻者没有精神,思维迟钝,上课打瞌睡;重者则饥饿难忍,头晕眼花,恶心多汗。久而久之,会影响孩子的生长发育,有的会因抵抗力下降而多病,学习成绩也会逐日下降。

从午饭到晚饭,大约要隔4~5个小时。双职工的家庭,因家长下班后买菜、做饭,两餐间隔时间可延长到5~6个小时。在这段时间中,孩子的学习活动仍较紧张,消耗热能仍



然很多。所以,吃午饭就像汽车跑到一定的里程必须加油一样,不然就跑不到目的地。不重视吃午饭,“加油”不足,下午的学习、课后活动或劳动,便没有充沛的精力,常常在放学时便觉得非常疲劳,一到家便找零食吃。所以,也应该重视吃午饭。有人说,只把午饭吃得又多又好,早饭晚饭随便吃点行不行?也不妥当。因为午饭如吃得过多,下午的学习、活动并不需要那么多热量,而上午活动需要的热量又供给不足,这就造成了热能供求不平衡,仍会影响健康。同时,如果饥一顿饱一顿,时间久了也要损伤胃肠道的正常功能。

有的家长认为,早饭、午饭没吃好,晚饭吃饱、吃好可以“补偿”,常常把晚饭做得很好,让孩子吃得很多,这样好不好呢?孩子在晚饭后多进行一些轻微活动,如做家庭作业、看电视等等,需要的热能较少,消耗不多。如果吃得过多,反而加重了消化器官的工作。晚餐中过多的营养进入机体,由于消耗不多而转化为脂肪,容易引起肥胖。入睡后,别的器官活动都减弱了,可是胃肠还得紧张地工作,这往往导致做恶梦。那么,晚饭吃得过少好不好呢?晚饭吃得过少,胃很快就排空了,在睡眠中尤其是早晨4~5点钟会感到饥饿,既影响睡眠,对胃肠也不利。所以,晚饭吃得太多太少都不好。

那么,儿童的三顿饭应怎样安排才好呢?比较科学的安排是,早饭供给的热量占全天总热量的30%,午饭占40%,晚饭占30%,即“三四三”的原则。这样分配,既能满足一天中学习、体育活动和劳动的需要,也能与儿童的生理活动相适应。人们常说“早饭要好、午饭要饱、晚饭要少”,就是这个意思。具体的安排要点介绍如下:

(1) 早餐。早饭不能像午饭那么多,但吃少了又不能满足孩子上午活动对热能的要求。怎样解决这一矛盾呢?那就要选用含热量高、体积小的食品,如牛奶、鸡蛋、肉松、豆



114



浆、果酱、黄油、芝麻酱、面包等等,这些食物比馒头、稀饭、咸菜的热量高,体积小。而且脂肪和蛋白质进入体内后,消化缓慢,被分解的营养物质可逐渐入血,既维持血液中稳定的葡萄糖含量,又有饱腹感,使上午的能量供应充足,孩子精力饱满,头脑清楚,学习效率高。如果仅吃米面等淀粉类食物,消化较快,使血糖很快升高,刺激了有降血糖作用的胰岛素大量分泌,使血糖很快下降。这种忽高忽低的波动,使孩子情绪不稳定,血糖下降后很快出现饥饿感,精力不充沛,学习效果也不好。所以,要注意早饭的质量。

(2) 午餐。午餐的热量供给比例较大,糖类、蛋白质和脂肪的供给量都要多一些。每天饮食要多样化,注意色、香、味,使孩子食欲旺盛。主副食品、粗细杂粮都要调配好,可使营养成分较为全面。

(3) 晚餐。晚餐进食不宜过饱,有七八成饱即可。应多吃富含淀粉的米面食物,少吃富含蛋白质和脂肪的食物,多吃蔬菜水果等低热量、高纤维素的食物。

总之,应合理安排一日三餐,以保证儿童健康。

学龄儿童每天早餐吃油条等油炸食品好吗?

有的家长为了方便,每天早餐,给上学的儿童吃油条、麻团等油炸食品。这些油炸食品香脆可口,能供给人体一定的热能和脂肪,使人有饱腹感。一般来说,偶尔吃些油炸食品还是可以的,但如果每天食用,就利少弊多了。为什么呢?

(1) 高温油炸食品及反复加热的油对人体不利。日常用的食油分为两大类,一类是植物油,如豆油、菜籽油等;一类是动物油,如猪油、牛油等。一般食品店中使用的多为菜籽油或猪油。不论是什么油,主要成分都是甘油和脂肪酸,



甘油在 200°C 以上的高温下可分解,产生一种称为“丙烯醛”的气体,即油烟的主要成分。丙烯醛可进一步在油中分解出有致癌作用的氧化物而附于食品上。高温油中还含有醛、酮、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物和热聚合物等多种化学物质,使油脂黏稠,颜色加深,易起泡沫和冒烟,并且对人体有一定毒性作用。油中的残留物经过反复加热会变成有致癌作用的苯并芘。上述有毒的化学物质被吃进入人体后,对人体的酶系统具有破坏作用,使人头晕、恶心、呕吐、腹泻、四肢无力和低热。

植物油中有脂肪、乳酸、氨基酸等营养成分,当植物油被长期反复加热后,这些成分就会发生化学变化,产生许多脂肪酸聚合物,当人们吃这种物质过多时,一方面会大大增加肝脏的负担,使肝脏在超负荷的条件下工作,久而久之,导致肝功能受损,肝脏肿大,甚至引起肝脏癌变;另一方面,大量的脂肪酸聚合物进入人体后,由于干扰了机体正常生理和代谢过程,可出现生长发育停滞等现象。

(2) 高温油炸食品和油脂,营养价值下降。食品及油脂经过高温处理,食物中原有的维生素及油脂中所含的必需脂肪酸、维生素 A、维生素 D 和胡萝卜素都受到高温破坏,时间越长,破坏越多,使食品和油脂的营养价值下降。

(3) 过食油炸食品对人体不利。过量摄取油炸食品会降低人的食欲。油脂产热量是蛋白质和糖类的 2 倍,常吃油脂过多,会产生肥胖。

(4) 明矾对人体不利。制作油条时,为了使其香脆,厨师们往往在面团中加入明矾。明矾成分为硫酸钾铝。据调查,每 5 千克面粉需加入明矾 150 克,即 50 克油条中含铝 10~12.4 毫克。如果长期摄入铝较多,会在睾丸、肾、脑、骨骼中蓄积。铝能抑制肠道对磷的吸收,使骨骼中的磷代谢受



到影响,导致骨质疏松及发育不良。实验证明,给小鸡喂含铝量 44/万的饲料,即可产生严重的佝偻病。铝还会使人智力衰退、记忆力下降、食欲不振、消化不良等。

综上所述,儿童每天吃油炸食品,对身体是利少弊多的,还是少吃为宜。

课间加餐有什么好处? 每个孩子都需要吗?

小学生上午的课时较多,用脑也多,加上早操、课间活动,体内热量消耗大,如果保证热量供给与消耗相平衡,就必须让孩子吃饱、吃好早餐。但是,许多双职工家庭中,早晨忙于赶路上班,时间较紧,对早餐重视不够,有的孩子仅吃一个烧饼或面包,有的仅喝一杯牛奶,有的则根本不吃就上学去。早饭吃不好、吃不饱,早饭后血糖很快下降,孩子常在上午第 3、第 4 节课出现饥饿感,体力下降,注意力不能集中,思路迟缓而混乱,个别人甚至出现低血糖症状,如头晕,出虚汗,面色苍白,恶心,不能坐和站立。久而久之,则影响学习及身体发育。为避免这种状况,近来许多城市已开展给学生课间加餐的办法,一般加 50 克左右的点心即可,如糕点、面包、饼干、包子、馒头等。有条件的地方配以一碗豆浆或奶类饮料。一些食品厂还专门为孩子加餐生产了味美可口、营养丰富的强化食品,在食品中加入赖氨酸、维生素、钙和铁等,受到家长及孩子们的欢迎。有关部门对加餐学生与不加餐学生进行调查对比,发现加餐班学生上午第 3、第 4 节课无饥饿感,上课精力充沛,注意力集中,学习效果好。

既然课间加餐好处挺多,是否人人都需要呢? 回答是不能千篇一律,还应根据各人具体情况灵活掌握。比如,有的学校从小学一年级到六年级学生的加餐量一样,都是 50 克。



117



这对高年级男学生来说正合适,而女生和低年级学生,活动量小,消耗少,吃了加餐后,会造成饱腹感,影响了午餐的食欲,午饭反而吃少了,到了晚餐自然又多吃,晚饭后活动少,多吃后易造成热量过多,淀粉类食物转化为脂肪,贮存于体内,使身体发胖。正确的三餐热量分配是:早餐 30%,午餐 40%,晚餐 30%,也就是人们常说的“早吃好、午吃饱、晚吃少”。因此,女生和低年级学生,加餐量应与高年级男生有所区别。总之,可因人而异,按年龄、性别的差异,加餐量为 30 克到 50 克。

各个学生的早餐情况不一样,加餐也应因人而异。家离学校远的学生,一般起床早,早餐也吃得早,到进午饭时要间隔 5~6 小时,如果早饭以稀饭、面食为主,就应该在课间加餐。早餐以碳水化合物(米面)为主的人,2 小时后血糖下降,有饥饿感;早餐以脂肪类食物为主的,2 小时后血糖也下降,但饥饿感出现晚;而进食蛋白质为主的人,6 小时后血糖才下降。说明早餐不仅要吃饱,还要以蛋白质为主,这样才可不加餐,或少加餐。

总之,课间加餐确有许多好处,但要因人而异,不能一刀切。

孩子边吃饭边看书、看电视有什么不好?

许多儿童得到一本有趣的书,爱不释手,常常一边吃饭一边看书或边吃饭边看电视。家长常劝说孩子不要这样。那么,边吃饭边看书或看电视有什么不好呢?

人在进食的时候,大脑参与唾液腺、胃及胰腺等分泌消化液工作,食物的气味、颜色、形状及进食时的声音刺激人的嗅觉、视觉及听觉,反射性地促进胃液、胰液的分泌。边吃饭



边看书或看电视,注意力集中于书中的故事或图画,则食物对大脑的刺激就减少,胃液及胰液分泌减少,胃肠蠕动也相应减弱,影响了胃肠对食物的消化和营养物的吸收。有时为了急于看书或看电视,将未咀嚼好的食物咽下去,让胃消化未嚼烂的食物块,一方面增加了胃肠负担,另一方面,食物也不能得到很好的消化。经常这样,容易引起胃病及消化不良。

就餐时,胃肠接纳食物,使食物与消化液混合成食糜,再通过蠕动让食糜向下运行。这时,胃肠的工作紧张而繁重,需要供应充足的血液。如果在吃饭时看书或电视,大脑中主管学习记忆的部分就兴奋起来,也需要充足的氧气和营养。为了应付这一情况,流向消化道的血液就要分出一部分来供应大脑,结果使流向胃肠道的血液减少,影响胃肠道的运动和消化功能。一方面妨碍了食物的消化吸收,另一方面,大脑得到的血液也不足,满足不了需要,看的书也记不住,时间长了,记忆力就会减退。

因此,边吃饭边看电视或看书,对身体健康不利。吃东西时专心,才符合生理卫生要求。此外,饭前半小时和刚吃完饭,最好也不要看电视或看书。

怎样通过调整饮食来促进婴幼儿智力发育?

智力,是指人的大脑记忆、观察、思维、想像能力。人的大脑细胞发育最活跃、最旺盛的时期是怀孕最后3个月到出生后3个月,再就是出生后2~4岁。其中2岁以前决定脑神经细胞的数目和网络状组织的密度。脑神经细胞数目越多,智力越高。网络状组织越密,智力也越高。2~4岁则是脑发育成熟期。人的大脑发育良好,脑功能处于最佳状态,



119



智力会得到最大限度的发挥。如果生后 2 年内营养极度不良,可使脑重量较正常小儿轻,脑细胞发育障碍,影响幼儿及青少年以后的智力发育。

随着人民生活水平不断提高,严重营养不良的小儿已极为少见。由于计划生育措施的贯彻实行,独生子女越来越多。许多家长为使孩子智力能得到更好的发育,想方设法给予“智力投资”。有的家长四处求购“智力食品”,如“增智乳晶”、“增智糖”、“健脑灵”等。这些食品效果尚难肯定。我们认为,通过调整饮食来促进智力发育才是比较可靠的。那么,怎样进行饮食调整呢?

脑和其他组织一样,需要充足的蛋白质、一定量的脂肪、糖、维生素 C、维生素 B、维生素 E、维生素 A 及钙、磷、铁、锌等营养素。此外,脑组织在发育及工作中还有其特有的营养要求。

(1) 要及时补充糖类。脑组织用的热能有个特点,就是只利用血液中提供的葡萄糖来产生热能,而脑子本身不能贮存葡萄糖。另外,脑子消耗的葡萄糖很多,平时血液中大约 $\frac{2}{3}$ 的葡萄糖要被脑子消耗掉。当儿童上课、做习题时,脑子活动紧张,消耗的葡萄糖更多。因此,常用脑的儿童,应吃饱早餐及午餐,脑子疲劳时吃些点心或课间加餐,将有助于头脑高效率的工作。

(2) 多吃优质蛋白质。优质蛋白质含人体所必需的氨基酸。如牛肉、鹌鹑、兔、蛋类、去皮鸡、鱼和低脂肪的奶类。奶类所含蛋白质中有人脑所需的氨基酸和钙质,是脑代谢不可缺少的重要物质。另外,牛奶中还含有对神经细胞十分有益的维生素 B₁。

(3) 应吃些富含卵磷脂和维生素 B 的食物。脑组织的化学组成特点,就是脂类含量比任何器官都丰富,包括卵磷



120



脂、胆固醇、糖脂、神经磷脂,以卵磷脂含量最多。这些脂类构成了脑髓的结构成分。我国科学家证实,人吃了卵磷脂能提高脑力劳动的效率,使精力更加充沛,还可治疗神经衰弱。大豆和豆制品、牛奶、鸡蛋和牛肉中含卵磷脂多,儿童可多吃一些。另外,还要注意摄取含有维生素B的食物,如水果、蔬菜等,因为它们能帮助脑子对糖类的利用,维持髓鞘的完整性。

当然,要使孩子智力发育好,光靠吃还不行,还要注意加强早期教育以及劳逸结合,几方面配合起来,孩子就更加聪明。

吃动物脑子有利于智力发育吗?

中医有“吃脑补脑”的食补理论,认为脑有补脑髓、益虚劳之功。民间也常有人食用动物脑来辅助治疗神经衰弱、记忆力减退等症,例如,食用猪脑、牛脑、羊脑、鱼脑等。

从现代医学分析来看,动物脑与人脑的成分有许多相似之处,主要物质是长碳链的不饱和脂肪酸,包括卵磷脂、糖脂、神经磷脂等。人脑中的卵磷脂、肌醇磷脂的代谢活跃,多吃动物脑,可为人脑的代谢提供较多的卵磷脂成分,促进脑细胞的更新及发育,有利于智力的发展。在人的神经系统中,细胞内有核酸、蛋白质;细胞之间有沟通各个细胞信息传递的神经递质,包括乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺等。这些物质的存在,使人有思维、记忆及情绪反应,并调节及控制全身的生理活动,使人成为万物之灵。合成这些物质的原料,在动物脑中也比较多,例如,动物脑中的胆碱(以磷脂酰胆碱形式存在)含量丰富,促进神经系统合成乙酰胆碱。





微量元素锌是人体必需的元素之一,它参与多种酶的合成。在生长发育旺盛的婴儿、儿童和青少年,锌更有其重要的营养价值。缺乏锌元素可引起一系列的生化紊乱,很多器官和组织的生理功能异常,孩子的生长发育、智力发展等均受到干扰。在动物脑中,锌的含量比一般组织器官的含量高,吃脑补脑,也补充了锌元素。国外有人报道,在“神童”的血液中锌含量高于一般儿童,也说明锌与智力有关。

也有人担心,动物脑中胆固醇含量高,小儿如果经常吃,到了成年易患冠心病、动脉硬化等病。其实,胆固醇也是大脑生理活动所必需的物质之一。适当补充还是必要的。再说,吃进的胆固醇多,不一定血中胆固醇就升高。只有在长期紧张、高血压、遗传、体胖、活动过少、高热量高脂肪饮食等因素综合作用下,胆固醇的自动调节机制失调,才会逐步形成动脉硬化症。因此,上述的担心是不必要的。只要在饮食中荤素搭配,食用动物脑或其他含胆固醇多的食物,并不都会引起动脉硬化。所以说,在婴幼儿及青少年时期,吃些动物脑是保护和促进大脑发育的食补良方。

哪些食物有益于健脑?

人脑是智力发育的物质基础,而营养则是小儿脑发育的物质条件。哪些食物有助于小儿脑发育及智力发展呢?简单介绍如下:

(1) 鸡蛋。鸡蛋内含有丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素 A、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 D 和铁、磷、钙、钾、镁、钠、硅等矿物质。鸡蛋中 16% 为脂肪,成乳化状态存在于蛋黄中,其中一半以上为卵磷脂、胆固醇和卵黄素,对小儿神经系统的发育有很大好处。鸡蛋中的蛋白质可提供极为丰富



的必需氨基酸,其组成比例非常适合人体需要。蛋白质包括卵白蛋白、卵球蛋白及卵黄磷蛋白,其中卵黄磷蛋白含铁较多,与牛奶同吃,可补偿牛奶中少铁的缺点。

(2) 牛奶。牛奶中的蛋白质以酪蛋白为主,还有乳白蛋白、乳球蛋白,都含有必需氨基酸,是很好的优质蛋白质。牛奶中的脂肪含有油酸、亚油酸及卵磷脂,被人体消化吸收后有助于脑髓的发育。

(3) 鱼。鱼肉中 15%~20% 为蛋白质,其中各种必需氨基酸的比例与儿童需要量相接近。鱼的肌肉中纤维较短,肌球蛋白和肌浆蛋白之间联系疏松,含水量多,所以易于消化吸收。鱼中含有的脂肪多为不饱和脂肪酸,在海鱼中含量尤其高,食用后有利于神经系统的发育。鱼肉中钙、磷、碘、维生素较多。海鱼肝中富含维生素 A,海鱼含碘也比淡水鱼多。碘缺乏可影响智力发育。鱼子营养丰富,含有大量的蛋白质、磷脂、钙、磷、铁、锌以及维生素 A、维生素 B₂ 等。这些营养成分正适合儿童生长发育的需要,磷脂对神经系统的发育有促进作用。所以,从营养学角度上来说,小儿吃鱼子是没有害处的。

各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐,食入后会转化为二甲基亚硝胺。鲜鱼制成的鱼干,到了胃肠道内便会还原为亚硝酸盐,最后形成亚硝胺。这些都是诱发癌症的危险因素。儿童均不宜多吃。

值得一提,海鱼富含蛋白质,易于消化,味道鲜美。但与此同时,海鱼安全问题也引起有关学者的注意。比如美国就曾宣布,鲨鱼、鲭鱼、鳕鱼、金枪鱼等含汞量过高,还含有铅、镉等重金属以及其他污染物。业内人士提出不吃或少吃鱼头、鱼皮和内脏。上述物质在鱼肉中含量较低。

(4) 大豆。大豆中主要含大豆球蛋白,其氨基酸组成接



近于人体需要,而且还富含其他粮食中缺乏的赖氨酸。赖氨酸对小儿的生长发育及智力发育都有重要作用。大豆中的钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 C 也较多,大豆油中含不饱和脂肪酸、磷脂。整粒煮的大豆消化吸收较差,但豆腐、豆浆等豆制品的消化吸收较好。所以,大豆及其制品,也是小儿脑发育的营养食物。

(5) 禽肉。通常指鸡、鸭、鹅肉,含有 20% 的蛋白质,能供给多种必需氨基酸。著名俄罗斯文学家契诃夫是个多产作家,他的居住条件很差,环境嘈杂,但一直有充沛的精力写作。他有一种习惯,就是以鸡汤作为日常饮料来喝,这种嗜好使他脑力旺盛。鸡汤中含有溶解的色氨酸、酪氨酸、谷氨酸等氨基酸,有助于脑的工作。此外,禽肉中必需脂肪酸也较多,也有利于脑的发育。幼禽肉汤中的各种浸出物(如氨基酸等)比老禽肉汤少,家禽肉汤中浸出物比野禽肉汤少,所以喝汤还是以老禽、野禽肉汤为好。乳牙较多的婴儿,可做肉泥哺喂。

(6) 动物脏器。动物的脑、心、肝、肾中含有丰富的优质蛋白质和类脂,在脑中含卵磷脂较多,均是促进小儿脑发育的极好食品。

(7) 蔬菜、水果、糙米和麦片等。这些食物含有充足的无机盐和维生素,对脑神经细胞更新、调节起重要作用。胡萝卜有助于大脑新陈代谢,可提高记忆力。黄花菜(金针菜)被誉为“健脑菜”。猕猴桃是水果之王,虽然其貌不扬,但它的营养价值高,含有丰富的维生素 C、维生素 A、维生素 E 以及钾、镁、纤维素,还含有其他水果少见的叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇。猕猴桃的钙含量是苹果的 17 倍、香蕉的 4 倍。它所含的肌醇及氨基酸,可补充脑力所消耗的营养,强化脑功能,提高人脑的灵敏度。



124



(8) 其他。各种果实的子仁如葵花子仁、西瓜子仁、南瓜子仁、松子仁等都含有油酸脂及亚油酸脂,对促进脑发育也有较好的作用。锌元素与智力的关系密切,先天性痴呆的儿童,血锌降低,多食含锌丰富的食物也有助于脑发育,如牡蛎、鲱鱼、青鱼、动物肝、瘦肉、胡萝卜、土豆、黄豆、核桃、栗子、花生等等。

以上食品,不仅对儿童脑发育作用较大,对其全身的生长发育也很重要。因此,对学龄前期和学龄期儿童,应多供给。当然,其他营养素也不应忽视。总之,要保持各类营养素之间的平衡,才能促进儿童身体的全面发育,只有全面发育,小儿的智力才能发育得好。

学生考试期间怎样安排好膳食?

处于复习功课迎考阶段的中小學生,脑力及体内消耗都较大,对营养素的需要量增加。由于精神紧张、睡眠减少,有的孩子食欲不振。如果家长在饮食方面不注意他们的特殊情况和需要,就会影响考试情绪,甚至会影响成绩。

一般来说,人在精神紧张时,体内的维生素 B_1 、维生素 B_2 、维生素 B_6 、维生素 C、维生素 PP(尼克酸又称烟酸)等消耗将会增加,这是为什么呢?

在脑中,各个细胞之间的联系是由神经递质来传递的,包括乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺、 γ 氨基丁酸等物质。这些物质在合成时,需要维生素 B_6 、维生素 C 等参与。脑的能量主要靠葡萄糖的氧化来供应,在其氧化供能的过程中,需要维生素 B_1 、维生素 B_2 。所以,在长期紧张的用脑中,这些维生素的消耗必然增多。如果能及时地补充所消耗的维生素,则有利于大脑进行高效率的功能活动。反之,



如果补充不足则不利于大脑的工作。

如果维生素 B_1 供给不足,则糖类食物的代谢过程中产生的中间产物,丙酮酸及乳酸就不能进一步氧化,而堆积在血液及神经系统中,影响脑的工作,出现疲倦、健忘、不安、食欲不振等症状。如果维生素 B_6 供给不足,也会产生不安、失眠等症状。这些情况均不利于孩子的复习迎考。所以,应补充含维生素丰富的食物。维生素 B_1 存在于糙米、黄豆、发酵的食物、瘦肉等食品中;维生素 B_2 存在于青菜、黄豆,动物肝、心、肾及乳制品中;维生素 B_6 存在于蛋黄、鱼、肉类、果汁、卷心菜等食物中;维生素 PP 在肉类、花生、谷物中较多;而维生素 C 则在新鲜水果及绿叶蔬菜中,尤其是番茄、橘子、鲜枣等食物中最为丰富。

当然,大脑处于紧张活动状态时,耗氧量、耗糖量也要增加。让孩子吃好、吃饱三餐,必要时增加餐间点心,多补充富含卵磷脂的食物,这些均很重要。

对于精神紧张而失眠的学生,可选用以下食疗方剂:百合适量,煮烂熟后加蜂蜜,早晚服用。或者,核桃仁 25 克,茯神 15 克,酸枣仁 10 克,桂圆肉 10 克,加冰糖少许,煎水,晚饭后服用。

其他:有助于睡眠的食物还有:① 牛奶。在睡前半小时喝一杯。② 葵花子仁。有利消食化滞,镇静安神。③ 小米。有健胃和脾,安眠之功效。④ 莲子。具有镇静作用。⑤ 核桃。能治疗神经衰弱,失眠多梦。⑥ 大枣。益脾胃,养血安神。⑦ 小麦。养心安神、益肾。以上食物可单独煮水加少量白糖,也可有选择地和粳米一起煮粥食用。

在长期失眠者的血清中,锌和铜两种微量元素明显降低,应补充含锌、铜的食物。含锌的食物有牡蛎、鱼类、瘦肉、奶制品等;含铜的食物有虾、蟹、玉米、豆制品、蘑菇等。晚饭



126



后也可吃少量苹果或香蕉,这些水果属碱性食物,能抗肌肉疲劳,有利睡眠。

小儿多动症与饮食有关吗?

一些家长看自己孩子不听话、任性、好动,就怀疑是多动症,甚至偏信一些广告宣传,给孩子治疗。这样不仅浪费了金钱和精力,而且给孩子的身心也带来伤害。那么,多动症的诊断标准是什么?中国精神障碍分类与诊断标准中关于多动症的判定有以下标准。

注意障碍至少存在以下各条中的4条:①学习时容易分心,听见任何外界声音都要去探望。②上课很不专心听讲,常东张西望或发呆。③做作业拖拉,边做边玩,作业又脏又乱,常少做或做错。④不注意细节,在做作业或其他活动中常常出现粗心大意的错误。⑤丢失或特别不爱惜东西(如常把衣服、书本等弄得很脏、很乱)。⑥难以始终遵守指令完成家庭作业或家务劳动等。⑦做事难以持久,常常一件事没做完,又去干别的事。⑧与他说话时常心不在焉,似听非听。⑨在日常活动中丢三落四。

多动障碍至少存在下列各条中的4条:①需要静坐的场合难于静坐,或在座位上扭来扭去。②上课时常做小动作,玩东西,或与同学讲悄悄话。③话多,好插嘴,别人问话未完就抢着回答。④十分喧闹,不能安静地玩耍。⑤难以遵守集体活动的秩序和纪律,如游戏时抢着上场,不能等待。⑥干扰他人的活动。⑦好与小朋友打闹,易与同学发生纠纷,不受同伴欢迎。⑧容易兴奋和冲动,有一些过火的行为。⑨在不适当的场合奔跑或登高,好冒险,易出事故。

必须在上述一、二项中同时具备四条或四条以上,并且



病期 6 个月以上者,方有可能是儿童多动症。因为即使具备症状学上的标准,也并不一定是儿童多动症。

多动症的病因还不十分清楚,与母亲孕期生病、早产、难产、大脑生理生化方面的异常、遗传及饮食因素有关系。

现将多动症与饮食的关系介绍如下:

(1) 与食品添加剂及人工色素有关。美国、加拿大的一些学者认为,食品添加剂如人工色素、香精等调味剂、水杨酸盐等与多动症的发病有关。有人对 31 名多动症儿童做了敏感试验,有 18 人吃了含水杨酸盐、人工色素或调味剂的食物后有阳性反应。我国食品添加剂卫生管理办法规定:“专供婴儿的主辅食品除按规定可加入强化剂外,不得加入人工甜味剂、色素、香精、谷氨酸钠及不适宜的食品添加剂。”因此,小儿应避免吃人工的彩色食物及加香精等调味剂的食品。

(2) 与高糖饮食有关。国外不少研究资料表明,多动症的症状与饮食中的糖摄入量有关。他们从动物实验中观察到,高糖饮食可使儿茶酚胺等神经递质不足,进而导致多动症。

(3) 与铅摄入过多有关。美国多动症儿童高达 10%,美国疾病控制中心筛查 335 万儿童,6.6% 的儿童铅吸收过多。铅可导致脑神经的化学及神经递质的代谢发生变化,从而使视觉运动功能、记忆、感觉、形象化思维、行为等发生改变,出现多动症症状。

(4) 与铁缺乏有关。饮食中铁的缺乏会引起大脑功能紊乱,影响患儿情绪。一定量铅进入血液后,能抑制血红蛋白的合成,而导致轻度缺铁性贫血。两者互为因果。

治疗此病不能单靠药物。通过家长的关爱和饮食调理,教师的循循诱导,患儿的密切配合,是可以收到良好效果,并恢复正常的。



128



怎样安排多动症患儿的早餐?

儿童多动症的原因极为复杂。在美国华盛顿大学的研究报告中,突出地强调了早餐中的淀粉类食品再加上较多的蔗糖,可以对多动症儿童有不利影响。早餐中糖摄入过多,可使某些神经递质减少;如给予较多的蛋白质,就可使体内有关的氨基酸浓度增加,生成神经递质的前身物质,而使某些神经递质增多,缓解多动症症状。所以,多动症孩子的早餐,应减少含淀粉、蔗糖较多的食物,如米饭、面条、土豆、南瓜、苹果、香蕉、胡萝卜等,增加牛奶、鸡蛋、豆制品、花生等高蛋白质的食物。

在儿童多动症的治疗中,使用咖啡因有明显效果。多动症小儿,在早晨和中午,可各服咖啡一杯(约含咖啡因 100~150 毫克)或浓茶(亦含有咖啡因)一杯,有一定疗效。



129

怎样给参加体育锻炼的儿童增加营养?

儿童上学之后,都喜欢体育活动。有的儿童成为学校的业余运动员,有的参加业余体育学校的训练,使体育活动成为生活中的主要内容之一。家长在督促小运动员认真学习和锻炼的同时,还应注意他们的营养,因为营养是身体运动的物质基础。那么,怎样安排好小运动员的饮食呢?这需要了解运动员对各种营养素的特殊要求。

(1) 热能。每天参加较大运动量锻炼的学生,消耗的热量要高于同龄儿童近 1 倍。因此必须供应足够的热量。众所周知,人体的热能是由糖类、脂肪和蛋白质提供的。在这三者中,糖类最容易消化,而且消化时的耗氧量少,是理想的



供能来源。所以,运动员饮食中,糖类、脂肪、蛋白质的比例以4:1:1为宜。在吃糖类食物时,不要光吃面包、米饭、馒头等谷类食品,应当多增加些蔬菜、水果、糖及甜饮料。

(2) 糖类。剧烈运动时以白肌收缩为主,白肌主要以糖为能量来源。平时糖供应较多,肝糖原及肌糖原贮备多,运动时能量充足,能取得较好成绩。在比赛前的半小时吃点糖块或糖水,补充适量糖,可使比赛时血糖含量维持在较高水平,有利于肌肉的运动。

(3) 脂肪。一些长时间运动和冬季运动的项目,如长距离游泳、滑雪、长跑等,需要红肌收缩来维持耐力,红肌主要依赖脂肪酸、酮体及乳酸的氧化提供能量。所以这时可多吃些脂肪来防止饥饿,提高耐力及维持体温。脂肪虽产热量较高,但不易消化,消化时耗氧量高,过多食用不利于其他营养素的消化、吸收。因此,在一般运动项目中不宜过多摄入脂肪。在吃少量脂肪时,要多用植物油,因其中的不饱和脂肪酸有助于肝脏的脂肪代谢,有益于运动员恢复疲劳。

(4) 蛋白质。运动员在长期运动中,体内蛋白质的合成和分解都增加。长期锻炼后,全身肌肉粗壮发达,心脏等器官活动加强,代谢旺盛,机体内酶的活性提高,要求合成大量蛋白质来补充。小运动员处在生长发育阶段,更需要优质蛋白质,可吃些容易消化的牛奶、肉、鱼等。运动员如果吃蛋白质、脂肪过多,会使体液偏酸,易产生疲倦感,对运动不利,所以应同时补充蔬菜、水果等碱性食物,能中和酸性物质,有益于锻炼和比赛。

(5) 维生素及无机盐。维生素A对一些要求视力的运动项目很重要,如乒乓球、射击、滑翔等。维生素B₁、维生素B₂和维生素C有助于提高肌肉的耐力和消除疲劳。因此,应多吃深绿色和橙黄色蔬菜和水果。无机盐是调节生理机



能不可缺少的物质。钾、钠可提高神经肌肉的兴奋性,钙对肌肉、心脏收缩有重要作用。水分也是运动时消耗较多的物质,但不宜一次大量饮水,可采用少量多次补充的方法。在剧烈运动或夏季锻炼时,如无机盐及水分不足,会引起口渴无力,应注意补充。

运动员进餐时间应根据锻炼时间进行安排,饭后应至少间隔2小时再进行剧烈运动,以保证消化器官的正常工作。活动前半小时可吃点糖,运动结束后,为使循环和呼吸机能恢复到平静状态,使消化器官得到充足的血液供应,应至少休息半小时以上再进餐。总之,应安排适合于锻炼需要的平衡膳食,才能保证运动项目的顺利完成。



131

为什么说合理的膳食能增进身高?

如今父母们望子成龙心切,不仅在学业上盼望孩子“成龙”,也希望在身材上出类拔萃,个儿长到理想的高度。那么,身高与哪些因素有关?人的身高是由遗传因素和环境因素决定的。其中,遗传因素占70%;环境因素也是后天因素占30%。后天因素包括营养、运动、疾病、生活习惯等。处理得当,潜力得到发挥,身高是可以改变的,遗传因素不是绝对的。

掌握人的身高增长高峰期规律:第一个高峰是从出生到2周岁,第一年可增高25厘米;第二年增高10~12厘米。第二个高峰从青春期开始,大约在12~15岁。身高猛长,年身高增长6~8厘米,有的可达13~15厘米。

人体的长高,取决于长骨的生长发育,尤其是两下肢长骨的增长。长骨的增长包括有机质的生成及钙盐的沉积。骨细胞产生有机质,其主要成分为胶原蛋白及硬蛋白,然后,



钙和磷在有机质中形成磷酸钙,再沉淀成为骨盐。所以,有机质生成主要靠蛋白质,钙盐沉积靠钙、磷及少量镁、钠元素。为增进身高,合理的膳食安排包括以下几个方面:

(1) 提供优质蛋白质。优质蛋白质主要指动物蛋白质。它能维持身体健康,促进生长。所以,儿童应多吃肉、蛋、奶、鱼及大豆类食品。

蛋白质由氨基酸组成,赖氨酸是谷类食物中较易缺乏的必需氨基酸。国外已有许多资料证明,食用赖氨酸强化食品,一年后孩子的身材高于不吃这种食品的儿童。一般来说,赖氨酸在禽蛋、猪肉、牛肉等动物性食品中较多,经常吃这些食品的儿童不需要再食用赖氨酸强化食品。如果小儿平时以吃素食为主,很少吃荤菜,则可适当吃些赖氨酸强化食品。目前强化食品制造中还存在工艺问题,例如赖氨酸强化面包在烘烤时可使赖氨酸损失75%~77%,所以食后不一定能达到预期的效果。

(2) 补充钙、磷及维生素D。钙、磷是构成人体骨骼的主要成分。而我国儿童多以米面等淀粉类食物为主食,钙的摄入量往往不足。北京市疾病预防控制中心曾进行营养调查,学龄儿童钙摄入不足占60%以上。含钙多的食品,包括牛奶、羊奶、大豆及豆制品、鱼松、虾皮、海带、海蜇、鸡蛋黄、芝麻酱、西瓜子、南瓜子、木耳、发菜、紫菜、苋菜、雪里蕻、白菜、油菜等等。而谷物、瓜果、蔬菜(如萝卜)以及肉类、动物内脏等含钙较少。小儿如不常吃奶、蛋、豆制品,则钙的摄入就不够。例如,13岁儿童,每天需要1200毫克钙。如果光吃瘦肉,每天需吃11千克净瘦猪肉或20千克净瘦牛肉才能满足钙的需要,这显然是不可能的。许多蔬菜、谷物中含有草酸、植酸,与钙形成不溶解的物质,影响了钙吸收。只有让儿童多吃富含钙的食品才能促进身高的增长。



132



维生素 D 促进小肠吸收钙、磷,促进新骨的钙化。缺乏维生素 D 也不利于长高。阳光中的紫外线能使皮肤中的维生素 D 前物质转变为维生素 D。小儿应多晒太阳,吃些富含维生素 D 的食物,如动物肝、奶、蛋黄及鱼肝油等。

维生素 A、维生素 C 及锌等物质也与骨代谢有关,也应注意摄取富含这些物质的食物。

(3) 采用中医食疗方法。中医认为肾主骨,为生长之本,可用以下食疗方:① 补肾粥。肉苁蓉、山萸肉各 3 克,煎汁少许。核桃仁 20 克炒熟,炒时将上汁撒在核桃仁上,与粳米 100 克煮粥,分 2~3 次服用,常吃。② 补肾养肝汤。熟地、何首乌各 10 克,煎汁去渣,加入山药、枸杞子各 10 克,猪腰子、猪肝各 50 克,同煨至熟烂,加调料佐餐食用。

(4) 养成良好饮食习惯。不要过多食糖。糖吃多,体液会变成酸性,而机体为了要维持酸碱平衡,就要消耗骨骼和牙齿中所贮存的钙质,有碍骨骼生长,影响长高。不要过多吃味精。味精会阻碍钙盐进入细胞间质,使成骨细胞不能转化为骨细胞,从而使骨骼生长缓慢,影响长高。

经常不吃早餐等,使机体的营养供应不足,也会影响长高。儿童在睡眠中,脑垂体分泌生长激素增多,促进长高。睡眠过迟过少,则不利于生长发育。国外研究,吸烟对身高有影响,香烟中的有毒物质能影响生长发育,孩子从小被动吸烟也会影响长高。这些因素都应予以重视。

给孩子吃点蚕蛹有什么好处?

儿童因生长发育旺盛,需要供给充足的蛋白质。如果蛋白质摄入不足,就会出现生长发育迟缓、消瘦、体重减轻等表现,严重者可发生水肿及智力下降。



我国人民的膳食以淀粉为主,中小学生学习饮食中的蛋白质大部分来自谷物,属不完全蛋白质,含必需氨基酸少,质量较差,不能满足儿童生长发育的需要。目前,许多国家蛋白质资源缺乏,营养学家们认为,昆虫蛋白纤维少而易于吸收,可弥补蛋白营养不足的状况。

蚕蛹蛋白是昆虫蛋白的代表物之一。在我国养蚕地区,蚕蛹唾手可得。蚕蛹含蛋白质较多,约 60.15%,为完全蛋白质,其中含有亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸等 18 种氨基酸,有 9 种是儿童必需的氨基酸,儿童食用后有利于生长发育。除蛋白质外,蚕蛹还含有 25%~30% 的油脂、铁、钙、铜、镁等多种物质,均对小儿健康有利。

我国食蚕蛹已有悠久的历史。蚕蛹炒熟后味道鲜美可口,许多人将它给幼儿食用,以补充其营养。近来,蚕蛹的营养资源越来越被重视,开发了许多蚕蛹蛋白制品。上海同济大学将柞蚕蛹加工成蛋白粉,以此制成幼儿食品,其蛋白含量比谷类高 5~6 倍,比肉类高 2~3 倍。动物实验表明,它对小鼠的生长发育有显著促进作用。用蚕蛹为原料,可制成高级营养饮料。将蚕蛹中的蛋白质提取出来,可作为食品添加剂及代乳粉使用。这些蚕蛹制品的研制为进一步开发利用蚕蛹蛋白提供了一条新途径,这些制品对儿童是非常适宜的营养佳品。

应挑选什么样的蚕蛹给孩子吃?

蚕蛹,味道鲜美,是富含优质蛋白质的营养品。但是,家庭中如果处理不当,或缺乏对蚕蛹质量的挑选,食用后可造成中毒。那么,应该如何进行挑选呢?

从外观上辨别 新鲜蚕蛹外观呈淡褐色,就像桂圆壳的



134



颜色,稍有光泽。如蚕蛹颜色发黑,多因放置过久,有杂菌污染繁殖、发酵或霉变所致。因它含有毒素,不宜食用。将蚕蛹掰开,蛹肉呈乳白色为好。如蛹肉呈粉红色,且含有“微粒子”,则是因为蚕蛹染上了由蚕卵、粪便传播的变形虫病所致。食后容易引起中毒。

从味道中辨别 新鲜蚕蛹无异味,无恶臭。如食之味道不鲜,且有麻味或麻辣感,或嗅之有恶臭味,也说明蚕蛹已变质,不宜食用。

蚕蛹中含蛋白质丰富,腐败变质后可产生毒素,食用后产生轻重不同的中毒反应。轻者恶心呕吐;重者先有恶心呕吐及眩晕,逐渐昏迷,有的出现狂躁,四肢抽搐。发生中毒者应立即就医。有过敏性体质者,食用蚕蛹后可发生过敏反应,轻者出现荨麻疹;重者发生过敏性休克。所以,有鱼、虾、蟹等食物过敏史的人应慎用蚕蛹。

吃蚕蛹时应注意什么呢? 蚕蛹放置时间不宜过久,冷天如超过1周,热天超过20~30小时,则不宜食用。凡未经加工处理的蚕蛹不可食用。也不可直接凉拌蚕蛹或盐渍后生食。食用前宜用水洗净,以文火炒热,使蚕蛹外观呈焦黄色,不宜炒过焦,然后撒上少许盐即可吃。儿童一次不宜吃得过多,以免引起消化不良。长期大量食用,可导致性早熟。

吃醋有什么好处?

醋是膳食烹调中不可缺少的调味品。醋在我国已有悠久历史。我国市场上出售的食用醋,有无色透明的白醋和醋精;也有传统的酱色香醋,又称米醋。白醋和醋精是用食用冰醋酸稀释而制成的;冰醋酸对人体组织有一定的腐蚀作



135



用,所以,国家规定冰醋酸的含量不得超过 $3\%\sim 4\%$ 。白醋和醋精不含米醋中所有的营养成分,仅做调味用,儿童不宜服用。

米醋,是用粮食或果品为原料,如谷子、高粱、糯米、大麦、玉米、红薯、酒糟、大枣、苹果、葡萄、柿子等酿制而成。具有酱色醇厚的芳香气味。米醋中含醋酸 $1\%\sim 5\%$,还含有乳酸、柠檬酸、琥珀酸、葡萄糖等糖类、甘油、氨基酸、维生素 B_1 、维生素 B_2 、钙、磷、铁及微量乙醇等。是我国人民日常生活中常备的调味品。市场有醋饮料出售,以食醋为主料,配制成味道多样、色泽鲜艳的饮料,有的加蜂蜜,有的加食糖、维生素、果汁等,是清香可口、营养丰富的新型保健饮料。

那么,儿童吃醋有什么好处呢?从幼儿和学龄儿童生理上来看,胃液成分与成人相同,但胃酸较成人低。虽然随着年龄增长,胃酸可逐渐增加,但胃酸浓度也可随食物品种、食欲状况、进食节律等改变。

(1) 醋对胃酸起到“调兵遣将”的作用。给儿童烹调时加用的醋,进入胃里以后可增加胃液的酸度,也促进胃液分泌,帮助消化食物,从而增进食欲。

(2) 醋是防治儿童肠道传染病的“抗生素”。由于儿童胃液酸度偏低,胃肠道的分泌型免疫球蛋白A也较低,胃肠抗感染的能力差。随着食物进入体内的致病菌,易于繁殖而引起消化道感染。醋食用后能增加胃液的酸度,从而杀灭进入胃里的细菌,提高胃肠道的抗感染能力。在使用米醋凉拌菜时,因含有 $0.4\%\sim 0.6\%$ 醋酸,能将一些带芽孢的细菌杀死。当夏季肠道传染病流行时,也可吃渍糖醋大蒜的汁,不仅能促进食欲,还能起到较强的杀菌作用。

(3) 醋是儿童烹调中不可缺少的营养“添加剂”。我国



136



儿童因为以淀粉类食物为主食,钙摄入量普遍不足。不合理的烹调,常常会使食物中的钙丢失。在烹调时加醋,可使家禽及水产动物体内钙溶解,并促进钙在小肠中吸收。例如,在鱼汤、骨头汤烹调开始时加几滴醋,不仅能使骨刺软化,还能使钙溶解于汤中。同时,醋也可以与鱼肉中所含的三甲氨中和成盐类,从而减轻鱼的腥味,使孩子爱吃。又如,市售食用骨粉(含钙 20%)加在含动物蛋白的食物中,烹调时加几滴醋,则钙的吸收率高达 70%。但骨头汤与蔬菜同煮,就会因钙与蔬菜中的植酸、草酸等结合,不利于钙的吸收。

缺铁性贫血,在全国儿童中平均占 66.7%。胃酸使三价铁还原为二价铁,促进铁的吸收。因小儿胃酸缺乏,如果在膳食烹调中经常用醋调味,则可增加胃液的酸度,促进二价铁的形成,促进铁的吸收,有利于预防缺铁性贫血。

(4) 醋是保护维生素 C 的“良好伙伴”。蔬菜和水果是维生素 C 的丰富来源,但由于烹调加热不当,可使维生素 C 100% 损失。如果在烹调蔬菜时(如炒绿豆芽、炒土豆丝)加几滴醋并急火快炒,使蔬菜中维生素 C 在酸性环境中较为稳定,从而可减少维生素 C 的损失。

(5) 醋是家庭医生的“好帮手”。在防治小儿常见病中,醋也有一定药用价值。中医认为,醋味酸性温,有活血化瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫等功用。醋可用于治疗以下疾病:

① 上呼吸道感染。是儿童的多发病,有的每月 2 次以上。可以取 10% 米醋,加入适量的薄荷,滴于鼻中,每日 2~3 次,可预防上呼吸道感染。也可在室内关好门窗,将醋置于火上煎煮,使其蒸发于空气中,有空气消毒的作用。可预防流感、流脑、麻疹等病。



② 胆道蛔虫症。是农村儿童的常见病。用醋 50 毫升加入少许花椒煮沸,加糖口服,可间隔 4~6 小时再次服用。疼痛消失后可服驱虫药。

③ 消化不良。儿童因过食油腻食物或腹部着凉,引起腹胀、腹痛、腹泻等消化不良症状。用米醋每次 10~50 毫升(按年龄大小酌情使用)加温开水口服,或用糖醋大蒜汁口服,均可起到止腹痛、腹泻及助消化的作用。

④ 过敏性皮疹。多因食鱼虾、蟹后皮肤出现红色片状皮疹。可用米醋 150 毫升加红糖 100 克,生姜 50 克切丝同煮,去渣,加温开水口服,1 日 2~3 次。能散瘀、解毒、止痒。

⑤ 流行性腮腺炎。是儿童呼吸道传染病。可以用醋调如意金黄散(中药店购买)敷于患处,以耳垂为中心呈圆形外敷,有散瘀、解毒、止痛的作用。



138

吃瓜子有什么利和弊?

瓜子已成为我国许多家庭喜爱的大众食品。通常食用的瓜子有南瓜子、西瓜子、葵花子等。随着经济的活跃,市场供应有盐炒瓜子、五味瓜子、多味瓜子、奶油瓜子、玫瑰瓜子等,滋味醇厚,香甜可口。许多家庭中,人们在晚饭后边看电视,边吃瓜子,孩子也不例外,可谓乐在其中。

给儿童吃瓜子有什么好处?父母们都会认为吃瓜子有味道,有营养。的确,据分析,每 100 克瓜子仁中含蛋白质 21.3 克,脂肪 43 克,热量 2 427 千焦耳,瓜子中含锌量也较高,有一定的营养价值,对孩子来说可以食用。

那么,给儿童吃瓜子又有什么不好呢?首先,小儿吃瓜子一般不会用手剥出瓜子仁,也不会用嘴挑出瓜子仁,大多连壳咀嚼。有的咀嚼后吐掉,壳上沾满了唾液。经化验验证



明,唾液中含有黏蛋白、球蛋白、氨基酸、淀粉酶、溶菌酶、生长激素以及钙、钠、钾等物质。唾液能帮助人体咀嚼、湿润及吞咽食物,初步消化食物及抵御细菌。如不断丧失唾液,则不利于进食时湿润及咀嚼、吞咽食物。另外,唾液还含有微量元素锌,在品尝味道时锌有重要的功能,因而被称为味觉素。在正常情况下,唾液随食物进入胃中,锌被重新吸收入血,所以血及唾液中的锌,昼夜变化不大。但在吃瓜子时,唾液丧失较多,天长日久,可使锌元素丢失,因此有“多食瓜子伤津液”的说法。

其次,吃瓜子后孩子会感到口渴,因而大量饮水,影响吃饭时的食欲。这就得不偿失了,因为一顿饭的营养素大大超过瓜子的营养。

有的孩子将瓜子咀嚼后连壳吞咽下去。经常吃进附有盐、香料的瓜子,加上坚硬的瓜子壳的刺激,易引起口腔及咽部黏膜损伤、发炎、溃烂。吞下去的瓜子壳,不易被胃酸消化,随着肠道的蠕动而聚积在直肠,瓜子壳使粪团的表面多刺而不光滑,粪便嵌在直肠中难以排出,当其水分被吸收后使大便更加干燥,引起孩子便秘、下腹胀痛、不思饮食,使幼儿哭闹不安,年长儿则诉说肛门疼痛。到医院就诊时,因瓜子壳阻塞着直肠,越积越严实,医生用灌肠,或外用开塞露、甘油栓,或口服润肠通便的药物等均无济于事。最后医生只好用手指掏挖瓜子壳,可造成肛门周围黏膜的刺破出血。这种情况,在医院儿科门诊是屡见不鲜的。

如小儿边吃瓜子,边嬉戏玩笑,常会将瓜子碎片吸入气管中,由于小儿呼吸道短而窄,黏膜柔嫩,血管丰富,瓜子碎片进入气管后容易引起黏膜充血、肿胀。这时出现刺激性呛咳,气急,口唇紫绀,呼吸困难,如不及时抢救,取出气管异物——瓜子,则可发生窒息而丧命。也有的孩子,因吸入的



瓜子碎片较小,在一阵阵呛咳之后没有明显的呼吸困难,症状逐渐消失。但瓜子碎片可残留在小支气管内,并且可将细菌带入小支气管,引起迁延反复的支气管炎和肺炎,甚至发生肺脓肿。

所以,为了孩子健康起见,家长应避免让孩子自己吃瓜子。如果您一定要给孩子吃瓜子,那么应剥出瓜子仁给孩子吃,同时,要注意不让孩子边吃边说笑,以免将瓜子仁吸入气管。

生吃葵花子耳朵会聋吗?



140

在一些地区的农村,普遍认为小儿生吃葵花子耳朵会聋。真是这样吗?

葵花子是向日葵的种子,别名有葵瓜子、天葵子、葵子、迎阳花子等。其性味平淡,无毒。据分析,葵花子中含不饱和脂肪酸、磷脂、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、锌等物质。没有对听力有毒性作用的物质,所以吃生葵花子不会使耳朵变聋。

葵花子对人体有何作用呢?因为葵花子含不饱和脂肪酸,食用后有利于降低血中胆固醇,预防高脂血症。特别是肥胖型儿童,吃点葵花子仁代替甜味零食,则更有好处。民间也有人用生葵花子 120 克,连吃 1 周,治疗小儿蛲虫症。葵花子含有丰富的微量元素锌,也是健脑食品之一。

如果将葵花子炒熟吃仁,比生吃味香可口,亦为大众喜爱的食品。近年来,美国科学家发现,向日葵的葵花子中含有一种能调节脑细胞代谢、改善其抑制功能的物质,每晚吃一把炒熟的葵花子仁有催眠作用。



儿童变声期的饮食应注意什么？

一般来说,男孩子 10~14 岁时到了变声期,嗓音开始变化,声音明显变得粗厚、沙哑。女孩比男孩变声要提前 2~3 年,变声不明显,大约持续半年左右,稚气的童音变成了宽厚有力的成人声音。变声期除应做好有关嗓音保健外,还应注意饮食保健:

(1) 饮食要营养丰富、全面。每日饮食中,应有蛋白质、维生素 B 及钙质。因为这时喉肌调节功能和声带功能都有改变,变声期的饮食营养应有利于补偿组织的生长及更新。

(2) 饮食应以细软为宜。因变声期喉部毛细血管增生,静脉丛扩张充血,声带还会有轻度水肿,所以,不要吃粗糙干硬的食物,如锅巴、油炸食物、花生米等,以免损伤咽喉部黏膜。多吃维生素 C 丰富的新鲜蔬菜及水果,能促进血管及组织的生长。

(3) 不吃有刺激性的食物,如辣椒、大蒜;更不应吸烟、喝酒,以免刺激咽喉和声带。

(4) 进食要细嚼慢咽,防止食物中沙粒、稻谷、鱼刺损伤咽部组织。

(5) 慎用能损害嗓音的药物,如阿托品、654-2,胃复康,普鲁本辛等,这些药可抑制唾液分泌,使口咽干燥,妨碍发音。如必须用药,应多喝水,可润湿口咽部黏膜。



141

青少年发育期要注意哪些营养？

青少年时期正是长身体、长知识的重要时期。从十二三岁到十七八岁,是一个人生长发育的飞跃时期,无论在生理



上、心理上都将产生一系列的变化。这时,体力充沛,活动量大,大脑活动更是频繁,身体内分泌活跃,代谢旺盛,肌肉及组织器官不断增大,体态也随之变化。一般来说,12~16岁之间的青少年体重增加20多千克;身高增长25厘米左右。因此,这时所需要的热能和营养素较多。近年来,我国中学生营养状况虽比过去有很大改进,但仍有不足。有关单位对南京师范大学附中高一年级学生进行调查,结果表明蛋白质摄入量少,质也偏低,钙、维生素A、维生素B₂的摄入量也不足,体内血红蛋白生成不足,血色素偏低,男生血色素正常者占13.3%,女生仅占5%。为此,科学地安排青少年的饮食营养尤为重要。

青少年对于热量、蛋白质、矿物质和维生素有一些特殊需要:

(1) 对热能的需要。青少年的生长发育旺盛,活动量也较大,只有保证供应足够的热能,才能满足青少年的需要。

那么,青少年平均每天需要多少热量?15岁以前大约需要9660~10500千焦耳;15~16岁就需要11760千焦耳。如果将这些热量变换成食物,相当于每天大约吃粮食500克,250毫升牛奶或豆浆;50克豆制品;100克肉(或2个鸡蛋),500克蔬菜,有条件再吃点水果。

(2) 对蛋白质的特殊要求。蛋白质是人的生命基础,特别是青少年,体内各个器官逐渐发育成熟,饮食中首先应考虑蛋白质的摄入,每天需要摄入80~90克。因为这一阶段的思维能力活跃,记忆力最强,是长知识的关键时期,大脑除每日消耗120克葡萄糖以外,还需要大量蛋白质。瘦肉、鸡蛋、大豆、奶类等,属于优质蛋白质,并含有大脑必需的卵磷脂,是滋补大脑、增强记忆力的极好食品。500克粮食中可供给50克蛋白质,但所含植物性蛋白质,利用率较低,不如



142



上述的动物性蛋白质。故应荤素搭配,粗粮、豆类混合吃,就能充分发挥蛋白质的互补作用,提高利用率。

(3) 对维生素的需要。维生素,顾名思义,就是维持生命的要素。一般不能在体内合成,或合成很少,必须经常从食物中摄取。维生素 A 与视觉有密切关系,维生素 D 则与骨骼发育有关。迅速成长的青少年最容易缺乏维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D 等等。动物内脏、蔬菜、水果、鸡蛋富含这些维生素。学龄儿童和青少年,学习紧张时,尤其在考试前,对水溶性维生素,如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及维生素 PP 等,需要量大。临考前的青少年,体内消耗水溶性维生素增多,从尿液中排出的水溶性维生素比平时减少。所以,青少年应注意供给多种维生素。

(4) 对无机盐的需求。钙和磷是构成骨骼及牙齿的主要材料,对肌肉的收缩也有重要作用。青少年是长骨骼、长肌肉的时候,缺少钙和磷就会影响骨骼及肌肉的发育。因此,要注意多吃含钙丰富的食物。铁是红细胞中血红蛋白的重要成分,青少年随着身体的增长,血量也增多,如缺乏铁,很容易发生贫血,因此,也应注意含铁食物的摄取。锌参与机体许多酶系统的功能,缺锌可影响食欲、性器官的发育、身高的增长,所以,要多吃富含锌的食物,如牡蛎、鲱鱼、肉类、核桃等。碘是甲状腺素的重要成分,缺碘可使身材矮小,智力迟钝,青少年缺碘可致甲状腺肿大,故应多吃含碘多的海带等食物。有些地区膳食中普遍缺碘,国家已规定所供应的食盐都应强化碘。目前市场上已有碘盐供应。



怎样给肥胖儿进行饮食治疗?

肥胖,是指贮存于体内脂肪过多,超过标准体重。如何



计算体重？一般 1 岁以内的婴儿，出生体重按平均 3 千克算。

1~6 个月：体重(千克) = $3 + 0.7 \times \text{月龄}$ 。

7~12 个月：体重(千克) = $7.2 + 0.4 \times (\text{月龄} - 6)$ 。

2~12 岁：体重(千克) = $8 + 2 \times \text{年龄}$

正常同年龄、同性别同身高儿童的体重存在个体差异，一般波动不超过 10%。若体重超过同年龄、同身高小儿正常的 20%，可诊断为小儿肥胖症。大于 20%~30% 为轻度肥胖；大于 30%~50% 为中度肥胖；大于 50% 为重度肥胖。

肥胖症在小儿的绝大多数中是单纯性肥胖。单纯性肥胖主要是饮食习惯不合理，如过食油腻，爱吃零食、洋快餐、炸薯条、膨化食品、巧克力，过多地摄入碳酸饮料、果汁等。也有滥服长高、增智滋补品等。其次，运动量不足，致使肥胖儿不断增长。病理性肥胖，是指脑内疾病，内分泌紊乱引起的，较少见。

小儿处于生长发育阶段，既要减轻肥胖，又要保证正常的生长发育。不宜用饥饿的方法，而应采取逐步控制进食量的方法，首先以保持体重不再增加为目标，不要急于要求减轻体重。可采用低热量、低糖、低脂肪、高蛋白饮食。具体要求如下：

每日总热量供给，5 岁以下为 2 520~3 360 千焦耳；5~10 岁为 3 360~4 200 千焦耳；10~14 岁为 4 200~5 040 千焦耳。要达到 4 200 千焦耳热量，共需要的食物是，淀粉类食物 200 克，蔬菜 400 克，瘦肉 100 克，奶类 250 克，植物油 1 匙。热量相近的食物互换量大致如下：

鸡蛋 1 只(50 克) = 瘦肉 50 克

瘦肉 50 克 = 豆腐 100 克 = 豆腐干 50 克

牛奶 250 毫升 = 豆浆 500 毫升(不加糖)



144



粮食(米或面)50 克=山芋或土豆 250 克

选用含蛋白质高的食品,如豆制品、鱼、瘦肉、蛋、乳类。蛋白质供应应占食物总量的 30% 以上。每日每千克体重蛋白质供给量 1~3 岁为 4 克以上;4~6 岁 3 克以上;7~10 岁 2.5 克以上;11~14 岁 2 克以上。

淀粉类食物如米、面等,应适当限制;还应限制含糖多的食物,如糖果、甜点心、果酱、冰糖、甜饮料及白糖等。

限用动物性脂肪如猪油、肥肉、牛油等,动物性脂肪不宜超过脂肪总量的 1/3。忌用油煎、油炸食物,宜用植物油如豆油、芝麻油、玉米油、菜籽油等。

多选用体积大、纤维素多而供热量少的蔬菜及瓜果,如冬瓜、黄瓜、芹菜、韭菜、菠菜、白菜、毛竹笋、萝卜、四季豆、豆芽等,以满足饱腹感。

膳食宜清淡,避免食用过咸的饮食。

维生素 C 能降低脂蛋白,增强蛋白酶的活性,从而使血脂降低。应多食富含维生素 C 的新鲜蔬菜及水果。

民间有许多食疗减肥法,花钱少,疗效好,既无副作用,又能满足饱腹感。下面介绍几种:

(1) 冬瓜。冬瓜含糖类物质较低,每 500 克冬瓜仅含 8 克。冬瓜有利尿减肥的作用,平时多吃冬瓜,或用冬瓜皮 30 克煎水饮服,可起到减肥轻身的作用。

(2) 食醋。醋具有消食作用,每日饮食醋 5~10 毫升,加水稀释,连服 1 个月有助于减轻体重。

(3) 荷叶。荷叶具有升清散瘀,消肿利水的作用,可降血压、降脂、减肥。可将鲜荷叶洗净煮粥,也可将其煎水代茶饮。

(4) 玉米须。玉米须晾干后,取 50 克洗净,煎水代茶饮,有减肥的效果。





(5) 蔬菜。蔬菜含脂肪及糖极少,含纤维素较多,所以供热能少而有饱腹感。多吃蔬菜后可减少谷类食物的摄入,有助于减肥。白萝卜含有芥子油等物质,能促进脂肪的新陈代谢,多吃有利于减肥。

(6) 饮茶。茶叶中含有单宁,可解油腻;茶还含有茶酸,有降血脂作用。所以,饮茶能减肥。乌龙茶是茶中上品,在日本、香港等地被称为“苗条茶”。儿童可饮淡茶,不宜饮浓茶。

(7) 海藻。美国、日本均研制出海藻食品,称之为“消瘦食品”,有减肥作用。许多食欲旺盛者在饭前半小时到1小时服用这种食品,仅数克就可止饿,从而达到控制饮食的作用。

(8) 木瓜粥。鲜木瓜1个剖成4块,加水煮,去渣,加入粳米50克煮粥食用。木瓜有分解脂肪酶作用。常食有利减肥。

(9) 大蒜。每天两个大蒜瓣,切片后立即与苹果汁或酸奶同时食用,常服,有利减肥。

(10) 马齿苋。凉拌、炒吃均可。富含丰富的生物活性物质及钾元素,又是低热量食品,常吃有利防治肥胖。

(11) 奇异果又称猕猴桃,是水果之王,其中含有其他水果少见的营养成分,其价值也超过其他水果,其特有的膳食纤维能促进消化吸收。令人产生饱腹感,又能增加分解脂肪酸的速度,是减肥者的最佳选择。

(12) 赤小豆。有清热利尿、消肿、减肥作用。可煮汤或煮粥。

(13) 木耳。是多纤维,高蛋白,多无机盐,低脂肪的食物,其中所含多糖物质,能降低血中胆固醇,有减肥作用。

(14) 兔肉。在国外称为“美容肉”,是肥胖者理想的肉



食,既有丰富营养,又不致引起身体发胖。

(15) 大豆。大豆含有皂甙,可降低血液中胆固醇和中性脂肪,常吃可减肥。

(16) 冻豆腐。冻豆腐中的营养素破坏少,常吃有减少全身组织脂肪的作用,从而防止脂肪的蓄积,有利减肥。

(17) 黄瓜。味甘性寒,含水量高达 95%,黄瓜含丙醇二酸,摄入人体,能抑制糖类向脂肪转化。防止肥胖。

控制肥胖,进食时还要细嚼慢咽。饭前先喝水或菜汤。饭前 1 小时及饭后 1 小时吃水果,如生吃萝卜、苹果有利减肥。加强运动是控制肥胖和增强体质必不可少的措施。如游泳、快走、爬楼梯等,每天不少于 30 分钟。父母可与其共同锻炼,以培养兴趣。只要天天坚持,一定会达到理想的减肥效果。



胖孩子为什么容易饿? 怎么办?

147

肥胖的孩子整天要吃,好像总也吃不饱。有时使家长为难。那么,为什么肥胖症的小儿容易饿? 是真的没吃饱吗?

原来,人的饥饿感及饱腹感是由人脑调节控制的。在下丘脑中有控制食欲的神经中枢,分为饱腹中枢和摄食中枢两部分,葡萄糖和游离脂肪酸是刺激这两种中枢的物质。当我们吃完饭后,血液中葡萄糖增多,组织利用葡萄糖增加,饱腹中枢受到刺激而兴奋,人就产生饱腹感,就不想再吃了。当血液中葡萄糖减少时,组织利用葡萄糖减少,动员脂肪分解来供应能量,脂肪细胞中分解出的游离脂肪酸增多,刺激摄食中枢,而产生饥饿感。肥胖症的儿童血液中胰岛素、甘油三酯、游离脂肪酸均增多,使摄食中枢一直处于受刺激的状态。所以小儿总有饥饿感,导致饮食过度。结果越吃越胖,



越胖越吃,造成恶性循环。

有的家长想通过“少餐多吃”的方法控制小儿食欲,以达到减肥的目的。小儿每天只吃两顿饭,而这两餐吃得饱饱的。其实,这种少餐多吃的办法,并没使摄入的总热量减少,不能达到减肥的目的,也不能控制小儿旺盛的食欲。

鉴于以上情况,专家提出,在控制总热量的前提下,多次进食,以消除饥饿感。即肥胖症患儿应“多餐少吃”,每天吃5餐饭,每餐要少吃,只吃五六成饱,并选择低热量食物。这样就可逐渐抑制旺盛的食欲,从而达到减肥的目的。在“多餐少吃”的办法中,晚餐尤其应少吃。因为体内胰岛素的分泌在夜间较高,这时机体对糖的利用能力最强,如果晚餐吃得

多,则易肥胖。



饮食习惯与健康

应培养幼儿哪些良好的饮食习惯？

2~3 岁的幼儿,由于智力的迅速发育,对周围一切事物都怀有新奇感及求知欲。成人的一举一动,都逃不过他们的眼睛。在饮食上,也容易受父母不良饮食习惯的影响。所以,父母应首先纠正自己的不良饮食习惯,并且注意培养幼儿良好的饮食习惯。可从以下几个方面着手:

(1) 饭前准备。饭前不吃零食,避免过度兴奋,并要及时中止学习或游戏,上厕所,洗手,自己动手拿碗、匙、筷,摆桌椅等。

(2) 自理能力。婴儿 3~4 个月训练用双手扶着奶瓶吃奶;9~10 个月训练拿小匙,12~18 个月可自己拿匙吃,开始时自己吃完三分之一,余下的由成人喂,以后逐步独立吃完。3 岁左右,训练使用筷子,要求在 20~30 分钟内把饭吃完。

(3) 定时定量。一日三餐及加餐点心,都应定时定量,少吃零食。

(4) 不挑食偏食。爱吃的食物要有节制;不爱吃的食物,要注意烹调讲究、外形美观,或与爱吃的食物搭配在一起烹制。进餐完毕适当赞扬,以期达到摄食全面,营养平衡,不挑食、偏食的目的。

(5) 餐席规矩。不狼吞虎咽,不边吃边玩或边走边吃,不谈笑打闹,不剩饭,不用手抓饭菜,不浪费饭菜等。



(6) 饭后活动。饭后协助收拾桌面,洗脸洗手,不马上做剧烈活动或学习。

养成良好的饮食习惯,不仅关系到身体健康,对良好的行为、品德培养也有影响。

怎样培养幼儿的自食习惯?

一般说来,12~18个月的幼儿已能独立进餐,如果训练得当,可吃得很好。反之,如果家长老是担心孩子吃不好、吃不饱,一直喂孩子吃饭,那就会使孩子对家长产生依赖性。当小儿长到3~4岁后,再决定改变喂他吃饭的现状,就不大容易办到了。因为在他心目中,如果母亲爱他,就应该继续喂他吃饭。母亲在态度上的变化会刺伤孩子,甚至会使他拒绝吃饭。于是,让孩子自食就成了一个棘手的问题。那么,应当怎样培养孩子的自食习惯呢?

(1) 尽早培养。小儿9~10个月时,可让他试拿小勺吃饭,开始时自己吃几口,然后成人再喂。1岁半左右就可让孩子独立吃完。

(2) 循循善诱。应让孩子懂得,自己吃饭是天经地义的事,可以用小鸡、小猫、小兔等孩子喜欢的小动物独立摄食的例子启发他,使他产生自己吃好饭的愿望。当孩子能独立吃几口时,可说些鼓励的话,使其增强信心。

(3) 对于依赖性强的幼儿,可采取以下做法:连续几天里给孩子做他最喜欢的饭菜,将饭菜盛好放在孩子面前,然后装着到隔壁房间取东西,在别的房间呆上数分钟,如果孩子能自己吃几口,则适当表扬,鼓励其进一步吃完饭;如孩子仍不愿自己动手,也不要发火,应帮助他吃完饭。下一次重复这一方法。如在3~4天内,每次吃饭时过了10分钟左右



150



还不愿自己吃,则可逐渐减少每餐喂他的食物,3~4天后,待他饥肠辘辘,就会下决心,自己去吃饭。

当孩子能独立把一餐饭吃完一半时,家长不要一看到孩子不愿自己吃,就赶忙去喂他,这只能养成孩子的惰性。正确的方法是,当他停下来不吃时,可问他是否吃饱了,如果说没吃饱则应鼓励其继续吃,对不愿再吃的孩子可象征性地喂他几口,使孩子感到亲切,然后建议他离开餐桌去游戏;如果孩子回答吃饱了,就可让其结束吃饭,有的回答吃饱但实际上未吃饱,也不必担心,当他感到饿得厉害时就会每餐多吃一些。

孩子独立吃饭2周后就不再喂他。有的孩子饭前感到累或患小病,希望家长喂他,家长觉得孩子怪可怜的就喂饭,结果长时间努力培养的自食习惯又毁于一旦,孩子因此而恢复了旧习惯。所以,这时仍应鼓励孩子打起精神自己吃饭。



151

小儿为什么会挑食? 怎样纠正挑食的毛病?

许多孩子有挑食的毛病,有的不吃鸡蛋,有的不吃肥肉,有的则不吃蔬菜。甚至有些小孩会背着老师、家长,偷偷地把不爱吃的食物吐掉。为什么小儿会有挑食、偏食的毛病呢? 有以下几方面原因:

(1) 父母偏食习惯的影响。父母自身的偏食习惯不知不觉地影响了孩子,有的经常流露出一爱吃某种食品,有的则爱挑选那些他们认为最好的食品给孩子吃。这种挑挑拣拣的做法给孩子留下深刻的印象,即某种食品好吃,某种不好吃,久而久之,孩子自然就会趋向于那些所谓好的食品,而对所谓不好吃的,就少吃或不吃,甚至望而恶心、反感。

(2) 饮食单调。有些父母为了省事方便,常常一次做许



多同样的食品,如肉丸子等,放入冰箱,以后天天吃肉丸子;有的则给孩子天天吃蒸鸡蛋,几天后孩子就对该种食品望而生厌。

(3) 加辅食不全面。在婴儿时,未能及时添加菜汁、菜泥,光吃奶、蛋、肉末,孩子长大后对蔬菜就很不习惯。

(4) 孩子的联想及体验。孩子对食物的颜色、外观形状、气味产生厌恶感,而拒绝吃某种食物。如一闻臭豆腐,就说臭豆腐不好吃。有的孩子吃饭时联想某些不愉快的事情,使他不愿吃某种食品。如孩子吃鸡时,家长告诉他这是他心爱的大公鸡,他会痛哭一场,以后再也不吃鸡了。有的孩子吃白菜时偶尔发现有虫,以后就不愿吃白菜了。

找到孩子挑食的原因,解决的办法也就有了。首先,父母不要挑食偏食,也不要常对孩子说这种食品好吃,那种不好吃,不要过多地帮助孩子挑选食物。对已有挑食习惯的孩子要循循善诱,不能强迫他吃暂时还不爱吃的食物。对懂事的孩子要讲道理,也可通过讲故事的方法,给孩子讲解不偏食对身体健康的好处。可让孩子和周围不偏食的儿童一起吃饭,后发其好胜心,对其进步应给予表扬和鼓励,使孩子逐步改变挑食的习惯。

其次,要注意饮食的调配,菜谱经常变换花样,即使是同一种食品也可换几种烹调方法。如吃鸡蛋时,除了蒸鸡蛋外,还可做炒蛋、荷包蛋、带壳水煮蛋、蛋糕、蛋饼等。不爱吃肥肉或蔬菜的孩子,可以把肉或菜剁成糊状,包成饺子吃。家长应学习、提高烹调技术,注意食物的色、香、味、形,使孩子对各种食品都有良好的食欲,有利于改变挑食的习惯。

对孩子的联想及不愉快的体验,要耐心解释,如“臭豆腐闻着臭,吃起来香”等等。对脾气固执的孩子,可由少到多慢慢给予某种食品,使其逐渐适应。孩子不喜欢某些食物的味



152



道,与其味觉器官适应能力小有关,随着年龄的增长和适应能力的加强,这种挑食习惯大多会自然改变的。大人应该允许孩子在某种心理感觉因素没有克服以前,暂不吃某种食物,不必急于求成。

小儿厌食是怎样产生的?

孩子食欲差,在6个月~3岁的小儿中比较多见,是家长最头疼的问题。有的孩子由于长时期的食欲不振(称之为厌食),使体格发育达不到正常标准,经常生病,智力发育也受到影响。

人为什么会感到饥饿而想吃东西呢?这主要是由于胃里没有食物而引起的;另外,血糖水平降低、组织利用糖减少,也使人感到饥饿。在这种情况下,丘脑下部摄食中枢兴奋,于是开始摄食活动。当胃里充满了食物、血糖水平升高、组织利用糖增多时,丘脑下部的饱食中枢兴奋,人便觉得饱了,停止进食。人类大脑的精神活动也影响进食,如精神紧张时,即使胃中无食物也不想吃。

味觉与食欲密切相关,如果味觉差,食欲就会降低。小儿味觉发育有个关键时期,如果在这一时期中,没有给孩子以必要的味觉刺激,就会使孩子对各种味道的分辨能力降低,对以后给予的食物味道不习惯,而产生厌食。那么,应该什么时候给孩子味觉刺激呢?

婴儿从吸吮液体状态的乳汁,过渡到咀嚼固体状态的食物时,味觉功能就得到极大的锻炼。新生儿约在1个月末,形成了对香味的食物性条件反射;第2个月形成对甜味的条件反射;从第4个月起,婴儿就能区别出酸、甜、苦、咸等不同的味道。这时,如果能及时地逐渐开始添加各种辅食,给予



丰富的味觉刺激,就可使孩子具备良好的味觉,对以后的食物就会有正常的食欲。如果孩子吃奶时间过长,超过6个月还不添加辅食,使其得不到各种味觉刺激,错过了味觉发育的关键时期,以后再给予辅食就不能适应,婴儿一味地要吃奶,甚至会影响儿童的终生食欲。所以,及时加各种辅食是非常重要的。

在了解了食欲机制及小儿味觉发育特点的基础上,谈谈有些孩子厌食的几个原因:

(1) 甜食或零食过多。对人工喂养的婴儿,有的家长往往在牛奶、奶粉中加过多的糖,使孩子从小养成嗜甜的习惯。甜食似乎是大多数儿童所喜爱的,家长常常给予足量供应,如巧克力、奶糖、水果糖、甜糕点等等。经常吃甜零食,使胃中始终有食物,血糖浓度也保持在较高水平,使摄食中枢受到抑制,而饱食中枢持续兴奋,孩子没有饥饿感,所以产生厌食。

有些家长已懂得这一道理,开始限制给孩子吃甜食、零食,但孩子的食欲不见好转,这又是什么道理呢?有人调查发现,食欲不振的儿童大多数从来不喝白开水,只喝甜饮料,如橘子汁、果汁、蜂蜜水、汽水等,许多孩子并不是因为口渴,而是因喜欢甜味而喝饮料。这些含糖饮料自然会使血糖升高,饱食中枢兴奋进而产生厌食。

此外,夏季各种冷饮上市,小儿往往抵御不了花色齐全的冷饮的诱惑,父母也不愿拒绝孩子的请求,使孩子吃较多的冷饮。冷饮中糖分较高,造成儿童缺乏饥饿感;另外,冷饮刺激娇嫩的胃肠道,使其功能紊乱,均有可能引起小儿食欲不振。

(2) 精神心理因素。儿童吃饭时的情绪不好,常常会影响进食。这是因为人的高级神经中枢活动对胃肠的消化、摄食饱食中枢有影响。情绪不好时,大脑皮层对外界环境的反



应性降低,使胃肠分泌减少,蠕动减弱,从而对食物消化吸收功能随之降低。这样一来,食物在胃内停留时间延长,人就没有饥饿感而不想进食。小儿吃饭时情绪不好,包括以下几种情况:

① 没有愉快的进餐气氛。吃饭时,家长对孩子在学校或家中的过错进行追问、责备,使其进餐的快乐感消失而食欲减少。幼儿因吃饭前的哭闹、挨打、受骂等均影响其情绪,使其吃不下饭。

② 注意力分散。小儿进食时,如注意力集中,就可通过视觉、嗅觉、味觉来对食物的色、香、味进行“品尝”,从而建立食物性条件反射,促进胃液分泌而提高食欲。如孩子注意力分散,边听故事边吃,或边玩玩具边吃,边看电视边吃或跑来跑去让家长边追边喂,半天喂一口,都会使食欲低下。

③ 强迫进食。正常情况下,儿童就餐前胃内空虚,血糖下降,开始有饥饿感及食欲。如果家长让孩子吃饭前吃了零食,饥饿感则会消失;如家长让孩子喝较多的水,冲淡了胃液,也会使其食欲下降;如家长让偏食挑食的孩子吃他不愿吃的食物,则也会引起小儿反感……在这些情况下,强迫进食,使孩子产生厌恶,有的虽在大人的打骂声中吃完饭,但长此以往,他们逐渐视吃饭为一种“苦役”,避之而不及。可见,这种强迫进食带来的病态心理,也是影响孩子食欲的原因之一。

④ 环境变更。环境的变化使小儿感到茫然,失去安全感,情绪低落,进而影响食欲。这种状况,往往发生在小儿刚上托儿所或幼儿园、孩子的保姆或家长突然变更、小儿因生病而住进陌生的医院等情况下。

(3) 微量元素锌缺乏。母乳中含有较多的锌,但随着哺乳期的延长,其浓度迅速下降。牛奶中的锌元素吸收较困



难。动物性食品中的锌一般较植物性食品为多,且吸收利用率高。母乳喂养及人工喂养的小儿,如果添加辅食(动物性食品等)不及时,或经常腹泻等其他原因,造成锌缺乏,会导致食欲低下。同时,还可伴有其他表现,如生长发育迟缓、缺铁性贫血、营养不良、异食癖(即喜欢吃纸张、生米、泥土、石灰等非食品物质)以及口腔反复溃疡等。有的孩子外表并不十分瘦弱,也没有明显症状,不被家长发觉。那么,缺锌为什么会不想吃饭呢?这是因为:

① 唾液中的味觉素的组成成分之一是锌,缺锌时会影响味觉和食欲。

② 缺锌可影响舌头上味蕾的功能,使味觉减退。

③ 缺锌导致黏膜增生和角化不全,使口腔黏膜容易脱落。大量脱落的上皮细胞堵塞舌乳头上的味蕾小孔,使食物不能引起味觉。

④ 缺锌使核酸和蛋白质代谢所需要的各种含锌酶的活性降低,从而影响到味蕾的结构和功能。总之,缺锌使味觉减退,从而引起食欲低下。

(4) 维生素缺乏。维生素 B_1 、维生素 B_2 、维生素 B_{12} 、维生素 C、烟酸等缺乏时都可引起食欲不振。这些维生素广泛参与机体的生理代谢功能,缺乏时可导致厌食、呕吐、胃肠道消化功能紊乱等症状。

① 维生素 B_1 缺乏。未及时添加辅食、小儿长期以精制米面为主食、大米淘洗过久、切碎的蔬菜浸泡过久、煮饭时丢弃米汤以及食物中加碱等,均可造成维生素 B_1 摄入不足;经常腹泻又会使维生素 B_1 吸收不良。缺乏维生素 B_1 时,患儿烦躁不安,反应迟钝,食欲减退,恶心呕吐,水肿等等。

② 维生素 B_2 缺乏。烹调时加热温度过高过久、在食物中加碱等,均使食物中维生素 B_2 夹失。缺乏者轻时有食欲



156



不振、疲劳乏力,重时有口角炎、舌炎等等。

③ 维生素 B₁₂ 缺乏。单纯母乳喂养而不及及时添加辅食、长期吃素食而不吃荤食、慢性腹泻等,均可引起维生素 B₁₂ 缺乏。缺乏时虚胖、毛发稀黄、贫血、少哭、不笑、食欲不振、舌炎等。

④ 叶酸缺乏。长期用牛奶、奶粉喂养而不及及时添加辅食,单纯用羊乳喂养,慢性腹泻等,均可造成叶酸缺乏。缺乏时症状与缺乏维生素 B₁₂ 时大体相似。

⑤ 维生素 C 缺乏。人工喂养婴儿未及时加菜汤、水果等辅食、食品烹调加热温度过高、长期腹泻等,均可造成维生素 C 缺乏,产生食欲减退、性情烦躁、牙齿的牙龈肿胀出血等症状。

⑥ 烟酸缺乏。以玉米面为主食,并且烹调时不加碱,可造成烟酸缺乏。缺乏者乏力、食欲不振、腹痛腹泻、皮肤发炎、舌炎、神经炎等等。所以,以玉米为主食的地区,烹调时应加少量碱。

(5) 小儿躯体不适和疾病。小儿过度疲劳、睡眠不足以及口腔溃疡、肠炎、痢疾、伤寒、感冒、肺炎等各种疾病,都可引起食欲不振。由于高热或毒素的作用,可使大脑皮层等神经中枢的活动受到抑制,消化液分泌减少,胃肠蠕动减少而产生厌食。

(6) 药物的作用。孩子生病,常常要服多种药物,许多药物对胃肠道有副作用,产生食欲不振的症状。如红霉素、麦迪霉素、磺胺药、洁霉素、痢特灵、过量的鱼肝油等,均可引起厌食。许多中成药中含糖较多,如肥儿糖浆、龙牡壮骨冲剂等,可使小儿饥饿感消失而食欲下降。

以上种种厌食原因中,甜零食过多及营养素缺乏均系饮食喂养不当所造成,而精神心理因素的矫正,主要靠家长培养孩子良好的饮食习惯。有病当然应积极治疗,但要避免服药过多、过滥。所以,找出原因就可以采用相应的对策,逐渐



纠正孩子的厌食。奉劝家长切记以下几点：饥饱适当，定时进餐，合理搭配，平衡营养，注意习惯。

如何调治小儿厌食？

对于厌食的小儿，根据年龄可选用以下食疗方剂进行调治。

(1) 馒头粥或焦米粥。将馒头切碎或将米炒黄加水煮粥，也可用锅巴适量煮烂成粥。用于厌食初起效果较好。

(2) 焦神曲、焦麦芽、焦谷芽(中药房有售)各 10 克，煎水，频饮或煮粥吃。

(3) 山楂蜜膏。山楂、蜂蜜各 250 克，山楂去核切成薄片，加水适量煮成糊状，再加蜂蜜炼成膏，每日 3 次，每次半匙。

(4) 白萝卜粥。白萝卜适量，与米同煮粥，加适量糖调服。有开胸、顺气、健胃之功效。

(5) 生麦芽 30 克，生谷芽 15 克，加水煎取汁，加入粳米 100 克，煮粥。

(6) 吃生山楂。每天 2~3 枚，做零食吃。

(7) 山楂、麦芽各 6 克，为一剂，水煎服，每日 2 次。

(8) 炒香榧子。香榧子 500 克，炒熟，每次让患儿剥皮吃 10 粒。每日 3 次，适用于因肠寄生虫而厌食者。

(9) 南瓜子炒熟。取 50 克剥皮碾碎，加开水，稍加蜂蜜，调成糊状食用。

(10) 使君子 60 克，炒熟，12 岁以下每次服用量不得超过 10 克，每日服 2 次，3~5 天为一疗程。

(11) 食醋一匙，加开水适量，放入白糖少许和匀，以酸甜口感适度为宜，饭前吃几匙，刺激食欲。

(12) 烤面包片。取数片放在微波炉转 1~2 分钟，取出



158



后用开水稍泡食用。稍大儿童可用山楂酱、花生酱直接涂在面包片上食用。

怎样才能改善孩子的食欲?

影响小儿食欲的因素很多,增进食欲的方法也涉及到许多方面。这是家长们普遍关心的问题之一,现介绍如下:

(1) 及时添加各种辅食。婴儿在第4个月起,就能区别出酸、甜、苦、咸等不同的味道。如及时地给予各种味觉刺激,就能使小儿对各种味觉都有体验和适应,将促进味觉的发育,为以后形成良好的食欲打下基础。例如,酸味的有橘子汁、鲜番茄汁、水果泥等;甜味的如奶糕、胡萝卜泥、土豆泥、香蕉泥等;稍苦的如肝泥、烤馒头片;稍咸的如鱼泥、肉汤、菜泥等。人工喂养的小儿,应注意在牛奶中放糖不宜过多,一般以5%~8%即可,以免养成嗜甜的习惯。

(2) 定时定量吃饭。胃排空的时间因饮食种类而不同。水只需10分钟便由胃排出,糖类食物约为2小时,肉和脂肪则更慢,一般混合性食物要经4~5小时从胃中排出。母乳喂养的婴儿吃饱母乳后约2.5~3小时胃排空,牛奶喂养的则需3~4小时。流质、半流质、软饭、普通饭的胃排空时间依次延长。胃排空时,小儿才有饥饿感,产生食欲。婴儿由于消化器官功能不完善,咀嚼功能随着乳牙萌出才开始发展,故以吃流质、半流质为主,胃排空时间短,每日进食5~6次。幼儿以软饭为主,每日进食4~5次,儿童吃普通饭,每日3~4次即可。进餐时间及进食量应相对稳定,两餐间隔时间过长或过短、进食量过少或过多,均不利于食物的消化吸收及生长发育,不利于维持良好的食欲。具体膳食安排可参考下表:



(3) 培养良好的饮食习惯。吃饭时不玩玩具、不看图画、不走动、不听故事或收音机,保持平静的进食状态,使小儿注意力集中,促进对食物色、香、味的感受,促进食欲。有的孩子在家里不好好吃饭,去托儿所后,和许多孩子一起吃,食欲也就好转,说明培养良好的进食习惯是十分重要的。

(4) 零食不要零吃。孩子多喜欢吃甜零食,如巧克力、糖果等,完全限制没有必要,也不太可能做到。切忌在就餐前及睡前吃,以免影响食欲及对牙齿不利。一日三餐的儿童,上午9点左右及下午2~3点可吃点心。幼儿如果在下午7点左右吃晚饭,则在4~5点可吃少许点心。夏季不能多吃冷饮,饭前不宜喝水或吃西瓜解渴。饭前先喝几口汤,有利于胃液分泌,促进小儿的食欲。

(5) 注意小儿的精神心理状况。由于种种原因,孩子已不想吃饭,这时不要多唠叨、斥责、吓唬甚至打骂,也不应用奖励的办法使小儿吃饭。如果经常强迫进食,往往越强迫效果越差。实在不愿吃饭,停食一两顿并不会影响其健康。儿童多有好胜心理,2~3岁后就有自尊心,好听表扬和鼓励的话,不喜欢批评及训斥,训斥多会引起小儿的抵触情绪,而在鼓励和赞扬声中,会大口大口地吃饭。同样一句话,由于语气不同,可产生不同的效果。当一碗饭放在孩子面前时,如果家长说:“宝宝能吃得了那么多吗?”不如说:“宝宝是好孩子,这点饭一定能吃了,对吗?”当孩子要剩饭时,妈妈说:“宝宝吃不完了吧?又要剩饭了!”不如讲:“宝宝是不会剩饭的,对吗?”前一种语气是不信任,后一种语气是鼓励。许多家长不太注意小儿的心理,耐心不够。有的父母开始时也好言开导,一看孩子不听话,就急躁生气,或训斥,或置之不理。这样一来,孩子的食欲就更没有了。



儿童基本膳食表

适用年龄	普通饭	幼儿软饭	婴儿饭	半流质软食	流质饮食
餐次	4~7岁 3次正餐+1次点心	2~4岁 3次正餐+2次点心	1~2岁 3次正餐+2次点心	4个月~1岁 5~6次	小于4个月 6~8次
形式	肉、菜等,整块	肉、菜等切碎	制成未状	制成泥糊状	液状
时间 (点钟)	上午 7,11 下午 3,6	上午 7,10 下午 2,5,7	同左	同左	上午 6,9,11 下午 1,3,6, 9,12
食物内容	粮 280~350克 肉类 50~75克 豆类 25~50克 蔬菜、水果 300~400克 糖 15~20克 油 18~25克 牛奶 200~250毫升 鸡蛋 1个	粮 200~300克 肉类 75~100克 豆类 25~50克 蔬菜、水果 250~300克 糖 15~20克 油 15~20克 牛奶 150~200毫升 鸡蛋 1个	粮 150~200克 肉类 50~85克 豆类 25克 蔬菜、水果 150~250克 糖 25克 油 10~20克 牛奶 300毫升 鸡蛋 1个	母乳或牛奶 600~800毫升 鸡蛋 1~2个 粮 60~150克 肉类 25~50克 蔬菜、水果 150~200克 糖 35~40克 油 10~15克	母乳或牛奶 250~600毫升 菜汤、米汤、果汁、糖共计 20~40克



在小儿胃排空、有饥饿感时吃饭,开始时有一个食欲的高潮。这时如果情绪欠佳,就会使食欲迅速下降;如家长能利用这一时刻,造成餐桌上轻松愉快的气氛,则可使孩子顺利地吃完一顿饭。造成这种气氛,除上述的多鼓励、少训斥、不强迫之外,家长对2岁以上的小儿还应尽量少喂,让其自己动手吃饭,以增加进餐的乐趣。父母最好与孩子一起吃饭,可讲:“今天这个菜挺好吃”而先尝尝,循循善诱地使孩子吃饭。

(6) 注意身体不适和疾病。平时不宜过分疲劳,睡眠要充足,否则也会影响食欲。长期厌食的小儿可到医院检查一下,有无寄生虫病、结核病、肝炎、维生素缺乏、锌缺乏等疾病。必要时要在医生指导下服用锌制剂以及助消化增食欲的酵母片、胃蛋白酶合剂、复合维生素B糖浆、脾康糖浆、健脾糖浆、小儿增食乐、山楂、鸡内金等。平时不要乱服药,有感冒时不应滥用抗生素,以免刺激胃肠道而影响食欲。

(7) 烹调食物时注意色、香、味及软硬、冷热等性状。食欲的产生受大脑神经活动的影响,食物的色、香、味、形、声通过人的视觉、嗅觉、味觉、听觉影响唾液和胃液的分泌,从而促进食欲的形成。在视觉上,孩子喜欢丰富多彩的食物,如将几种食物拼成花样,将几色食物装饰点缀一下,使用颜色好看的碗碟。还可经常更换碗碟,一般红色最能刺激食欲,碗的式样也可经常更换,这样均能引起小儿的兴趣而产生食欲。在味觉上,除加入一般调味品外,加少量芝麻油常使食物有特殊香味。经常变换主食、蔬菜、肉类的品种,每餐的食物味道不同,可使小儿有新鲜感。断奶前后的婴儿,应选择细软的食物,不要用干硬或太黏稠的食物。例如,汤泡饭改为小米煮粥,再放入红枣泥,使其形状、色、香、味都有改善。炒土豆丝改为土豆泥或煮烂的胡萝卜及木耳,必将赢得孩子



162



的食欲。食物的形状也可做成儿童喜爱的形态,如土豆切成三角形、胡萝卜切成小正方形,使进食时充满愉快活泼的游戏气氛。食物的冷热也很重要,特别是第一口饭菜,过凉、过烫都会引起幼儿反感而影响以后的进食。食物的数量也影响食欲。开始吃饭时,若装上一大碗摆在孩子面前,小儿还没吃就感到无法完成任务,会使食欲迅速下降。从心理学观点来看,放在孩子面前的食物最好比他食量要少,不够吃再添加,以满足其好胜心。

多吃山楂制品开胃好不好?

山楂,是一种药食两用的果品。也称为红果、棠球子、酸梅子等,其未成熟的果子称为山里红,多作为药用。日常生活中,许多孩子特别爱吃山楂制品,如食品店里的山楂球、山楂片、山楂糕、山楂酱、山楂汁、果丹皮,药店里的大山楂丸、焦山楂、山楂冲剂等。

山楂中含有糖类、酒石酸、柠檬酸、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁、蛋白质。它能增加消化道中淀粉酶、脂肪酶等消化酶的分泌,促进脂肪等食物的消化,有较强的消食化积作用,特别是对过食肉类、油腻食物所引起的食积及消化不良效果较好。中医常用山楂配麦芽等药,治疗食积、脾胃不和、消化不良等。例如,用焦三仙(焦山楂、焦麦芽、焦神曲)各 15 克,煎服,每日 1 剂治疗食积;用山楂切碎,煎汤三次后合并,煎液用文火浓缩至黏稠状,加入适量白糖,溶化后晾凉食用,治疗食积、疳积等等。然而,山楂不宜用于脾胃虚弱、经常因消化不良而腹泻的小儿,这些小儿表现为面黄饥瘦、经常腹泻、精神倦怠、四肢发凉等。山楂也不宜用于身体虚弱或生病初愈的小儿,因为山楂有破气



散瘀的作用,吃后可耗损正气,反而对身体不利。

正常的儿童,适当吃些山楂制品能助消化、增加食欲,对孩子有好处。但长期、过多地依赖山楂制品,对小儿并不适宜,有时会降低食欲。因为山楂制品中有较多的糖,在过多食用山楂制品的同时,摄入的糖分也增多了,所以会影响食欲。另外,生食山楂易损伤牙齿,故不宜生吃。据现代药理实验证明,山楂有降血压、降血脂的作用,血压、血脂较低的小孩就更不能多吃了。

为什么吃饭时不能逗引孩子大声说笑?



164

家长为了使孩子能多吃一些饭菜,有的用玩具逗孩子笑,有的学小猫、小狗叫,有的做鬼脸,目的是让孩子高兴,一高兴,嘴巴就会张大,饭就能喂进去。这样做有什么不好呢?

有的孩子在大笑之后,会突然发生吸气困难,在吸气时发出尖锐的喘鸣声,声音嘶哑,此为急性喉阻塞。有的孩子在笑后突然呛咳,呼吸困难,面色发紫,此为气管异物。必须立刻到医院就诊,否则可造成悲剧。那么,为什么吃饭大声笑,会惹出这样的意外呢?

我们吃东西时,先经过牙齿咀嚼,将食物吞咽入食道,再进入胃中。在咽部的下方,食道和气管同时开口于喉中,气管在前方,食道在后方。吞咽时,喉部上升(男性成人颈部前方处可见喉结上升),气管被一片软骨盖住,呼吸暂停,食物经过气管上方的软骨进入后方的食道。如果在吃饭时大声说笑,空气从气管中冲出,吞咽食物和呼吸就会同时进行,气管不能被软骨盖住而处于开放状态,这样使食物向下进入气管,或者,被气管中呼出的气向上推进鼻腔内。如进入鼻腔则出现喷嚏,有时饭粒会从鼻腔喷出来;如嵌入喉内,则引起



急性喉阻塞;如进入气管,则引起气管异物,甚至有生命危险。因此吃饭时切忌说笑。

早晨空腹喝牛奶好吗?

众所周知,牛奶有丰富的营养。因此,不少父母让儿童早晨空腹喝牛奶,认为辘辘的饥肠会吸收全部营养。有的孩子仅喝牛奶不再吃其他食物,便匆忙上学去。其实,这是不符合营养要求的,也是不科学的。天长日久,会影响儿童健康及学习。那么,这是为什么呢?

首先,谈谈仅喝牛奶而不吃其他食物有什么不好。牛奶中水分占较大比重,一瓶牛奶 230 毫升,水分占 87%,固体物质占 13%,包括蛋白质、糖、脂肪及矿物质、维生素等,总产热量为 666.5 千焦耳。一般来说,早餐应占一天总热量的 20%~30%。7 岁儿童一日需要总热量为 7 560 千焦耳,早餐应获 1 512~2 258 千焦耳,而一瓶牛奶仅能提供 1/3 的热量;再者,7 岁儿童每日需蛋白质 60 克,早餐至少应提供 15~20 克,而一瓶牛奶仅提供 8.05 克,即使加糖食用,一般只加 10~15 克。食糖中蛋白质含量极微,每 100 克糖,含蛋白质 0.2 克。所以,早餐仅喝一瓶牛奶是不符合儿童营养要求的。

清晨,经过一夜的睡眠,体内生理活动已将前一天的饮食消化吸收,胃已排空,急需补充热量。早晨仅喝一瓶牛奶,不能满足机体的热量需要。在喝奶后不久,体内血糖就会降至一定程度,孩子就会产生饥饿感,上课时感到疲劳,注意力难集中,学习效果降低。

其次,谈谈空腹喝牛奶有什么不好。由于水在牛奶中占较大比重,空腹喝较多的牛奶,稀释了胃液,不利于食物的消



化和吸收。另外,空腹时肠蠕动很快,牛奶在胃肠通过很快,存留时间很短,其营养成分往往来不及吸收,就匆忙进入大肠,徒走过场。所以,空腹喝牛奶是不符合营养卫生的。

理想的早餐,应是高蛋白、高热量的膳食,数量不少于全天食量的 $\frac{1}{4}$ 。如果早餐要喝一瓶牛奶,可先吃米饭或面食 50 克,再加一个鸡蛋和少许酱菜、豆腐干,然后再喝牛奶,使牛奶在胃中与其他食物混合,在胃肠中停留时间延长,有利于其营养成分的消化吸收。由于食物提供的热量足够,消化吸收又较缓慢并充分,使血糖持续较高水平,孩子上午上课就会精力充沛,使学习效果好。



166

用水或汤泡饭、泡馍给孩子吃好吗?

有些家长喜欢用开水或菜汤泡饭、泡馒头给孩子吃。一些学龄儿童,早晨用开水或汤泡饭,三口两口吃完了去上学,家长认为这样既饱肚子,又省时间。其实,这种方法是不可取的。

人的口腔中有牙齿、舌头、唾液。唾液中含有淀粉酶,对食物中的淀粉有初步消化作用。食物进入口腔后,通过牙齿的咀嚼及舌头的搅拌,使唾液均匀地掺合到食物中,淀粉酶初步消化淀粉,再将食物从“口腔加工厂”送到胃肠。同时,舌头品尝出食物的香味,通过大脑反射性地刺激胃液分泌,增进食欲。如果用水或汤泡饭、泡馒头喂孩子,由于水的润滑作用,孩子来不及咀嚼就将饭、馒头吞咽下去,就会囫圇吞枣,不辨滋味。食物在口腔中没有被嚼烂就以整粒或整块的形式进入胃中,增加了胃消化的负担;食物没有与唾液相搅拌,使淀粉未被初步消化;同时,经水或汤泡过的食物失去了色、香、味,大脑皮层没有收到味觉刺激的信号,使胃液分泌



减少,影响了食物在胃中的消化;过多的汤水又会冲淡胃液的浓度和酸度,减低其消化功能,久而久之,易引起消化不良或胃病。所以,用水或汤泡饭吃是不可取的。

正确的进食方法是,应将饭菜和汤分开吃,使饭菜能被充分咀嚼、初步消化并有利于提高食欲。吃饭前可先喝几口汤,既可湿润口腔便于咀嚼吞咽,又可刺激唾液及胃液分泌,有利于消化。另外,吃完饭菜后再喝点汤,有利于胃液与食物混合形成食糜,而不影响食物的消化。

儿童饭后疯跑为什么会肚子疼?

有的孩子刚吃完饭就出去疯跑,跑着跑着会突然叫肚子痛而停下来。家长多以为小儿肚子里有蛔虫或患了什么胃病,到医院检查,却没发现什么异常。那么,为什么会出现腹痛呢?

人的肚子里有胃、小肠及大肠,这些器官都是按一定位置固定在腹腔中的,由一层膜包裹后系在腹腔的后方,这层膜称为“系膜”。刚吃完饭后,胃肠中充满了食物,这时候做剧烈的活动,在重力作用下,充满食物的胃肠就上下左右前后晃动,甚至发生扭转,这样,就将系膜拉紧或转动,从而产生了腹痛。这种腹痛出现时不伴有呕吐、腹泻等症状,与胃肠道疾病是不同的。腹痛在停止运动后会自然消失,所以,家长不必为此担心和着急,只要让孩子停止活动,休息一会儿就会好。

为了预防这种剧烈活动后的腹痛,家长应让孩子进食后休息,或在室内做些轻微活动,或外出散散步,一般在1小时之后,再让孩子跑跑跳跳,就不会出现腹痛了。

饭后避免剧烈活动,适当休息,除可预防腹痛外,还可促



进食物的消化。饭后如果立即运动,大部分血液要供应肌肉,胃肠道的血液供应就会大大减少。在运动时交感神经兴奋,主管胃肠道蠕动及消化液分泌的迷走神经就会相应受到抑制。胃肠道缺血、蠕动减少、消化道分泌减少,都可妨碍食物的消化及吸收。这样,即使小儿饭后运动没有发生腹痛,长此以往也对健康不利。因此,应避免孩子饭后运动。

为什么饭后不宜多吃甜食、甜羹?

我国人的饮食习惯一般以米、面为主食,也就是说膳食中以碳水化合物为主。所以,人体各组织器官的活动,主要依靠糖类食物氧化后产生的热量。人体需要的能量大约70%是来自糖,没有糖,人的生存就会发生困难。

正常情况下,人的血液中血糖含量相对稳定,保持细胞正常的生理活动。一般在餐后1小时内,血糖浓度达到最高值,超出了平时血糖的正常值,血糖除供应各组织器官的热量之外,多余的血糖由肝脏转化为糖原而储存起来,再剩余下来的糖就在细胞内转化为脂肪而贮存,使人发胖。餐后2小时后,血糖才逐渐降至正常。

吃饱饭后又吃甜零食、甜糕点或甜羹,例如,在宴席上最后一道菜是甜羹,如银耳粟米羹、蜜汁百合羹等,这些糖类食物被摄入后,因多为葡萄糖、果糖及蔗糖,会迅速吸收入血,使机体本来较高的血糖水平更升高,更多的糖转化为脂肪,使人发胖,部分糖也可由尿中排出。如经常如此,则小儿就有肥胖症的可能。

所以,饭后不宜多吃甜食。如孩子要吃,可在饭后1小时后再吃甜零食,不会使血糖过高。



168



为什么光给幼儿喝鱼汤、肉汤是不科学的？

婴儿 6~8 个月后，应该添加鱼泥、肝泥、肉末。然而，许多父母认为孩子小，嚼不烂，就光给他喝鱼汤、肉汤、猪肝汤。幼儿牙齿出齐后，能够咀嚼炖煮烂熟的肉块，但家长仍是光给孩子喝汤。他们认为鱼汤、肉汤的味道鲜美，营养当然也比猪肉、鱼肉、鸡肉全面。那么，是否如此呢？

鱼、鸡或猪肉煨成汤后，确有一些营养成分溶解在汤中，如少量氨基酸、肌酸、肉精、嘌呤基、钙等，增加了汤的鲜美味道。而煮过的肉，鲜味是减少了一些，所以有人认为肉里的精华都到汤里去了。其实，这些动物性食品的主要营养成分是蛋白质，在煮汤的时候，蛋白质遇到高热就变性凝固了，所以，绝大部分蛋白质仍留在肉里，而汤里的蛋白质很少。根据化验检测，汤里含有的蛋白质只是肉中的 3%~12%，汤内的脂肪低于肉中的 37%，汤中的无机盐含量仅为肉中的 25%~60%。总之，肉经过煨煮后，大部分蛋白质、脂肪、无机盐还留在肉中。

对小儿生长发育最重要的营养物质是蛋白质。有足够蛋白质供应的小儿，身体结实，生病较少，头脑比较聪明，记忆力也好。小儿蛋白质的需要量比成人相对要高。1 岁小儿每日每千克体重需要 3.5 克，如按 10 千克体重计算，每天需要 35 克。200 毫升牛奶中才提供 7 克蛋白质，而米面中的植物性蛋白被吸收后的利用程度低，所以应由肉类食品提供动物性蛋白质。如果光喝汤不吃肉，小儿获得的蛋白质就少，不能够满足机体的需要。因此，儿童在吃饭时既要喝汤也要吃肉，婴儿要及时添加鱼泥、肝泥、肉末等，才能给小儿提供足够的蛋白质，使其健康成长。



为什么孩子吃别人家的东西香？

许多孩子在家中吃饭不香，食欲不振。而当家长带孩子到别人家去做客时，即使吃的饭菜和自己家里差不多，孩子也会吃得津津有味，食欲旺盛。家长对此现象感到无法理解。民间也有句俗话：“隔锅的饭香。”那么，为什么儿童吃别人家的饭菜会觉得格外香呢？主要有以下几点原因：

(1) 周围环境的改变。精神心理因素对食欲有较大影响。心情愉快时消化液分泌多，食欲增加；在生气烦恼时，消化液分泌少，食而无味，食欲下降。在家中吃饭时，孩子对吃饭时的成员及气氛已熟悉，习以为常。有时家庭成员还会因孩子的厌食而不愉快，因此吃饭气氛也较冷清，小儿食欲也就提高不起来。当到别人家做客时，孩子对新的环境及家庭成员有新鲜感，精神处于高度的兴奋状态。主人欢迎的笑语，使饭桌上充满喜气洋洋、热热闹闹的气氛，孩子的食欲也就高涨起来。有时，小儿与别人家的孩子一起吃饭，你看着我，我看着你，谁也不甘落后，吃得又快又好。

(2) 大人态度的改变。儿童与成人一样，有较强的自尊心，好听表扬和鼓励的话，不喜欢听批评的话，尤其不愿意在生人面前表现出自己的弱点。在家中，有的家长对小儿的心理注意不够，没有耐心，一看孩子不好好吃饭就训斥，使小儿有抵触情绪，这种情绪使小儿更拒绝吃饭。小孩去做客时，别人家的大人对他们比较客气，赞扬及鼓励的话较多，而孩子也愿意在生人面前表现自己，因此吃饭就吃得好吃。

(3) 饭菜品种、花样的改变。各个家庭成员的口味不同，烹调习惯也就不同，饭菜的味道也就各不相同。为了招待客人，饭菜品种及花样较多。孩子对这些饭菜感到好奇，



170



没吃过的都想尝一尝,因此吃起来就格外香。

以上三方面原因的叙述,对厌食小儿的家长也应有些启发,即应该改善进餐时的气氛及对孩子的态度,增加饭菜品种式样,才能使小儿在自家中与在别人家中一样,有旺盛的食欲。

为什么不宜提倡吃饭比赛?

在幼儿园或家庭中,有些幼儿教师或家长喜欢让几个孩子在一起比赛吃饭。当然,为了使孩子吃饭不拖延较长时间,适当进行象征性的比赛是可以的,但是,不能赛谁吃得快,谁一口吃得多,而只能比比谁吃得科学,在做到细嚼慢咽的前提下抓紧时间吃完。

人的消化过程有两种方式,一种是机械性消化,一种是化学性消化。前者主要指咀嚼运动和胃肠蠕动,使食物被磨碎并与消化液混合,形成半流质状的食糜;后者主要通过消化腺分泌的各种消化液,对食物成分进行化学分解。口腔的细嚼慢咽,是人对食物进行机械性消化和化学性消化的第一关。细嚼慢咽可以使食物被牙齿磨得更细更烂,可以促进唾液的分泌,可以使唾液与食物充分混合。食物中的淀粉被淀粉酶分解为糊精,有利于食物中营养物质的吸收,减轻了胃肠道的负担。被细嚼慢咽后的食物团进入胃肠道之后,胃肠道很容易将其与消化液混合,进行机械性与化学性消化。另外,咀嚼还可以反射性地引起胃液、胰液的分泌,进一步促进消化。

与成人相比,幼儿的胃容量小,胃黏膜也比较薄嫩,因此,对幼儿就更应该要求细嚼慢咽。如果小儿一口吃得很多,口腔中饭菜塞得满满的,就会使咀嚼发生困难,有的则囫



囫吞枣,很少咀嚼就吞了下去。这样,一方面没有充分的咀嚼刺激唾液及胃液等分泌,不利于消化;另一方面,食物以整块的形式进入胃肠道,胃肠道难以将其与消化液混合搅拌成食糜,难以进行机械性与化学性消化。结果,食物中的营养不能被充分吸收,还会增加胃肠道的负担,甚至出现腹部不适、腹胀等症状,有损于身体健康。

因此,幼儿不宜进行吃饭比赛,应教育孩子在细嚼慢咽的前提下抓紧时间吃完。

为什么不宜给儿童饮酒取乐?



172

逢年过节,全家欢聚一堂,开怀畅饮。这时,有些家长喜欢让孩子喝点酒。这种做法是不好的。为什么呢?

每逢过年过节,在医院急诊室中,常可见到小儿因饮酒而发生急性胃炎。儿童的胃黏膜娇嫩,酒中乙醇可刺激胃黏膜,引起急性单纯性胃炎,发生上腹疼痛、恶心、呕吐等症状。所以,小儿不宜饮酒。

当儿童饮酒较多时,也可发生酒精中毒。有学者报道2~12岁儿童饮酒引起的急性酒精中毒33例,其中有6例死亡。从饮酒到出现中毒症状,短者5分钟,长者3小时。

儿童处于生长发育时期,各内脏器官都很娇嫩,对酒的耐受力较差。即使是度数较小的酒,对小孩健康也有不利影响。饮酒时,酒刺激咽喉部,会使呼吸道黏膜抵抗力降低,稍一受凉,易引起扁桃体炎、咽炎和气管炎。酒中的乙醇进入人体后,经肝脏代谢,再由肾脏排出体外,可直接损害肝细胞,使小儿肝脏功能减退。更为严重的是,酒过量能毒害脑细胞,阻碍脑的正常发育,使儿童智力发育迟缓,注意力涣散,记忆力减退,学习成绩下降。最近研究还发现,饮酒对青



少年生殖系统发育也有严重影响。青少年如经常饮酒,也可引起营养素缺乏,包括叶酸、维生素 B₁、维生素 B₆、维生素 C、烟酸、钙、镁、磷、锌缺乏,使其抵抗力降低,影响生长发育。

任何事情都是由小到大、从少到多发展起来的。孩子从小学会喝酒,长大后酒瘾会越来越大,就可能养成饮酒的习惯。长期酗酒对人体的毒害是众所周知的,如引起胃炎、胃溃疡、气管炎、酒精性肝硬化、酒精性痴呆及酒精性心脏病。由于长期的毒性作用,还可引起各种癌症。至今,已经证明与饮酒有关的癌症有鼻咽癌、喉癌、食道癌、胃癌、肝癌、直肠癌、胰腺癌及肺癌,大量酗酒是癌肿发生率和死亡率增加的主要原因之一,仅次于吸烟。

综上所述,酒对儿童健康有许多危害,家长不宜给孩子喝酒。



173

用勺吃饭应先训练哪只手?

人有两只手,左右两手分别受大脑右、左两个半球交叉性指挥。在日常生活中,绝大部分人是以右手操作为主,如吃饭、写字、工作等用右手拿筷子、笔及其他物品。因此,人的左半球大脑比右半球发达。最近,美国、日本的许多科学家竞相探索右脑的智力开发,儿童常用左手可使记忆力、形象思维能力大大提高。

那么,对于幼儿,当他开始用勺吃饭时,家长应先训练哪只手呢?我们可以从人手动作发展的规律来分析。

人的两只手中,能担任主要作用的手叫优势手。在小儿双手动作的发展过程中,优势手的形成是随着大脑的发育而有一个不断反复的过程。最先出现的是单手性,在生后至4~5个月,以左手为优势手;6个月时出现双手性,左、右两



手无明显差别;7个月时又出现单手性,以右手为优势手;到8个月时又为双手性;9个月又出现单手性,以左手为优势手;1岁时大多数小儿优势手定在右手,少数小儿未定,直到4岁才完全定下优势手。由此可见,优势手的反复过程,也就是大脑两个半球的发育过程。在这一过程中,无论幼儿用哪只手吃饭,大人都不要阻止,让其自然发展。这样对左右脑同时发育有好处。3岁左右脑发育基本完善,脑重已达成人脑重的90%,接近于成人。此时最好双手都能灵活应用。4岁后大部分孩子以右手为优势手,这样有利于今后日常生活的操作,如小儿习惯用左手,家长不应干涉。



174

幼儿吃饭何时能用筷子?

幼儿到了一定的年龄,应该有自己的独立生活能力。但是有的孩子到了3~4岁,甚至更大,还是饭来张口。家长认为这样吃的快,不会撒饭。殊不知,这样会使孩子失去用筷子锻炼的机会,有碍手巧心灵。

有的学者在研究人在使用筷子时的力学结构,发现使用筷子的动作,牵涉到手指、手掌、手腕、手臂等多个大小关节和肌肉。反复夹食的活动越多越细,手脑之间传递信息越频繁,就越能激发大脑的功能,使神经系统功能得以改善及提高。心理学家研究表明,如果想培养出智力较高、头脑聪明的孩子,那就必须锻炼手指的功能。因为手指的每一个动作,都通过神经系统传递。刺激大脑中央前回的手指运动区,头脑的思维也就更加敏捷了。在现实生活中可以看到,动手能力强的人,其创造能力也比较强。幼儿在使用筷子时,有扒、舀、挑、夹等动作。反复训练,可使其手、眼协调,从夹粗大的食物到夹细小的食物,做到得心应手。



一般说3岁前用勺好,3岁后可用筷子吃饭。因为,婴幼儿双手动作的发展有一个逐渐成熟的过程。3个月前的婴儿,手的动作是无意识的;5~6个月后可通过眼看、手摸来抓取物体,眼手动作基本上能协调;8~9个月能有意识地眼手协调抓握物品,在准确性及技巧上有了提高;10~11个月能用大拇指与食指相对起来进行抓握;1岁时能用指尖取物。但是,1岁前小儿手指运动的灵活性、准确性及水平持物的能力较差,1岁半时这些能力有了明显的提高,能够独立用小勺吃饭。随着幼儿年龄的增长,神经系统的发育逐渐成熟,能够进行较精细的动作。3岁后,幼儿手指运动的发育较成熟,动作的灵活性增强,模仿能力也提高,此时可训练幼儿用筷子进食。通过拇指、食指、无名指三指的相互配合,协调一致地进行取食动作,对大脑皮层相应的区域也是一种刺激,对小儿今后用笔写字和智力发育都有好处。所以,家长可在小儿3岁后让其使用筷子吃饭。4岁以后的孩子应准确地使用筷子。不同的年龄,分别进行相应的训练,才有益于幼儿手精细动作的发育。

家长要耐心的观察,鼓励表扬。准备好适用于幼儿的筷子,要较细、稍短于成人筷子。最好用木筷子,易于抓握。

为什么说美餐不可暴食?

每逢喜庆佳节,许多人操办宴席,招待亲朋好友。当然孩子也不例外地被邀请。由于好奇心和新鲜感,孩子具有强烈的食欲。餐桌上摆满了七碟八碗,小孩自然不停地吃,吃完一道菜又吃下一道菜,有的还饮几口酒。这就大大超过了儿童平时的进食量。

美餐暴饮暴食后,会给身体带来不利的影响。许多儿童



在节日期间患急性胃肠炎,就是因暴食美餐引起的。

人的胃是由平滑肌组织构成的一个“肉口袋”,小儿的胃容量有限,消化能力也有一定限度。一次进食适量,胃能充分蠕动,将食物与胃分泌的消化液充分混合,以达消化的目的。如果一次进食太多,就会影响胃的蠕动及消化。胃排空食物的正常时间为4~6小时。如果吃得过多,胃蠕动变慢,食物在胃内长时间滞留,就会发酵腐败,产生大量气体和有害物质,刺激胃黏膜,出现饱胀、暖气、腹痛、恶心、呕吐等消化道症状。那些未消化的食物和腐败物质进入肠道后,还会刺激肠蠕动而造成腹泻。

除小儿急性胃肠炎外,有的孩子暴食后发生急性胃扩张。进食过多,尤其是油煎炸的食物及鲜桃、李、杏等水果,使胃过度扩张,胃肌肉的伸缩性丧失而蠕动受限,产生上腹痛、反复呕吐清水等症状。

因此,在喜庆佳节时家长应注意,不要让孩子吃得过多,也不宜吃较多的油腻、生冷食物,以免引起胃肠道疾病。

小儿便秘有哪些饮食因素? 怎样防治?

许多小儿3~4天甚至1周解大便一次,大便硬结,排便困难,有的会引起肛门裂而出血。这种情况称之为便秘。

(1) 与便秘相关的饮食因素有:

① 饮食不足。婴儿进食量太少,经过消化后的余渣就少,大便自然减少。奶中糖不足,可使大便干燥。长期饮食不足,则形成营养不良,此时腹肌和肠肌瘦弱,张力低下,推动力减少,形成恶性循环,导致便秘。

② 食物成分不适宜。食物中蛋白质多,碳水化合物不足,肠内分解蛋白质的细菌比发酵菌多。肠内发酵菌少,大



176



便就呈碱性,干燥,排便次数就相应减少。如果碳水化合物多,肠道发酵菌多,发酵产生的酸性物质增加,大便就可软化。如食物中脂肪多,碳水化合物也多,则大便湿润易排出。婴儿喂牛奶多,肠腔中钙化酪蛋白较多,形成钙皂使大便多而干燥。食物纤维可促进肠蠕动,缩短肠内容物通过肠道的时间,在大肠中起渗透作用,增加粪便的体积和水分。儿童吃蔬菜、水果少,摄入的食物纤维就不足,促使大便干燥而难以排出。水分是体内自备的润滑剂,足够的水分有利于大便的软化。尤其是用牛奶喂养的小儿,多补充水分才能避免便秘。

③ 肠道功能失常。生活不规律,缺乏排便训练,不能形成排便的条件反射,不能按时大便而形成便秘。常用泻药或开塞露、体力活动少、患慢性疾病(如佝偻病、呆小病)、生活环境突然改变等,均可影响肠道的功能而引起便秘。此外,肛门直肠的疾病也可引起排便疼痛或排便困难,而导致便秘,如尿布疹、肛门裂、先天性巨结肠等病。

长期便秘除引起肛门裂而出血外,还可引起痔疮、食欲减退、精神不振。最近,有人认为小儿长期便秘,蛋白质在大肠中受到细菌的作用而产生腐败物质,由于小儿肝脏解毒功能不完善,这些物质长期作用于神经系统会引起智力低下。

(2) 从饮食上防止便秘的方法有:

① 母乳喂养的婴儿。发生便秘者比牛奶喂养者少见,可喂甜菜水、鲜橘子汁等果汁、红枣或黑枣汁,也可喂蜂蜜水,每日 60~90 毫升,少则无效。母乳不够者,每日下午可喂甜炼乳一次(炼乳 1 份加 6 份水),炼乳中含糖多,可促使肠道发酵,大便软化,但含蛋白质少,不宜常用。

② 人工喂养的婴儿。牛奶喂养者应多补充水分,可在牛奶中加 8% 的糖或加适量米汤。可喂蜂蜜水、果汁。按时



添加菜泥、菜末、苹果泥、香蕉泥、粥等辅食。1~2岁幼儿的牛奶用量,每日应给予500毫升左右,并吃粗粮、山芋等。营养不良、佝偻病等患儿除补充营养外应及时治疗疾病。

③ 年长儿。多饮果汁、蜂蜜水等饮料,多吃蔬菜及水果,如芹菜、菠菜、桃、杏、香蕉等。在菜汤等食物烹调好之后,可放些芝麻油,有利于排便。

另外,还要训练排便习惯。1岁左右,即可训练坐盆大便,一般在每日早晨喂食后进行,逐步养成定时排便的习惯。

(3) 中医食疗的方法有:

① 饮水疗法,每天清晨饮淡盐开水、菜汤等。增加水分能刺激肠蠕动,有利排便。

② 人工喂养的婴儿还可自制甘蔗汁、果汁,按时添加菜泥、菜末、香蕉泥、粥等辅食。婴幼儿在正常饮食中加入粗粮,如玉米片、小米、荞麦面、麦片等。

③ 选吃润肠食物,如芝麻、核桃、松子仁、桑葚、香蕉、蜂蜜等。

④ 适量选用粗纤维产气食物,如红薯、豆类、土豆、韭菜、菠菜、苋菜、芋头、慈姑等,可促进肠蠕动,有利排便。适当多用油脂,如芝麻油、葵花子油。年长儿可食用花生米、葵花子仁、腰果、开心果等。

⑤ 猪油、蜂蜜各100克,小火煎沸后,油蜜混合即可,每日两次,每次一小匙,约5~10毫升。有润肠功能。

⑥ 草决明100克,煎水服用,每天1剂,治疗习惯性便秘,5天可愈。

⑦ 白萝卜汁。白萝卜100克,用凉开水洗净,绞拌成汁,加少量蜂蜜调匀,每天一次,空腹饮用。

⑧ 蔗汁蜂蜜。甘蔗300克,洗净,削去外皮,捣碎成汁,加入蜂蜜30克,和匀,空腹食用。每日1次。



178



⑨ 每日早晚空腹时吃苹果 1~2 个。

⑩ 大黄胶囊。大黄 1 克,装入小胶囊中(药房有售空心胶囊),每天一粒,服用 2~3 天,效果明显。适用于能吞咽胶囊,习惯性便秘的学龄儿童。

“虫牙”与饮食营养有关吗? 怎么办?

“虫牙”是古代医生对龋齿病的叫法,以为牙齿上有了小洞,与木头或书被蛀坏一样,是虫子偷偷干的。现代医学已证实,主要是口腔中的变形链球菌和乳酸杆菌形成菌团,附着于牙面,破坏牙齿而造成龋齿。国内曾对 13 万学生的普查结果表明,乳牙龋齿发病率为 79.5%,恒牙的发病率为 40.5%。睡前爱吃糖而又不刷牙的小儿,常易发生龋齿。口腔科专家指出,预防龋齿的措施,首先是适当限制甜零食,其次是注意口腔卫生。那么,为什么多吃糖会诱发龋齿呢?

爱吃糖又不大漱口、刷牙的孩子,牙齿之间残留了许多糖分。变形链球菌利用蔗糖产生葡聚糖而黏附在牙面上,变形链球菌和乳酸杆菌利用蔗糖合成酸,使牙釉质破坏、牙齿脱钙,产生小洞而发生龋齿。市场上出售的糖果,主要是蔗糖及果糖。精制的糕点、饼干及糖果等富有黏性,较易附着于牙齿,又易发酵,均容易引起龋齿的发病。

除糖类食品诱发龋齿之外,机体蛋白质、钙、磷、维生素等不足,也是龋齿发生的重要条件。小儿在 10 个月、2 岁半、5 岁时是牙齿发育的关键时刻,需要蛋白质、维生素 A、维生素 C、维生素 D 及钙、磷、氟化物。钙和磷是构成牙齿的主要原料,如饮食中钙不足或吸收不好,就会影响到牙齿的坚固,致使龋细菌乘虚而入。维生素 D 可促进钙磷吸收,维生素 A 可以增强牙床黏膜的抗菌能力。如缺乏,也可促使龋齿的发



179



生。氟元素以氟化钙和氟磷灰石存在于牙釉质中,具有抗酸防龋的作用。水中含有适量的氟(0.5~1.0毫克/升)可有效地防止龋齿。食入的氟过少,可影响牙齿的形成,并使牙齿对龋蚀的抵抗力减弱。饮水中氟过多(2~5毫克/升)时,则可引起慢性氟中毒及氟斑齿(斑釉症),即在牙表面出现黄褐色斑纹。所以,氟摄入过少、过多均对牙齿不利。

粗糙或纤维性食物如蔬菜、水果等,在咀嚼中有摩擦作用,有助于牙的清洁,而且不易发酵。如果儿童平时吃蔬菜、水果少、口腔自洁作用差,也是诱发龋齿的一个因素。那么,龋齿对小儿有什么危害呢?

发生了龋齿后,龋洞较浅的孩子可以不感到疼痛,而对冷、热、酸、甜的刺激敏感。当龋洞较深时,食物就会嵌入洞中,产生疼痛。还可引起牙齿及口腔的其他疾病,如牙龈炎、根尖周围炎、牙槽脓肿、下颌骨骨髓炎等,给机体带来更大损害。因此,应早预防、早治疗。那么,怎样才能预防龋齿发生呢?

(1) 适当限制甜食,改变吃糖习惯。在给婴幼儿喂奶时,不要加入大量蔗糖,以免养成嗜甜食的习惯。平时少吃富有黏性的甜糕点及奶糖。一般,在吃糖后数分钟,口腔酸度迅速增加,使牙齿的钙、磷易于溶解,促进龋齿的形成;如果吃糖后喝少许白开水或用清水漱口,则可阻止酸度的升高而减少致龋齿的机会。有的孩子有睡前吃糖或含糖入睡的习惯,应教育其逐渐改正。在市售糖果中,有的标明是不致龋的甜味剂如木糖醇、甜叶菊代替蔗糖,可以选用。

(2) 避免“奶瓶综合征”。有的家长为了使婴幼儿不哭闹,用奶瓶作为哄孩子的工具,让孩子抱着奶瓶,含着奶嘴睡觉。在入睡后,唾液分泌和吞咽动作大大减少,滞留在口腔内的奶汁为腐蚀性细菌的繁殖提供了充分的养料,促进了龋齿的形成。有人将这种情况称为“奶瓶综合征”。所以,对已



180



习惯含奶嘴睡觉的儿童,应设法戒除这个毛病。对那些实在无法安静下来的孩子,可在奶瓶中灌些白开水饮用。

(3) 加强营养供给。给予富含蛋白质、钙、磷、维生素A、维生素D等饮食,促进牙齿的发育和坚固,有利于防止龋齿发生。这些饮食有牛奶、鸡蛋、肝、肉、鱼、豆制品、虾皮、胡萝卜、山楂、橄榄、菠菜等。

(4) 适当摄取氟化物。在饮水中低氟的地区应注意摄取含氟食物。茶叶中含氟量高,可常用茶水漱口或少量饮用淡茶水。含氟较高的食物,有莴苣、包心菜、海带、紫菜、海虾等,适当食用,对预防龋齿也有好处。

(5) 摄取纤维素食物。咀嚼蔬菜、水果等富含纤维素的食物时,对牙齿有摩擦、自洁作用,有利于防止龋齿。

(6) 注意口腔卫生。刷牙漱口等口腔保健措施,可减少细菌和致龋食物在口腔内停留的机会,对防止龋齿有重要意义。孩子1.5岁左右,可教孩子在饭后或睡前用温开水刷牙或漱口。2.5岁左右,20颗乳牙出齐后,可培养孩子自己刷牙的习惯,刷牙要“面面俱到”,可用少量刺激性小的儿童牙膏,要做到饭后漱口,睡前刷牙。



饮食习惯对小儿牙齿健美有影响吗?

有的孩子牙齿不整齐,有的牙向外,有的向内,有的向左,有的向右歪,在闭口时,上牙与下牙不能很好地相互咬合。这是怎么回事呢?与饮食习惯有关吗?

幼儿牙列正常与否,主要取决于婴儿时期。正常乳牙向上长时,受到舌头、嘴唇、面颊三种力量的作用,舌将牙向外推,嘴唇及面颊将牙向内压,两者成为均势,使牙齿向上正常发育。当一种外界力量干扰这种平衡时,牙就发育不好。主



要有以下几方面的外界因素：

(1) 喂奶方法不对。喂奶时经常偏于口腔一边，可使两侧颌骨发育不对称，左侧与右侧的乳牙也就不对称。喂奶时将奶瓶底部抬得过高，会压迫婴儿的上颌骨，时间长了影响上颌的发育，出牙时因为下颌骨向前突，下牙咬在上牙的外边，俗称“地包天”牙。长这种牙的儿童，在咬食物时是很不方便的，不利于前牙咬切食物。奶瓶底压得过低也会使下颌骨发育不好，出牙后上牙向外龋出，上嘴唇向前突出，有碍美观。所以，喂母乳时应两侧交替喂，用奶瓶喂奶时放在嘴中央，奶瓶底不要过高或过低，以奶嘴正对咽部为宜。

(2) 吸橡皮奶嘴。有些父母为了不使孩子哭闹，经常让孩子嘴里含个橡皮奶嘴，这不仅会使婴儿吸入空气，也会影响今后的出牙，使牙齿不整齐。所以，家长应避免这种做法。

(3) 吮指、吮唇、咬舌、咬颊。婴儿吸吮手指，常习惯于用一侧的拇指，使同侧上牙向外，下牙向中间移动而相互错位。长期吮下唇，可使上门牙向外移动，使下门牙向内移动，影响门牙的咬合及美观。长期咬上唇则相反，形成“地包天”牙。有咬舌习惯者，可使上下门牙均受压力而向前突出，咬切食物困难。有咬颊习惯的小儿，可使上下后牙均受压力而不易咬在一起，影响食物的咀嚼，所以，父母应想方设法去除小儿的不良习惯。例如，做一个消毒纱布手指套，套在婴儿手上以防止婴儿吮指。或者，用黄连素片泡水少许涂在手指上。对较大的婴儿及幼儿，应劝说其改变吮指、吮唇、咬舌、咬颊的习惯。儿童咬笔杆的坏处与婴儿吮指相同，也应劝说其放弃。

吃荞麦面、玉米面皮肤会变粗糙吗？

我国无论是南方还是北方，提起荞麦面、玉米面，大家都



知道这些是身价较低的杂粮。有人认为杂粮不能给孩子吃,吃了皮肤会变得粗糙。持有这种看法的人,是对荞麦和玉米的一种误解。其实,它们的营养价值并不低于大米及白面。据日本学者研究,从营养效价来看,小麦面粉的指数为 59,大米为 70,而荞麦面的指数为 80。荞麦中的脂肪含有 9 种脂肪酸,其中最多的是油酸和亚油酸。荞麦中的糖分比一般粮食的淀粉更容易消化。荞麦中还含微量元素锌,可促进食欲。荞麦面粉中含有其他粮食所不具有的芦丁,对降低血中的胆固醇有一定作用。荞麦中所含的维生素 B_2 、维生素 PP 比小麦面粉高 2~3 倍,维生素 B_2 与皮肤黏膜的正常代谢功能有关,缺乏维生素 B_2 可引起口角炎、阴囊皮炎、舌炎等。而维生素 PP 的缺乏可引起癞皮病。因此,儿童吃荞麦是有益的,非但不会使皮肤变粗糙,还能保护皮肤。

自清代以来,晶莹润泽的玉米,就有“珍珠米”的美称。玉米中脂肪的特点是 50% 以上为亚油酸、谷固醇、卵磷脂、维生素 E 等高级营养素。从医学观点来看,人的器官和皮肤衰老,主要与脂质过氧化有关。维生素 E 有很强的抗氧化能力,具有防止皮肤衰老及病变的作用。有人在制造化妆品时加入维生素 E。将维生素 E 称为“美容素”。所以,儿童吃些玉米对皮肤是有益的。此外,玉米中还含有胡萝卜素,在体内可转化为维生素 A,对于维持皮肤结构的健全,增加皮肤的抵抗力有重要作用。缺乏维生素 A 可导致皮肤粗糙、干燥、脱屑、瘙痒、毛囊角化过度。

综上所述,儿童常吃些荞麦面、玉米面不仅对生长发育有利,对皮肤细胞的正常代谢也有利,并不会使皮肤粗糙。但是,这并不是说荞麦和玉米十全十美,它们也有其不足的一面。患白癜风的人吃荞麦可产生光过敏症状,故称之为“荞麦病”。有此病的人不宜吃。在玉米蛋白质的氨基酸组成中,色



氨酸和赖氨酸含量较低,如果将玉米与大豆、精米或精面混合食用,就可通过蛋白质的互补作用提高其营养价值。此外,玉米中维生素 PP 难吸收,如长期以此为主食,易生癞皮病,而荞麦面中维生素 PP 较多,可两者混合食用,补充玉米的不足。可做成黑白相间的发糕、夹色花卷等,让儿童食用。

如何吃玉米为好?

相传慈禧太后曾遇困境,数日断炊。一太监从农家搞来食物,她吃得津津有味,便问太监这是什么珍贵佳肴? 太监随口回答“珍珠米馍馍”。所谓“珍珠米”即玉米。

玉米中的营养成分优于大米,含有较多蛋白质、脂肪、糖、维生素和钙。蛋白质中含有胶原蛋白,约占蛋白质 30%,在粮食作物中仅次于大豆。此外,还含有丰富的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 及尼克酸。维生素 A 可以增强人的视力,玉米中的维生素 E,有益于促进机体的正常生理活动,对儿童可以保持脑的活力。

玉米有黄白之分。黄色玉米中各种营养成分优于白色玉米。

我国许多人都将玉米视为粗粮,甚至把它作为禽畜饲料。殊不知近几年来,玉米在欧美各国受到青睐,成为一种热门的保健食品。玉米油已成为国际市场上的紧俏货。市场上有玉米油(又叫粟米油),还有速溶玉米粉,均可以供儿童食用,以改变儿童饮食品种,引起食欲。

儿童吃玉米不消化,是因为玉米中含有大量植物纤维素,刺激肠蠕动,加速大便的排泄,大便量增加,一些玉米还来不及消化就被排出。而玉米面中粗纤维减少,刺激肠蠕动作用减弱,使玉米中成分能被较好消化及吸收。因此,儿童



184



宜吃玉米面。有资料证明,将 3 份大米与 1 份玉米面合用,即可避免一般所说的不消化,其利用率可提高到 70% 左右。玉米里含尼克酸(也称为维生素 PP),但其中 63%~74% 是不被机体利用的。如果人们以玉米为主食,其他副食品进食较少,就有可能发生尼克酸缺乏症。这种病也称为“癞皮病”。为了提高玉米的营养价值,可在煮玉米面粥时适量放一些食用碱(以吃不出碱味即可),这样就可使尼克酸的 37%~43% 被人体吸收,同时,放碱还能保存玉米面中的其他维生素。但须注意,用大米等其他粮食煮粥时,不宜放碱,以免维生素 B 遭到破坏。

吃大豆有什么好处? 怎样吃为好?

大豆即黄豆,含有适合儿童生长发育所需要的营养成分,特别是蛋白质,含量比牛奶、鸡蛋还高。据实验证实,脱脂后的大豆,每千克含蛋白质约 411 克,相当于 2 千克牛肉,或 4.3 千克瘦猪肉,或 4.3 千克鸡肉,或 34 千克鸡蛋,或 12.4 千克牛奶中所含的蛋白质。大豆蛋白质是粮食中惟一的优质蛋白质。其中含有儿童必需的赖氨酸,它是一般粮食中所短缺的。大豆蛋白质中所含的必需氨基酸,只有蛋氨酸略低于动物性蛋白质,而其他几种氨基酸都高于动物性蛋白质。

大豆中的脂肪,含有多价不饱和脂肪酸,比例也较高。维生素 E 含量比肉类高 5~7 倍。维生素 E 是人体内一种强抗氧化剂,与生殖功能、红细胞代谢、智力发育、肌肉结构和功能有关。所以,大豆可作为提高儿童智力的辅助健脑食品。大豆中还含有较丰富的 B 族维生素、矿物质和微量元素,其中儿童必需的钙元素含量较高,这些物质是一般粮食



中所缺少的。

我国是著名的大豆之乡,近年来加强了对大豆蛋白的研究利用,如将大豆提取出蛋白质,加工成乳儿粉、强化婴儿奶粉、速溶豆浆粉、植物奶油等,使大豆蛋白成为群众的方便主食之一。

家庭中如何食用大豆?除自制豆浆、直接烧煮大豆外,还可自制黄豆粉麦糊。市售全豆粉,每包 500 克,含蛋白质 39%。用全豆粉 1 份,面粉或米粉 1 份半,混合后,用文火不断翻炒,为防止焦底可加油(豆油、菜油、猪油等均可)适量,边炒边加,炒至粉微黄、有香味时为止。待冷后备用。食用时加糖,用开水冲调,或稀或稠,适合于婴儿或年长儿食用。另外,也可用全豆粉按 5%~10% 比例,加在面粉中做面食(如馒头、包子等)食用。

也可自制豆奶。将黄豆洗净,加水浸泡过夜(夏季浸泡 4~5 小时),倒掉浸泡用水,用小型手摇绞肉机或电动绞肉机磨成黄豆糊,稍加水煮 1 小时,具有奶香味,即为豆奶。如有冰箱可存放备用。适用于 6 个月以上婴幼儿及年长儿食用。也可以做成豆奶粥,即用豆奶少许加入大米中煮粥或煮饭。还可以将少许芝麻酱、花生酱加入豆奶中调成糊状,涂在馒头片或面包片上给孩子食用,美味可口。

儿童吃大豆不消化,表现为矢气(放屁)多,这是由于大豆中含有天然植物毒素——抗胰蛋白酶的缘故。这种物质能抑制人体胰蛋白酶的活性,影响蛋白质的消化吸收,蛋白质在肠道中经细菌作用,腐败产生气体从肛门排出。以下几种食用大豆方法不能使抗胰蛋白酶破坏,可引起消化不良及矢气多:例如,未经高温煮沸的豆浆,将大豆整粒炒吃,用盐水炒豆等,应避免采用。若将大豆或豆制品高温煮沸 40 分钟以上,即可将抗胰蛋白酶破坏,食用后就不会引起消化不



186



良的症状了。

家长还可以常给小儿吃豆制品,常见的豆制品有豆浆、豆腐、豆腐脑、豆腐干、百页、素鸡、豆腐皮、油豆腐果等。那么,小儿常吃豆制品有什么好处呢?

豆制品的营养价值很高,能与高蛋白的肉、鱼、蛋相媲美。豆制品中的豆腐干、百页、豆腐皮、油豆腐果等含蛋白质较高,可达19%~24%,而且含有小儿所必需的全部氨基酸。此外,豆制品含钙、磷均较多,百页和豆腐含铁较高(11.9~31.2毫克/100克),而含胆固醇极少。因此,多吃豆制品,可以获得丰富的蛋白质、钙、磷、铁。

豆制品还易于消化吸收。整粒熟大豆营养虽丰富,但消化率低,仅65.3%。这是由于大豆蛋白质存在于细胞中,且细胞壁较厚,经咀嚼仍不能充分粉碎,因此,肠消化液不能完全接触蛋白质,其消化吸收率就低了。而且,大豆中含有抗胰蛋白酶,能抑制肠消化液的作用,使蛋白质消化率变低。而大豆加工成豆制品的过程中,大豆经水泡、磨碎、充分加热等处理,使细胞破碎,破坏抗胰蛋白酶,促进其蛋白质的消化吸收。因此,豆制品容易消化,如豆腐的消化率可达92%~96%,豆浆中蛋白质的消化率达84.9%。小儿食用豆制品易于消化吸收其营养成分,从而促进生长发育。



187

能给孩子吃豆渣吗? 有哪些食用方法?

豆渣又叫豆粕,是制作豆浆的副产品。经测试,豆渣中含蛋白质20%~23.3%,恰好是整粒大豆蛋白质的一半。如果制作豆浆时碾磨不细,过滤粗糙,挤压不够,则豆渣中蛋白质就大大超过23%以上。这比豆浆和豆腐中所含的蛋白质还要多。豆渣中还有粗纤维,给经常便秘的幼儿及学龄儿童



食用后可软化大便而易于排出。我国营养学家苏祖斐教授一再提出,要开发蛋白质资源。充分利用豆渣就是提高植物蛋白质利用率的重要方法之一。但是,一些家庭或幼托机构中,习惯于将豆渣作为禽畜饲料或植物肥料,甚至把它丢弃,这是蛋白质资源的极大浪费,实在太可惜了。

食用豆渣是安全可靠的。编者曾在 30 名 1~3 岁婴幼儿和部分成人中做较长期的试验,受试者食用豆渣后无一例发生腹泻、腹胀和消化不良现象。

食用方法多种多样。城市中不少家庭备有电动绞拌机,可自行制作豆浆,将豆渣做成各种豆渣饼,如可可豆渣饼、咸味小饼、双色花卷及包子馅等。制作这些食物经济方便,色泽艳丽,美味可口,可给儿童食用。

具体做法有几种:

(1) 豆渣 1 千克,加白糖和面粉各 250 克、生粉(黄粉、薯粉均可)100 克,拌和揉匀,做成小圆饼,放在蒸锅里蒸 20 分钟,即可食用,其味如糯米粉制作的米糕;

(2) 上述小饼晾凉后,放在油锅里溜一下,制成金黄色小饼,香脆可口,有奶香味;

(3) 制作小饼时可同时加入市售可可粉少许,在豆渣中拌匀,成为可可豆渣饼,或做成可可粉馅,酷似巧克力奶糕;

(4) 将制作小饼的白糖改为红糖,与豆渣拌成红糖馅,具有赤豆豆沙香味;

(5) 取上述馅作为包子馅、糯米团的馅,或夹入花卷中做成双色花卷;

(6) 将小饼的白糖改为少许细盐,可做成咸味小饼;

(7) 用 1~2 片碎香肠夹入小饼中做成香肠小饼。

在通常的温度下烹调,将豆渣饼加热蒸熟,能使大豆中蛋白质变性、凝固,使细胞膜破坏,易被人体消化吸收,比食



用整粒的大豆效果更好。

根据以上方法,可经常更换制作品种。如果儿童早餐是豆浆和豆渣饼,再吃一个鸡蛋,食量大的可加半碗稀饭或50克面食,那营养就较为丰富了。一般1~2岁的孩子,每天摄入大豆50~75克较为理想。

另外,豆渣与谷类食物一起混合食用,既能补充谷类蛋白质的不足,又使混合食品中各种氨基酸起到互补作用。如玉米中赖氨酸含量低,与含赖氨酸高的大豆混合食用,使混合食品的氨基酸比例更接近于人体需要的比例。北方人普遍食用杂合面,就是大豆与高粱、小米等混合制成的。广东人的甜浆汤,就是用豆浆煮粥。这些方法可提高蛋白质在体内的利用程度,满足人对营养的需要。



189

给孩子吃柿子应注意什么?

柿子味道甜美,肉质软硬适中,小儿都爱吃。柿子有红柿、黄柿、青柿等品种。将柿子加工成饼状食品,称为柿饼。柿子营养丰富,含有糖类、维生素C、烟酸、钾、钠、镁、磷、钙、铁等营养物质,还含有单宁、鞣酸等物质。柿子有药用的功能。例如,有清热、滑肠、止血的作用,大便秘结可吃鲜柿,或用柿饼加水煮烂当点心吃,每日2次。柿饼上的白霜称为柿霜,有生津利喉、润肺止咳的作用,用柿霜10克以温开水化开,每日服2次,可治疗干咳喉痛。用柿霜敷于患处可治疗小儿口疮。

柿子虽然好吃,但食量应适度。因为柿子中含有鞣酸,未成熟的柿子中鞣酸较多,有收敛性,除使人口涩、舌麻之外,过多食用还会导致大便干燥。上市的柿子来源不一,有的经过果品部门用二氧化碳气体脱涩处理,使涩味消失;有



的则未经处理。对有涩味的柿子,可将其与其他水果一起放入塑料袋中存几天,涩味就可消失。小儿吃柿子,有几点需要注意:

(1) 柿子中所含的单宁容易与铁质结合,妨碍人体肠道对铁的吸收,所以缺铁性贫血的患儿不宜食用。

(2) 空腹时不宜吃柿子。因为柿子中含有 14% 胶酚、7% 果胶及单宁等物质,与胃酸相遇后会凝结成小块,小块又可逐渐凝聚成大块硬物,形成“胃柿石”。如柿子不去皮或带核吃下,更易形成胃柿石,小者如杏核,大者如鸭蛋。胃柿石与食物残渣相积聚,越积越大,越滚越硬,使小儿胃痛、恶心、呕吐、厌食,严重者会引起消化道出血、胃穿孔、肠梗阻。所以,应注意不可空腹吃柿子。空腹胃酸多,平时有胃酸水的小儿尤其要注意。另外,一次不宜多吃,柿子食用前应去皮,不吃未成熟的柿子。

(3) 不宜与红薯同吃。吃柿子时不宜同时吃红薯,因红薯会使胃酸增多,促使胃柿石形成。

经常吃柿子的儿童,如发生不明原因的胃痛、恶心、呕吐等症状,就应请医生检查是否为胃柿石,以便及时治疗。

有的孩子肚子大,与饮食有何关系?

有的孩子嬉戏、进食如常,就是肚子大。农村儿童多见,当地人称之为“尿包肚”。这些孩子的腹腔脏器、肠道结构与正常孩子一样,主要是因为蛋白质供应不足造成肚子大。

膳食中蛋白质的作用主要是供给人体氨基酸,人体利用这些氨基酸再合成自身的蛋白质。凡食物中蛋白质所含氨基酸在种类和数量上与人体蛋白质相接近者,称为完全蛋白质;反之,称为不完全蛋白质;介于两者之间的,称为半完全



蛋白质。完全蛋白质,如鸡蛋、牛奶、大豆等的蛋白质,若以这种蛋白质为惟一的蛋白质来源,可维持生命,促进生长。半完全蛋白质,如大麦、小麦中的蛋白质,若以这种蛋白质为惟一的蛋白质来源,可以维持生命,但不能促进生长。不完全蛋白质,如玉米、豌豆中的蛋白质,单独食用这种蛋白质,不能维持健康,更不能促进生长。不过,在日常生活中,一般人摄入的食物品种较多,蛋白质之间有互补作用,弥补了各自的不足。一般来说,动物性蛋白质所含的氨基酸在成分上合乎人体的需要,营养价值高于植物性蛋白。

肚子大的孩子,多数是从小或断奶后就以植物性食物(如谷类、甘薯或木薯等)喂养为主的,可发生蛋白质营养不良。植物性蛋白摄入后被身体利用少,使蛋白质供应相对不足。人体每个细胞、每块组织都由蛋白质组成。蛋白质不足则引起肌肉细胞变小,细胞内代谢障碍,脂肪细胞内脂肪贮存减少,胃肠平滑肌松弛,蠕动减弱,腹壁肌肉张力减弱,食物进入消化道后下坠,使腹部膨大,久而久之成为大肚子。

如果上述营养不良未得到及时纠正,蛋白质供应不足,热量供应也不足,会造成“蛋白质热能营养不良”。表现为体重减轻、生长发育停滞、容易疲乏、肌肉萎缩、四肢无力、毛发干枯易脱落,有的腹泻和水肿,易患各种感染性疾病。这种情况多见于5岁以下儿童,尤其是断奶前后的婴幼儿,在贫困地区多见。

为什么说常吃泥鳅有好处?

提起泥鳅,人们会不屑一顾,认为它很细小,不过十几厘米长。另外,由于它生活在湖塘、沟渠和水田中,所以吃起来土腥味较大,赏识它的人并不多。



191



其实,泥鳅是“水中人参”,味道鲜美,营养丰富,而且有药用价值,能强身治病。

泥鳅肉质细嫩,富含营养,是水产中的佼佼者。据分析,每百克鲜泥鳅肉中,含蛋白质 18.4 克、脂肪 3.7 克、碳水化合物 2.5 克、钙质 38 毫克、磷 72 毫克、铁 0.9 毫克,以及丰富的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸等。营养价值高于鲤鱼、带鱼、黄鱼等。

泥鳅还是一味良药。李时珍在《本草纲目》中记载,泥鳅性味甘、平,具有温中益气、祛风利湿的功效。且补而能清,诸病不忌。泥鳅皮肤分泌的黏液(泥鳅滑液)甘、寒,有清热解毒的作用。既可内服,又可外用。由于泥鳅肉中含脂肪较少,含胆固醇更少,还含有不饱和脂肪酸,肥胖儿、高血压、肾病等常食用有一定益处。

(1) 将活泥鳅数条,置于清水中养 1~2 天,并滴入几滴菜油,使其吐出泥沙后漂洗捞出。锅内放植物油适量,小火熬至油热,倒入泥鳅,加水、醋、米酒适量,慢慢煎煮,加水待汤色如牛奶即可。坚持食用 5~6 天,可治疗小儿盗汗、脱肛、小便黄赤、肝炎、缺钙等。营养不良或患肝炎的小儿,食用泥鳅能健脾益气,是食疗上品。可将洗净泥鳅放在烤箱(或微波炉)中烤干后,以捏碎为度,研末瓶装备用,每日 3 次,每次 5~10 克,可放在粥中调吃,也可直接口服。15 天为 1 个疗程。

(2) 泥鳅洗净,炖豆腐吃,数量随意。

(3) 取洗净的泥鳅 100 克,加水适量煮熟后加入紫菜 5 克,即成泥鳅紫菜汤。

(4) 外用。对小儿疖肿、脓肿、久治不愈合的伤口,可用洗净的泥鳅,捣烂如泥,敷于患处一日 2 次,促使早日治愈。

泥鳅价廉物美,每年八九月份是大量上市季节,以“水中



人参”滋补身体,对儿童健康大有裨益。

为什么有的儿童吃海产品会呕吐腹泻?

初到沿海地区的儿童,喜食丰富的海产品,如海蟹、海蛎子、海蜇、海螺等等。将其凉拌吃,或腌制吃,或放在锅里煮熟后食用,味道鲜美。可是,就在尝鲜后 3~4 小时,小儿常会突然出现呕吐,阵阵腹痛,一天中泻出水样便 7~8 次。海边人称之为“海产品欺生”。这究竟是怎么回事呢?

原来这种病叫“副溶血性弧菌食物中毒”。海产品中广泛带有副溶血性弧菌,带菌率为 50% 左右,夏季为 90%,腌制的鱼类带菌率为 42%。这种细菌不怕盐渍,在淡盐水中能存活 1 个月以上。所以,海产品腌制后仍会使人中毒。该细菌虽然在 80℃ 中加热 1 分钟被杀灭,但其产生的毒素在 100℃ 下加热 10 分钟仍有毒性作用。在蒸煮海蟹、海蛎等硬壳海产品时,常有外熟里生的情况,如没有烧熟煮透,仍会使人中毒。另外,这种细菌如果污染在抹布、菜刀、砧板或容器上,可存活 1 个月。用这被污染的器具盛装熟食品时,可使熟食品污染而使人中毒。在夏季高温的环境中,这种细菌繁殖一代只需几分钟,2 小时后它的后代足以使人中毒,所以,这种疾病在夏季多见。

要防止海产品引起的这种食物中毒,应做到以下几点:

- ① 蒸煮海产品时,应在 100℃ 中继续加热半小时以上,防止外熟里生,以杀死细菌并消除毒素。
- ② 不吃腌制的海产品。
- ③ 生吃凉拌海蜇等菜时,在洗切后应加入食醋浸泡 10 分钟,以杀死副溶血性弧菌,然后再加其他调味品。
- ④ 对接触过生海产品的刀、砧板、容器等,应充分冲洗,然后放在沸水中烫 10 分钟,杀死细菌。
- ⑤ 熟食品如暂时不吃,再次食用



前应回锅加热。

居住在海边的当地人,了解海产品应烧熟煮透的道理,相对地说,发生食物中毒现象要少些,所以说“海产品欺生”。

儿童吃红薯有什么利和弊?

红薯是介于蔬菜和粮食之间的食品,营养丰富。500 克红薯产热量约 2 667 千焦耳,含糖 145 克,蛋白质 11.5 克,脂肪 1 克,还有丰富的维生素和无机盐等。根据营养成分计算,500 克山芋中的蛋白质相当于两个小鸡蛋中所含的蛋白质;糖分相当于 200 克大米。其中含 20% 的淀粉,还有 2%~3% 的麦芽糖和葡萄糖等。贮藏后的红薯中,淀粉可成倍地转化成麦芽糖和葡萄糖,所以比新收获的红薯更甜。这也是孩子们爱吃的原因之一。米、面中不含维生素 A、维生素 C,而红薯中所含维生素 A 原(胡萝卜素)较多,可与胡萝卜媲美。维生素 C 的含量比番茄高出 3 倍以上,比苹果、梨、西瓜等要高出 6~10 倍。冬季正值蔬菜和水果缺乏之时,红薯是维生素 C 的良好来源。红薯中所含的钙也高于大米。

近年来,医学界对红薯有着极大的兴趣,把红薯誉为具有特殊营养功能的健康食品。红薯可做成具有独特风味的红薯脯、地瓜干、香酥红薯片、甘薯罐头、甘薯饴糖等。将红薯泥做成罐头,甜爽可口,香而不腻。红薯不但营养丰富,还有一定的医药用途。

我国明朝《本草纲目》早有记载,红薯具有健脾胃、补气虚、益气力、强肾阳及通乳通便之功。薯叶、薯藤均可入药。红薯粉可治疗口干喉痛,也是胃和十二指肠溃疡出血时的食疗良方。成人适量吃些红薯有减肥作用,这是由于红薯的产热量及含糖量均显著低于大米及面粉的缘故。红薯中含有



194



植物性纤维素,可加强肠蠕动,具有预防便秘的作用。

炎热的暑天,农村儿童常因“疰夏”而食欲减退;秋冬,儿童食欲转好,恰逢红薯的收获季节,孩子摄入较多的营养丰富的红薯而长胖,因而出现“山芋胖子”。

吃红薯有那么多的好处,为什么有人在饱食之后,上腹部会感到不适,还会噯酸水、“烧心”呢?这主要是因为红薯中含有“气化酶”和粗纤维,在人的胃肠中产生二氧化碳气体,使人感到腹胀不适;红薯中含糖多,多食后刺激胃酸分泌,而出现噯酸水、“烧心”的症状。如果一次吃较多的红薯,胃肠中纤维素容积较大,反而会抑制人体对铁、锌、钙等元素的吸收,对儿童来说并不适宜多吃。

为了避免红薯给人带来不适,一次不宜吃得过多,即使吃加工的红薯糕点,也应适可而止。烹饪红薯时,削皮切好后放在淡盐水中浸泡 10 分钟,然后烧烂煮透,或和米、面搭配着吃,或吃点咸菜,就可减少“烧心”的感觉。儿童不宜生食红薯,因为生红薯中植物细胞未被破坏,难以很快消化,极易引起腹胀。此外,生红薯容易受到寄生虫和病菌的污染,食用后有患肠道感染和寄生虫病的可能。再有,不要吃变质的红薯,如果红薯表皮有褐色或黑色斑块,吃起来发硬,有苦辣味,说明已受到黑斑病菌的污染而变质,吃后会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。



195

儿童经常腹痛与饮食有关吗?

有的幼儿经常诉说肚子痛,有时在清晨,有时在饭后,一阵一阵的,疼痛厉害时有时蹲下来,疼痛好转后嬉戏如常。这种腹痛多不伴发热、腹泻等症状,进食情况也和平时一样。到医院多次检查大便,未发现寄生虫。吃助消化、解痉的药



物,无明显效果。那么,这是怎么回事呢?

这种腹痛称为肠痉挛,有多种原因,如上呼吸道感染、腹部受凉、暴食、大量冷食、婴儿喂乳过多或奶中糖量太高引起肠内积气和消化不良、牛奶过敏等等。近来有人认为,肠痉挛与小儿体内缺钙有关。我国幼儿多以淀粉类食物为主食,普遍存在钙摄入不足的状况。现代医学研究认为,钙不仅作为骨骼和牙齿的主要成分,还参与肌肉收缩、凝血、维持心脏的功能及神经肌肉的兴奋性,如果血中的游离钙偏低,可使神经肌肉的兴奋性增高,肠壁的平滑肌及交感神经易受刺激而过度兴奋,在上述原因的作用下,容易引起阵发性肠痉挛而造成腹痛。

对幼儿的肠痉挛防治应从以下几方面着手:

(1) 寻找肠痉挛的原因。腹部受凉者可在腹部热敷;不宜暴食或进冷食;腹胀气的婴儿一次喂奶不宜过多,牛奶放糖不宜过多,喂奶后轻拍背部,使胃中空气暖出;牛奶过敏者可改喂豆浆或喂蒸发乳等。

(2) 多吃富含钙及维生素D的食物,如乳类、鸡蛋黄、肝泥、鱼虾类、海产品、豆制品、芝麻酱等,还可在医生指导下服用鱼肝油和钙剂。

小儿饮食习惯有哪“十忌”?

家长使孩子从小养成良好的饮食习惯,对于营养的全面摄取、身体的健康成长有重要意义。具体地说,在培养良好的饮食习惯方面应做到“十忌”。

(1) 忌零食。常吃零食会破坏胃肠道蠕动消化的规律,使食欲下降,还容易引起胃病。

(2) 忌偏食。若偏食某种食物,不吃某种食物,久而久之



196



之,就容易造成某类营养成分的供应不足,影响身体的生长发育。

(3) 忌蹲食。蹲着吃饭,腹部受到挤压,胃肠不能正常蠕动,会影响食物的消化吸收。

(4) 忌暴食。遇到好吃的饭菜就进食过多,使消化道负担加重,影响胃的蠕动和消化,使食物长时间滞留在胃中,发酵腐败,出现恶心、嗝气、呕吐等症状。这样,不仅不利于营养的吸收,反而对身体有害。

(5) 忌咸食。经常吃过咸食物,会使体内水分潴留,心脏负担加重,容易诱发高血压。

(6) 忌快食。孩子喜欢吃的食物,常常不咀嚼充分就吞下。这样会加重胃的负担,也不利于食物的消化及吸收。

(7) 忌甜食。常吃甜食和糖果,容易造成龋齿及肥胖症,成年后有发生心脏病及糖尿病的可能。

(8) 忌玩食。边吃饭,边看电视或图书,或者边玩玩具边听故事,分散了吃饭的注意力。这样不但不知饭菜之味,而且影响消化液的分泌,日久就会造成消化不良。

(9) 忌走食。边吃边走,孩子在屋内或院子里跑,父母在后面边追边喂饭。这样一方面影响小儿食欲,使食物消化吸收不良;另一方面还很不卫生,空气中的尘土、微生物等会污染食物,与食物一块吞咽下去,损害身体健康。

(10) 忌笑食。儿童进食时喜爱说笑和互相打闹,稍不注意,食物容易误入气管,引起呛咳、窒息,严重时甚至危及生命,须立即送医院抢救。



儿童患“干眼症”怎样用饮食调治?

据调查显示,经常使用电脑的少年儿童,有 31.3% 的人



患“干眼症”，也称“电脑视力综合征”。电脑的操作过程是视力相对集中的过程，会减少眼内润滑剂和酶的分泌。一般来说，人在正常情况下，每5~6秒钟要眨眼一次。有些儿童在寒暑假上网或玩游戏，在电脑前一坐就是2~3小时。由于注意力高度集中，眨眼的频率下降到每10~20秒一次，易引起血管神经调节紊乱，使泪液分泌不足，或泪腺功能下降，无法保持眼球表面的湿润，造成眼睛干涩、眼痒、眼疲劳、视力模糊，甚至有灼烧的感觉。

儿童使用电脑时，每隔1小时要休息5~10分钟。必要时应用复方氨基乙磺酸滴眼液，又称儿童小乐敦眼药水，效果比较明显，可解除视力疲劳。

其实，眼睛角膜的光洁度、明亮度，与眼睛内的各种结构的营养状态有密切关系。为了保障孩子的良好视力，家长务必注意调整好饮食。

首先，应提供充足的维生素A。维生素A充足，可增加眼角膜的光洁度，使眼睛明亮，看上去神采奕奕。缺少维生素A，则会使眼睛视网膜上的视紫质再生缓慢，引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，使原来清澈透明的眼角膜变得像毛玻璃一样模糊不清。含维生素A丰富的食物，主要有鸡肝和其他动物肝脏，具有养血明目之功。胡萝卜含丰富的胡萝卜素，即维生素A原，可在体内转化成维生素A。

还要补充足够的蛋白质。因视网膜上视紫质是由蛋白质和维生素A的合成。蛋白质较多的食物有瘦肉、鱼、乳类、蛋类和豆制品。

枸杞含有丰富的胡萝卜素、维生素B₁、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用，对消除电脑族的眼睛干涩、疲劳，提高视力，都有很大帮助。枸杞可以泡茶、熬粥或像葡萄干一样当零食嚼吃。也可与菊花一起泡茶，有疏肝解郁、清



198



肝明目的作用。

饮食中还要注意钙、磷的摄入。钙、磷可使巩膜坚韧,并参与各类神经生理活动。维生素 B_1 、维生素 B_2 是参与神经细胞代谢的重要物质,并有保护眼睑、结膜和角膜的作用。如果缺乏或不足,易使眼睛干涩、视力模糊、视力疲劳。维生素 C 是眼球晶状体的重要营养成分,摄入不足也会使眼球晶状体混浊。

此外,微量元素锌参与肝脏及视网膜内维生素 A 还原酶的组成。锌对维持血浆维生素 A 的水平有一定作用。含锌丰富的食物有牡蛎、瘦肉、鲱鱼、肝类、核桃、花生、茶叶等。

儿童患近视眼怎样调整饮食?

患近视眼时,眼球的主要改变是眼球的前后径拉长,这种改变与白眼球(巩膜)的坚韧性不足有关。巩膜是一层纤维组织,含有蛋白质、脂肪、钙、磷等物质

多项医学研究表明,80%的近视、弱视儿童体内缺少钙、锌、铬、硒及生长发育所需的矿物质、维生素 B_1 等。

缺钙可导致眼球壁弹性减小,使眼球前后径变长,从而发生轴性近视。多食含钙和磷的食物能在巩膜中起增强坚韧的作用。钙在牛奶、豆类、硬果、虾皮、海带、雪里红、榨菜、核桃和南瓜子中较多。含有维生素 D 的食物,可加强对钙、磷的吸收,这些食物包括蛋黄、奶油、鱼肝油等。

锌能增强视神经的敏感性。缺锌可使晶状体内透明蛋白质的结构完整性遭到破坏,眼前产生混浊,从而使视力下降。含锌丰富的食物有牡蛎、鲱鱼、肝类、瘦肉、茶叶等。

铬不足时,影响胰岛素调节功能,血糖升高,眼球晶状体、房水渗透压上升,使屈光度增加而导致近视,故应多食含



铬的食物。如牛肉、粗面粉、糙米、葡萄、蘑菇、香菇、银耳、黑木耳等。

硒参与眼球肌肉、瞳孔的活动,营养学家认为,人每日摄取硒低于 50 微克时,经过一段时间视力就会受到影响,故应多食鱼、家禽、大白菜、萝卜、韭菜、蒜苗等含硒丰富的食物。

缺少维生素 A,夜间视力受影响,应多食含有胡萝卜素(可转化为维生素 A)及维生素 A 的食物,如胡萝卜、玉米、南瓜、绿色蔬菜、蛋黄、动物肝脏等。

维生素 B₁ 缺少时,易视力疲劳,维生素 B₁ 对视神经有营养作用。这些食物包括面粉、花生、瘦肉、牛奶、蔬菜等。

祖国医学认为,近视眼的发生是因肝肾不足、气血亏损所致,治疗上可补肝补肾,相应的食疗方剂如下:

- (1) 羊肝 1 个,去膜切碎,与 100 克粳米共煮粥,常食。
- (2) 枸杞 7 枚,各嵌入 1 颗桂圆肉内,蒸熟,每日服 7 只,连服数日。

(3) 绿豆 50 克,大米 100 克,用水煮粥,待熟后加入熟猪肝,常食。

(4) 炒香的黑芝麻末 1 匙,蜂蜜 1 匙,加入 1 杯牛奶中,调匀后常服。

此外,饮食中须注意,食糖不可太多,尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒等刺激性食物。

保护眼睛,要注意劳逸结合,定时做眼保健操。同时配合合理的膳食营养支持,可以减少近视的发生和发展。



200



保健食品与健康

什么是强化食品？吃强化食品有什么好处？

各地的营养调查中发现，婴幼儿对某些营养素经常摄入不足，如缺少铁、钙、维生素 B₂、维生素 A 等，影响了小儿的健康成长。为了改善这一状况，人们采用了一种新的办法——强化食品。

所谓强化食品，就是把一些婴幼儿饮食中缺少的营养素，人为地加入到食品中去。食品强化的目的有两种：一是基于健康上的原因，按一定标准在食品中加入一种或几种营养素，提高食品的营养价值。如在面包中加入维生素 B₂，来弥补饮食的不足。又如在面包中加入奶粉，以提高赖氨酸的含量，增进面粉蛋白的营养质量。二是针对某种疾病，在食品中添加一定标准的营养素，以达到预防和治疗的目的。如在食品中添加维生素 D 和钙，来预防佝偻病；添加铁剂和维生素 C，来预防和治疗小儿缺铁性贫血。

强化食品的种类繁多。在国外，普遍用维生素 D 强化牛奶及奶粉，用 B 族维生素强化大米。国内有强化婴儿奶粉、增智奶粉、母乳化奶粉、维生素 B₂ 强化面包、赖氨酸面包、豆粉面包、维丁奶油饼干、含铁饼干、钙糖饼干、含铁橘粉、含锌糖、防龋口香糖、含钙糖、碘化食盐、含锌盐、加锌奶粉、葡锌蜜、铁强化酱油、维生素 A 强化植物油等。这些强化食品大体分为以下几种类型：



201



(1) 全面强化的食品。如母乳化奶粉、强化婴儿奶粉等,添加了铁、维生素 A、维生素 D、维生素 C、维生素 B₂ 及乳糖、不饱和脂肪酸等,满足婴儿生长发育的需要,有防止缺铁性贫血及佝偻病等作用。婴儿均可选用。

(2) 强化蛋白质或赖氨酸的食品。我国人民的饮食以谷类食物为主,其蛋白质为植物蛋白,是不完全蛋白质,氨基酸组成比例不当,缺少赖氨酸,故蛋白质利用率低。在谷类食物中加入奶粉、大豆粉或赖氨酸,可提高蛋白质的价值及利用率。如高蛋白面包、豆粉面包、赖氨酸面包、鸡汁饼干等。婴幼儿均可适当选用。

(3) 强化铁的食品。据调查,我国 7 岁以下儿童营养性贫血平均患病率为 26.4%~96.7%,尤以 6 个月~1 岁小儿最多,分别为 64% 和 72.3%。这主要是由于人们以植物性食物为主食,动物性食物吃得较少的缘故。植物性食物中的植酸等成分可干扰铁的吸收。因此,市场上也有许多强化铁的食品,如含铁饼干、血粉面包、补血糖、补血饮料等。有缺铁性贫血的小儿均可选用。

(4) 强化维生素 D 及钙的食品。在一些发达国家,普遍采用维生素 D 强化奶粉,使佝偻病发病率极低。我国城市,许多家庭已给婴儿服用鱼肝油,常会出现剂量不足、过量或服用不规则等问题,农村中则较少给婴儿服用鱼肝油。所以,仍有许多轻、中度佝偻病患者存在。为防治佝偻病,除加强科普宣传、合理服用鱼肝油外,也可推广维生素 D 强化的乳制品。有早期佝偻病症状的孩子,可买些维丁奶油饼干、钙糖饼干等食用。

(5) 强化其他维生素的食品。如核黄素强化面包、多维蛋白营养糖、多维饼干、维生素 C 强化面包等,小儿均可选用。



为了纠正儿童对某些营养素的摄入不足,吃些强化食品是有益的。但是,与此同时,也要了解维生素和矿物质等营养素。彼此之间的关系只有达到它们之间的均衡,其作用才能充分发挥,人体才可能健康。比如:维生素 A 得到维生素 E 的保护。维生素 A 防止维生素 C 的氧化。维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 必须符合 1:1:1 的比例。磷过量,钙会被耗损。铜过量,锌会损失。

因此,食用强化食品补充营养素的基本原则是:必须把所缺的全部补上,不缺的不能再补。不能长期依赖强化食品来改善营养状况,而应积极改进膳食结构。从饮食中摄取天然的营养素,仍为首选。

食用赖氨酸强化食品要注意什么?

近几年,市场上出现了赖氨酸强化食品及赖氨酸制剂,家长们希望了解其作用及使用注意事项。现介绍如下:

赖氨酸属于氨基酸。组成蛋白质的氨基酸有 20 多种。凡人体不能合成,必须由食物提供的氨基酸称为必需氨基酸;而凡是人体能自行合成的氨基酸称为非必需氨基酸。机体利用食物提供的各种氨基酸合成蛋白质,再形成肌肉及各脏器的组织。在一般谷类食物中,含赖氨酸少,而动物性食品及大豆制品中则较多。如以米面为主食,很少吃肉、鱼、禽、蛋等食物,则有可能缺乏赖氨酸。缺少赖氨酸的表现为消瘦、食欲不振、牙齿发育不全、营养及发育不良等。在 20 世纪 60 年代中期,日本有关部门对小学生供应赖氨酸强化面包,一年后检查结果表明,食者的身高、体重、智力都高于未食的儿童。近 10 年来,世界上赖氨酸产品迅速增多。我国的产品有赖氨酸咀嚼片(每片含 150 毫克)、赖氨酸粉剂、



赖氨酸口服液(每毫升含 60 毫克)、赖氨酸糖浆及赖氨酸强化面包等。

以谷类食物为主食,很少吃动物性食品的小儿,可用赖氨酸制剂,每日 300~500 毫克为宜。在吃动物、谷类混合食品的小儿,一般无必要服赖氨酸食品及制剂。因为,人体在利用各种氨基酸合成自身蛋白质时,各种氨基酸是按一定比例合成的,而肉、蛋、禽、鱼、奶中的氨基酸,与这一比例是很接近的,既含有赖氨酸,也含有其他氨基酸。如某一种氨基酸的摄入过多,必然会造成其他氨基酸的相对缺乏,加重机体代谢的负担,对健康不利。据研究,赖氨酸如果没有精氨酸的“配合”,可导致食欲减退、体重不增、抗病能力差等,甚至发生器质性病变。正因为如此,近几年西方国家市场上出现精氨酸制剂及饮料,颇受消费者的欢迎。

如果人们懂得了这些道理,就应知道,赖氨酸强化食品可以适当吃一些。在常吃动物性食品的小儿,不宜用赖氨酸强化面包做每天的主食。如以素食为主,荤菜很少,可适当增加赖氨酸强化食品的摄入量,但还是应提倡食养。

怎样通过“吃”来调整免疫功能?

人为什么会生病?除遗传因素以外,与个体免疫功能有很大关系。随着现代医学研究的深入发展,已探明有一种“干扰素”(机体正常细胞被病毒感染后分泌的一种细胞因子),可以通过受体作用于人体的免疫细胞,增强人体免疫系统的防御与杀伤病毒等能力,以利人体防病保健。

但是,干扰素这种细胞因子在机体正常细胞中分泌很少,虽然研究人员采用基因工程的方法合成了干扰素(注射用),但工艺复杂、价格昂贵,只能作为某些疾病的治疗用药。



后来研究人员又研制出某些药物作为干扰素诱生剂,以便诱发人体内细胞产生干扰素,达到防治某些疾病的目的。也就是用于调整免疫功能,增强抗病能力。当然,同样也是作为治疗用药。

近年来,我国医药学家通过研究探索,从传统医学中发掘出一些补益类中药,如人参、党参、黄芪、刺五加、灵芝、何首乌,均可诱生干扰素。

有关部门对大黑蚂蚁(鼎突多刺蚁)、红林蚁等做了药用研究。大量资料证实,蚂蚁也是一种广谱免疫增效剂,市场上已有较多蚂蚁口服液,还有蚂蚁华夫饼干,蚂蚁肉酱罐头等。

在抗击非典型肺炎时,广大群众需要在日常生活中提高抵抗力。当时有关记者采访了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所高级工程师、中国营养学会副主任委员殷泰安教授。他提出:“人的免疫力犹如一道天然屏障,而营养与免疫是紧密相连的。人们在当前这种特殊时刻尤其要增加营养,强化自己的免疫能力。”那就是说,应从食物中寻找抗病的“能源”,用营养手段来调节人体的免疫状况,提高机体抵抗力。

蛋白质是机体免疫功能的物质基础,参与免疫组织和器官的构成。维生素 A 可维持上皮和黏膜表皮的完整性,而这些部位都是微生物入侵的主要途径。维生素 E 也是人体中重要的抗氧化剂,有利于抗感染,并与硒有协同作用。维生素 C 是人体免疫系统所必需的维生素,能抑制新病毒的合成,有抗病毒作用。维生素 B₆ 对免疫系统有巨大影响,缺乏时可使胸腺退化,使淋巴细胞数减少,而这些组织都是主宰全身免疫系统的重要器官。锌缺乏对免疫系统的影响迅速而明显,人体中 100 多种酶均含有锌,锌缺乏可导致少年儿



童生长停滞,感染增多,胸腺萎缩,T淋巴细胞总数减少。锌和铁都是维持免疫系统正常功能所必需的物质。

给儿童选择食物,应品种多样、营养均衡,为健康打基础。为增强免疫功能,可选用山药、香菇、萝卜、胡萝卜、豆芽、丝瓜、甲鱼、海龟、青鱼、黑鱼、泥鳅、鹌鹑、乌骨鸡(又名竹丝鸡)、淡菜、银耳、四季豆、红枣、核桃、苦瓜、黄瓜、百合、枸杞子等。这些食物有干扰素诱生剂的作用。

医学界有关人士认为,这些源于中药或食物中的天然干扰素诱生剂,可以调整免疫功能,增强抗病能力,不仅可防治病毒性疾病,而且可单独或配合化疗药物治疗恶性肿瘤,并有一定功效,且资源丰富,价廉物美。如果经常通过“吃”的渠道,摄入天然干扰素诱生剂,对增强体质,预防疾病有一定好处,特别对正在生长发育的儿童来说大有裨益。



206

孩子饭菜吃得少,能用药片补充营养吗?

孩子厌食,饭菜吃得少,有许多原因,本书已有专节讨论,这里不再重复。有些家长试图用药片代替饭菜的不足,这是不科学的。下面谈谈其中的道理:

(1) 葡萄糖粉。我们平时吃的米面,以淀粉为主,在肠道经过淀粉酶、糊精酶、麦芽糖酶等消化,成为葡萄糖而被吸收。平时吃的白糖,经过蔗糖酶消化成葡萄糖而被吸收。从这一角度,似乎吃葡萄糖比淀粉类、白糖好,因为它容易被肠道吸收。其实并不然,生物机体的功能普遍存在“用进废退”的规律,例如足球运动员的双腿比一般人粗,而骨折患者打上石膏后长期卧床,下肢会变细等等。不用的脏器功能也会退化。如长期服葡萄糖,虽然易于吸收,但肠道的各种酶及消化液的分泌功能会逐渐减少,而消化功能的减退又很容易



引起消化道疾病。因此,不能用葡萄糖代替淀粉类食物或白糖。当然,在一些特殊情况下,如严重腹泻、肠道手术之后,由于肠道消化吸收能力低下,可服用一段时间的葡萄糖,有利于吸收营养,恢复健康。

(2) 维生素 C 药片。存在于水果和蔬菜中的天然维生素 C,与人工合成的维生素 C 相比,有一个优点,即天然维生素 C 是与维生素 P 相结合的状态存在的,在人体中,维生素 P 能协助维生素 C 发挥作用。而人工合成的维生素 C 则为单纯药物制剂,效果远不如天然维生素 C。此外,服用维生素 C 药片往往用量较大,长期服用可在体内产生大量草酸,有形成泌尿系统结石的可能。而水果、蔬菜中的维生素 C 不会使尿中的草酸过高。因此,服用维生素 C 代替水果、蔬菜是不妥当的。当然,不少疾病会影响到病人的食欲,使吃进的天然维生素减少,加上消耗较多,可以服用一段时间的维生素 C 药片。此外,水果、蔬菜中有多种维生素及其他营养成分,单靠服一种或几种维生素药片是无法替代的。同样的道理,也不能通过服铁剂来代替吃蛋黄和动物肝脏,防止缺铁性贫血。

(3) 维生素 B₆。这是十分重要的水溶性维生素,每天服用 200 毫克即产生药物依赖。长期大量服用,几个月后会出现步态不稳,手足不灵活现象。平时应多吃牛肉、猪肉。谷类食物大米、玉米、小麦、燕麦中维生素 B₆ 含量很高。黄豆中维生素 B₆ 含量是牛肉、玉米中的 1 倍以上。

(4) 维生素 A。又称视黄素,具有两种不同的结构,分别为维生素 A₁、维生素 A₂。维生素 A₁ 主要存在于海产品的肝脏内,维生素 A₂ 主要存在淡水鱼的肝脏内,两者功能相似。蔬菜、水果中所含的多种类胡萝卜素,能在人体内转变为维生素 A,通常称它们为维生素 A 原。维生素 A 能加速



生长发育,维持正常视力,维护上皮细胞的正常形成,增强抵抗力。但不吃饭菜,而依赖药物补充,往往不易掌握剂量。如过量服用,会导致维生素 A 中毒。

急性中毒常表现为口腔溃疡、牙龈出血、异常激动、头晕、嗜睡、腹泻等。慢性中毒表现为食欲不振、头痛、发热、皮肤瘙痒、易激动、毛发脱落等。

孩子不吃饭菜,应找出原因,针对不同的原因进行相应的处理,不能指望药片来代替营养。如确实需要补充维生素或微量元素,也应该在医生指导下食用。



208

怎样防止儿童“吃”成性早熟?

你听说过 6 岁女童乳房有碗大、10 岁女孩竟然来月经吗? 重庆市儿童医院一项最新调查显示,该市性早熟儿童每年以 20% 左右的速度递增。每年寒暑假期间,患有性早熟等内分泌疾病的儿童就诊人数有增多趋势。

一般认为,女孩 8 周岁以前乳房开始发育,10 周岁以前出现月经;男孩 9 周岁以前出现睾丸、阴茎增大等第二性征表现,即可诊断为性早熟。对 500 多例性早熟儿童病史资料统计分析时发现,患儿真正因疾病如肿瘤等导致性早熟的不足一成,90% 的儿童发生性早熟,是受外部环境的影响,其中一半是“吃”出来的。

北京儿童医院曾收治一名女婴,才 8 个月却乳房肿大,外阴外翻,主要原因是其母一边吃避孕药,一边给孩子喂奶,结果避孕药中激素给孩子吸收了。也有的 2~3 岁幼儿误把避孕药当糖球吃了,导致性早熟。当然,这是个别现象。

随着人民物质生活水平不断提高,营养保健品不断增多。有的人对独生子女的娇惯,要什么给什么,每周让孩子



吃3~4次“洋快餐”。常吃炸鸡、薯条、汉堡等高脂食物,容易过胖。脂肪与女性激素分泌相关,易致性早熟,使女孩月经提早,也会刺激青春期的男孩长出女性样乳房。

有一例性早熟儿童只有3岁,但骨龄已经相当于5岁多儿童。主要是由于父母为了“拔苗助长”,让孩子长期服增高产品。结果骨骼生长加速,暂时看起来长高一些。但由于骨骺提前融合,成年后往往比正常人矮小。另外,在10岁以前身高突增,也是性早熟的危险信号。

现已证实,花粉、活珠子(鸡胚,又叫旺鸡蛋)、蚕蛹、增高素、人参、阿胶、冬虫夏草等,均存在较多的激素及促性腺激素样物质,为外源性雌激素或雄激素。

在日常生活饮食上,还应避免让孩子吃鸡、鸭、鹅的脖子和牛鞭、牛睾丸之类动物性器官。对一些不合时节、色彩形状异常的食物,也要警惕。如春秋两季蟹肥黄多,若在其他季节上市的蟹也丰满黄多,就不正常,可能使用过激素等促进生长发育的物质。一些特别粗大的黄鳝,粗壮的蔬菜,早熟的水果或形状异常、外观色泽美丽、味道平淡的水果,可能是使用过“激素”的药物催熟,不要购买,以免孩子食后发育异常。

性早熟对儿童健康成长危害很大。因自己体形、外表上与周围同学不同,孩子会产生自卑、恐惧和不安。同时,性早熟可产生与年龄不相符合的性冲动,容易使儿童误入歧途而引起一些社会问题。

预防性早熟,父母起着重要作用。不仅要注意儿童的生长发育过程,而且要掌握一定的医学知识。不要滥用滋补品,饮食注意营养均衡,不偏食,以免影响孩子的身心健康。



为什么人参、蜂王浆类补品会导致性早熟?

首先,谈谈补品有哪些种类及作用。人参含有人参皂甙、人参烯、人参二醇、植物甾醇、胆碱、糖、脂类化合物、氨基酸、多种维生素及矿物质等,有兴奋中枢神经、促进性机能、抗衰老及抗癌作用。蜂王浆(蜂乳、蜂皇浆)含有氨基酸、激素、乙酰胆碱、多种维生素等物质,有刺激生殖能力、促进新陈代谢、防衰老等作用。花粉中含有糖、蛋白质、脂肪、激素、酶、维生素、核酸、微量元素等 8 种主要营养成分,有促进智力和体格发育,促进消化吸收及造血机能和抗衰老的作用。在人参蜂王浆、青春宝、蜂乳、花粉等补品中,均有类似生长激素的物质。所以,孩子服用较多的补品后可产生内分泌紊乱,导致性早熟的症状。此外,这些补品还可引起鼻出血、大便秘结、烦躁易怒、口渴、胸闷以及不安宁、好动等症状。

中医学认为,对疾病应“辨证论治”,采取“虚则补之,实则泄之”的方法进行治疗。药物有热、寒、温、凉 4 种不同的药性,而病症又有虚实寒热之分。虚证寒证须用温热药,实证热证则用寒凉药。人参等补品均为热性药物,有补气壮阳、生津安神等作用,用于年老体虚的人较好,而对一切热证是禁服的。健康儿童、青少年本来就阳气偏盛,如果服人参之类补品,就像“火上浇油”一样,使小儿更易“阳亢”,产生烦躁易怒、鼻出血、性早熟等实热症状。因此,正常小儿是不宜服人参之类补品的。

当然,久病、久泻、消瘦、体虚多病的孩子,治疗时是可以

用些补药的,但也要根据病情区别配方。如久泻伤脾,多属脾胃虚弱,要用健脾益胃的补药如健脾丸等。在小儿虚寒证所用的配方中,也可用人参之类的补药,但应有其他药物配



210



伍,使药性有所改变。补品应由医生根据患儿病情拟定配方,而不应由家长自行为孩子购服。俗话说“药补不如食补”。平衡膳食可使小儿摄取多种营养成分,有利无害;而滥用滋补药品,往往事与愿违,适得其反。

儿童吃黑木耳和银耳有什么好处?

黑木耳滋味鲜美,营养丰富。黑木耳中,每 100 克含铁 185 毫克,是猪肝的 7 倍,高于大多数动植物食品,含钙 375 毫克,此外,蛋白质 11.6 克,碳水化合物 65 克,脂肪 0.2 克,磷 201 毫克,还有纤维素,维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和胡萝卜素等。黑木耳营养丰富,故有预防缺铁性贫血及补钙的作用。木耳中的胶质,在人体中可将消化道的杂质、毒素吸附起来排出体外,起到清涤胃肠的作用。

黑木耳还是一味良好的药材。中医学认为,黑木耳味甘性平,有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、益智等功效,适用于治疗便血、痢疾、肺虚咳嗽、便秘等病症。研究发现,黑木耳能减少血液凝块,经常食用木耳对动脉硬化症有预防作用。

儿童常吃黑木耳是有益的。小儿贫血与气血不足、面色苍白、乏力,可用黑木耳 15 克、红枣 15 个,冰糖适量,洗净加水适量煮熟。喝汤,或加少许粳米煮成粥,常吃有益。

银耳又称白木耳,是一种食用菌,也是名贵的营养滋补佳品。银耳的营养也比较丰富,每 100 克含蛋白质 5 克、脂肪 0.6 克、碳水化合物 79 克、钙 380 毫克、磷 250 毫克、铁 30.4 毫克,并含有多种维生素及 17 种氨基酸。它所含的银耳多糖,有增强人体免疫力,加强白细胞的吞噬能力,兴奋骨髓造血机能等作用。银耳能使溶菌酶的活力显著提高,促进



杀菌。所以,抵抗力较差的小儿,常吃点银耳,可增强抵抗力,并可促进感染性疾病的痊愈。此外,银耳还可增进食欲,改善心肺功能,扶正强壮身体,增强白血病、肿瘤患者对放射治疗或化学治疗的耐受力。

我国历代医学家都把银耳作为传统滋补药品。它有强精补肾、滋阴润肺、清热止咳、生津润肺、强心补脑等功效,主治肺热咳嗽、痰中带血、便秘、便血等症。

银耳是席上珍肴,也是保健妙品,营养价值很高。那么,怎样为孩子挑选优质银耳呢?这就需要看、嗅、尝的方法。质量好的银耳,色鲜白或带米黄,有光泽、朵大体轻、肉肥厚,无黑点及杂质,坚韧而有弹性,无酸臭异味,取一点放入嘴中,亦无异味。若有霉味,说明已受潮变质;如对舌有刺激或辣感,则说明银耳已用硫磺熏制过。因为硫磺可将黄色的银耳熏制成白色。这些异味银耳均不宜食用。银耳有焦味,多因加工脱水时烘干过火所致,虽可食用,但风味较差。



212

儿童常吃芝麻有哪些好处?

芝麻营养丰富,含有较高的铁、钙、磷、蛋白质、脂肪。每100克芝麻,含铁50毫克,为猪肝含铁量的2倍,为鸡蛋黄含铁量的7倍。还含有钙564毫克,磷368毫克,蛋白质22毫克,脂肪62毫克,食用后产热2772千焦耳。芝麻的脂肪中,含有油酸、亚油酸、甘油酯、卵磷脂、脂麻素、脂麻油酚等。芝麻油(即麻油)有丰富的不饱和脂肪酸。从芝麻的营养成分来看,芝麻具有补血、补钙、磷、促进神经系统功能及降低胆固醇的作用。小儿食用芝麻对机体生长发育大有好处,可促进长高。



中医认为,芝麻性甘味平,是良好的滋润补养强壮剂,有补血、养发、润肠、生津、通乳等功效,可用于滋补肝肾、益阴润燥、养血增乳,对儿童大便燥结、头发早白、贫血萎黄、头晕耳鸣、体弱多病均有很好的疗效。由于芝麻含油多,润肠通便之力强,故平常大便稀或次数多的小儿不宜食用。

芝麻分黑、白两种,食用以白芝麻为好,药用以黑芝麻为良。黑芝麻对于缺铁性贫血、慢性神经炎、末梢神经炎、动脉粥样硬化等均有治疗作用。据报道,芝麻油有促凝血作用,可用于治疗血小板减少性紫癜和出血性疾病,儿童每次服4毫升,饭前服,1日3次,15天为1疗程,有一定效果。

儿童食用芝麻有许多烹制方法。例如,将芝麻炒熟后,用擀面杖压碎或用绞肉机绞成粉末状芝麻面,拌入糖及猪油,可做成元宵馅、包子馅食用,或调入米糊、稀粥中给婴儿食用。或者,应用市场上供应的黑芝麻糊。

芝麻油是营养调味佳品,有浓郁的芳香,是汤、凉拌菜、凉面、糕点、花卷的良好调料。芝麻酱也有可口的香味,可作为早点、凉拌菜、凉面等的调味品。

常用芝麻滋补治病的食疗方剂有:

(1) 病后体弱、贫血。黑芝麻洗净炒熟,加核桃仁共研末,每次2匙,早晚各服1次,服时用蜜水或白糖水送服。

(2) 早生白发、脱发。炒黑芝麻、制首乌各等份,研末,炼蜜为丸,每丸重6克,1日3次,每次1丸,连服数月。

(3) 干咳。炒黑芝麻粉100克,白糖20克,调糊食用。

(4) 大便干结。炒芝麻、炒核桃仁、炒松子仁各10克,研末,早晨空腹用蜂蜜水调成糊状送服。

(5) 益气力、健肠胃、强筋骨。黑芝麻粉、粳米适量煮粥,加糖食用。



儿童吃金针菇有什么好处？

冬春季节，南方一些城镇的农贸市场，常有“金针菇”出售。它长约 15 厘米，淡黄色，扎成一束束的，顶端有一个小圆帽，鲜嫩夺目。食品店中也有“金针菇干”和“金针菇罐头”出售。这是一种新型保健食品，已越来越受到人们的青睐。这是为什么呢？

金针菇同蘑菇、香菇、平菇等食用菌类一样，是一种营养极为丰富的高蛋白、低脂肪的菌菇类食物，每 100 克鲜金针菇中含有蛋白质 13.50 克，脂肪 0.13 克，糖类 5.45 克，铁 0.22 克，还含有磷、钾、镁及维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。它含有人体必需的 8 种氨基酸，其中赖氨酸、精氨酸较多，对儿童的智力发育极为有利。所以，日本人将金针菇称为“增智菇”、“智力菇”。

金针菇还含有一种碱性蛋白质，能增强机体的免疫功能，对大部分癌细胞有明显的抑制作用。金针菇含有硒元素，也有防癌、治癌的作用。肥胖的儿童经常吃金针菇，还能降低胆固醇，预防高血压及心血管疾病。所以，国外有人称金针菇为“减肥菇”。

肥胖儿常吃“减肥菇”，有以下几种吃法：

- (1) 取金针菇 20 根，挂面 50 克，先煮熟面条后捞起，再将已用沸水煮过的金针菇切碎调入面条中，经常食用。
- (2) 金针菇 20 根，冬瓜 250 克，经常煮汤食用。
- (3) 金针菇凉拌竹笋。取金针菇若干，洗净煮沸后焖 2~4 分钟，沥干切丝，竹笋去皮，洗净，煮熟，切丝，合拌后加适量麻油等调料。除了减肥，对肥胖儿大便干结也有较好的疗效。



214



能用水果汁送服药物吗？

大多数儿童都不愿服药。水果汁又甜又酸，许多家长为了减少小孩服药的困难，就用水果汁给孩子送服药物。这种方法是不妥当的。

鲜橘汁等果汁中，含有许多酸性物质，可使许多药物提前分解或使糖衣提前溶化，不利于药物在小肠的吸收，影响药效。有的药在酸性环境中会增加副作用。例如，小儿发热时常用的退热药物，对胃黏膜有刺激作用，若在酸性环境中，它们的副作用会加大，轻者胃部不适，重者则引起胃黏膜出血。再如，常用的抗菌药物，如红霉素、麦迪霉素、黄连素等，在酸性环境中会加速糖衣的溶解，对胃黏膜有刺激作用，同时，还可使药物在进入小肠之前被胃酸破坏，使药物经小肠吸收减少，降低了药物在血液中的浓度，达不到治疗效果。

许多碱性药物，如苏打、氢氧化铝等，与果汁同服后可被酸性物质中和而减低药效。它们也不宜用果汁送服。

因此，给小儿服药时，不要用果汁或其他酸性饮料送服。



215

可以用茶水送服药物吗？

有些家长用茶水给孩子服药，其实这种做法并不妥当，为什么呢？

茶叶中含有咖啡因、茶碱、鞣酸（单宁酸）、儿茶酸、硅酸、可可碱等酸碱性成分，可与某些药物成分发生作用，破坏药性，影响药物疗效。茶叶中的鞣酸含量为3%~13%，具有很强的收敛性，很容易与药物中的蛋白质、生物碱及重金属盐等发生化学作用，产生沉淀物而影响药效。例如，鞣酸遇到





216

铁剂时,生成沉淀物“鞣酸铁”,使药物失效。所以,贫血病人服用硫酸亚铁、铁维隆等铁剂时不宜用茶水送服。再如,胃酶合剂、脾康糖浆等含有蛋白质的药物,也会与鞣酸作用形成沉淀而失效。阿托品、654-2 以及一些抗过敏药物为生物碱,也易与鞣酸相互作用而影响药效。服用安定、非那更、眠尔通等镇静药及镇咳药时,可与茶叶中咖啡因、茶碱、可可碱等兴奋神经的作用相抵销,从而影响药物的镇静效果。心血管病及肾脏病的病人服用潘生丁时,茶中的咖啡因有对抗腺甙的作用,可减弱潘生丁药效。服用苏打片或抗酸药物后喝茶,茶中鞣酸等酸性物质可与药物发生中和反应,使药物分解失效。其他受茶的影响而减少吸收的药物还有四环素、乳糖酶、洋地黄、黄连素、氨基比林、安乃近、氯丙嗪等。因此,为了充分发挥药物性能,除医生特定的可用茶水送服的药物外,服用一切中西药,均不宜以茶水送服或吃药后立即饮茶。

将药放在牛奶中喂孩子好吗?

目前,许多孩子早餐吃牛奶或奶粉,有的家长为了减轻孩子服药的困难,将药片压成粉末放在牛奶中给孩子服。其实,这种做法是不妥当的。

牛奶中含蛋白质和脂肪较多,可在药片粉末周围形成一层薄膜而包裹药物,使药物在胃中不易被吸收。牛奶或乳制品中含有许多钙、磷酸盐、铁等物质,这些物质和某些药物(如四环素、氯霉素、利福平等)能生成稳定的络合物或难溶解的盐,使药物难以被胃肠道吸收。牛奶中的磷酸盐可与补血药的铁成分发生反应,使铁沉淀而影响其吸收。

由此可见,服药不宜用牛奶送服,还是以温开水送服较好。如果要喝牛奶及乳制品,也应与服药时间间隔 1 个半小



时以上。

吃中药加糖会影响药效吗？

大多数中药煎汁是非常苦的，儿童往往拒绝服用。有些家长为了疼爱孩子，在中药里加了许多糖，以此来减轻药的苦味。

中医在诊病用药时运用“辨证论治”的方法，将疾病分为寒、热、虚、实证，热病用凉药，寒病用热药。从中医观点来看，糖也是一种有药性的食物。白糖属于凉性，可以去“火”；红糖属于暖性，可以祛寒。民间流传的药方中，用白糖煮茶水用以祛火；用红糖煮生姜、葱头水用以祛寒，治感冒等等。所以，凉性药物可加白糖，热性药物可加红糖，不致于影响药效。如果随便加糖则可能影响药效。家长不妨在医生开方时，询问一下能否加糖，加什么糖。

有些药物虽然较苦，但苦味起着一定药理作用。如瓜蒂散是一种苦味催吐剂，以苦味刺激舌头上的味觉神经，通过神经反射引起呕吐。如果加糖服用就有可能使药物失去药效。所以，这类药不宜加糖服用。

中药中的化学成分很复杂，其中蛋白质、鞣质等成分可与红糖中的铁、钙等杂质相互作用，使药效有所改变。所以，有的虽然可以加糖，但加糖不宜过多。

预防佝偻病，饮食方面应注意什么？

佝偻病俗称“软骨病”，是婴幼儿常见病，多见于2个月~2岁。由于体内维生素D缺乏，影响钙、磷的吸收和利用，导致骨骼生长发育发生障碍。



217





佝偻病是体内缺乏维生素 D 所引起的。在人的皮肤中,有维生素 D 的前身物质,经过阳光紫外线的照射,转化成维生素 D。维生素 D 可使肠道吸收钙、磷,促使骨骼生长发育。双胞胎、早产儿,维生素 D 的需要量大,更容易患佝偻病。早期的佝偻病,有睡眠不实、易惊,尤以夜间好哭闹、出汗多,由于出汗多的刺激,枕部在床上摩擦,而引起枕部脱发,称为“枕秃”。3 个月的婴儿表现为颅骨软化,用手按压枕部周围时可向下凹陷,好像按在乒乓球上,又称“乒乓头”。如发展到中、重度佝偻病。6 个月的婴儿可见鸡胸或漏斗胸、双肋骨外翻或有肋串珠改变,方颅、前囟闭合迟,出牙晚。会走以后,易发生“O”形或“X”形腿。重度佝偻病,可伴全身营养低下和贫血等。

预防佝偻病,在婴儿生后 1 个月,就可以服用鱼肝油。一般婴儿每日服维生素 D 400 单位。对早产儿、双胎儿、人工喂养儿和冬季出生的小儿,于生后 1~2 周即可给维生素 D,每日 500~1 000 单位,3 个月后再改为每日 400 单位。北方,婴儿每年 10 月中旬到第二年 1 月之间应服维生素 D,共 10 万单位,夏季则多晒太阳。以上预防措施直到 2~3 岁时为止。

在一些食物中也含有维生素 D,如蛋黄、动物肝脏、奶油、鱼肝油等,而人乳、牛奶中含量很少。婴儿如果单用乳品喂养而未补充含维生素 D 的食物或晒太阳不够,就可能发生佝偻病。生长较快的双胎儿、早产儿,维生素 D 的需要量大,也容易患佝偻病。

新生儿每日需钙 0.25 克,婴儿每日需 0.6 克钙。每 100 毫升牛奶中含钙 0.125 克,100 毫升人乳中含钙 0.034 克。新生儿如果每日喂牛奶 200 毫升,婴儿每日喂牛奶 500 毫升,可满足其对钙的需要。但是,如果缺乏维生素 D,则肠道吸收钙发生障碍,所以需在补足维生素 D 的前提下,根据喂



养情况补钙。以淀粉为主食或乳品喂养不足(每日提供的钙不足 0.6 克)的小儿,可服用钙片。

除以上措施外,应在饮食上注意预防:

(1) 婴儿从 4 个月起可添加蛋黄,6 个月后添加肝泥、鱼泥等含维生素 D 的食物。富含钙的食物有蛋黄、豆制品、母乳、牛奶、虾皮、芝麻酱、鱼松等。

(2) 鲜牛骨 500 克,将牛骨敲碎后,加几滴醋及水煨汤 2 小时,后放入冰糖适量,调味后,分 3 日饮完。

(3) 香蕈炖豆腐。香蕈 50 克,豆腐 250 克,常法炖煮,可抗佝偻病,也可治贫血。

(4) 猪骨头 25 克、鸡内金 10 克、粳米 100 克,将猪骨砸断,加水煮 2 小时后将汤倒出,加米成粥后加入鸡内金粉,煮沸片刻即可,用糖调味即食。连服 15 天为 1 疗程。

(5) 豆腐鱼肉汤。豆腐中含钙,鱼肉中含维生素 D,煮时加几滴醋,有利吸收和利用。常食。



219

什么是微量元素? 与儿童健康有何关系?

人每天通过饮水、吃饭,除了吃进大量的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水之外,还会吃进一些元素,因为它们在人体内含量很微少,所以把它们叫做微量元素。人体内的微量元素有铁、锌、铜、锰、铬、钼、钴、镍、钒、锡、氟、碘、锶、铝、硼、硒、镉、硅等,有 60 多种。其中有的元素对人既无害又无用,如金、银、硼等。有的元素对人有害,称为“有毒微量元素”,如砷、铅、镉、汞等。有的元素是构成人体重要物质的成分,是维持生命所不可缺少的,称为“必需微量元素”,如铁、锌、铜、锰等。

我国儿童中,饮食结构较为合理的儿童一般不发生微量



元素缺乏症,在挑食、偏食、营养不良、喂养不当或生活在缺硒地区的儿童,可发生微量元素缺乏症。1995年广州市微量元素研究所和广州医学院对32所幼儿园的4800名儿童进行了调查,70%儿童缺锌,45%儿童缺铁或缺铜。因此,应加强全民对微量元素缺乏的认识。现将与儿童健康关系密切的必需微量元素介绍如下:

(1) 铁。铁在人体内大约有4克,在新生儿体内仅含0.3~0.4克。人的一生所需要的铁,累计总量超过250克。铁存在于血液红细胞及体内其他细胞中,是血红蛋白、肌红蛋白和许多重要酶的组成成分之一。人体内大多数铁合成血红蛋白,为红细胞的主要成分,红细胞依靠血红蛋白将肺吸入的氧运送到全身,再将组织代谢产生的二氧化碳运回到肺,经肺排出。这样就保证了人体的吐故纳新的机能,维持人的生命。小儿在出生后半年内,可以靠肝内贮存的铁和从母乳中得到一定数量的铁元素,但由于婴幼儿生长发育快,往往供不应求而缺铁,如不及时补充,易发生缺铁性贫血。

人体所需的铁主要来源于食物,如动物肝脏、瘦肉、动物血、大豆制品、蛋类、绿色蔬菜、紫菜等。各种食物应搭配选用。用铁锅炒菜,也可使人摄入部分铁元素。

(2) 锌。锌在人体内仅有铁的半量,约2~3克,含量虽微,但作用很大。锌是人体内59种酶的成分之一,参与核酸的合成、维生素的代谢等生命过程。缺乏锌元素,可使酶的活性降低,一些氨基酸如赖氨酸的代谢紊乱,使生长发育停滞,味觉减退,免疫功能低下,性发育迟缓,小儿易患感染性疾病、贫血及异食癖(吃泥土、纸张、石灰、生米等)。

锌的来源主要是动物性食物,如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、鱼、虾、蛋、核桃、瓜子仁、花生、豆类、蟹等,而蔬菜和水果中含量较少。



(3) 铜。铜在人体中含量仅是锌的 $1/15$, 约 0.15 克。铜能帮助人体吸收、运送和利用铁而参与造血, 还参与体内 20 多种酶的构成, 是合成含铜蛋白质的原料。

引起缺铜的常见原因是营养不良、长期腹泻、长期单纯乳类喂养、早产等。缺铜会引起贫血、毛发变浅、厌食、生长发育停滞、腹泻等等。严重者可影响神经系统。因此, 儿童摄入适量的铜是必要的。人体需要的铜主要从食物中获得, 如动物肝脏、硬壳果类、豆类、猪肉、牡蛎、芝麻及水果蔬菜等。牛奶中的铜含量是母乳 $1/20$, 牛奶喂养的婴儿应及时添加辅食。

(4) 硒。硒是体内多种酶的成分之一, 具有抗氧化作用, 对保护细胞膜的稳定性有重要意义。缺乏硒可使动物生长迟缓、毛发稀少。我国已调查 22 个省、市, 其中有 70% 的县、市约 2 亿多人生活在缺硒的环境中。我国西北及东北地区的大骨节病、克山病的病人, 饮食中硒含量及体内硒含量极少, 用硒治疗后有效。人体的硒几乎均来自食物。其中, 海产品、动物肾脏、肉类、大米含硒较多, 蔬菜、水果含硒较少。谷类食物含硒量与土壤中硒浓度有关, 不同地区产的食物中含硒量差别很大, 在硒含量少的地区, 儿童应注意硒的补充。

(5) 锰。锰是体内许多酶的激活物, 能促进蛋白质的代谢, 促进生长发育和性的成熟, 还可促进骨的钙化过程。缺乏锰时生长停滞, 性发育迟缓。一般谷类食物中含锰较多, 在米、面粉、黄豆、扁豆、大白菜、茶叶等中锰也较多。

微量元素的不足, 对儿童健康有一定影响, 但如果以药物补充过多, 同样会危及健康。“药补不如食补”, 从食物中摄取是最安全的。



为什么有的小儿缺锌？怎样从膳食中补锌？

日常儿科门诊中，会遇到这样的情况：有些孩子胃口很差，人很消瘦，生长发育较慢，平时也容易得感冒。尽管吃了不少“开胃药”、“助消化药”，但收效不大。后经医生仔细检查，才知是孩子体内缺锌的缘故。医生给他们配了少量硫酸锌药液，他们服后食欲大增，生长发育也明显加快。那么，这些孩子为什么会缺锌呢？

主要是因为小儿正处于生长发育中，对锌的需要量相对较多，如果孩子的食谱比较单调，动物性食物吃得少，或有挑食、偏食的不良习惯，则可引起锌摄入不足而缺锌。另外，人工喂养的婴儿，比母乳喂养婴儿容易缺锌。

据测定，动物性食物的含锌量高于植物性食物。而且，动物蛋白质分解后所产生的氨基酸能促进锌的吸收，其锌的吸收率一般在50%左右。而植物性食物中所含的植酸和纤维素可与锌结合成不溶于水的化合物，从而妨碍了人体对锌的吸收，其锌的吸收率仅20%左右。可见，为防止锌的缺乏，应鼓励孩子多吃瘦肉、猪肝、鱼类和蛋黄等动物性食物，养成良好的饮食习惯，不偏食和挑食。

母乳及牛奶中的锌含量都不高，但分娩后12天内的母乳中含有大量的锌，平均浓度为血清锌的4~7倍。母乳喂养的婴儿如能吃足12天内的初乳，以后就不容易发生锌缺乏。母乳中的锌，主要和小分子物质吡啶酸相结合，锌吸收率可达62%；而牛奶中的锌，与大分子的蛋白质结合而不易被吸收，锌吸收率为40%。所以，人工喂养的婴儿比母乳喂养婴儿容易缺锌。因此，从第4个月起，应开始添加含锌量高且容易吸收的辅食，如蛋黄、肉糜、猪肝泥、鱼泥等，这是非



222



常必要的。

一旦发生缺锌,也不必紧张,除及时添加含锌丰富的食物外,还可按医生嘱咐服用锌制剂,如葡萄糖酸锌、硫酸锌、甘草锌、醋酸锌糖浆、复合维生素锌糖浆等。一般1~2个星期后,食欲便可明显增加,整个疗程应持续服药2~3个月。应当强调指出,有些父母为了使孩子健壮、聪慧,盲目应用锌制剂,殊不知微量元素过量摄入也是对人体有害的。锌摄入过多可加重缺铁、缺铜,反而造成贫血。而从膳食中补锌则无弊端。牡蛎、鲱鱼,含锌量最高;肉类、肝、蛋类、小麦、小米、黄豆、扁豆、茄子、大白菜、花生、核桃、茶叶、杏仁、可可、芝麻,含锌量也很高。



223

怎样防止铅对儿童产生危害?

据美国官方统计,每年至少有40万名美国儿童遭受铅的损害,其中有1/4人的神经系统受到永久性损害,有200人以上死亡。我国湖北医科大学调查我国城市儿童血铅浓度,血铅大于10微克/100毫升安全界限的儿童占总调查人数的51.6%。近来,南京市有关科研单位对南京市1000多名儿童进行血中铅含量的测定,发现1~6岁儿童中血铅含量高于正常的人占58.6%,7~13岁儿童为65.4%,14岁以上儿童为55.7%。

这说明我国儿童铅的损害状况也非常严重。

那么,引起儿童铅中毒的渠道有哪些呢?主要有以下几个方面:

(1) 嚼纸张。有些儿童有吃纸张、咬石灰等物品的毛病,医学上称之为“异食癖”,其病因与缺锌、寄生虫病、智力低下有关。铅印的纸张含有较多的铅,彩色印刷品含铅量为



每 500 克纸张 2 000~4 300 毫克。一个儿童如果吃下一块 25 平方厘米大小的纸,就相当于吃进 0.6 毫克的铅,而成人每周食品中允许摄入的铅仅 0.3 毫克,儿童还要低得多。所以,如长期嚼纸张,可引起慢性铅中毒。另外,用报纸包裹食品,也会使纸上的铅污染食品,对健康不利。

(2) 咬铅笔。铅笔外层涂料的含铅量有的高达 12.8%。许多儿童在写字画画时,有咬铅笔的习惯,将铅吃入体内。彩色铅笔的笔心、彩色蜡笔也含有铅,颜料中也含有铅。

(3) 常吃爆米花。参见本书 225 页。

(4) 常吃皮蛋(即松花蛋)。皮蛋中含有氧化铅及盐铅。我国规定每千克皮蛋含铅量不超过 3 毫克。常吃皮蛋有可能引起小儿铅中毒。目前,市场上有外壳呈蜡样的无铅皮蛋出售,可以食用。

(5) 误食颜料、油漆。颜料和油漆中含有铅,有的高达 1%。曾有报道,小儿误食颜料引起铅中毒。

(6) 环境污染。汽车排出的废气中含有铅,因其比重大,多沉积在接近地面的空气中。儿童身高多在 1.4 米以下,故吸入铅较多。据国外统计,住在城市主要公路两旁的儿童,血铅高于正常值的 57%。许多工厂如金属冶炼厂、机械制造厂、生产油漆或电池的工厂、印刷厂、陶瓷厂、橡胶厂、发电厂,排出的废气、废水中均有铅,是铅污染的主要来源。油漆中含有铅,家庭装修也会引起铅污染。在染发剂中含有铅,母亲长期染发后铅被皮肤吸收,使母乳中含铅量升高,婴儿吃奶后发生铅中毒。

小儿比成人更容易发生铅中毒。成人在血铅含量高于 40 微克/100 毫升时才出现中毒症状,小儿在血铅含量高于 10 微克/100 毫升时就可出现中毒症状。

那么,铅中毒有什么危害呢? 慢性铅中毒的早期,婴幼儿



儿有食欲不振、闹人、烦躁不安、无力,以后有反复呼吸道感染、腹痛、腹泻、贫血。年龄较大儿童有记忆力差、失眠、头昏、头痛、自制力差、易冲动发脾气,多动,缺乏时间和任务观念,上课小动作多,学习困难,难于管教,可有贫血、腹痛、腹泻、高血压。

防止铅中毒,首先要避免环境污染,有汽车的家庭使用无铅汽油,在购买住房时不要选择路边的房子、靠近工厂、发电厂的房子。家长要有防铅意识,在工厂工作的家长下班前洗手、洗澡、更衣,母亲不染发,教育孩子不去街边玩耍,咬铅笔,在绘画后及时洗净双手,不能将颜料污染食物,不用书报纸、彩色纸张包裹食品,及时治疗“异食癖”,少吃皮蛋、手工制作的爆米花、铁皮罐头,吃水果前洗净水果并削皮,饭前洗手。早晨使用自来水时,应先拧开 2 分钟后再用于刷牙或饮用。土壤中含铅较多,教育孩子不玩土。

当儿童疑似有铅中毒,应到医院就诊,必要时应用驱铅药物治疗。



225

为什么儿童不宜吃手工爆米花?

爆米花香脆可口,儿童都爱吃。但它对小儿的健康往往是有害的,不宜常吃,为什么这么说呢?

因为,手工操作的爆米花是用大米、玉米等粮食在高压金属容器内烤熟,然后再突然降压制成的膨化食品。这类食品在制作过程中要在密封的容器内加温、加压,为了保证铁罐的密闭,罐盖内填垫了一层铅合金,在高温下,其中一部分铅变成铅蒸气而污染食品。国家规定的食品卫生标准中,每千克食品含铅量不得超过 1 毫克,而每千克爆米花中含铅量达 12 毫克以上。因此,小儿常吃爆米花有可能引起铅中毒。



四川省内江地区,就有3个儿童因多吃爆米花导致慢性铅中毒而住进医院治疗。小儿摄取含超量铅的食品后,会对神经、造血、消化系统的组织造成严重损伤,使人体对疾病的抵抗力下降,生长发育迟缓等,严重的还会危及生命。所以,小儿不宜吃这种爆米花。

目前,市场上出现一种进口的爆米花机。这种机器的构造合理,不含铅,不会引起铅中毒。在欧美诸国及日本,有的家庭中备有这种小型爆米花机。国内市场上有引进国外经加工处理的成袋玉米粒出售,放入微波炉中5分钟便成爆米花;或将它放入锅中炒,可自制爆米花。吃这些爆米花不会引起铅中毒。



怎样从饮食中预防铅中毒?

226

由于儿童对铅中毒敏感,又有许多途径可引起儿童铅中毒,因此,要特别注意做好预防工作。

(1) 病因预防。包括治疗异食癖患儿,不使其嚼纸张;不用报纸包裹食品;教育孩子不咬铅笔;不吃手工操作的爆米花及皮蛋;少饮啤酒(详见本书237页);合理使用安全的食品容器;加强环境保护等等。

(2) 多吃新鲜蔬菜和水果。以补充维生素C。因为维生素C能与铅结合,形成溶解度很小的抗坏血酸铅而随粪便排出体外。

(3) 增加蛋白质的供给量。以牛奶为好,牛奶中蛋白质能与铅结合成一种不溶性化合物而排出体外,从而阻止了铅的吸收。此外,牛奶中的钙还可促使已在骨骼上沉积的铅减少,随小便排出体外。

(4) 多吃含钙、锌、锰、铁和含果胶食物。高钙食物可减



少铅的吸收,如海带、豆制品、虾皮、骨头汤、苋菜等。另外,多食含锌、锰的食品也可减少铅的吸收,如蛋黄、牡蛎、芥菜、豌豆、核桃、花生、柑橘、海带等。含铁多的食品可减少铅在体内的蓄积。含果胶多的水果如苹果等,也可减少铅的吸收。但环境中的铅污染使水果、蔬菜等表面铅污染。磷酸铅是水果园使用的杀虫剂,可使水果皮污染铅。食前应洗净削皮食用。

(5) 降低脂肪的摄入量。脂肪过多会促进铅在小肠的吸收。适当增加糖的供应,减少脂肪的摄入,可减少铅的吸收。



时令饮食与健康

孩子“疰夏”，怎样以饮食防治？

盛夏来临，有些婴幼儿经常发热不退，时好时坏，当外界气温发生变化时，患儿体温往往随之波动。气候越热，体温越高；气候转凉，体温就下降。平时无汗或少汗，不想吃饭，疲乏无力，喜欢喝水。这种现象在医学上称为暑热症，民间称为“疰夏”。

小儿“疰夏”多见于6个月~3岁的婴幼儿，这与该年龄段的孩子，中枢神经系统发育不完善，体温调节功能不健全，汗液排泄功能差，出汗少不易散热有关。小儿发热不退，机体代谢加快，消耗增加，使机体抵抗力下降，很容易引起其他疾病。为此，家长多抱着孩子到处就医，弄得疲惫不堪，而去医院检查却没有发现明显异常。其实，这种病主要靠护理及饮食调理进行防治。首先，居室要通风凉爽，每天洗2次温水浴，水温比婴儿体温低2~3℃为宜。其次，要调整饮食，包括以下几方面内容：

(1) 饮水要充足。不要到口渴时才喝个够。一次性大量饮水，会淡化胃酸，不利消化食物和杀菌。补水宜少量多次。对持续发热的孩子，不口渴也要及时补充水分。多让孩子喝些淡盐温开水，也可饮绿豆汤、西瓜汁、绿豆百合汤、赤小豆和白扁豆汤、葛根粉汤等。饮料反而不宜多饮，因为其补水有限，也容易诱发消化不良等。



228



(2) 给予易消化、富有营养的食物。以高热量、高蛋白、富含维生素 B、维生素 C 的食物为宜,如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜及水果等。少吃油腻及生冷之物,以免损伤脾胃。膳食中常吃冬瓜海带汤、番茄汤、丝瓜汤以及山药、扁豆等,可消暑泄热。

(3) 食疗方剂。疳夏患儿可选用下列方剂:

① 酸梅五味茶:乌梅 10 克、五味子 5 克(中药房有售)、红枣 10 枚、茶叶少许,用沸水泡后,频频饮用。

② 绿豆菊花茶:绿豆 50 克,加水煮沸,至绿豆煮烂开花时,取汁冲泡白菊花 10 克,加白糖适量,频频饮用。

③ 绿扁粥:取绿豆 50 克,扁豆(白色)50 克煮烂,再放糯米 100 克共煮粥,吃时稍加糖。

④ 薏药粥:薏米 20 克,山药 25 克,糯米 50 克,加水煮粥。

⑤ 蚕蛹 10 只,红枣 10 枚,煎汤为饮料。

⑥ 白扁豆、红枣各 30 克,共煮炖汤。

⑦ 西瓜翠衣汤:西瓜皮洗净切块,加水煮沸,取汁加白糖,频频饮用。

⑧ 鲜藕汁:鲜藕洗净,搓成泥,用纱布绞取其汁,加适量水煮沸后,迅速离火温热饮用。

对曾有过“疳夏”的小儿,为了预防第二年夏天再次发生“疳夏”,可在盛夏来临之前,将孩子移居阴凉的地区。并让孩子经常喝些清凉饮料,如绿豆汤、乌梅水及金银花露等,也可用鲜藿香 9 克、佩兰 9 克煎汤为饮料。对身体虚弱的婴幼儿,除了平时要加强营养外,还可用太子参 9 克、红枣 10 枚煎汤为饮料,以增强体质。



儿童夏季食欲为什么比冬季差？怎么办？

许多小孩在炎热的夏天，常常吃得很少，饭量明显下降，一到冬季，饭量又逐渐增加，这是怎么回事呢？

人的食欲与气候变化有一定关系。夏季气温高，人体通过出汗将体内的热散发出来，以达到调节体温的作用。皮肤散热时，皮肤血管多处于扩张状态，血液流经皮下较多，而胃肠道等内脏器官的血液供应相对减少，胃肠道活动和消化液分泌随之稍减，食欲也就降低了。夏季，由于热的刺激常使人休息和睡眠欠佳，神经中枢也处于紧张、烦闷的状态，体内某些内分泌腺体的活动水平也有改变，这些均影响到胃肠道的活动。有人测定，人体的胃液及其他消化液的分泌在秋冬季高于夏季，使人们在夏季中食欲减退。

夏季的饮食变化也与食欲有关。由于出汗多，唾液分泌减少或变稠，产生口渴的感觉而大量饮水或吃冷饮，使已减少的胃液被冲淡，于是食欲大减。

与此相反，冬季由于外界气温较低，人体为了保持体温的恒定，需要消耗较多的营养物质来产生热能，对食物的需求量也随之加大。冬季中人们睡眠、休息较好，精神状态较佳，胃肠道的活动也相应加强，食欲也就增加。一般在冬春季节，小儿生长发育比夏季好，能有红润的脸色。

那么，如何改善夏季的食欲呢？夏天最好给孩子吃清淡、易消化、少油腻的食物。民间认为，最消食开胃的办法莫过于食酸吃醋。酸味是有机酸产生出来的，如醋酸、乳酸、柠檬酸等，食之可促进食欲，有健脾开胃之功，并可提高钙、磷元素的吸收率，增强肝脏功能，对防治某些肝脏疾



230



病也有益。尤其是夏季,炎热的天气会引起人体代谢等功能失调。多吃酸味对身体有益,主要有以下几方面:① 敛汗祛湿。夏季出汗多,口干舌燥,最易失去津液。酸味食物常含大量维生素C,如番茄、猕猴桃、柠檬、草莓、山楂、葡萄、芒果、菠萝等。多吃可生津解渴,健胃消食,预防流汗过多而耗气伤阴。② 杀菌防病。人们在夏季喜吃生冷的食物。用醋调味既可增食欲,又能杀死菜中的细菌。详见本书135页。③ 有利营养素的吸收。西瓜、冬瓜、番茄、莴笋、芹菜等,都含有丰富的维生素C、胡萝卜素和无机盐等。做凉拌菜时加醋又加蒜泥,不仅增加食欲,还可以帮助钙等营养素的吸收。

夏季食欲差,烦热口渴,可常饮自制药茶:

(1) 清暑茶:金银花、六一散、绿豆衣各9克、绿茶6克,煎水饮。具有消暑、利润、生津之功效,增加食欲。

(2) 绿豆乌梅茶:绿豆50克,乌梅6克,加水适量,以文火煎约半小时,取汁液加食盐1.5克、白糖6克、绿茶6克混合浸泡,再加温白开水适量,频饮。具有清热毒、消暑温,生津止渴的作用,唾液分泌如常,增加食欲。

(3) 玄麦甘桔茶:玄参、麦冬各10克,桔梗、甘草各3克。将药切粗末,开水冲泡15分钟,代茶饮。有润肺生津之功效。适用于肺阴不足,口渴咽干等症。

生吃水果削皮好还是不削皮好?

给孩子吃水果,是削皮好还是不削皮好,过去曾有争议。有人认为果皮中维生素含量较高,把水果洗干净后可以连皮吃。但是,近几年来又有不同观点,认为还是削皮吃水果较好,其理由有以下几点:



231



(1) 果皮上有农药残留。水果在生长过程中,常会受到病虫害的侵蚀,如苹果葡萄的炭疽病、梨子的黑星病等,往往要用农药喷杀病菌。大多数果品的表皮都有一层起保护作用的蜡质,一些农药会渗透并残留在蜡质层中,即使雨淋也冲刷不掉。据调查,一次喷农药 20 天后,瓜果上仍可检测出残留的农药成分。据化验资料表明,苹果皮中的滴滴涕(D. D. T)残留量比果肉高 30~43 倍;桃子皮上的硫磷残留量比果肉高 1.3 倍;葡萄皮的杀螟松残留量比果肉高 49 倍。除农药外,有的水果在保存期中使用保鲜剂,如亚硫酸盐等均对人体有害。因此,吃水果前应削皮。

(2) 有细菌污染。水果在收获、运输、销售过程中常会受到细菌污染,尤其是肠道致病菌的污染可使人患病。表皮破损的水果,大肠杆菌的检出率增高。水果连皮冲洗,难免还有少许细菌残留,所以,在清洗之后还是应削皮。

(3) 营养学家告诉我们,水果肉质的营养成分,越靠近果核周围含量越高。虽然水果皮中含有一定量的维生素,但与肉质相比,是微不足道的。所以,丢弃果皮不会减少营养成分的摄取。

(4) 最近,又有科学研究表明,不仅是苹果,凡是果皮颜色鲜艳者(如葡萄、杏子、柿子等)均应去皮后再吃。因为,这些果皮中含有一种叫类黄酮的化学物质,它专为各种花果提供植物色素。类黄酮在人体肠道内经细菌分解后会转化为二羟苯甲酸及阿魏酸,而后者有抑制甲状腺功能的作用。人们如果长期连皮吃这类水果,或居住在果园附近,吃这类水果量较多,有引起甲状腺肿大的可能。所以,水果还是削皮吃为好。



婴幼儿能吃冷饮吗？

夏季来临，酷暑逼人。清凉可口的冷饮，常会得到人们的喜爱。冷饮品种繁多，如冰棍、冰砖、雪糕、冰镇饮料、冰镇酸奶、冰淇淋等，其原料多为水、糖、奶及蛋类等。婴幼儿大多贪吃冷饮，家长也尽量满足其要求，有的甚至给孩子连吃数种冷饮。有的小儿因为冷饮吃得多而不想吃饭；有的出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。这说明多吃冷饮并不好，为什么呢？

小儿胃肠道黏膜比较柔嫩，对冷刺激很敏感，尤其在清晨，饭前及饭后。清晨，由于一夜汗液的蒸发，使身体丢失一定水分和少量钠、钾盐，胃肠道消化液分泌减少，起床后以冷饮代替饮水，刺激胃黏膜血管使其收缩，消化液分泌更减少，影响早餐的食欲。饭前吃冷饮的情况与此相似，也会引起厌食，还会引起消化功能紊乱的症状。饭后，为了消化食物，胃部血管扩张，血流加快，如果此时吃冷饮，一方面会使胃酸浓度稀释，另一方面可使血管受冷刺激后收缩，减少血流，还会引起胃部神经兴奋性增高，出现胃肠痉挛，产生消化不良、腹痛、腹泻、呕吐等症状。肥胖健壮的婴幼儿，过量吃冷饮，有可能诱发肠套叠或急性肠梗阻等急腹症。

过多吃冷饮会使有些人发生头痛。因为，人的口腔、牙齿及面部、头皮等部位的感觉都是由三叉神经的分支来支配的。如果某一分支受到刺激，可发生反射性的头面部疼痛。有的孩子对冷的刺激敏感，当冰凉的冷饮进口腔后，就会对分布在口腔的三叉神经造成刺激，反射性地引起太阳穴等处的头痛。

小儿神经系统发育不够健全，咽喉部突然受到强冷刺



233



激,可引起喉部血管急剧收缩,长时间的收缩就会反射性地引起喉痉挛,产生呼吸困难,口唇发紫等急性喉梗阻的症状。如果抢救不及时则可能危及生命。

在炎夏酷暑中,小儿口腔突然接受冰冷的食物,会损伤舌头上的味蕾。如经常吃冷饮,可使味蕾对食物滋味的敏感性下降,减低食欲。冷饮也刺激牙齿,对经常吃糖或喝酸性饮料的小儿,可诱发过敏性牙病,一旦遇到冷热刺激,牙便感到酸疼。

综上所述,小儿不宜经常、大量或连续吃冷饮。如出汗过多、口渴,最好喝温淡盐开水,补充水分和钠盐,如再要吃,可吃少量清凉饮料(参见本书 237 页)。



为什么说儿童应少喝汽水?

234

儿童应少喝汽水,为什么这么说呢?

汽水,是水和果汁等为原料,加入色素、香精、柠檬酸、苏打、甜味剂以及防腐剂等配制而成的。苏打与柠檬酸反应后产生二氧化碳气体,饮用后出现暖气而带出体内部分热量,使人感到凉爽、解渴。儿童如喝大量汽水,较多的二氧化碳气体会聚积在胃肠道内使人感到不适。汽水中的色素、甜味剂、防腐剂等,都是人工合成的化学物质,在一定的使用量时对人体基本无害。但是,过量食用这些食品添加剂,对人体是无益的,尤其对孕妇及儿童危害更大。目前国内冷饮中,准许使用的人工合成色素有苋菜红、胭脂红、柠檬黄、靛蓝等;甜味剂有糖精钠;防腐剂有山梨酸及其钾盐,苯甲酸及钠盐。这些食品添加剂在其他一些食品中也含有,如酱油、醋、糖果、酒、罐头等。尽管这些添加剂规定有每日每千克体重的最高允许摄入量,但因为各人的



饮食习惯不同,食谱不一,很难准确地估计每人每天摄入这些物质的量。一般来说,一个60千克体重的成人,每天最多只能饮用4瓶(每瓶250毫升)汽水,儿童、婴儿的摄入量应更低。值得一提的是当今碳酸饮料(汽水)品种繁多,果汁型、果味型、可乐型等。多数饮料含酸性物质,如含有碳酸等调味剂及苯甲酸、山梨醇等防腐剂。饮用过多,一方面会直接增加机体的酸度,另一方面还会导致人体内碘、铁、钙等物质过多消耗和流失。长期下去,势必造成营养不良,影响机体健康发育。酸性饮品过多摄入消耗儿童体内的多种维生素,进一步加剧儿童营养不良。儿童饮品多含有糖分,过多地进入人体后,易使人产生疲劳感,进而导致机体免疫力下降,同时易患感冒、龋齿、牙周炎等多种疾病。酸性饮品过多摄入,还会使胃酸增加。过多的胃酸是造成儿童胃溃疡的主要原因之一。

此外,汽水中的物质在分解过程中可产生磷酸盐,这种物质能与食物中铁发生反应,使食物中的铁难于吸收,加上夏季小儿往往摄食减少,极易造成儿童贫血。

值得一提的是,有少数单位和个人为了牟利,不按卫生要求自行配制汽水等饮料,使小儿饮用后产生腹泻、腹痛、呕吐等肠道感染症状。有的人在冷饮制品中加入非食用色素和甜味剂,严重危害人民的身体健康。所以,消费者应提高警惕,避免饮用。

为什么要少喝易拉罐饮料和功能性饮料?

易拉罐饮料具有重量轻、体积小、不易碎、携带方便的特点,所以备受儿童青睐。易拉罐是用铝合金制作的,内层涂有一层有机涂料,因为铝对人体有害,因此加一层涂



235



料以防止铝与饮料接触。然而,在加工过程中部分涂料并未能完全盖满罐壁,而会导致铝合金与饮料接触,铝逐渐溶于饮料中,儿童经常喝易拉罐饮料,无形中摄入过多铝,对健康不利。

科研人员曾调查过 52 种饮料,结果发现易拉罐比瓶装饮料铝含量高出 3~6 倍。而铝摄入过多可影响脑细胞功能,影响儿童智力,还会抑制机体对磷的吸收,干扰体内正常的钙磷代谢,不利儿童牙齿和骨骼的发育。

另外,摄铝过多,还会导致机体免疫功能下降。为此,世界卫生组织于 1989 年正式把铝确定为食品污染物,要求加以控制。

所以,为了儿童的健康,最好少喝易拉罐饮料。

当今市场上各种功能性饮料异军突起,吸引着少男少女。这类饮料包括运动饮料、营养水、平衡饮料、电解质补充饮料、纤维饮料等,其中添加了诸如维生素、牛磺酸、葡萄糖、矿物质、酸味剂、咖啡因等物质。有的标明可以“抗疲劳”、“抗氧化”、“调节血脂”、“改善免疫功能”。

功能饮料一般适用于特定人群。如有的功能饮料添加咖啡因、牛磺酸、肌醇等,可以刺激人体中枢神经系统,成人饮用后可提神、抗疲劳。但儿童则不适于饮用,因为其所含成分有可能使人心跳过速、血压增高,饮用过多或长期饮用还可能会破坏肝脏的解毒功能。在非运动状态下,这些饮料中所含有的钠离子会增加心脏负担,有高血压的人容易诱发其他疾病。饮料中的糖分能使人产生饱腹感,儿童长期饮用这种饮料,会影响食欲和食物的消化吸收,造成营养不良。功能性饮料中的维生素含量甚微,过量摄入后其他成分会带来弊端。



236



为什么儿童不要喝啤酒?

啤酒是一种营养饮料,除含有乙醇外,还含有制造蛋白质的原料——氨基酸,不仅数量多,而且品种全,人体自身不能合成的8种氨基酸,它都具备,有人称之为“液体蛋白质”。啤酒还含有多种维生素,产热量也高。每升熟啤酒(20度)的产热量可达2931千焦耳。因此啤酒又有“液体面包”之称。啤酒可产生二氧化碳气体,它也是消暑佳品。所以,科学地饮用啤酒,有益于人体健康。然而,儿童还是少喝为宜。为什么这样说呢?

年龄越小,对铅的毒性作用越敏感。曾有研究资料表明,大量饮用啤酒会使血铅升高,每天喝啤酒超过1500毫升的人,血铅含量能升高30%。所以,小儿还是少喝啤酒为好。

啤酒产热量高,长期大量饮用,会造成体内脂肪堆积,尤其是腹壁脂肪增厚,变得大腹便便。肥胖可诱发多种疾病,所以不宜多喝啤酒。啤酒中酒精(乙醇)含量3.1%~5.0%,虽然量不多,但过量饮用仍会对人体健康不利。酒精进入人体后,经过肝脏分解,再由肾脏排出体外,对肝、肾、心脏、胃肠道都有毒性作用,还可引起性激素的变化。小儿肝、肾等脏器发育不成熟,更容易受到酒精的损害。另外,在造酒时还要使用色素、香精、防腐剂等人工合成物质,对小儿健康也不利。因此,小儿应限制饮用,最好不饮用。



237

怎样制作适合儿童饮用的清凉饮料?

夏季气候炎热,出汗多,加之儿童活动量大,体内水分流失得多,自制清凉饮料可达到多补充水分和清凉解暑的



目的。

(1) 荷叶翠衣汤。用荷叶、西瓜翠衣(西瓜绿色的外皮)各 100 克(干的各 40 克)煮水,煮后去渣放入冰糖,凉后饮用。功效:清凉解暑,止渴利尿。

(2) 麦冬芦根饮。麦冬 10 克、鲜芦根 30 克,加水 1 千克,煎煮 30 分钟,去渣取汁,稍加白糖或不加糖频饮。功效:清热生津,清心润肺。

(3) 枇杷竹叶茶。鲜枇杷叶、鲜竹叶、鲜芦根各 20 克,洗净切碎,加水 1 千克煎煮、煮沸后片刻,去渣取汁,放少许白糖或盐,凉后代替茶饮。功效:清暑除烦,利小便,泻胃热。

(4) 乌楂饮。乌梅、山楂、甘草各 10 克,洗净,加水 1 千克,煮沸去渣,凉后频饮。可加糖及盐少许,酸甜中带咸味,可消暑止渴。

(5) 绿豆汤。绿豆适量加水煮沸,取清液,稍加糖及盐少许频饮。绿豆可煮粥食用。功效:消暑利湿,解渴利水。

(6) 薄荷凉茶。取嫩薄荷叶、甘草各 4 克,加水 1 千克煮沸 5 分钟后,去渣取汁,凉后当茶饮。功效:解表散风热,泻火。

(7) 山楂汤:山楂 30 克、酸梅 20 克加水 2 千克煮烂后,加入白糖适量,凉后即可饮用。

(8) 橘枣饮:鲜橘皮 10 克(或陈皮 3 克),大红枣 10 枚。红枣在锅内炒焦,与橘皮同放入保温杯内,以沸水冲泡浸 10 分钟。饭前代茶饮,亦可凉后饮用,可健胃消食,增加食欲。

(9) 荷叶凉茶:将半张荷叶撕成小片,与白术 10 克、藿香 5 克、甘草 5 克共煮沸 10 分钟,加入适量白糖,凉后饮用。

(10) 绿豆菊花茶:绿豆适量煮熟后用纱布将绿豆皮滤去。在绿豆汁中加白菊花 3~5 个,加盖焖后,放入适量白



238



糖,冷却饮用。

以上几种宜轮换饮用,一方面可引起儿童兴趣;另一方面可避免某一种饮料连饮数日所带来的弊端。例如绿豆汤多饮,有饱胀闷气感;甘草有类似泼尼松的作用等等。

小儿好生痱子有哪些食疗方法?

夏季,小孩容易生痱子。除了要保持孩子皮肤清洁外,还可采用一些食物疗法:

(1) 冬瓜 60 克、薏米 30 克,加水煎汤饮用,每天一剂,连服 7~8 天。

(2) 绿豆适量、鲜荷叶一张,加水煎服。

(3) 韭菜根洗净,取 60 克煎水服。

(4) 六一散(甘草及滑石)中药房有售,冲水常服。

(5) 冬瓜、海带、绿豆适量共煎汤,加白糖少许,连服 7~10 天。

(6) 马齿苋、丝瓜各 20 克,煎水服。

(7) 乌梅 5~6 枚洗净,煎煮 30 分钟后,投入金银花 6 克同煎 20 分钟,取汁去渣加白糖,凉后饮用。常服。

儿童不爱吃蔬菜能以水果代替吗?

在日常生活中有的孩子不喜欢吃蔬菜,家长不惜高价给孩子买各种水果,期望能得到补偿。水果真的能代替蔬菜吗?

水果和蔬菜在营养学中为一类食物,但营养成分也有不同之处。水果,顾名思义,是含水的果子,水分在 80% 以上,大部分富含糖与酸,而且具有鲜艳的色泽与诱人的香味。然



而受新鲜程度的影响,水果中的一些维生素含量就不及蔬菜了。水果中膳食纤维含量低于蔬菜,糖高于蔬菜。

蔬菜除了本身的营养价值以外,还含有大量的膳食纤维,可影响脂质代谢,主要表现为促进胆酸及中性类固醇的排出,从而降低血清胆固醇含量。膳食纤维在维持血糖正常平衡方面起重要作用。膳食纤维是肥胖、高血压、糖尿病患者不可缺少的食物。

蔬菜还能促进机体吸收蛋白质、脂肪和碳水化合物。有专家认为:如果同时进食蛋白质与蔬菜,进入胃中的消化液会比单吃蛋白质食物时多得多。实验证明:仅吃动物蛋白,在肠内吸收率约为70%。若加吃蔬菜可增加到90%左右。膳食中含适量膳食纤维,能刺激肠蠕动,缩短食物通过肠道的时间,有利顺利通便、防止便秘。经常食用膳食纤维还能帮助锻炼咀嚼肌,促进牙齿的坚固度和整齐,有利于促进下颌的发育。

可见,水果是不能代替蔬菜的。我国蔬菜约有160多个种类,每种还有许多不同的品种,比世界上任何国家的蔬菜品种都要多。烹调时注意色、香、味、形、多样化,慢慢地引导孩子养成爱吃蔬菜的饮食习惯。

秋冬季节容易口干舌燥,经常吃什么好?

秋天是万物成熟、干燥多变的季节。这时气候由夏季的暑热变为凉爽,加上早晚温差变化大,对人体健康会产生较大影响。中医学认为,燥为秋令主气,燥邪干涩,易耗津液、伤肺脏。因而小儿常感到口唇干燥,咽喉肿痛,干咳无痰,大便干结等。那么,什么食物可润喉滋阴呢?

从食疗保健角度来看,总的原则是:平时多饮水,多吃



240



蔬菜水果,少吃辛辣刺激食物,如生葱、生蒜、韭菜等,少吃过于油腻食物。白萝卜有除燥生津、顺气消食、利二便的功用;藕可生津止渴、养胃滋阴;梨、荸荠、柿饼霜有除烦止渴、滋阴润肺的作用。如口干咽燥,平时可吃些梨、藕、柿饼霜、荸荠等;如感到腹部胀饱、呃气泛酸,可多吃富含纤维素的蔬菜,促进肠蠕动;如大便干燥,便秘,可吃蜂蜜、香蕉、蔬菜及多饮水。另外,还可吃些芝麻、糯米、白木耳等润肺养阴的食物。

口唇干燥忌用舌头舔,往往越舔唾液丢失越多,口唇更加干燥。严重者口唇干裂疼痛而怕饮水进食。保护口唇可每天用热水洗脸 2~3 次,晚上睡前洗脸后用猪油或麻油少许涂口唇,也可用维生素 E 胶丸中的油脂涂抹口唇。有的孩子吃橘子较多,加重口唇干燥,可适当限用。另外,咽干舌燥可选用以下食疗方剂:

(1) 白萝卜 1 个,洗净,连皮切成薄片,置于碗中,上面放麦芽糖(即饴糖)2~3 匙,放置 12 小时,溶出糖水后每次吃 15 毫升,每日服 3 次。有生津润肺止咳的作用。

(2) 鲜橄榄 5 个,去核取肉,加冰糖适量,炖半小时后服用。

(3) 鲜百合 50 克、杏仁(去皮)10 克、大米 50 克。大米煮沸后放入百合及杏仁。粥熟后加糖食用。

(4) 银耳 50 克、红枣 10 枚,加水适量煮熟后,加蜂蜜 1 汤匙,一天分数次吃完。

经常“上火”的孩子如何注意饮食?

在沿海的南方,一年四季都有人认为孩子“上火”了,自行到药店购买药物,往往不对症,治疗也无效。



241



其实,“上火”也要“审证求因”才可对症下药。从中医来说,“上火”为分:①上焦有火,指心肺以上部位。表现为口干、口苦、舌烂、唇裂、目赤、耳鸣,有时咳嗽。②中焦有火,指乳头以下脾胃部位。表现食不知饱,即所谓“脾热善饥”,噎腐吞酸,呃气上逆,脘腹胀满、不适。③下焦有火,指脐周以下,如膀胱、大小肠部位。表现为大便干、小便少且黄赤,混浊有味,阴部痒,女婴尿道口红。

由于儿童年幼,不一定诉说完整,只要细心的母亲察颜观色,就能发现孩子稍有“上火”的表现,立即给予饮食调整。

如有轻微“上火”的表现,平时可吃蜂蜜、梨、藕、柿饼类的食品,如果症状明显,可根据情况选择应用。

(1) 上焦有火:口渴烦热、舌燥可选用梨、甘蔗、橄榄、柑、橘子、苦瓜、西瓜等。如咽痛、眼痛发红,可选用芒果、罗汉果、黄瓜。口腔发炎、口疮,可选用荸荠、栗子、茄子等。

(2) 中焦有火:胃肠系统的表现,可多食富含维生素的蔬菜,增加肠蠕动。食欲不振、胃酸多,可选用黑芝麻、山楂、麦芽、山药、红枣等。

(3) 下焦有火:如大便干结,可选用油菜、胡萝卜、红薯、桑葚、核桃、香蕉等。如小便赤痛,可选用冬瓜、藕、泥鳅等。

在选择应用食疗时,应适可而止,不能“多多益善”。例如,橘子是有许多治疗作用的,如早期感冒咳嗽、肠胃有热、口干烦渴、润喉等,其中糖和维生素C等营养成分的含量较高。但中医学认为,橘子性温味甘,能补阳益气,为理气、芳香辛温之物,多吃易引起燥热,耗气伤津,表现为唇干、咽痛等。总而言之,橘子能治疗“上火”,但多吃则适得其反。那么,吃多少为宜?一般来说,1岁小儿每天吃一个约40克;3岁以上每天最多吃3个。饭前和空腹时不宜吃橘子,以免橘子中有有机酸会刺激胃黏膜,引起胃部不适。



242



冬天不口渴,要不要给孩子饮水?

冬天,人们一般不像夏天那样注意饮水,原因是天气较冷,出汗较少,不感到口渴;有的家长怕孩子尿床,限制其喝水。那么,冬天要不要常给孩子饮水呢?

水,是人体中含量最多的组成部分,它参与体温的调节,促进物质代谢,对关节等器官有润滑作用。无论是夏季或冬季,机体缺乏水分都对健康不利。儿童处于生长发育阶段,代谢旺盛,按每天每千克体重计算,水的需要量大于成人。年龄越小,需水量越多。所以,应供应充足的水分。

机体中水分的排泄,主要通过小便、大便、出汗等渠道,并经呼吸和皮肤蒸发。后者多不被人们察觉,因此也被称为不显性失水。冬季,虽然出汗较少,但不显性失水仍存在,每天每千克体重约 10~20 毫升。另外,冬季的小便量和次数比夏季多。所以,冬季仍应注意给孩子饮水。

人体轻度缺水时,不一定表现出口渴。出现口渴,说明体内失水已达到一定程度了。口渴时缺水量约为体重的 2%,这时再饮水已稍晚了些。当缺水量为体重的 5% 时,就会出现口腔黏膜干燥、尿少、软弱无力等症状。由于饮水少,尿液浓缩,尿中盐分易形成结晶而析出,使尿混浊并呈乳白色。因此,冬季也要常给孩子饮水。以下几种情况,尤其要注意增加饮水量:

(1) 早晨或午睡起床后,可多喝点水。平卧时肾脏的血流量多于站立时,所以睡眠时尿液的生成多于活动时,加上睡眠时不显性失水等,使人起床后常感到口渴。所以,应注意饮水,补充睡眠时水分的消耗。

(2) 冬季进行锻炼身体或户外活动时,虽然没有明显出



243



汗,但由于外界气温较低,毛细血管收缩,血流缓慢,血液黏稠,户外活动后仍会经皮肤散发热量及水分,加上呼吸加快,经呼吸蒸发的水分较多,所以应注意多饮水。

(3) 洗澡后和患病时应增加饮水。冬季在浴室或家里浴帐中洗澡时,全身毛细血管扩张,大量散发热量及水分,洗澡后常感到口渴,所以应注意饮水。小儿患有常见的感染性疾病时,也要注意饮水(参见本书 267 页)。

(4) 进食后适当饮用汤汁或水,有助于胃肠道的润滑,促进食糜的形成和消化。

为什么儿童喝水应以白开水为主?

人类为了生存和生活,保证生长发育和工作能力,维持生命和健康,必须每天吃各种各样的食物。食物中的营养素有 6 大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素及水。通常人们总是忽视了水的作用,事实上,水是一种最重要的营养素。

水可以溶解食物中的营养素和体内的各种代谢物,是营养物质的载体,也是进行各种生物化学反应的媒介。水在体内能够维持消化和吸收功能。食物从口腔开始,直到进入胃肠道,必须依靠消化器官分泌的消化液,如唾液、胃液、胆汁等各种消化液的作用,才能被消化吸收。而消化液的 90% 是水。

随着生活水平的提高,喝饮料成了青少年的时髦事。但是饮料有一定弱点,不能长时间的饮用。多数饮料含糖高,入口时间一长会有不适感,会使胃酸过多,影响消化功能。而白开水却是有益无害的“饮料”。

据科学家研究,白开水很近似生物活细胞中的水,因此



244



容易透过细胞膜而具有奇妙的生物活性。如用白开水处理种子或灌溉作物,能提高农作物的产量。给动物饮白开水,可以增加它们的抗病能力。因此,白开水被国外一些科学家誉为“复活神水”。

许多家长认为白开水没有什么营养。殊不知,白开水是儿童最好的饮料。白开水也称为活性水,将饮用水煮沸后,冷却到 20°C 左右即成为活性水。由于白开水中气体比自然水减少了一半,分子结构、表面张力、密度、导电率等理化特性也发生了变化。其生物活性和细胞内水分子活性近似,最容易透过细胞膜发挥作用。饮用后最易解渴,而且立即发挥作用,促进新陈代谢,调节体温,输送营养,减少血液黏滞度,洗涤清洁内部脏器,增加血红蛋白,提高抗病能力。

经常喝白开水有预防感冒、咽喉炎及某些皮肤病之功效。因此,白开水是儿童最佳饮料。



245

为什么矿泉水、纯净水不宜作为主导饮料?

人饮用水,不但为了解渴,还要满足生理需要,随水摄入矿物质和微量元素。人体对矿物质和微量元素的生理需要是有一定限度的,太多太少都不行,保持在一定范围才能保证健康,否则即可危害身体或患病。

矿泉水,是地下深藏的自然水。由于深藏不露,避免了污染,矿物质和微量元素比自来水含量高,对特定人群有保健作用。按我国现行标准,只要锶、锂、锌、硒、碘、溴、偏硅酸等一项超过自来水含量,又在可饮用限度之内,即可被批准开发。因此,矿泉水是有不同类型的,如碳酸、锌、碘类矿泉水。饮用矿泉水应有针对性,缺什么补什么最好。缺锌儿童可饮用含锌矿泉水。如饮食中锌供应很充足,就没有必要饮



这种矿泉水。矿物质和微量元素长期过多摄入,可引发某种疾病,最常见的是肾结石。

有些人认为矿泉水比自来水好,这是一种误解。常年饮用矿泉水,将会对身体健康造成不良影响。儿童肾脏滤过功能不及成人,对过多矿物质或微量元素更为敏感。如无必要,儿童不宜将矿泉水作为主导饮品。

纯净水近几年红火起来了,并有多多种多样的诱人名称:蒸馏水、净水、超纯水、太空水等。其实这些水制品都是经过蒸馏、过滤或电解等方式进行处理的。一方面除掉对人体有害的病菌、有机物和某些有毒元素;另一方面,也祛除了对人体健康有益的微量元素和矿物质。水是一种溶剂,而纯净水由于缺少微量元素和矿物质,便成为一种溶解作用极强的溶剂。长期饮用,不仅不能给人体补充必需的矿物质和微量元素,反而还会使人体丢失大量这类物质,易导致营养不良、机体免疫力下降,使人头昏脑胀、全身无力,严重可出现虚脱、晕厥、肌肉哆嗦等病症。

那么饮用什么水好呢?前卫生部部长,中国健康饮用水研究会名誉会长钱信忠说:我们经常喝的水应是煮开的自来水。因为这种水,既达到无毒、无致病菌的要求,又含有人体所必需的矿物质和微量元素。专家研究发现,把煮开的自来水倒入杯中盖上杯盖,自然冷却到 $25\sim 30^{\circ}\text{C}$ 的水(即凉开水),其水中氯气要比自来水降低50%,水分子结构会发生某些变化,水的表面张力、水的密度、黏滞度、导电率等理化性能都有改变,其生物活性比自来水要高45倍,与生物活细胞里的水十分相似,最易渗入细胞而被人体吸收。因此,经常饮用凉开水,不仅可起到“内洗涤”作用,还有助于改善内分泌及心、肝、肾的生理功能,提高免疫力,保持皮肤水分,促进人体生长发育。而不能以矿泉水、纯净水为主导饮料。



246



为何要在“神秘的五月”给儿童加强营养？

春天万物复苏，也是孩子生长发育的“黄金”季节。

孩子在一年中，有哪几个月长得最快？医学界一直十分关注这个问题。根据许多家长的直觉，上半年成长的速度比下半年快。世界卫生组织的一个研究小组研究表明，儿童生长速度因季节不同而有差异。五月份是春光明媚、万物生长的季节，也是儿童生长发育最快的时期，可平均长高 7.3 毫米；十月份长得最慢，平均长高 3.3 毫米。因此，国外有关专家将五月称为“神秘的五月”。

为促进儿童生长发育，适时地掌握长高的最佳时期，及时进行“追肥”是很重要的。生长发育越快，新陈代谢也就越旺盛，所需要的热量及各种营养物质也就越多。因此，在膳食中要根据小儿的需要适当加强营养，注意以下几个方面：

(1) 选用滋补食物。在饮食上，可选用金针菇、大枣、银耳、蘑菇等，这些食物可提高免疫功能。

(2) 补充含蛋白质及钙质丰富的食物。如鱼、虾、田螺、河蚌、鸡蛋、骨头汤、酥鱼、排骨、芝麻酱、紫菜、豆类及豆制品、虾皮、肉类、动物内脏、牛奶等，应适当增加食用。

(3) 多吃水果及新鲜蔬菜。主要提供维生素及矿物质。医学家发现，常年食用野菜的人比不吃野菜的人身材平均高 10%，这是因为野菜中富含各种维生素。所以，小儿应多吃富含维生素的水果及新鲜蔬菜。五月份，野菜有马兰头、苜蓿、灰菜等，其中胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₂ 及钙含量高于普通蔬菜数倍至数十倍，可酌情食用。

(4) 在保证一日三餐的同时，下午增加一次点心。五月份后将进入夏令时节，白天延长，吃晚饭时距离中午相隔 6~7 小



247



时,血糖有下降趋势,应在下午加一次点心,以补充热量。

(5) 风和日暖时,应增加孩子户外活动,使其多接触阳光,有利于体内维生素 D 的合成,促进钙的吸收,使小儿在“神秘的五月”中健康成长。

为什么婴幼儿不宜喝含咖啡的饮料?

随着我国人民生活水平的提高,饮用含咖啡饮料的人越来越多。

咖啡中含有咖啡因、蛋白质、脂肪、粗纤维、蔗糖等 9 种营养成分,咖啡因含量为 0.8%~1.8%,某些速溶咖啡中咖啡因为 4.8%,在一瓶 1000 毫升的含咖啡饮料中,有咖啡因 100 毫克。那么,咖啡因对人体有什么作用呢?

咖啡因是一种类生物碱,在医学上作为大脑皮质的兴奋药物来应用。它具有提神、利尿、强心、助消化等作用。如摄入过量,则有许多毒性作用。成人一次服用 1 克,可产生躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速、早搏、失眠、眼花、耳鸣等症状,即使服 1 克以下,也会刺激胃黏膜,产生恶心、呕吐、眩晕、心慌等症状。婴幼儿对咖啡因更为敏感,饮用咖啡后易兴奋、发脾气、吵闹、失眠。1 岁的小儿每天吃两瓶(每瓶 250 毫升)含咖啡的饮料,即摄入 50 毫克咖啡因,可使记忆力降低。儿童如过久食用咖啡因,可逐渐成瘾。咖啡中含有一种能和钙结合的生物碱,食用后使钙从大小便排出体外,所以小儿饮用后会发生产血钙减少。咖啡碱还可破坏维生素 B₁,长期饮用会引起维生素 B₁ 减少症,轻者烦躁,食欲下降,记忆力减退,便秘;重者可发生多发性神经炎,心脏扩大,四肢水肿。所以,婴幼儿不宜饮用咖啡。

孕妇及哺乳期妇女也应禁用咖啡饮料,因为咖啡因可通



248



过胎盘进入胎儿体内,使胎儿畸形;咖啡因还可通过乳汁进入婴儿体内,使婴儿发生肠痉挛而腹部绞痛,小儿常无缘无故地突然啼哭。

因此,为了下一代的健康,应注意避免让孩子、孕妇、哺乳期妇女饮用含咖啡的饮料。

为什么儿童不得贪吃秋季鲜果?

秋天是水果收获的季节,大量新鲜水果陆续上市。秋果风味鲜美、营养丰富、健身益体,深得家长和孩子们的宠爱。

但是,过多食用秋季鲜果也会带来不良后果。有一名5岁男孩,因爱吃荔枝已经两天没好好吃饭。他突然喊头晕,父母也没注意。到了下午孩子突然晕倒在地,赶忙送到医院抢救,被诊断为贪吃荔枝引发低血糖昏迷。经输液很快恢复正常。据了解,由于孩子喜欢吃荔枝,其母每隔一天都买一些放在家里。孩子是不吃饱荔枝不罢休,但吃饭时却没胃口。由于主食吃得过少,导致低血糖昏迷。荔枝中除含有大量果糖外,还有一种过敏素,食用荔枝过多,会使人产生头晕、心慌、口渴、出汗、面色苍白、乏力等症状,医学上称为“荔枝病”。轻者出现发热、齿龈肿痛,俗称食荔枝“上火”。虽然,荔枝营养丰富,可补脑健身、开胃健脾,但不宜多吃。儿童吃荔枝每次不超过5颗。

梨,有“百果之宗”称誉,生吃能生津润燥、清热、化痰,对防治热咳、利尿、通便有一定作用。常食熟梨,可增加津液、滋养嗓子。高热患儿食梨,可补充水分及解热作用。但食梨过多能伤脾胃,使胃肠功能失调,引起腹泻等。胃寒、脾虚泄泻者应忌食。

香蕉,性味甘、寒。常吃能润肺、滑肠、清热解毒、通血脉



等,还能有效防治神经紊乱和热疖肿毒等症。小儿大便干燥,可在晚睡前吃一根。小儿腹泻,把香蕉像烤馒头片一样烤熟,趁热吃下,每次一根,每天2~3次。有一定效果。香蕉味甘无毒、无渣,婴儿也可食用,但一次不能食用过多。因香蕉含镁量高,过多食用后可造成体液中钙与镁比例改变,引起嗜睡乏力、麻木感。香蕉性寒,脾胃虚寒者多食则引起胃疼腹泻等。空腹也不宜大量食香蕉。

板栗,味甘、性温,有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、消肿的作用。一般用于小儿口疮、脚软无力、慢性腹泻等。宜熟吃,煮粥及栗子烧鸡等,但不宜吃得太多。有脾虚消化不良、湿热甚者不宜食用。生栗子食后难消化,不宜吃。

柑橘,味甘酸、性凉。有开胃顺气、止渴润肺、益气强身、健脾胃等作用。常食可提高肝脏解毒能力,对防治扁桃体炎、咽喉炎、病毒性感冒有一定功效。但柑橘富含胡萝卜素,如果吃过多,会引起胡萝卜素血症(俗称橘黄症),出现呕吐,食欲不振,乏力等。同时,多食柑橘会上火,导致机体功能紊乱,出现口腔溃疡、舌炎、咽炎等症。风寒咳嗽及痰多者不宜食用。

秋季鲜果还有石榴、柿子等,吃多了也会使人厌食,上腹不适、饱胀,不思饮食等。

吃秋果并非多多益善,如果吃得过多反而会影响健康。水果宜在饭后2小时食用。

方便食品能经常吃吗?

方便食品是指那些常规的厨房烹调已基本完成,食用前不需烹调或稍加处理即可食用,既省事方便又便于储存的一类食品。由于现代生活节奏加快,方便食品受到了人们的欢



迎。有的家长经常值班、开会等,无暇给孩子做饭,方便食品为家中厨房常备的食物。孩子们也喜欢油炸面块和诱人的作料。

方便食品基本可分为3类:一是干燥或粉状快餐食品,如方便面、快餐果汁、快餐汤、快餐咖啡等;二是软罐头食品,以塑料薄膜夹铝箔制成,薄形袋装。还有各种制作好的食品,如烧卖、饺子、鱼、肉、菜等,制好后分类放入饭盒,迅速冷冻,保持在零下 20°C ,随时取出加热食用。

方便面是最大众化的食品,销路很广,品种繁多。但对正在成长发育的学龄儿童来说经常食用实为不利。主要存在两方面弊端:

一是营养素含量有限。油炸面块主要成分是油脂和淀粉,其中蛋白质、维生素含量较低。作料包是盐和味精等,蔬菜包仅是1~2克烤干的叶片,其中维生素C已全无。

二是易受微生物的污染。一份方便面微生物污染调查报告表明,各种配料微生物污染十分严重。作料包和蔬菜包的大部分样品,每克内容物中菌落总数超过1000个,大肠菌群值超过3个,均不符合卫生标准。有的霉菌污染也很严重。

为此,不宜经常给孩子吃方便面。否则日久必然导致营养不良和胃肠道疾病,影响生长发育。

苹果削皮后变色能不能给婴儿吃?

苹果从树上摘下后,呼吸活动仍在活跃地进行着。这是由于苹果中有酚类物质,维持其呼吸作用的结果。当苹果被削皮后,植物细胞中的酚类物质便在酚酶的作用下,与空气中的氧化合,产生大量的醌类物质。新生的醌类物质能使植



251



物细胞迅速地变成褐色,这种变化称为食物的酶促褐变。所以,苹果削皮放一会儿后会变色。不仅苹果,梨子及有些蔬菜(如土豆、茄子等)也有这种情况。这种褐变影响了食物的外观,使外层的营养成分有所降低,但尚可以食用。如果苹果削皮后放置时间较长,植物细胞在空气中氧化分解作用加剧,则苹果外层的营养物质分解较多,果胶物质在酶的作用下进一步分解为果胶酸和甲醇,使得果肉松散、湿润、变色、变味,甚至腐烂变质。

所以,水果削皮后最好立即吃掉。给婴儿吃苹果时,控制苹果变色的简便办法是,把去皮的苹果立即浸在冷开水、糖水或淡盐水中,使之与空气隔绝,以防止植物细胞中酚类物质的氧化。不过,从保存苹果中营养成分的角度来说,去皮苹果不宜浸泡过久。



252

为什么有的孩子吃菠萝会感到不适?

菠萝是我国热带地区重要水果之一。菠萝不但具有特殊的香甜味,而且含有丰富的营养。但是,有的孩子吃菠萝会产生不适的症状,这是为什么呢?主要是由于以下一些物质对人体的作用所致:

(1) 糖甙类物质。这种糖甙类对人体皮肤和口腔黏膜有一定刺激性。所以吃了未经处理的生菠萝后,口腔发痒,但对身体健康尚无危害。

(2) 5-羟色胺。这种物质有使血管收缩和使血压升高作用。每100克菠萝汁中含2.5~3.5毫克。如吃得过多,可引起头痛。

(3) 菠萝蛋白酶。是一种蛋白质水解酶。少量的菠萝蛋白酶吃到胃里后,能被胃液分解破坏。但有少数人对这种



酶的成分产生过敏反应,吃后 15~60 分钟左右出现腹痛、恶心、呕吐、荨麻疹、头痛、头晕等症状,严重者还会出现呼吸困难甚至休克。

为了预防吃菠萝后的不适,可采用以下方法处理菠萝:

其一菠萝去皮和果丁后,切成片或块状,放在开水里煮一下再吃。菠萝蛋白酶在 45~50℃ 就开始变性,到 100℃ 时基本被破坏,糖甙类物质也同时被破坏;5-羟色胺则溶于水。经煮沸后口味也得到改善。

其二为了保持菠萝的生鲜口味,可以将其切成片或块,放在较咸的盐水中浸泡 30 分钟左右,然后再用凉开水浸洗去咸味,也同样可以达到脱敏的目的。

儿童爱吃泡泡糖好吗?

许多孩子爱吃泡泡糖。有的孩子一天能吃 10 多块,在上学的路上边走边吹。有人认为吃泡泡糖可以清洁口腔,保护牙齿。

泡泡糖又称口香糖、香口胶,除含糖外,主要添加剂是橡胶和增塑剂。这种增塑剂在制泡泡糖中要加 7% 才能吹起来。虽然它毒性低,但使用量大,一块泡泡糖中含 350 毫克,如一天吃上 10 多块,就达到 0.35 克了,这么大的剂量对孩子健康是有害的。况且,在吃泡泡糖的同时也摄入了许多糖,主要为蔗糖,口腔中的变形链球菌利用糖产生酸性物质,使牙齿脱钙,从而促成龋齿的发病。所以,对泡泡糖可保护牙齿的说法值得推敲。

另外,泡泡糖柔软而有韧性,有的孩子将一块泡泡糖嚼、吐数遍,吐出来用手拉成长丝,或用手拉薄吹泡泡,把手上的脏东西全沾到糖上,然后又放到嘴里咀嚼。这种极不卫生的



253



吃法,会使孩子染上寄生虫病或传染病。

再有,多吃泡泡糖后,口腔有一种涩味,唾液减少,这样将会影响消化功能。

所以,儿童不宜吃泡泡糖。

近来,市场上出现世界卫生组织推荐的无糖健齿香口胶,是用木糖、山梨醇等非糖物质代替蔗糖作为甜味剂而制成的口香糖。在吃这种糖时,因口腔中变形链球菌不能利用木糖、山梨醇产生酸性物质,有预防龋齿的作用。但购买时要注意是否由正规厂家生产,有无产品标准号。

街头烧烤能给儿童吃吗?



254

不少学校和街头都有卖烤羊肉串的。现在又发展到烤猪肉排、鱼片、鸡杂、鸡翅、鸡爪、鹌鹑蛋等等,几乎是能吃的东西都烤。由于价格较低,不少学龄儿童放学时边走边吃。有的家长在节假日带着孩子上街,也主动买给孩子吃。然而,在品味着烧烤美味的同时,一些对身体有害的物质,也悄然进入了体内,影响着健康。

烧烤的气味对人体有害。在烧烤的摊前常有3~5人在等待,因为刚出炉的烧烤更有风味。但炉边常是炊烟袅袅,这些烟雾对人体是有害的。烧烤使用的燃料是木炭,可产生一定的污染物。烧烤时要在食物上添加油,不论什么油,主要成分都是甘油和脂肪酸。甘油经高温分解,产生丙烯酸,即油烟的主要成分。丙烯酸可进一步在油中分解出有致癌作用的氧化物而附于食品上。高温油中还含有醛等多种化学物质。烧烤时掉在炉中的肉渣,燃烧时也可放出一些污染物,包括二氧化硫、苯并芘和一氧化碳等有害气体,可引起支气管炎,甚至癌症。北京环保局检测发现,烧烤附近的空气



中苯并芘的含量超过国家标准的 2.2 倍,烟气中苯并芘比锅炉中排放的烟高 7~15 倍,超出国家标准的 60~110 倍。吃烧烤还有以下危害:

其一是可能染上寄生虫病。烤肉类食品时,由于油烟的黏稠,当颜色呈棕褐色时,一般认为烤好了,而且里面“嫩”才好吃。殊不知,隐藏在肉中的寄生虫并没被杀死,易使食者感染上寄生虫病。在猪肉常见的寄生虫病有链状带绦虫(米猪肉)、弓浆虫、肉孢子虫和旋毛虫等;在鱼的体内常见有华支睾吸虫、阔节裂头绦虫和棘颚口线虫等,均可使人感染寄生虫病。

其二是有可能得传染病可能。在摊贩卖的穿鱼,穿肉的铁钎从来不进行任何消毒,前面顾客吃完再穿起卖给另外顾客,反反复复地使用。卖烧烤的从业人员大多没有经过健康检查。如果从业人员和食客中有传染病患者,就可能将病传染给其他食客。常见的传染病有痢疾和各种类型的肝炎。

为此,家长要教育好子女自觉的抵制烧烤美味的诱惑。现在有电烤羊肉串和油炸羊肉串,这比炭火熏烤的要安全一些,但也不宜经常吃。

怎样调整坏脾气孩子的饮食?

有的孩子常常为了一句话就大发脾气,家长却百思不得其解。儿童心理学家指出:营养不良不仅妨碍体格与智力发育,也是导致情绪障碍的一大因素。

孩子情绪多变、爱激动、大声吵闹或脾气暴躁,有可能是糖分摄入过量所致,宜削减甜食量。孩子郁郁寡欢、反应迟钝,有时又反复无常,应疑食物中蛋白质低下和多种维生素缺乏,宜增加水产品、肉类、蛋类、奶制品等高蛋白质食物。



255



各种维生素也各具独特作用,其中不少与人的情绪有关。正在生长发育期的儿童需要量相对增高。轻度缺乏时常不出现症状,可能只是倦怠,学习效率下降。当缺乏达一定程度时,则出现独特的症状。

(1) 维生素 B_1 缺乏。孩子脾气暴躁、神经过敏、喜怒无常,有时呈困倦无力样。食酒精饮料或啤酒,会干扰维生素 B_1 的吸收。平时主食不宜过于精细,应多吃杂粮,如小米、玉米、豌豆、花生等维生素 B_1 含量较高的食物。

(2) 维生素 B_6 缺乏。孩子脾气急躁、易激动,有时困倦,甚至头痛,有时又出现精神抑郁,兴奋不安,有反射亢进和周围神经炎。婴儿食用高压消毒的配方奶罐头后,也会出现烦躁、抽搐、惊厥、呕吐、腹痛以及体重下降等。维生素 B_6 含量较高的食物有蛋黄、肉、鱼奶。谷类以小麦、玉米、燕麦中含量丰富。在豆制品、绿豆、蘑菇中含量也较高。

(3) 维生素 C 缺乏。其早期症状主要是倦怠、疲乏、脾气急躁,有时牙龈疼痛出血。尤其是 5~24 个月的婴幼儿,由于喂养不当而引起维生素 C 缺乏,往往易被忽视。食物中维生素 C 性质不稳定,常在有氧、光照、加热和遇碱性物质时被破坏。蔬菜、水果长期在空气中放置,维生素 C 也易破坏。含维生素 C 较多的食物,蔬菜中有白菜、油菜、青菜、花菜等。水果中以猕猴桃、枣、柚、橙含量较高。

(4) 铁缺乏。有的孩子面色苍白,情绪不稳定,注意力不集中,记忆力减退,急躁易怒,激动好哭等,与铁缺乏有关。铁是人的必需微量元素。大约有 60%~70% 的铁存在于红细胞中,起着运输氧和二氧化碳的重要作用。当机体缺铁时,就会出现各种不良反应,临床上称为缺铁性贫血。含铁丰富的食物有禽肉、猪血、动物内脏、黑木耳、黑芝麻、海带、黑豆、芹菜、苋菜、香菇、韭菜等。如果偏爱吃甜食糕点,这种



习惯可造成铁摄入不足。缺铁可影响多种含铁酶的活力,影响红细胞色素、肌红细胞的形成,导致坏脾气。

对于爱发脾气孩子,可从饮食上着手调理。食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;每日吃奶类、豆类或其制品;经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉等。注意改变烹调方法,合理搭配,可以纠正因营养不良而引起的情绪变化。

当然做父母的还要找一找孩子发脾气的原因,是物质要求没得到满足,还是心中的困惑、不满和委屈没有得到及时的抚慰。可以在孩子脾气渐渐平静时,逐步做细微的工作,使之采取合作态度,接受父母的建议。

能让孩子吃点零食吗?

吃零食是少年儿童一种普遍的饮食行为。所谓零食,是指非正餐时间所吃的种种食物。零食的品种,多为巧克力、糖果、糕点、膨化食品、油炸食品等等。零食中糖的含量明显高于正餐中糖的含量。食糖过多的儿童长得虚胖。糖类最容易发酵生酸,损害牙齿,引起龋齿。零食中所提供的营养素不如正餐中全面、丰富,还能影响正餐的摄入,日久导致营养不良、贫血等问题。

当然,适当地吃零食不但孩子心理的需要,也是他们身体的需要。少年儿童适当的吃零食有助于生长发育。零食可适时弥补生长发育中热量的需要,提供脂肪、糖分等营养素。过分限制零食反而不利孩子的成长。一般来说女孩胃容量小,大多不爱吃脂肪多的食物,肚子易饿,会主动找零食吃来消除饥饿感。有的孩子活动量大,放学后踢球、玩耍、饥饿难忍时想吃零食是正常的。

为此,家长应准备一些零食,以满足孩子的需求,使他们



257



得到一定的享受。但要对他们加以正确的引导,让他们学会选择营养相对均衡,全面的零食,知道什么时间、什么地点吃零食最合适。

选择零食要有利益智。大脑消耗着全身葡萄糖的 20%。碳水化合物进入人体后被分解成葡萄糖,通过血脑屏障为大脑提供能源,大脑缺少必要的能源,就会引起思维能力下降。能源是智力活动的物质基础。但是,如果能源超过脑组织实际需要时,对增强记忆并无促进作用。高糖会使脑神经失去应有的弹性,使脑功能减退。放学以后适量吃点甜食是有益的。但长期吃糖过多,糖果、巧克力随身带,必然导致肥胖,大脑反应不敏捷,行动迟缓,进而影响学习。

脑内有一种被称为“记忆素”的物质,就是乙酰胆碱。多吃富含卵磷脂的食物,可迅速升高血中乙酰胆碱的水平。而缺乏维生素 B_1 ,则会抑制脑内乙酰胆碱合成,影响学习记忆。零食中富含卵磷脂及维生素 B_1 的有葵花子、花生米、核桃、黑芝麻、松子仁、大豆等。

吃零食的时间,宜在饭后 2~3 小时及下午放学后,这样有利缓解饥饿感,增进脑力活动。但不能在饭前吃,以免影响正餐食量。也不能在街头购买,边走边吃,这样对健康不利。

吃零食的量不宜太多。零食中所含热量高,如 100 克花生米、核桃仁、瓜子仁、巧克力,至少可产生的热能,相当于进主食 500 克。如果仅吃 30 克左右,还是可以的。吃零食时莫忘喝白开水,不吃碳酸饮料及各种配制饮料。购买零食以奶类、豆类、杂粮类、坚果类、干果类、水果类为好。不宜多吃炸薯条、炸臭豆腐干等。

总之,不能以零食代替正餐。少年儿童生长发育所需要的营养物质,主要应从一日三餐中获得。



哪些食物不可给孩子空腹吃？

有的孩子清晨时间急促，拿上袋装奶，边走边吃，做为早餐。其实，有些食物空腹吃，对健康不利。这些食物有：

(1) 牛奶：空腹喝牛奶，会加速胃肠蠕动。牛奶的营养成分尚未充分消化，就被排到肠道中，不能被充分吸收，起不到滋补作用，如果早晨喝牛奶，最好放在早餐后或早餐中。这时喝牛奶，可在胃中停留较长时间，与消化道中的酶充分作用，使奶中蛋白质和其他营养成分消化吸收。如果晚上喝牛奶，可在睡前 30～60 分钟喝，有“催眠”的特殊功能。

(2) 酸奶：酸奶是消毒牛奶营养成分进一步优化而成，游离氨基酸和必需氨基酸有所增加，离子钙易吸收，维生素增多，有大量乳酸菌，是人体肠道的“清道夫”。能抑制肠道腐败菌的生长，消除肠内的毒素。乳酸菌生长繁殖的 pH 为 5.4 以上。如果空腹时服酸奶，胃液 pH 在 2 以下，乳酸菌不能成活，从而使酸奶的保健作用减弱。所以，酸奶不宜空腹吃，应在吃一点早餐后，或饭后吃，这样保健效果较好。

(3) 番茄：又称西红柿。它含有大量果胶、柿胶酸和可溶性收敛剂等成分，是当今世界上主要的蔬菜之一。酸甜可口，既可生吃又可熟食，有许多孩子爱吃。西红柿含有大量的水分，约为 94%，富含维生素 A、维生素 C 和维生素 PP，还有钙、磷、铁等矿物质及有机酸。但如果空腹大量食用，其中果胶和柿胶酸等可与胃酸发生化合反应，使胃内压力增高，从而引起胃扩张、胃胀不适等症。

(4) 橘子：含有丰富的纤维素、果胶、有机酸。有机酸常



259



带一种酸味。空腹吃橘子会对胃黏膜造成不良刺激,以至脾胃胀满、泛酸、吐酸水。

(5) 香蕉:香蕉含有多种营养素,其碳水化合物的含量较高,达 21%。香蕉还含有果胶、维生素 B、维生素 C、维生素 E 及钙、磷、镁、铁等矿物质。空腹吃香蕉,会使人体中镁骤然升高,破坏了人体血液中钙镁平衡,对心血管产生抑制作用。中医认为香蕉味甘、性寒。空腹吃香蕉不利于身体健康。

(6) 柿子:柿子含有柿胶酚、单宁酸和鞣红素,有很强的收敛作用。如果空腹一次食用过多,轻者上腹饱胀、烧灼、疼痛、恶心、呕吐,重者造成胃阻塞。

一般来说,水果在饭前 1 小时或饭后 2 小时食用,比较适合,有利身体健康。



260

“多事之秋”怎样调整孩子饮食?

俗话说“二八月,乱穿衣”。入秋以来,气候多变让娇嫩的孩子一时难以适应,感冒、腹泻、呼吸道疾病等频频发作,医院一时人满为患。家长要善于调理,让孩子平安度过“多事之秋”。

(1) 秋季腹泻:人体对气温的变化需要经过一定的时间才能完全适应。如果气温变化超过了适应能力,就会感到不舒适。尤其是婴幼儿腹泻,在每年 8~12 月发病率升高。婴幼儿机体抵抗力差,胃肠道发育不够成熟,酶的活性较低,而营养需要相对的高,这使得肠道负担过重。气候突变、饮食不当、营养不良、呼吸道感染等,均可导致腹泻。秋季腹泻以轮状病毒感染为多见。病毒可随污染的食物或水进入小儿消化道。人工喂养儿所用的器皿或食物未经消毒或消毒不



佳,即有感染的可能。患儿在腹泻前,约20%~30%先有上呼吸道症状,温度不高的发热、流涕、呕吐,约2~3天后出现腹泻,呈水样或白色米汤样,很少有腥臭味。家长应适时掌握秋季腹泻发病规律,及时补充水分,人工喂养可用浓米汤加牛奶(详见本书22页)。轻型腹泻,一般只需调整饮食,很快会痊愈。

(2) 呼吸道疾病。入秋前后,昼夜温差比较大。小儿抵抗力较差,对湿度、温度的变化比较敏感,呼吸道黏膜易受刺激,很容易伤风感冒。此外,秋季是草枯叶落的时节,空气中过敏的物质增加,也容易使原有哮喘病复发。在季节转换时,应视天气变化,适当增减衣服,以防受凉而致病。有哮喘史者尽量减少与致敏因子接触。如已知过敏原,应注意避免接触,防止复发。还要注意室内通风,防止烟尘污染。饮食上少食有刺激性及过甜过咸的食物。已患感冒者可用连根葱烧豆腐吃,效果显著(详见本书278页)。

(3) 小儿肾炎。有些小儿在炎热夏季患脓包疮、咽炎、扁桃体炎等链球菌引起的疾病。到了秋天,机体对链球菌毒素发生变态反应,从而可能引起小儿急性肾炎。多发生在5~10岁儿童,开始有低热、食欲不振、头昏、乏力等,小便呈淡红色,甚至血尿。如果治疗及时得当,1~2周可恢复正常。预防小儿急性肾炎,关键在于夏季防止脓包疮等链球菌感染,保持皮肤清洁,勤洗澡等。已患急性肾炎者饮食调理上可用高糖食物,脂肪适量,无盐或低盐(详见本书339页)。

(4) 小儿蛔虫。由于夏季吃生冷的蔬菜瓜果、喝生水较多,感染蛔虫卵的机会相对较多。到了秋天,夏季感染的虫卵已发育为成虫在小肠定居,从而引发疾病。孩子常喊肚子痛,以脐周部位为多,揉按后可缓解。夜间睡眠易惊醒,磨牙



和流口水。平时孩子有偏食表现,吃得多,长不胖,易饥饿,爱吃零食。出现上述症状后,应到医院化验大便,确诊后做驱虫治疗。儿童蛔虫病采取食疗,也能起到缓解症状及驱虫作用(详见本书 304 页)。



262



饮食营养与疾病

改善小儿营养为何先要调理脾胃？

人在幼小时候，脏腑娇嫩，气血未充。从生理特点看，人生在生长发育过程中，从哺乳以至长大成人，除阳光、空气外，主要依靠饮食营养。消化、吸收能力是否正常，直接关系到生长发育。而吸收与消化功能有赖于脾胃的运化。这些，对维护儿童的健康，是十分重要的。所以，古书上记载“脾为后天之本”。

脾胃运化功能的失调，除由消化道疾病所致之外，很多疾病也与脾胃有关。因此，只有脾胃运化功能旺盛，机体消化吸收功能才会健全，才能促使机体吸收营养物质。这是保证小儿健康成长的重要一环。

脾胃健全与否，不仅是消化系统本身问题，同时与其他各个脏腑所表现出的疾病，关系十分密切。

小儿最常见的呼吸道疾病，如伤风感冒、气管炎、肺炎，常伴有食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛、腹胀、大便干、尿赤等症状。多数因为小儿脾胃虚弱，热多于寒，有汗时间较多，容易感受外邪而发病。

另一种食积或积滞，多因脾胃虚弱，饮食没有节制，气候的寒温失调所致，能引起腹泻。如小儿多食瓜果或生冷、油腻、不消化食物，感受外邪，损伤脾胃而出现一系列消化道症状。以上两种情况，症状主次虽有不一，但在治疗上皆用补



263



脾的药物。古人说“百病皆由脾胃衰而生”是有一定道理的。因此,在日常生活中要重视保护小儿脾胃运化功能,具体可从以下几方面着手:

(1) 在食物品种选择上,多食补脾助运的食物,如山药、大枣、扁豆、莲子、茯苓等。

(2) 在烹调方法上,应考虑到小儿脾胃运化功能尚未成熟的生理特点,多用流质或半流质如汤、羹、糕、糊等,少用煎、炸等烹调方法,以利脾胃的消化吸收。

(3) 在饮食习惯上,要注意节制,切忌暴饮暴食,过饱伤脾,使小儿保持旺盛的食欲。俗话说:“若要小儿安,稍带三分饥和寒”。

调理脾胃的药粥举例:① 生山药、生薏仁各 50 克,柿饼 3 个。先把生薏仁煮烂,后放山药及柿饼煮成糊状。② 小麦 50 克、粳米 100 克、大枣 5 枚。先将小麦煮熟,过滤去皮,再放粳米和大枣同煮。



264

什么叫食积、疳积? 怎样进行食疗?

小儿食积,中医认为主要是由于过食油腻厚味的食品,聚积不化,气滞不行所致,也称为伤食、宿食。多见于 3 岁前的婴幼儿。迁延过久可转化为疳积。小儿疳积,是指因脾胃气血不足,消化不良所造成的症候。初起时表现为食欲不振,精神萎靡,易发脾气,逐渐面黄肌瘦,头发枯稀,腹脘胀满,病久则伤及其他脏腑,并有口舌生疮,多汗水肿等症状。现代医学诊断为消化不良、肠吸收不良、营养不良及肠寄生虫病等等。

饮食调理是治疗食积与疳积的主要方法。要根据患儿的饮食习惯及营养需要,设法恢复和增进消化功能。母乳喂



养的小儿,应按时添加科学配方的辅食,饮食多样化。进食调养的原则是先稀后干、先少后多、先素后荤,开始时先喂易消化、营养价值高的食物,逐日增加品种和数量。在治疗上,除进行必要的药物治疗外,还可选用下列食疗方剂进行调治:

(1) 鱼子餐。鱼子适量,加面粉少许,做成鱼子丸后蒸熟,常服。

(2) 内金粥。鸡内金 15 克,焦米 15 克炒焦,共研成细末,拌入粥饭中。每次用细末 2 克,每日 2 次。

(3) 薯叶内金汤。鲜甘薯叶 150 克,鸡内金 8 克,水煎成汤,加适量糖,每日 3 次。

(4) 参芪鹌鹑汤。鹌鹑 1 只,党参、黄芪各 10 克,鹌鹑去毛及内脏,将党参、黄芪放入鹌鹑腹内,加水、油、盐各适量,隔水炖 2 小时,除去党参、黄芪,1 日内食完。

(5) 粟米淮山糊。取等量的粟米与淮山药(中药房有售)。炒黄,共研细末,加水适量,煮成糊状,调入白糖后食用。

(6) 炒麦芽煎汤。适量麦芽炒焦后煎汤,将汤用火浓缩,加适量白糖,代替果酱用。

其他还有焦馒头或焦米粥、山楂蜜膏等。(详见本书 158 页)

另外,按小儿身体的不同状况进行食疗:① 小儿因大便次数多,出现烦躁、口渴、尿少等脱水情况时,可饮盐姜茶。用生姜 2 克,食盐 4 克,绿茶 6 克,煎茶 500 毫升,随饮。

② 小儿食奶即吐者,可喂香姜奶。丁香 2 粒,姜汁 1 匙,牛奶 250 毫升,煮沸后除去丁香,加少许白糖,服用。

小儿因摄入不足,消化吸收不良,有时可引起低血糖,表现为面色苍白,大汗淋漓,甚至昏昏欲睡,多于早饭前发生,



应速饮糖水。

患儿在病情好转时,可在饭菜中加入已经炼熟的花生油或豆油,开始时每天加 2~5 毫升,于 2 周内逐渐增加,根据年龄大小,增至每天 10~20 毫升。体质恢复后停用。

怎样根据孩子舌苔的变化而调整饮食?

人的舌头表面称舌背,上有一层苔状物称为舌苔。舌苔是由咀嚼后的食物残渣、脱落的上皮及唾液等混合而形成的一层白色薄苔。当有病时,进食少或只进软食,因咀嚼动作及舌的动作减少,或唾液分泌减少,舌苔就容易堆积起来而变厚。舌苔的变化与消化系统功能有密切关系。中医学认为:“苔乃胃气之熏蒸,胃中有热,则舌中苔黄而厚。”观察舌和舌苔是中医诊断的主要方法手段之一。舌诊是祖国宝贵的医学遗产。

细心的家长如果能经常观察孩子舌苔的变化,及时调整饮食,就可防患于未然。当孩子健康时,饮食与大小便正常,其舌质淡红、柔和、润泽,舌苔薄、白而洁净。如果有以下几种变化,应及时调整饮食,并仔细观察是否有病态,是否需要去医院就诊:

(1) 舌质淡白,舌苔薄白。多为寒证,见于感冒的早期。可选择性偏温热的饮食,如红枣大米糯米粥等,以软食、羹食为宜。副食选择清淡性温的牛肉汤、羊肉汤、蛋花汤、红萝卜、洋葱、红糖等,并用醋、姜作为调味剂。水果可吃苹果、蜜橘、橙子等。少吃性偏寒凉的食物,如凉拌菜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽、蟹、螺、鸭蛋等。忌吃冷饮。

(2) 舌苔白腻,或白厚腻。应选用温脾健胃、散化寒湿的食物,品种同寒证。少用甜腻厚味的食品,否则会导致腹



266



胀及食欲减退。

(3) 舌苔微黄,或黄腻,或黄厚腻。为脾胃湿热或肠胃积滞所致,见于感染、发热或消化功能紊乱。常伴有口舌干渴、烦躁、大便干结或便秘等症状。饮食上应选用清热利湿的食物,如白萝卜、番茄、丝瓜、荸荠粉、藕粉、绿豆、芦根煮水或苡仁煮粥。水果选用山楂、梨等。

(4) 舌苔薄少,或如镜面样光滑无苔,或舌苔部分剥落。多因胃肠湿热或阴虚火旺所致,见于严重贫血、寄生虫病或慢性消耗性疾病。饮食要求同上。另外,可选用百合汤、绿豆汤、雪梨、西瓜等有滋阴降火、生津作用的膳食。避免吃辛温的食物,如羊肉、蒜、姜、芫荽(又称香菜)、洋葱等。

小儿患病期间为什么要多喝水?

一年四季带孩子去看病,医生总是嘱咐这么一句话:“多喝水。”水对治疗疾病、恢复健康有什么好处呢?

水在人体中的作用十分重要,它是细胞构造不可缺少的物质,人体的许多生理活动,如消化、吸收、分泌、排泄、营养物质的运输、体温调节等均要在有水的情况下才能进行。水是机体中含量最多的组成成分,婴儿身体中水占体重的77%,4岁以后水占体重的66%。年龄越小,每天水的出入交换量越多,对缺水的耐受力也越差。在患病时,如果水的摄入量不足,而水又不断地损失,则小儿比成人更容易发生脱水。

小儿常患的疾病有上呼吸道感染、气管炎、肺炎、婴儿腹泻、急性胃肠炎等,常见的症状为发热、食欲不振、呕吐、腹泻、咳嗽等。患这些疾病时,机体的代谢加强,营养素的消耗增多,需要补充的水分也相应增多。在发热时,呼吸加快,经



267



肺部蒸发出的水分增多,热退后又大量出汗而丧失水分,所以补充水分极其重要。食欲不振使患儿饮水减少,而呕吐及腹泻则更直接地使水分丢失,咳嗽、呼吸急促也使经肺部散发的水分增加。总之,大部分疾病及其症状,均可使机体对水的需要量增加。如不及时补足水分,将不利于机体各组织器官的代谢,不利于体内毒素的排泄,不利于散热,在呼吸道疾病中,则不利于痰液的稀释和排出,不利于疾病的尽快康复。

中医学认为,水有“助阳气、通经络”的功效。患病时多饮水,对身体有许多好处。对发热的患儿,将有助于高热的散退;对咽喉炎、口腔溃疡的患儿,有消炎止痛、愈合创口之效;对腹泻的患儿,常饮淡盐水,有助于防治脱水;对便秘的患儿,有助于软化大便;对感染性疾病,有助于体内毒素的排泄;对咳嗽气喘的患儿,有助于痰液稀释而易于排出。总之,多饮水可促进疾病的痊愈。因此,家长在孩子患常见病,尤其是感染性疾病时,可让其多饮水。但患某些疾病时,如肾脏病、肾功能不全、严重心脏病、中枢神经系统疾病或内分泌疾病,就不宜多饮水。因为在这些情况下,过多饮水会加重心脏和肾脏的负担,加重脑水肿或全身的水肿,反而不利于疾病的康复。

怎样配制“治疗奶”?

小儿患消化不良、肠炎等疾病时,消化机能失常,因此,对其饮食要作相应的调整,以利于治疗及身体的康复。对于婴儿,一般将所饮用的牛奶做相应处理加工,成为“治疗奶”。现将具体应用及制作方法介绍如下:

(1) 脱脂奶。当婴儿患消化不良、肠炎、痢疾等疾病时,



消化脂肪等食物成分的能力下降,脂肪在消化道中分解为短链脂肪酸,刺激肠蠕动而加重腹泻,所以,可短期喂哺脱脂奶。但这只能是短期,因为去脂肪后的奶热量低,长期饮用后会使小儿热能供给不足,也容易缺乏脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等。

市场上常有脱脂奶粉出售,如买不到脱脂奶粉时也可自己制作。方法是,将牛奶煮沸后,放在冷水容器中使奶冷却,或放入冰箱冷藏室或放置阴凉处完全冷却之后,去掉上边的一层奶皮(脂肪)可反复 3 次。这种操作只能去掉其中 80% 的脂肪。哺喂前再加热煮沸后,加糖,100 毫升奶中加 5~8 克糖,即可饮用。

(2) 酸奶。分为两种,即发酵酸奶与加酸酸奶。

① 发酵酸奶。适用于较大婴儿或幼儿。当小儿患病毒性肠炎时,肠道缺乏双糖酶,牛奶中的乳糖进入肠道后不被消化,反而被大肠中的细菌分解为乳酸,乳酸使肠蠕动增加,加重腹泻,在发酵酸奶中,乳酸杆菌将乳糖分解成乳酸,饮用后乳酸在进入大肠之前就已在消化道被吸收,因此不会使肠蠕动增加,从而减轻腹泻。另外,发酵酸奶也适用于乳糖酶缺乏的儿童及成人,这种人平时吃牛奶后出现腹胀、腹痛、腹泻症状,由于不能消化牛奶中的乳糖所致,酸奶中乳糖已被分解,故饮用后无腹胀等症状出现。因为发酵酸奶也使蛋白凝固,所以,具有上述的一些优点。但由于其酸度大,不能给新生儿及小婴儿饮用。

市售酸奶为发酵酸奶。其制作方法为,在煮沸过的鲜牛奶 150 毫升中,加入酸奶油(含乳酸杆菌)3 克,搅匀后放在 37℃ 暖箱中 12 小时,至倒不出乳汁时即可,不加糖或加少量糖,成为发酵酸奶。第二次做酸奶时,可用这种酸奶做引子。饮用前不宜煮沸,因为煮沸可杀死乳酸杆菌,冬季可稍加温



热(30°C 左右)后饮用。

② 加酸酸奶。牛奶中加入酸后,酪蛋白凝块减小,有利于消化吸收。牛奶酸度提高后,可刺激消化液的分泌,有利于消化。胃内容物酸性增加,有杀菌作用,亦可促进钙质的吸收。故加酸酸奶适用于患消化不良、肠炎的婴幼儿,也适用于新生儿及小婴儿。

加乳酸法:将 100 毫升牛奶煮沸凉透后,加入乳酸 0.5 克(按 5‰比例)。如用 40%的乳酸则需 0.5~1 毫升(8~15 滴);如用 5%的乳酸则需 5~10 毫升。一滴滴加入,随加随搅,方能形成均匀的小凝块,若加酸太快或牛奶的温度过高,则会凝成大块,不宜应用。酸乳制成后,每次喂奶前可略加温,但不宜煮沸。

加鲜橘汁法:每 100 毫升牛奶中加 6 毫升橘汁,方法同上。

加柠檬汁法:每 100 毫升牛奶中加 2 毫升柠檬汁,方法同上。

注意事项:加酸奶距喂奶时间不宜太长。在喂哺前,酸奶不宜重煮,用热水烫暖即可饮用,因为煮沸后凝块变大可堵塞奶嘴。

(3) 凝乳(蛋白乳)。加钙于牛奶中,使蛋白凝固,去除奶清后成为含高蛋白的凝乳。因加入钙剂,含钙较多,适用于营养不良、结核病、佝偻病、消化不良合并营养不良的患儿。

方法:在 100 毫升鲜牛奶中,加入 10%氯化钙溶液 2 毫升,或加 0.4 克乳酸钙,然后搅匀,加热煮沸,取出凝好的奶块用纱布挤去奶清,或过滤让奶清自然流净,一般约需 20 分钟,这样可做出凝乳 20 克。凝乳块可单独食用,也可再加入牛奶或粥中食用。如患儿消化功能尚好,可将凝乳块与面粉



270



混合,和成面团做成包子、面条、水饺、馒头或烙饼等食用。

(4) 蛋黄奶。婴儿在 4~5 个月时,从母体获得的铁已用完,必须由食物补充,蛋黄含铁、维生素 A、维生素 D 及卵磷脂等,加入奶中,适于婴儿饮用及消化吸收。增加蛋黄应从少到多,从 1/4 个蛋黄逐渐增加到一个蛋黄。蛋黄奶用于婴儿加辅食以及贫血或佝偻病的小儿。

方法:将鸡蛋带壳水煮,煮老后取出蛋黄,按需要量用匙压成粉糊状,加入熟牛奶中,即成蛋黄奶。

(5) 稀释奶。用于消化不良、腹泻的患儿。这些婴儿消化能力减弱,稀释奶中蛋白凝块形成少,易于消化。但服用时间不能长,最多 5~7 天。用水稀释的方法为,牛奶 1 份,水 2 份,煮沸后加糖 5%。用米汤稀释的方法为,用 5 克米煮成 100 毫升米汤,然后用米汤代替水,按上述方法配制。米汤稀释奶的营养成分多于水稀释奶。

(6) 混合奶。用于营养不良或急性病发热后的患儿。方法是:熟牛奶 100 毫升中,加蛋黄糊 1 个,米汤 50 毫升,再加 5%糖即可。

(7) 厚奶。用于 3~4 个月加辅食的婴儿,也可用于呕吐的婴儿。方法是:将牛奶煮沸后,在 100 毫升奶中加 3~10 克的奶糕糊、藕粉或面粉糊,再加 5%糖,搅匀即可。

(8) 蒸发奶。将牛奶经长时间煮沸,水分蒸发,蛋白质变性而易于消化,且降低致敏性,脂肪球变细小,无机盐略有减少,维生素 C 大部分损失。适用于早产儿、体重不足的婴儿以及对牛奶过敏的婴儿。方法是:取 1 000 毫升牛奶,煮沸后文火长时间煮,随时搅动,煮至 500 毫升为止,然后再加入 500 毫升开水,煮成 1 000 毫升,再加 5%~8%糖,即成为蒸发奶。但蒸发奶煮沸时间较长,营养已破坏不宜久服。



服用西药有哪些食物禁忌？

医生在给病人开处方时，往往会告诉患儿家长，哪些药该空腹吃，哪些药要饭后服，哪些药不宜与某些食物同服。这是因为，某些药物与食物成分会发生相互作用。有的食物可阻碍药物的吸收；有的则加重药物的副作用，有的则促进药物的作用。那么，服用西药有哪些食物禁忌呢？

治疗菌痢的药物痢特灵以及治疗肾性高血压的药物优降宁等单胺氧化酶抑制剂，不得与含酪胺的食物同时服用，如腌鱼、蚕豆、啤酒、陈奶酪、酸牛奶、红葡萄酒、牛肉、鸡肝、咖啡、巧克力等。因这些食物与药物同服后，会使血压升高，引起头痛等症状。

服用安定、巴比妥等镇静剂的病人，不宜多喝咖啡以及浓茶等有兴奋作用的饮料。也不宜饮酒，因为这时更容易造成酒精中毒。甲状腺肿的病人，在服药期间要限食黄豆及某些十字花科蔬菜如萝卜、油菜、卷心菜、甘蓝等，因为这些食物会阻碍甲状腺素的正常分泌，并可使甲状腺肿复发。服用钙片的小儿，不宜同服菠菜，后者可减少钙的吸收。服用铁剂时不宜饮茶、喝牛奶，否则可减少铁的吸收。

某些食品对药物有促进吸收的作用。如服药前吃了高脂肪的食品，可使灰黄霉素在血液中的浓度相对提高。富含维生素C的鲜橘汁，能促进铁剂的吸收。服用利尿剂治疗充血性心力衰竭时，往往会造成体内缺钾，这时心脏对洋地黄制剂的毒性比较敏感，常食含钾高的食品，如西红柿、橘子、香蕉、葡萄、甘薯、土豆、冬瓜等，有助于减少洋地黄的副作用。

在日常生活中，为确保安全及疗效，在服药与进食的关



272



系上,应注意以下几点:① 用药前,了解药品的说明内容;② 了解何时服药以及吃药时应忌哪些食物;③ 不要偏食。由各种食物组成的营养均衡的食谱,可为药物作用的发挥提供所需条件。

中医的“忌口”是什么意思?

中医在诊治疾病时,常常嘱咐病儿,要“忌口”某种食物。忌口就是食忌,又称食禁。一般来说,根据疾病情况,有病症忌口和服药忌口两类。

病症忌口:按患者病症的虚实寒热,结合食物性味,确定忌口内容。如寒证忌生冷瓜果等;热证忌温燥辛辣。有的疾病与食物有直接关系,例如婴儿湿疹、急性荨麻疹、疱疹性皮炎等。中医认为,热证中的疮疡肿毒等病,与食物中发物有关,故忌鱼腥、虾蟹等。现代医学认为,某种食物中存在过敏原,与个体的免疫反应有关,应追问病史,如发病与哪种食物有关,则宜禁忌相应食物。

服药忌口:是因为某些药物和某些食物的成分、作用具有对抗性,如果这些药物和食物同吃,药物的效果就会抵消,起不到治疗作用。例如服消导药或补脾益胃、消食理气的健脾丸、后脾丸就忌食油腻厚味;服补血药,忌茶。因为补血制剂均含有铁,而茶叶中有丰富的鞣酸,与药物中铁形成不易被肠道吸收的复合物,直接影响治疗效果。有的药品在产品说明上就印刷了禁服和忌服的食品名称。

所以,“忌口”是为了疾病治疗的需要,并不是所有的病人,在服任何药物时都要忌口,而是因人而异。家长应遵从医嘱或主动向医生请教是否需要忌口,忌食哪些食物。



273



食疗对儿童能起什么作用？

我国食疗学是中医学的一个分科，其中的理论基础就是中医学理论。它在我国距今至少有三千年以上的历史。

饮食治疗，顾名思义，是用饮食治疗疾病。在食疗学中包括了营养卫生方面内容，也叫做食养。食养是饮食养身之意，也就是根据病情选择不同食物的性味和营养素，通过合理烹调，协助治疗疾病的一种科学方法。俗话说：“三分治疗，七分养”。它揭示了食疗的重要意义。对已经患病的儿童，在药物治疗的同时，辅以食疗，可提高药物的疗效，促进病情的好转。与此同时，注意食养，可辅助治疗，而且食物有一定的适口性，易被儿童接受，还能以饮食营养增强体质，达到预防疾病的目的。其实，某些食养在日常生活中已被人民群众掌握应用，例如，盛夏酷暑，给孩子吃绿豆汤可以祛暑；秋天，风干物燥，儿童咽干口渴，易患上呼吸道感染，用梨子、冰糖煮水，能起润肺生津作用。

儿童比较愿意接受食疗与食养。它们主要能起到以下几方面作用：

(1) 控制人体所必需的营养成分。即通过选择食物的品种，饮食的质与量，直接影响疾病的病理和生理过程，以达到控制和治疗疾病的作用。如一种遗传性疾病苯丙酮尿症的患儿，有95%发生严重智力低下。但出生后如能限制蛋白质摄入，或采用低苯丙氨酸饮食喂患儿，就可使智商达到正常范围。

(2) 使身体某一器官得到休息。身体某一器官出现病理现象，有时药物难以奏效，就必须以饮食调养，减少或停用某些营养素，以达到治疗的目的。如肾病和糖尿病，前者忌



274



盐或用低盐,后者限制碳水化合物的摄入,就能达到治疗的目的。

(3) 促进消化吸收。儿童脏腑娇嫩,往往出现脾弱胃强现象,虽能进食,食欲尚好,但难以消化。通过改变食物性质,更换食物品种和加工烹调等方法,可调理脾胃功能,使之得以正常运行,促其消化吸收。

(4) 以食养提高免疫功能。人体免疫系统的健全与否,与营养密切相关。饮食疗法可以调整免疫功能。例如,儿童患白血病、恶性淋巴瘤等,可以采用增加免疫机能的食物,如香菇、蘑菇、木耳、银耳等以及具有抗肿瘤作用的食物,如荠菜、黄花菜、生薏仁米、芋头等。

(5) 增加或减轻患者体重。因膳食安排不合理,儿童出现肥胖或蛋白质过剩引起消瘦;或蛋白质不足,引起营养不良。可按照特定的食谱和食物组成,进行调配,达到治疗目的。

总之,食品的选择、生产、供应、加工、烹调、储藏、运输及有关食品卫生,都会影响食物的营养价值和“食性”。有时,同一食物由于加工方法不一,而能治疗两种完全不同的疾病。例如生姜,一般作为调味品,而药用能解毒。民间用生姜、葱、红糖煮水治疗感冒。而干姜能温中,用于脾胃虚寒;姜皮用于利尿消肿;姜炭则用于止血。

婴儿口腔感染怎样食疗?

新生儿口腔黏膜血管丰富,柔嫩干燥(唾液少),故损伤后易感染。有的齿龈旁长有白黄色小结节,俗称马牙(为黏液囊肿),2~3周后可自行消失。3~4个月唾液开始增多,但咽唾反射尚不健全,故常有生理性流涎。随年龄增长一岁



275



左右可自行消失。

如果口腔有炎症,哭闹、发热、突然口水增多,有异味、发臭或吞咽困难而发生流涎异常现象,应区别对待。中医认为口腔有炎症是脾胃失调,脾胃积热或虚寒。

食物疗法:

(1) 鲜石榴,去皮捣烂,加少量水,挤出石榴汁,涂口内牙龈及舌,每日 3~4 次,连续 5 天。

(2) 山豆根 6 克,白术 10 克,煎汁加适量蜂蜜,如上法涂于口内。

(3) 绿豆 30 克,甘草 4 克,煎汤频服,每日 1 剂,连续 6 天。

(4) 杭菊花 10 克煎汁,加适量蜂蜜。分两次口服,连服 5 天。

(5) 吴茱萸 3 克,梨 1 个,水煮梨烂,每日分 3 次服,连服 7 天。适用于口涎自流,四肢不温,唇舌淡,面苍白虚寒型。

(6) 党参香菇汤:党参 10 克,干香菇 6 克,煎汤服用,每日 1 剂,连用 7 天。适用于脾胃虚寒型。

另外,每次喂奶后喂 1~2 匙温开水,保持口腔清洁,决不要用纱布去擦牙龈,以免损伤黏膜,造成口腔黏膜感染。

新生儿出现黄疸,能不能喂母乳?

50%左右的足月新生儿和 80%以上的早产儿,在生后 2~3 天皮肤逐渐发黄,在 4~5 天时最黄,以后逐渐消退。吃奶好,大便黄色,血液检查胆红素稍高,肝功能正常,多种病原体检查阴性。足月新生儿在 2 周内黄疸消退,早产儿在 1 个月内黄疸消退,这种黄疸叫生理性黄疸,是正常的生理现象,不用治疗。而病理性黄疸的血液检查胆红素升高严重,



276



黄疸持续时间长或退而又现,或大便灰白色,或肝功能不正常,或病原体检查阳性,有的是由于母亲与新生儿血型不合引起溶血所致。这种病理性黄疸则需要治疗。此外,有许多新生儿的黄疸是由于母乳引起的,称为母乳性黄疸。那么,母乳为什么会引起新生儿黄疸呢?发生这种黄疸是否应停止喂母乳?

母乳性黄疸分为两种,一种是早发性母乳性黄疸,在生后3~4天发生黄疸,在4~7天最黄;另一种是晚发性母乳性黄疸,在生后6~8天发生黄疸,在2~3周最黄,两种黄疸均在第6~12周消退。早发性母乳性黄疸是由于母乳中有一种酶(即葡萄糖醛酸苷酶)比较多,这种酶进入小儿肠道中使胆红素重吸收增多,引起黄疸。晚发性母乳性黄疸是由于母乳中有一种称为孕二醇的物质,抑制了小儿肝脏的葡萄糖酰基转移酶所引起的。如果停止喂母乳2天,皮肤黄疸减少,或血中胆红素下降,即可确定是母乳性黄疸。母乳性黄疸在继续喂母乳的情况下在6~12周消退,对婴儿无明显损害,因此不必停喂母乳,当然,还应仔细观察宝宝的日常生活,注意肤色、身体状况、大便颜色等。如有异常,必要时到医院进一步检查。



277

腹痛可以采用什么简便方法处理?

腹痛是常见症状之一。由于婴儿腹痛时不会叙说,发作时面色苍白或潮红,并哭闹不安,或缩腹,睡时膝肘着床,臀部向上,似如蛙式。可伴有呕吐或食欲不振。按摩腹部后,有时可好转;有时腹部紧张,拒绝按摩。引起腹痛的原因很多,一般为功能性腹痛,多因饮食不当。胃肠胀气,引起阵发性腹痛。也有幼儿周期性发作,腹痛多在清晨或饭后,一阵



一阵的,疼痛厉害时蹲下,疼痛好转后又嬉戏如常,进食与平时一样。多次检查大便,未发现肠寄生虫。这种腹痛多为肠痉挛。可用食物治疗及简便方法止痛。

(1) 多吃富含钙及维生素 D 的食物,如乳类、蛋黄、鱼、虾、海产品、豆制品、芝麻酱等。防止血液中游离钙偏低,引起阵发性痉挛,而造成腹痛。

(2) 食醋一小匙,加 3 匙温开水,一次喝下。可止蛔虫引起的腹痛。

(3) 受寒腹痛用风油精数滴,涂抹于肚脐,外用胶布固定,30 分钟左右发挥作用,腹痛缓解。

(4) 伤湿止痛膏,贴肚脐,24 小时换药一次,也有一定效果。

(5) 腹痛伴脐周有包块样,用花椒粉 10 克,葱白 2 根,共捣如泥,敷于脐上,片刻即痛止、病愈。

(6) 小儿急腹痛,小腹部坠胀痛,牵痛睾丸。可用 3 片生姜片,敷脐,隔姜以艾灸 10~15 分钟,疼痛即可缓解。

当然还要进一步寻找肠痉挛的原因。腹部受凉可在腹部热敷。不暴食或过食冷饮。喂牛奶放糖适量,过多引起肠积气。

如腹痛仍不止,并有加重,不要随便服止痛药,以免掩盖症状。因为腹痛还有可能因腹内器质性疾病(主要有肠寄生虫、肠炎、痢疾、肠套叠、尿路感染、尿结石)或腹外器质性疾病(如上呼吸道感染、肺炎、麻疹、过敏性紫癜等)引起。如腹痛明显,如伴发热、呕吐等,应即时就医。

小儿感冒的食疗方法有哪些?

感冒俗称“伤风”,是小儿时期最常见的呼吸道疾病,多



发生在气候多变的冬春两季,表现为怕冷、发热、流涕、咳嗽、食欲不振等。中医学将伤风分为风寒、风热两种类型,根据不同的类型选择适当的食疗方剂及药膳,配合治疗。

(1) 风寒型。多因外感风寒所致,表现为怕冷、发热、头痛、鼻塞、流清涕、打喷嚏等,但不出汗。此时可选用以下食疗方剂:

① 生姜红糖水。生姜 3 片,加水煮开后加红糖适量,频频饮用。

② 五神汤。茶叶 10 克,生姜 10 克,荆芥 10 克,苏叶 10 克,红糖 30 克。先将荆芥、苏叶洗净与生姜、茶叶用火煎沸,加入溶解的红糖水,即可随时饮用。

③ 葱豉炖豆腐。豆豉 12 克,葱白 15 克,豆腐两块。先将豆腐煮开,加入豆豉和葱白再煮开。服后盖被而睡,出汗后即可祛除风寒。

(2) 风热型。因感受风热或先感风寒,日久化热所致。表现为高热,有汗不多,流浓涕,打喷嚏,咳嗽有痰,口干咽痛,尿黄、少等。可选用食疗方剂如下:

① 白萝卜 250 克,洗净切片加水 3 杯,煎至 2 杯,加白糖少许,趁热服下 1 杯,半小时后再服 1 杯。

② 双花饮。金银花 30 克,山楂 10 克,蜂蜜 25 克。先将金银花、山楂在文火中煮沸,待凉后倒入蜂蜜,搅拌均匀,随时饮用。

(3) 以上二型中,如伴有腹部胀痛、不思饮食、呕吐、口臭、大便酸臭等症状,可选用以下食疗方剂:

① 芫荽黄豆汤。黄豆 30 克,加水两碗,煮至八九成熟后,加鲜芫荽 30 克,煎水至一碗半,加盐调味服用。

② 生姜苏叶饮。生姜、苏叶各 3 克,加红糖 15 克,用开水冲泡,盖上盖浸泡 10 分钟,分数次服完。



(4) 咳嗽较剧,咳声重浊,喉中痰鸣,可选用以下食疗方剂:

① 杏仁粥。杏仁去皮 15 克,大米 50 克,煮粥服用。

② 生姜芥菜汤。鲜芥菜 250 克,洗净切断,生姜 10 克切片,加水 2 碗煎至 1 碗,加食盐调味服。

平时饮食中多吃含维生素 A 的食物,可加上呼吸道黏膜的抵抗力,有效预防感冒。富含维生素 A 的食物有:动物肝脏、鱼肝油、牛奶、奶油、蛋黄、螃蟹等。菠菜、胡萝卜、韭菜、苋菜、芥菜、芹菜、香菜、杏子、芒果。常喝酸奶,具有抗炎、抗病毒作用。柚汁、橙汁能有效地预防感冒。



280

发热的小儿应吃什么饮食?

发热是许多疾病的一个表现,这些疾病大多是感染引起的。发热在体内会引起一系列的矛盾。首先,发热时小儿的新陈代谢加快,营养物质及氧消耗大大增加。而发热又影响了消化系统的功能,使消化液的分泌减少,胃肠运动减慢,食欲减低,出现了营养消耗多与摄取减少的矛盾。其次,发热时小儿经呼吸道及皮肤蒸发掉水分,退热时也以出汗的方式把体内积蓄的热能散发出去,有的小儿还伴有呕吐丧失水分,而孩子由于食欲不振使进水量减少,于是出现了水分丢失过多与摄入不足的矛盾。所以,发热的小儿应注意补充水分及各种营养素。

婴幼儿发热时吃什么好呢?根据患儿的上述特点,在饮食安排上,应注意以下几点:

(1) 水。小儿发热时最需要的是水。多喝水有助于小儿退热。这是因为水蒸发热量大,1 克水在 37°C 时完全蒸发,需要吸热 2 415 焦耳,所以,出少量的汗,就能散发大量的



热,体温也就可以下降。多喝水还有利于使血液中的毒素从尿中排出,促进机体康复。

(2) 饮料、流质及半流质饮食。

① 西瓜汁。西瓜瓤及西瓜皮(又叫西瓜翠衣)均有清热解暑、止渴利尿的作用。夏季小儿发热,可让其饮用西瓜汁,即可解渴退热,又吸收了瓜汁中的单糖和多种维生素等营养。亦可用西瓜皮加白茅根(中药房有售,也可采集新鲜的)煎水频饮。

② 鲜梨汁。梨中含糖量较多,此外还含有钙、磷、铁和维生素。梨具有润肺清心、消痰止咳、解热生津的作用。当小儿发热咳嗽时,饮用鲜梨汁较好。

③ 鲜橘汁。含有维生素C、糖类及矿物质。柑橘具有健胃、祛痰、镇咳的功效。可用鲜橘自行榨汁,加入适量凉开水及糖给孩子饮用。

④ 蔬菜汁。春季用番茄汁,秋冬季用菜汤。新鲜蔬菜中含有大量维生素C、胡萝卜素及矿物质,可补充发热患儿体内对营养素的消耗。

⑤ 牛奶。1岁以内的患儿,可将牛奶用水或米汤稀释,既可补充水分,也可使牛奶中营养成分易被消化吸收。

⑥ 米汤。可用质量好的大米熬制,滤去米渣即可食用。可加入适量的糖及盐调味。米汤主要含淀粉,不仅提供热量,而且水分充足,易于消化吸收。如保留米粒则为米粥。

⑦ 绿豆汤。绿豆性凉,有清热、解毒、祛暑的功效。汤熬好后可加入适量的糖及盐饮用。

⑧ 藕粉或杏仁粉。用凉开水调成糊状,然后用沸水冲熟,根据患儿的胃口和需水量调整稀稠度。藕粉和杏仁粉含碳水化合物,易于吸收。

⑨ 蛋羹及蛋花汤。做蛋羹时,先将鸡蛋打入碗中,加适



量水,少量麻油、糖或盐,搅匀起花,蒸时要掌握时间,防止过老或不熟,以蛋羹细腻软嫩为佳。

⑩ 面条或面片汤。面片要擀得薄而匀,切块要小,煮得熟烂易于消化。烂面条中可加鸡蛋、麻油、糖、盐少许。

总之,在疾病急性期或高热期,应以饮料和流质为宜,不要多给孩子吃高蛋白饮食。在恢复期或退热后,可多用半流质,以补充蛋白质、热量和矿物质。

缺铁性贫血与饮食有什么关系?



282

人体所需要的铁,主要是从食物中摄取的。饮食中如果缺铁,血中红细胞的血红蛋白合成减少,就会使小儿发生缺铁性贫血。根据国内调查,儿童缺铁性贫血达 26.4%~96.7%。因此,小儿缺铁性贫血是普遍存在的儿童疾病。由于该病早期往往无明显症状,易被家长忽视。如不及时矫治,会影响小儿生长发育,同时使抵抗力下降易患感染性疾病。缺铁性贫血,任何年龄均可发生,以 6 个月至 3 岁最多见。皮肤、黏膜逐渐苍白,在上嘴唇及牙床较明显。患儿常感乏力、精神萎靡、易疲倦,年长儿有头晕、眼花等。严重将会影响智力和运动发育不良,到学龄儿童时期学习成绩也差。

那么,为什么发病这么多呢?有以下几方面原因:

(1) 婴儿体内贮存铁不够。胎儿从母体获得的铁仅够生后头 4 个月所需,体重较重的足月胎儿获得的铁多,而低体重的新生儿、双胞胎儿、早产儿获得的铁较少,早产儿获得的铁仅够生后头 2 个月所需,更易发生缺铁性贫血。

(2) 未及时添加富含铁的辅食。人乳及牛奶中含铁量均少,在出生 4~6 个月后,婴儿体内贮存的铁用完了,这时



如单用牛奶或母乳喂养,不注意增加富含铁的食物,就容易发生缺铁性贫血。

(3) 小儿生长发育快,需铁量大。小儿出生后头1年,体重增加3倍,早产儿增加更多,需要铁也多,如补充不及时也易贫血。

(4) 铁的丢失或消耗多。牛奶喂养的婴儿,如果对牛奶过敏,则肠道可以有肉眼所不能觉察到的微量失血。最近,科学家研究证实,用鲜牛奶或羊奶喂养的婴幼儿,不论是否过敏,肠道均有微量出血,这是由于牛奶中有一种蛋白,经巴氏消毒未能破坏,而引起肠道出血。反复感冒或腹泻的小儿,铁的消耗增多,也容易引起缺铁性贫血。小儿患钩虫病,肠道有慢性失血,也是缺铁性贫血的常见原因之一。

(5) 铁的吸收率不同。摄入食物后,其中的铁必须要在人的胃肠道内经过溶解、消化等化学步骤,成为可溶性游离化合物,才能被肠壁所吸收和利用。各种食品中,铁的吸收率与其所含铁的性质有很大关系。动物性食物中大多有血红蛋白、肌红蛋白等,所含的铁为血红素铁,而蛋黄、乳类和植物性食物中却无此成分。血红素铁为可溶性铁,吸收率高,并且不受膳食中其他成分和胃肠分泌液等因素的影响,因此,血红素铁的生物利用率高,可达20%~25%。植物性食物及奶、蛋黄中的铁,为非血红素铁或无机铁,大多以铁盐或高铁复合物形式存在于食物中。这一类铁必须处于溶解和游离状态,并由三价铁(高铁)转化为二价铁(亚铁),才能被肠壁所吸收和利用,同时,它的吸收率还受到胃肠内多种因素的影响,所以其生物利用率就低得多。但不同的植物性食物其吸收率也有所不同,如大米中铁的吸收率只有1%,而小麦面粉为5%。大豆可达7%,大豆不仅含铁量高,其吸收率也高。因此,同是植物性食物,一杯豆浆的铁营养价值就比



一小碗米粥高。不同的动物性食物,所含铁的吸收率也有所不同,瘦肉和肝类中铁的吸收率在 22% 左右,鱼为 11%,蛋的含铁量虽与肉类相仿,但蛋黄中所含铁为复合磷酸铁,吸收率只有 3%。人乳含铁量虽低(0.1 毫克/100 毫升),但其吸收率达 50%,牛奶中铁的吸收率为 10%。父母给孩子调配饮食时,如不注意铁的吸收问题,也会使小儿发生缺铁性贫血。例如,添加辅食时仅加蛋黄而未加肉糜、肝泥;平时喝牛奶较多而吃其他动物性食品较少等等。

怎样调配饮食来预防缺铁性贫血?



284

缺铁性贫血的预防,首先应从改进婴幼儿的膳食着手。对于不同年龄的小儿,安排饮食时应分别注意以下原则:

(1) 1 岁以下婴儿:

① 大力提倡母乳喂养。母乳中含铁虽少,但吸收率高,所以母乳喂养优于人工喂养。若母乳充足,在 4 个月内可不加牛奶或其他代乳品,以减少其他食品对母乳中铁吸收的干扰。母乳喂养最好能延至 1~2 岁。乳母饮食应含丰富的维生素 C。

② 人工喂养从第 2 个月起,可于哺乳后加喂鲜橘汁或维生素 C 50 毫克,以促进铁的吸收。

③ 足月儿最迟应从 4 个月后开始补铁,每天按每千克体重 1 毫克计算;早产儿、低出生体重儿最迟应从 2 个月后开始补铁,每天按每千克体重 2 毫克计算。最好采用铁与维生素 C 合配的营养液剂。服铁剂应与哺乳分开。

④ 人工喂养者尽量用铁强化牛奶或婴儿奶粉,6 个月后牛奶量不宜超过每天 750~1 000 毫升,以减少肠道隐性出血。



⑤ 5~6 个月后添加固体食物,可采用铁强化谷物(面、乳儿糕等)、去纤维蔬菜泥,每日喂 1~2 次,与喂奶时间分开。加固体食物时间不宜早于 4 个月。

⑥ 6~7 个月可在婴儿铁强化谷物内加入肉末、鱼末或肝泥,以供给血红素铁。量可逐渐增加。

⑦ 铁剂补充宜维持至 1~2 岁。

⑧ 家中储有铁剂或铁强化食品不宜超过 1 个月的量,以避免变质和发生意外中毒。

⑨ 一切铁剂制品或铁强化食品均应在包装上标明铁的量和每天服用量及保藏限期,以防铁中毒。

(2) 2~3 岁幼儿:

① 保证每天有足够的动物性食物和豆类食物,这样不仅可供给优质蛋白质,而且含铁量高,吸收率也高。

② 新鲜水果和蔬菜含有丰富的维生素 C,每日供给足够量,并于餐时或餐后服用。

③ 可用铁强化饼干、含铁乳糖或含铁饮料做点心或饮料,或作为膳食的一部分补充。但必须掌握其含铁量及每日摄入量,以保证铁的补充并防止过食引起的铁中毒。

④ 提倡主食多样化,米、面、杂粮轮换吃。



285

哪些食物含铁丰富? 怎样吃为好?

植物性食品中,每 100 克食物含铁 10 毫克以上的有黑木耳、海带、紫菜、淡菜、桂圆、银耳、香菇、芝麻、芝麻酱、发菜、黑豆、大豆等。每 100 克中含铁接近 10 毫克的食品有芹菜、荠菜、油菜、苋菜、炒西瓜子、南瓜子、豆腐干、蚕豆、豇豆、豌豆等。在动物性食品中,每 100 克食品含铁 10 毫克以上的有猪肝、猪血、羊肾、牛肾、鱼粉、河螃蟹、虾等。含铁量接



近 10 毫克的有海蜇、蛋黄、鸡肝、鸡肫、牛肝、猪肾、小黄鱼(咸)等。儿童患缺铁性贫血时可选用这些食品。但是,在烹调时应注意植物类与动物类食品互相搭配,这样可使植物性食品中的铁易于吸收。植物性食品中的铁吸收率较低,多在 10% 以下,而动物性食品铁的吸收率多在 10% 以上,搭配后能使植物性食品的铁吸收率提高。例如,将黑木耳与肉末炒在一起,做成木须肉,可提高黑木耳的铁吸收率。类似菜肴有木耳炒腰花、西红柿肉末豆腐等。猪血与豆腐加醋做成酸味汤,血与醋均使豆腐中的铁吸收率增加。饭后吃一片维生素 C,可使大米中铁的吸收率增加 3 倍。饭后半小时喝点果汁或吃个水果,水果中的维生素 C 和果糖可促进食物中铁的吸收“利用铁强化酱油也可改善缺铁性贫血。”



286

铁强化食品是近年发展起来的小儿保健食品。一般在食品中加硫酸亚铁,婴儿奶粉中每 100 克加 15 毫克,牛奶中每 1 000 毫升中加 10~12 毫克,铁强化婴儿谷物粉中每 100 克加 45 毫克(约等于 1 汤匙谷物粉含铁 1 毫克),其他铁强化食品有含铁糖、含铁饼干、铁强化玉米、铁强化面包等。这些食品的铁吸收率虽然不高,约 4% 左右,但因总的含铁量增加了,故其绝对吸收量也随之提高。吃这些食品时,如果同时吃水果或服维生素 C,可大大提高铁的吸收率。一些国家大力推广铁强化食品后,使 1 岁以内小儿的缺铁性贫血发病率由 50% 降至 10% 以下。

用铁制锅、锅铲烧煮食品,可使脱落下来的铁粉与食物结合,增加铁的摄入及吸收。因此,用铁锅炒菜时,适当加些醋,可使铁成为二价铁,促进铁的吸收。

“菠菜能补血”,是过去的误解。菠菜每 100 克中含铁 2.5 毫克,而芹菜为 8.5 毫克,苋菜为 4.8 毫克,油菜为 7 毫克,所以菠菜含铁并不多。另外,菠菜中含有大量草酸,铁与



草酸相结合而难以被机体吸收利用。因此,多吃菠菜并不能补血。

小儿营养性贫血有哪些食疗方法?

中医学认为,小儿贫血主要是脾胃虚弱所致。在治疗上以益气养血、健补脾胃为基本原则,许多食疗方剂就是根据这一原则配方的。现介绍如下:

(1) 木耳瘦肉汤。木耳 25 克,瘦猪肉 100 克,加水适量煮汤,再加油、盐调味,每日 2 次。

(2) 黄鳝沙锅饭。大米 100 克,黄鳝 120 克,将黄鳝除净内脏后,同大米共入沙锅内,再加水适量煮成饭,加油、盐、姜丝、酒各适量调味,每天分 2 次服用。

(3) 桂圆大枣汤。桂圆 20 克,大枣 10 枚(去核),洗净后加水适量共煮 20 分钟,取汤饮用。

(4) 三豆三糖粥。红豆、绿豆、花生仁各 30 克,红糖、白糖、冰糖各 10 克。先加水适量,将三豆煮成粥状,再加入三糖,溶化后饮用。

(5) 三仁散。南瓜子仁、花生仁、胡核仁各 50 克,共研细末,每次服 20 克,日服 2 次,用淡盐水送服。

(6) 黑木耳 50 克,红枣 10 枚,加水适量共煮,常服。

(7) 桃枝大枣花生衣汤。核桃树枝 60 克,大枣 10 枚,花生衣 10 克,加水适量煎汤,日服 2 次。

(8) 猪皮蹄筋大枣汤。猪皮 50 克,大枣 10 枚,猪蹄筋 15 克,将猪皮洗净切片,大枣去核,再将猪蹄筋用清水泡软,然后加水适量共煮至皮筋熟烂后加少量食盐调味,常服。

(9) 归芪鸡肉汤。鸡肉 200 克,黄芪 30 克,当归 10 克,加水炖 1 小时,去当归、黄芪后食肉。



(10) 当归咖喱烩饭。当归 10 克, 胡萝卜 1 根, 牛肉 100 克, 西红柿 50 克, 青豆 50 克, 白米饭 200 克。先将牛肉切片, 当归加水, 倒入沙锅用文火煮 30 分钟, 连肉带汤盛入碗中备用。西红柿切块, 胡萝卜切丁, 用猪油炒后备用。锅中猪油热滚后, 放入适量咖喱粉, 随即放入冷饭, 加少许盐炒热, 直至饭黄、咖喱喷香。再转至搪瓷烧锅, 随即加入糖、牛肉、当归及西红柿和胡萝卜, 倒入少许葡萄酒拌匀, 加水焖烩, 闻到香味后撒入煮熟的青豆, 略煮片刻, 即可多人食用。

(11) 川芎蜜汁。川芎 50 克, 蜂蜜 100 克, 先将川芎加水煎成浓汁约 500 毫升, 加入冰糖, 待冰糖溶化后加入蜂蜜即成。随意饮用。

(12) 红枣 50 克, 花生米 100 克(略煮一下, 放入冷水中去皮)共煮, 花生米烂后加入红砂糖 50 克, 略煮。随意食用, 有生血补血, 善治血小板减少。

(13) 鸡蛋 1 个(打散), 红枣 30 枚, 桂圆肉 50 克共煮。益气补血、常服。

(14) 羊肝或猪肝 100 克, 鸡蛋 1 个, 菠菜 250 克煮汤饮用。

(15) 红枣 50 克, 粳米 100 克煮粥, 早、晚餐食用。

(16) 山药 10 克, 莲子 10 克去心, 干荔枝 50 克, 粳米 200 克, 加水煮粥, 早晚餐食用。可健脾补血。

(17) 瘦猪肉适量, 当归 10 克, 大枣 10 枚, 加水适量煮烂, 吃肉喝汤。有较好的补血功能。

(18) 红枣 10 枚, 桂圆肉 50 克, 仙鹤草 100 克, 煎水食用。

小儿营养性贫血除用食物治疗, 还要定期健康检查。早发现、早矫治。孕妇在孕后期应检查血色素; 婴儿出生后 6 个月体检时, 也应常规检查血色素。如已患贫血, 应配合药



物治疗。

怎样防止小运动员发生缺铁性贫血？

铁是红细胞中血红蛋白的组成成分，参与血液循环中运输氧的作用，即将肺中吸收的氧气带至全身各个器官和肌肉。经常参加运动的儿童，身体各器官以及四肢肌肉代谢旺盛，需要氧气多，需要血液中较多的红细胞才能完成运输任务。为了保证供应氧气，小运动员的肾脏产生较多的促红细胞生成素，使造血器官功能加强。因此，这些儿童血液中红细胞数比其他小儿多，对铁的需要量也相应增多。此外，铁也是体内许多酶、肌红蛋白的组成成分，小运动员活动量大，代谢旺盛，消耗的铁较多，也使铁的需要量增高。所以，正在生长发育的小运动员，铁的营养尤为重要。如果在安排饮食时未能重视小运动员的这一特点，饮食中的铁供应不足，则很容易发生缺铁性贫血。

小运动员如果患缺铁性贫血，对身体有什么危害呢？缺铁性贫血可使儿童食欲减退，消化吸收功能下降，体重下降，生长发育迟缓，智力受到影响，易患感染性疾病。除此以外，缺铁性贫血对儿童的运动能力也产生影响。据研究，运动员的耐久力与平时的铁营养水平、红细胞数量、血氧容量有密切关系，即使是轻度的缺铁性贫血或缺铁潜伏期，都会使长跑能力受到影响。

为预防小运动员发生贫血，在饮食方面，应多安排些动物性食品及含铁丰富的食物，如动物内脏（肝、心、肾）、动物血、瘦肉、蛋黄及大豆和豆制品、海带、发菜等等，多吃含维生素C丰富的绿叶蔬菜及水果，以促进铁的吸收。此外，还应给予足够的热量及蛋白质，以满足机体的需要。



289



贫血小儿可以多喝牛奶、羊奶增加营养吗？

小儿由于生长发育的需要，每日需摄入的铁量相对较成人多。婴儿从4个月起至3岁，每天需铁量为每千克体重1毫克，早产儿为每天每千克体重2毫克。4~8岁的小儿每天每千克体重需铁0.6毫克。如小儿患缺铁性贫血，每天需铁量为每千克体重4.5~6毫克。

牛奶、羊奶中含蛋白质较多，含铁量很少，100毫升牛奶中含铁0.1毫克，而羊奶的含铁量更少。牛奶的铁吸收率为10%。如果小儿单纯用牛奶喂养，则每天必须供给大量的牛奶才能满足铁的需要。如1岁婴儿体重为10千克，每天按每千克体重需1毫克计算，每天需铁10毫克，100毫升牛奶中能够吸收铁为 $0.1 \times 10\%$ ，即0.01毫克，从1000毫升牛奶中可吸收铁0.1毫克，从10万毫升（100千克）牛奶中才能吸取铁10毫克，这当然是不可能的。所以，单纯饮用牛奶不能满足正常小儿对铁的需要，那么，已发生缺铁性贫血的婴儿就更不能依靠牛奶来补充铁元素了。饮用羊奶更不能满足小儿对铁的需要。

单纯喝牛奶、羊奶，不仅不能满足铁的需要，有时还能导致缺铁性贫血。新鲜牛奶及羊奶中含一些乳白蛋白、乳球蛋白等，如每日饮用量超过1000毫升，这些蛋白可使肠道微量失血。一些科学家用放射性同位素标记红细胞的方法证实，吃鲜奶的婴幼儿胃肠道出血为吃母乳婴儿的5~6倍，每天可损失铁0.35毫克，相当于0.7毫升的血液。因此，长期大量喝鲜牛奶或鲜羊奶可引起缺铁性贫血。鲜牛奶引起肠道失血的机制目前还不清楚。有人认为是婴儿对牛奶中的蛋白质过敏所致，在病儿血中发现抗鲜牛奶不耐热抗体。也



290



有人认为有其他原因。此外,羊奶中含叶酸的量很少,如单纯用羊奶喂小儿,容易发生巨幼细胞性贫血。

综上所述,通过喝牛奶、羊奶的方法,并不会减轻贫血,相反,还有可能加重缺铁性贫血。

多吃动物血能补血吗?

我国民间素有“以血补血”的说法。人们常把猪血、鸡血等作为壮身之品。从营养学上分析,动物血确有较好的营养价值。以猪血为例,100克猪血中含蛋白质18.9克,几乎是瘦猪肉的2倍,是鸡蛋蛋白质的1.5倍;猪血还含有铁260毫克,相当于猪肝中铁的10倍,几乎高于任何动植物食品。此外,猪血中还含有锌2.3毫克,铜3.2毫克,钙67毫克。

贫血是我国儿童中的常见病。动物血富含蛋白质及铁元素,可以用于预防和治疗小儿缺铁性贫血。国外很重视动物血的利用。瑞典等国称动物血为液体肉,并制成面包、血香肠等含动物血的食品,颇受顾客青睐。智利利用动物血制成强化饼干,作为75万名小学生课间加餐的点心,对贫血的防治有较好的效果。我国华西医科大学研究证实,动物血的生物利用率高。北京医科大学少儿卫生工作者给某小学8~10岁的小学生食用猪血饼干,对防治缺铁性贫血有效。因此,儿童宜多吃动物血。

民间还传说吃动物血还可以排尘,有清除肠道毒物的功效。据研究证实,猪血中的血浆蛋白被人的胃酸分解后,产生一种物质,能与侵入人体内的粉尘和有害金属微粒如铅等发生生化反应,最后从消化道排出体外。这一发现证实了民间说法有一定的科学道理。因此,常给儿童吃动物血是有益的。不过,应该注意的是,有病的畜、禽的血不能食用,也不



能作为食品原料。

患了风疹能用饮食治疗吗？

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病。多发生在 1~5 岁以下小儿，常在集体生活的儿童中相互传染引起流行。冬春季发病较多。也有少数是由于孕母感染风疹可经胎盘传染给胎儿，直到出生后 5 岁以后才有疾病表现，还有可能造成先天性畸形，如先天性心脏病、听力障碍、小眼症等。

风疹一般症状较轻，可有短暂发热，半天至 1 天即出疹，先自面部、颈部、随后迅速遍及全身，皮疹呈淡红色、散在性斑丘疹，疹与疹之间有正常皮肤，2~3 天退疹，有的长达 5 天后，恢复正常皮肤。婴幼儿常伴轻度发热、皮肤痒、腹泻、流涕、咳嗽等。在出疹前 3~5 天，开始以枕部及耳后、颈后、淋巴结明显肿大，到出疹当日肿大达高峰，有轻度压痛，持续数周才消退。逐渐恢复正常。

饮食治疗：

- (1) 给易消化的和富含维生素 C 食物。
- (2) 鱼腥草、生山楂各 15 克，水煎饮。
- (3) 绿豆 30 克，芦根 50 克，水煎饮。
- (4) 饮用清热解毒的中药，金银花 2~3 克，连翘、赤芍各 6 克，板蓝根 9 克，蝉蜕、甘草各 3 克煎服，有一定的作用。
- (5) 选用清淡食品，绿豆芽、冬瓜、菊花脑、丝瓜、鲜藕、西瓜、芹菜等。

忌食辛辣鱼腥及猪头肉、鹅肉、蟹、虾、咖啡、茶、草莓、菠萝、竹笋、芋头等。



292



患了水痘吃什么食物好?

水痘(俗称水花)是由水痘病毒引起的急性传染病。多发生于 2~4 岁小儿,但中、小学生也有发现。以冬春多见。与水痘患者接触 2~3 周后发病。大多数为轻型,在出疹前可有低热或中度发热,伴有咳嗽、流涕、不适感。皮疹在当日或次日出现;初起为成批细小红色斑丘疹,在数小时内迅速变成椭圆形、大小不一、水滴状清亮水疱,底部红晕,有痒感,1~3 天后变干及结痂,皮疹在 3~4 天内分批出现,有斑丘疹、水疱疹及干痂同时并存。主要在躯干和头面部,四肢极少。2~3 周后痂皮脱落,不留瘢痕。3 周后才可入园、入学。

绝大多数水痘患者病情比较轻微。但也有极少病人并发肺炎、心肌炎、脑炎等。

在饮食上可选用:

(1) 含 B 族维生素丰富的食物,如绿豆煮稀饭、花生酱、芝麻酱、瘦肉末、鸡蛋等。

(2) 芦根饮。用第二次淘米水,加芦根适量,煮水,饮用。

(3) 陈小麦 30 克,煎水代茶饮。

(4) 清利饮。竹叶 20 片,扁豆 15 克,滑石 6 克,加糖少许,煎水饮用。

(5) 金银花、连翘、竹叶、荆芥各 6~9 克,薄荷、蝉蜕各 3~6 克,甘草 3 克,煎水每天 1 剂,连吃 3 天。

忌食鸡、鸭、鹅、鱼、虾及油腻难消化和过甜食品。

小儿呼吸道感染与维生素 A 缺乏有关吗?

有的 2~3 岁小儿,经常发热、咳嗽,不是感冒,就是气管



293



炎。反反复复的上呼吸道感染与患儿缺少维生素 A 有关。

有报告提示,小儿血清维生素 A 含量不足或缺乏的情况仍相当普遍,占 60% 以上。原因之一是孩子体内维生素 A 储存有限,另外就是摄入不足。我国人民的饮食习惯以米、面等淀粉食物为主,维生素 A 含量很少。维生素 A 是脂溶性维生素,多存在肝、肉类、乳类、蛋类等食品中。

维生素 A 有哪些生物功能?

维生素 A 有维持上皮组织健全的功能。皮肤和黏膜是人体的第一道防线。维生素 A 对小儿呼吸道黏膜具有重要的保护作用。它还能增强机体的免疫功能,提高人体抗过敏,抵抗细菌、病毒感染的能力。人体缺乏维生素 A 时,病原体趁虚而入,侵犯上呼吸道,引起感染,并可迁延不愈。

维生素 A 参与视网膜杆状细胞内视紫质的构成以维持正常视觉。缺乏维生素 A 有可能患干眼症,也就是夜盲症,但在婴幼儿不易被发现。其次是结膜干燥,患儿常有眨眼、畏光。严重的可导致角膜干燥、穿孔,甚至视力严重障碍。

对于反复呼吸道感染的小儿,在采用抗感染、祛痰、止咳等一般治疗措施同时,可在医生指导下,口服维生素 A 胶丸。在日常饮食中多吃富含维生素 A 的食物,如动物肝、鱼肝油、禽蛋、乳制品等动物性食品。乳制品如奶油、奶酪及牛羊乳均含有较丰富的维生素 A。人乳中维生素 A 比牛、羊奶均多,特别是初乳比牛奶多 10~100 倍。禽蛋的蛋黄中颜色越深,维生素 A 含量越丰富。

胡萝卜素,也称维生素 A 原,可在体内转变为维生素 A,可达到补充维生素 A 的目的。含胡萝卜素多的植物性食物有胡萝卜、菠菜、韭菜、油菜、芹菜叶、西红柿、辣椒等。一般来说,绿叶部分比茎根中维生素 A 含量高。薯粮类中的甘薯、玉米、小米也有一定的维生素 A 原。因维生素 A 和胡



胡萝卜素是脂溶性的,所以烹调时或食用时,应配以富有脂肪的食物,以提高其吸收和利用率。

食补维生素 A 安全可靠。如“药补”过量,会发生维生素 A 急性中毒,出现烦躁、嗜睡、恶心、呕吐等症状。长期过量服用可引起慢性中毒,出现食欲不振、体重不增、毛发脱落、皮疹、瘙痒、口角皲裂、肝肿大等症状。一般多发生在儿童,而在成人中罕见。因此,给小儿服用鱼肝油及其制剂时,一定要在医生指导下合理使用。

小儿胃炎与饮食有关吗?

一般认为慢性胃炎是成年人的常见病,其实不然。近年来研究发现,小儿胃炎的发病率在逐年增加,并与幽门螺旋杆菌的感染有密切关系。1~10岁儿童中感染率为25.23%~42.59%,随年龄增加而逐渐升高。其临床表现不如成人典型,常被误诊为肠寄生虫、胃肠痉挛和消化不良等疾病而延误诊断和治疗。

小儿慢性胃炎最常见的症状是反复腹痛,多为隐痛或阵发性痉挛性腹痛。有的在餐前或餐后,有的发生在夜间,有的毫无规律性。腹痛多在脐上或脐周,服驱虫药或缓解肠痉挛的药物均无效。病儿如有纳差、呕吐、泛酸、消瘦、贫血,上腹部明显压痛等,要想到慢性胃炎的可能,应及时到医院检查。

引起小儿慢性胃炎的主要病因是饮食不当。据国内资料报道,60例小儿慢性胃炎中,有49例与饮食不当有关。如进食无规律、饥饱不均、过食冷饮和零食、偏食等。长期无节制进食可刺激胃酸、胃蛋白酶分泌增多;过食冷饮使胃黏膜下血管收缩和黏膜层变薄,从而使胃和十二指肠的防卫能力



295



下降形成慢性胃炎。

幽门螺旋杆菌感染可以是无症状的,出现临床症状的只占一小部分。在饮食不当的前提下,约经 3~7 日可出现急性胃炎症状,持续 4 个月左右以后可形成慢性胃炎,反复发作。甚至还可出现消化性溃疡、上消化道出血。特别是 5 岁以下儿童,常反复发生幽门螺旋杆菌,又常常治疗不彻底。所以应把 5 岁以上有消化道症状的儿童作为主要治疗对象。

预防小儿胃炎,首先要纠正小儿不良的饮食习惯。不偏食、不要过饥过饱,不过多吃冷饮、零食、碳酸饮料等,以免因胃肠功能紊乱和胃黏膜的抵抗力下降,而患慢性胃炎。

另据报道,幽门螺旋杆菌有一定家族传染性。若家中有慢性胃炎、消化性溃疡患者,要注意碗筷消毒。有人提出幽门螺旋杆菌也可能与水源污染有关。要注意饮食卫生,养成饭前便后洗手的习惯,不吃不洁、生冷食物。



296

小儿患消化道溃疡时怎样注意饮食?

小儿胃溃疡患者的幽门螺旋杆菌感染率约 80%,十二指肠球部溃疡患者的感染率高达 90% 以上。这些患儿多数有消化道溃疡家族史。胃溃疡多表现为餐后腹痛,十二指肠溃疡多在饥饿时和夜间痛,可有恶心、呕吐、泛酸,严重者并发出血。消化道溃疡患者经抗菌药物治疗之后,溃疡也随之愈合,溃疡复发率显著降低。在治疗时应注意饮食调理。

急性消化道溃疡,出血时应禁食。出血症状控制后,患儿饮食内容应限于对胃肠分泌作用微弱的、不含植物纤维的食物,如米汤、牛奶、蒸蛋羹、菜泥、蜂蜜水、藕粉、果汁。中医主张用蛋黄油治疗溃疡症,因蛋黄中含有脂肪,可以反射性抑制胃液分泌;蛋黄中含丰富维生素 A,有利于溃疡黏膜的



愈合。制法：取3~4个鸡蛋用水煮老，取出煮老的鸡蛋黄，放在小铁勺中，置于火上烧，边烧边用汤匙压，一直烧到蛋黄成焦黑色，约有蛋黄油6毫升，倒出，待温热时饮用。

急性消化道溃疡患儿宜少吃多餐，每日进食6~7次，使胃中常有食物与胃酸结合，以减少胃中游离酸，从而减轻对溃疡面的腐蚀和胃的负担，有利疾病的缓解，促进溃疡的愈合。食物品种，宜轮流调换，数量适当，不能过多或过少。

急性消化道溃疡恢复期和慢性消化道溃疡，进食时间应恢复一日三餐，以保证正常的消化活动规律，同时还应注意以下几点：

(1) **进食细嚼**，不宜快咽。进食过快，咀嚼不充分，口腔中唾液腺所分泌的消化液来不及和食物充分搅拌，易造成十二指肠黏膜的损伤。

(2) **食量平衡**，不宜暴食。一次进食过多，或过饥后进食，或食后饮大量汤或甜羹，都可能造成过饱，使胃过度扩张，过多地增加胃液分泌，影响溃疡愈合。

(3) **甜食宜少吃**。人的体液酸碱度只有处于弱碱性时，才能使身体健康。儿童体内处理酸碱平衡的系统还不成熟。溃疡病患者对甜食极为敏感，甜食过多，食后容易产气、产酸，不利于溃疡面的愈合。

(4) **冷热适中**。食用时的温度要适中。过冷、过热都会对溃疡面造成刺激，引起上腹部疼痛。即使炎热的夏季也应控制冷饮和过酸饮料。特别是汽水，进入胃内，产生大量二氧化碳气体，增加胃内压力，使胃急剧扩张，造成溃疡面充血，有可能引起穿孔。

(5) **刺激性食物不宜吃**。溃疡病患者饮食以清淡为宜，避免食用刺激性食物、饮料和调味品，如咖啡、茶、姜、葱、蒜、辣椒等。刺激性食物能促进胃酸的分泌，提高胃液酸度，增



强对溃疡面的刺激,引起胃部疼痛,影响溃疡面的愈合。

(6) 食物细软。其中烹调方法忌油煎、炸、炒,例如炒花生米、炸兰花蚕豆、油条、炸麻花、炸鱼、烙饼等。因这类食物较坚硬,在胃内停留 4~5 小时,有机械性刺激。其他粗糙坚硬的食物或植物中含纤维素较多的蔬菜,也容易对胃黏膜造成机械性损伤,如夹生饭、冷饭、韭菜、玉米、生山芋、竹笋、菠菜等(菠菜中含草酸,会增加胃的负担)。豆类和豆制品,如扁豆、蚕豆、黄豆、豆腐干、豌豆等食物,植物纤维较粗糙,在胃内能停留 4~5 小时,增加胃酸分泌,还会在肠道内产生气体,引起腹胀。因此,宜选择细软、含粗纤维少又易消化的瓜菜,如冬瓜、土豆、胡萝卜、西红柿、鸡毛菜(小白菜),切成细丝,煮烂。荤食宜选择蛋白质丰富和容易消化的食物,如牛奶、鱼、瘦猪肉、牛肉等,经炖煮熟透,酥烂后,其中蛋白质能促进溃疡面愈合;易消化的脂肪进入小肠,能刺激小肠黏膜产生抑胃素,抑制胃酸和胃液的分泌,有利于溃疡的恢复。主食应以软饭、米粥、发糕、烂面条、藕粉、面包、烤馒头片或烤面包片为好,可使淀粉变成糊精,不仅易于消化,还能起到中和胃酸、保护溃疡面、减轻疼痛的作用。

患伤寒的病儿怎样注意饮食?

伤寒病是由伤寒杆菌引起的急性肠道传染病。有的表现为长期发热,有的有腹泻、呕吐、咳嗽等症状。患伤寒病时,如果饮食不当,有可能加重肠道的病变,甚至诱发肠出血、肠穿孔等合并症,所以饮食调整至关重要。一般应注意以下几个方面:

(1) 多进水分。患儿持续发热,基础代谢增加,需要的水分也增多。应多饮水以便散发体热,排除毒素。高热时,



可用流质饮食。

(2) 高热量、高营养、易消化饮食。给予患儿高热量,有足够的碳水化合物、蛋白质及维生素的饮食,以补充病人发热期的消耗,促进康复。可吃牛奶、豆浆、蛋羹、米粥、挂面、藕粉、肉汤、果汁、菜汤、饼干、蛋糕等食物。伤寒患儿多有食欲低下,所以应注意烹调食物时的色、香、味,避免油腻食物,烹调时尽量用植物油。患儿如腹泻次数多,应注意补充水和盐分。如有腹胀,应适当减少牛奶、蔗糖等易胀气食品。

(3) 无刺激、无渣饮食。进入病程第 2~3 周时,肠道有溃疡出现,要特别注意给患儿无渣、无刺激性的饮食。如食物中粗纤维或残渣较多,在肠道作用于溃疡处,容易引起肠出血或肠穿孔。无渣饮食有鸡蛋、鱼、豆浆、豆腐脑、嫩豆腐、牛奶等。避免用多纤维素多渣的蔬菜及水果、油煎食物、干硬食物等,避免用刺激性强烈的调味品。如发生肠出血,应禁食,通过静脉补充水分和营养,出血停止后可逐步试饮糖水、凉牛奶及豆浆等,病情进一步好转后,可食蒸鸡蛋、蛋汤等。如发生肠穿孔,应禁食并手术治疗。

(4) 热退后 1 周,可用少渣软饭,如米粥、蛋糕、菜泥、胡萝卜等。烹调时切碎剁烂,仍避免油煎。热退后 2~3 周,可逐渐恢复普通饮食。

(5) 在高热期间可用食疗方剂:

① 西瓜汁代水饮用。

② 西瓜番茄汁。西瓜瓢半斤,番茄 2 个,开水烫后去皮,用纱布包裹绞汁,二汁混合代水饮用。

③ 五汁饮。鲜芦根、鲜麦冬、鲜藕(去节)、梨及荸荠(去皮),洗净开水烫后,切碎绞汁代水饮用。



为什么有的小孩吃了蚕豆会皮肤发黄?

蚕豆味道鲜美,营养丰富,是一种大众喜爱的食品。但有的人,尤其是9岁以下的男孩,吃蚕豆后会出现贫血、皮肤发黄、尿色为茶色或酱油色,严重者可出现畏寒、发热、恶心、呕吐、腹痛、腰痛等症状。这是怎么回事呢?

这种疾病民间称为“蚕豆黄”、“胡豆黄”,是一种先天性的遗传性疾病,在我国主要见于长江流域及江南各省,尤其以广东和四川最为多见。除了吃蚕豆后发病外,有的孩子吃蚕豆制品(如粉丝)亦可发病;有的母亲吃蚕豆后哺乳,乳汁亦可使婴儿发病。主要因为患这种病的儿童有先天性的遗传缺陷,红细胞中缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(简称G-6-PD),使红细胞的代谢发生障碍,红细胞膜容易破裂而产生溶血。在一般情况下,小儿表现正常,看不出有病。当服用蚕豆后,因为蚕豆中有氧化性物质,使红细胞膜破裂,产生溶血,就引起了贫血和皮肤发黄。

因为这种病是遗传性疾病,许多患儿家中有类似的病人。因此,有家族病史的小儿,特别是男孩,应尽量不吃蚕豆。同时,也不要到蚕豆种植地区,因为蚕豆花也能促使发病。曾经出现过“蚕豆黄”的小儿,在使用磺胺药、治疗疟疾的药以及接触樟脑丸时也应慎重,有时也可促使发病。

从小预防冠心病应如何注意饮食?

说到冠心病,人们就想到这是中老年人的常见病,与高血压、高血脂有关,可引起心肌梗死,多伴有肥胖、中风或糖尿病。近来,国内外科学家的研究表明,冠心病在婴幼儿,甚



300



至在胎儿时就已经埋下了病根。

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,在动脉内壁上有粥样硬化的斑块,斑块中有胆固醇沉积。冠心病的发生与饮食有密切关系,长期高脂肪、高胆固醇、高钠盐、高热能的饮食,使血中脂肪、胆固醇增高,沉积在动脉壁,高钠盐饮食引起高血压,促进动脉壁的损伤,加速胆固醇的沉积,引起动脉硬化。

实际上,一个人在被医生诊断为冠心病之前,就已经经历了三个阶段:①潜伏期:从胎儿起,冠状动脉病变就已开始。儿童如血脂及血胆固醇不高,病变可自行消失,如长期食用高脂肪饮食,病变就会经过婴儿、儿童、青春期不断发展。②隐性期:冠状动脉及身体其他动脉已有病变,冠心病可能已经开始形成,但不出现症状,多在青年时期。③临床期:病变严重,出现症状,多在40岁后。过去,人们仅注意临床期的防治,实际上病变发展到这一期已不可逆转。如果在潜伏期和隐性期阶段注意饮食,则可终止病变发展,即使心血管已有某些病变,也不足以发病,这叫原发性预防。

从小预防冠心病应如何注意饮食?首先是每天的总热量供应不能过多,小儿每顿吃饱后,不要再硬加饭,平时少给糖果点心。脂肪也不应太多(约占总热量的30%~35%),少吃肥肉、猪油、油酥点心,稍多吃植物油,如花生油、豆油、麻油等。每日进食植物油与动物油的比例以2:1为宜。大豆蛋白质有降低胆固醇的作用,可多吃大豆制品。也应多吃蔬菜、水果、鱼类及其他海产品。小儿食物以清淡为宜,不宜太咸。成人对食盐咸味的耐受力比小儿强,因此,不应以成人试菜的咸淡来决定小儿的口味,往往成人认为淡而无味的饮食,小儿能吃出咸味。一般有轻度咸味即可。1~6岁每日



食盐量控制在 2 克。青少年控制在 4~5 克即可。

小儿如何预防蛔虫病?

蛔虫病是儿童时期常见的肠道传染病。蛔虫感染率的高低,是反映卫生水平,包括环境卫生及个人卫生的水平。据国内各地近年调查,蛔虫感染率在 20%~50%,以 5~9 岁感染率最高,其中农村高于城市。

感染蛔虫后,大多数人无明显临床症状,称为带虫者或蛔虫感染。体弱患儿出现症状较多。症状的轻重与蛔虫的多少及寄生部位有关。可有食欲不振、厌食、偏食,个别人有异嗜癖,喜欢吃泥土、煤渣。患儿多有脐周一过性腹痛,痛时喜揉按腹部,易发生恶心、呕吐、轻泻或便秘。大量蛔虫寄生时,可造成营养不良、贫血甚至生长发育迟缓。严重的并发症有蛔虫性肠梗阻、胆道蛔虫等。

要预防蛔虫感染主要应养成良好的个人卫生习惯,把住“病从口入”关。做到饭前便后洗手,放学回来、吃零食前都要先洗手,勤剪指甲,不吃不清洁的蔬菜、瓜果等,不饮生水,防止食入虫卵,减少感染的机会。实验证实,用软刷清洗菜叶除掉虫卵,经 2~3 回刷洗,可除掉虫卵 100%;将蔬菜放在水中数次振荡,操作 3 次后,仍有 20% 左右虫卵未能除掉;用手指洗两次后加一次流水冲洗,可除掉蔬菜上 90% 以上的虫卵。有的儿童贪吃心切,生黄瓜用手抹一抹就吃,生番茄拿起来就吃。这是将蛔虫卵带入体内常见的途径。

对有蛔虫感染者进行驱虫治疗。幼儿园、小学应进行普查普治。加强粪便管理,应使用无害化人粪做肥料,是防止粪便污染环境的重要一环,是有效控制蛔虫感染的根本措施。



302



服驱虫药要忌油吗？驱虫时吃什么食物好？

驱虫药，一般指驱除蛔虫及蛲虫的药物。过去，人们使用驱虫药山道年，它可使虫体发生痉挛性收缩，对虫体有兴奋作用，使蛔虫乱窜，有时会引起胆道蛔虫症。服这种药时须忌油，因为山道年为脂溶性药物，吃油多则增加药物的吸收，机体吸收较多的药物可产生中毒症状。由于其毒性较大，现在山道年已被淘汰了。

目前应用的驱虫药，可使虫体麻痹，失去其附在肠壁上的能力，然后随大便排出。药物毒性小，也不需要忌油。但是，保持大便通畅是取得良好驱虫效果的前提。如果大便秘结，不能及时将麻痹了的虫体排出，药性一过，蛔虫还有复活的可能；即使蛔虫死亡，长时间留在肠道里，也会发生全身反应，或引起皮肤的过敏性皮疹。所以，服驱虫药时饮食方面应注意以下几个方面：

首先应多饮水，如温开水、菜汤、豆浆等。增加水分有软化粪便的作用。其次，应多吃含植物纤维素的食物，如新鲜蔬菜及水果，包括芹菜、韭菜、菠菜、香蕉、桃子、杏子等，可促进肠蠕动，有利于排便。第三，服驱虫药时少吃热性刺激性食物，如咖啡、浓茶、大蒜、辣椒等。易“产气”的食物也不宜过多选用，如豆类、红薯等，以防腹胀便秘，不利于驱虫。

胆道蛔虫症怎样食疗？

蛔虫有个特点，就是爱钻小洞洞。胆道，是开口于肠道的一个小管道。当蛔虫在肠道的生活环境突然改变时，如发热、肠道功能紊乱、服驱蛔虫药不当等情况，蛔虫便会乱窜，



303



钻入胆道,引起胆总管口的肌肉剧烈地痉挛收缩,使患儿感到右上腹一阵一阵地疼痛,痛时孩子可在床上打滚,不痛时如正常人一样玩耍自如。这时医生就诊断为“胆道蛔虫症”。治疗这种病时先用阿托品、654-2 等药物,目的是解除胆管肌肉的痉挛性收缩,使疼痛消失,然后服驱蛔虫药来驱虫。有的蛔虫在进入胆道后 7~10 天可自行退出,使疼痛消失。约有 $\frac{1}{3}$ 的患儿,经治疗后虽然症状消失,但蛔虫仍留在胆道内。

蛔虫本身的特性是喜碱厌酸,中医称蛔虫“得酸则静、得辛则伏、得苦则下”,故用酸、苦、辛辣的药物驱蛔虫。常用的食物治疗配方有:

(1) 醋 100 毫升,加温水适量,和匀一次服下,必要时 4 小时后再服 1 次。

(2) 椒醋汤。花椒 3 克,醋 60 毫升,煎服。

(3) 乌梅汤。乌梅 5 枚,花椒 5 克,槟榔 50 克,干姜 5 克,煎汤服,日服 2 次。

(4) 生丝瓜子 20~30 粒(黑色有效),去壳留仁,5 岁以上服 30 粒,5 岁以下服 20 粒,每日空腹嚼烂服下,连服 3 天。

(5) 使君子 9 克,去壳留肉,与瘦猪肉 100 克共捣烂,放碗中隔水蒸熟,1 次吃完。

(6) 南瓜子若干,洗净,晒干,用文火炒熟,剥壳,研成细末,5 岁以上每次服 10~15 克,5 岁以下每次 6~9 克,均用蜂蜜调服,日服 3 次,连服 3 天。

肠道寄生虫病怎样食疗?

(1) 蛔虫病:

本书 303 页中已介绍了胆道蛔虫病患儿的食疗方剂。



304



此外尚有下方剂:

① 葱白 20 克,洗净捣烂取汁,加入菜油 2 匙,搅匀,空腹服下,1 日 2 次,连服 3 天。

② 苦楝根白皮,每次 12~15 克,较大儿童可用 20 克,水煎成汤。早晨空腹饮用,连用 3 天。5 岁以下儿童慎用,3 岁以下儿童不用。

(2) 钩虫病:

① 鲜马齿苋 60 克,文火煎成浓汤,去渣后加醋 10 毫升,白糖 10 克,每晚睡前服,连用 3 天。

② 苦楝根白皮 20 克,槟榔 20 克,浓煎加白糖,制成 60 毫升糖浆,睡前空腹服完,连服 2 天。5 岁以下儿童慎用,3 岁以下儿童不用。

(3) 蛲虫病:

① 生葵花子 120 克,去皮吃仁,连服 1 周。肛门瘙痒,可用白酒少许,睡前涂肛门。

② 生南瓜子 120 克,去皮研碎,开水调服,1 日 2 次,每次 1 匙,连服 7 天。

③ 使君子 10 粒,去壳取肉,炒熟,分 3 次,于饭前半小时嚼服,连用 15 天。

(4) 绦虫病:

① 榧子 5~20 克,炒香,每日早晨空腹时嚼食,连服 7 天。

② 槟榔 60 克,雷丸 15 克,水煎,清早空腹一次服完。

③ 南瓜子仁 60 克,炒熟研粉,冷开水调成乳状,加白糖 60 克,拌匀,空腹服用,2 小时后服槟榔煎剂(即用槟榔 30 克,水煎成汤)。

(5) 姜片虫病:

① 香榧子肉适量炒熟(不焦),将其研粉,5 岁以下小儿,每岁每次 1 克,温开水吞服。5 岁以上小儿,每增加 1 岁递增



2粒,嚼烂服,每日3次,连服1周。

② 椰子 $1/2 \sim 1/3$ 个,早晨空腹时,先喝椰水,后细嚼椰肉,隔3小时再吃早饭。

③ 槟榔 30克,打碎,清水浸泡一夜,浓煎,空腹一次服,连服3天。

孩子爱吃生米、泥土、纸张、石灰怎么办?

小儿厌食,却喜欢吃非食物性物体,如生米、泥土、纸张、石灰、煤渣等,这种毛病称为“异食癖”。其原因有以下几个方面:

(1) 智力低下。由于大脑发育不全而痴呆的儿童,可无意识地抓泥土、生米放入口中咀嚼。对这类儿童应加强看护,防止他们接触异物。

(2) 锌元素缺乏。大部分异食癖小儿是由于体内缺乏锌元素所造成的。一般来说,植物性食品中的锌被吸收利用的程度比动物性食品差,甚至大豆中的锌吸收也比肉类的锌吸收低。早期母乳的锌较多,且容易吸收。牛奶中虽含锌,但由于它与大分子蛋白质结合而不易吸收。如果小儿以牛奶及植物性食品为主食;或者母乳喂养未及时添加其他动物性食品作为辅食;或小儿经常生病(如慢性腹泻),都有可能使机体缺乏锌元素。轻者仅食欲不振,生长发育略有迟缓,重者可厌食,少数人出现异食癖,生长发育停滞。除药物治疗外,还可通过饮食来预防。

小儿应尽量采用母乳喂养,及时添加蛋黄、肉糜、鱼泥、肝泥等富含锌的动物性辅食。对人工喂养小儿,可应用含锌奶粉如力多精奶粉、能恩1奶粉或其他锌强化奶粉。医学专家建议,6个月以下的人工喂养儿应少量补充硫酸锌,每日



306



5~10 毫克,并及时添加上述辅食。对于幼儿及年长儿,可多吃含锌丰富的食品,如牡蛎、鲱鱼、青鱼、肝、瘦肉、胡萝卜等等。对于长期腹泻的小儿,可在医生指导下服用锌制剂,如葡萄糖酸锌、甘草锌、硫酸锌等。

(3) 钩虫病。多见于农村。小儿赤足在泥地上玩耍,婴儿尿布沾染泥土,均可使泥土中钩虫的幼虫通过皮肤钻入体内,寄生在肠中吸取血液,使小儿发生贫血。这种缺铁性贫血患儿的体内多缺乏锌元素,所以也可发生异食癖。治疗这种异食癖,除补充锌元素外,还应给予驱虫治疗。

患了湿疹在饮食上应注意什么?

婴儿湿疹俗称“奶癣”,是小儿最常见的皮肤病。一般好发于出生 1~2 个月的婴儿,也有在 5~6 个月之后才发病。主要表现为皮肤出现红色斑丘疹,继之糜烂、渗液、结痂,多发生于面部,可累及头皮,表现为黄色溢脂性痂皮或白色鳞屑。严重者可波及上胸、肩背部。由于湿疹是阵发性瘙痒,患儿常哭闹不安,搔抓摩擦,这不仅给患儿带来痛苦,也给家庭带来烦恼。那么,湿疹是怎么产生的呢?

引起湿疹的原因很多,食物过敏是主要原因。患有湿疹的婴儿,一般对某些物质的敏感性要比正常婴儿高。日常引起过敏的食物很多,多为富含蛋白质的食物,如牛奶、鱼、虾、鸡蛋、大豆等。母乳喂养的婴儿,如果母亲进食这些容易引起过敏的食物,也可通过乳汁诱发婴儿湿疹,或者使患儿症状加重。而婴幼儿因哺喂不当,如突然变换主食,过快添加许多种类的辅食,也可诱发湿疹。根据有人观察,婴幼儿长期以牛奶为主食,血中不饱和脂肪酸含量降低,也易患本病。因此,合理安排饮食是避免湿疹的最好方法,应从以下几方



307



面着手：

尽量采用母乳喂养。母乳一般不易引起湿疹。如喂母乳后仍起湿疹，母亲应注意尽量避免吃易过敏的食物，如鱼、虾等，也应避免摄入酒及辛辣食物。在保证营养的同时，母亲饮食宜清淡，常食植物油（豆油、麻油、菜油等），增加乳中的不饱和脂肪酸。

采用牛奶喂养时，应将牛奶多煮沸一段时间，或多煮几次，或饮用蒸发奶，使牛奶中的乳白蛋白变性，减弱其抗原性，破坏其致敏作用。

婴幼儿如吃鸡蛋过敏，可仅给蛋黄，以后逐渐给全鸡蛋。给蛋黄时应除去蛋白与蛋黄之间（靠近蛋白部分）的一层薄膜，因薄膜中含有容易引起过敏反应的卵类黏蛋白（鸡蛋煮得老一些，方能去除薄膜）。

添加辅食时，在数量上由少到多，在种类上宜一种一种地加，使小儿消化道及机体慢慢适应。这也便于家长观察何种食物易引起过敏。

对已患湿疹的小儿，应避免吃鱼、虾、蟹等海味及刺激性食物。应多吃清淡的含有丰富维生素和矿物质的食物，如绿叶菜汁、胡萝卜水、新鲜果汁、西红柿汁、菜泥、果泥等。烹调时要尽量用植物油，以提高血中不饱和脂肪酸，促进湿疹痊愈。

湿疹的患儿，除调整饮食外，应穿棉织品衣服，不穿羊毛和化纤内衣。病变部位忌用碱性肥皂、热水、香水、化妆品。发病期间不要种卡介苗或其他预防接种。

中医学在治疗婴儿湿疹方面积累了许多宝贵经验，常采用食物疗法，以清热利湿，调理脾胃，疏散风邪，介绍如下：

（1）生苡仁米 15 克，荸荠 5~6 个，洗净、去皮、切片，加水同煮，酌加适量白糖，早晚分服。小婴儿单服汤，幼儿可连



308



食物一起服。

(2) 苡米粥。生苡仁米煮烂后,加大米 2~3 倍煮粥服用。

(3) 黄瓜皮 2 克,加水煎服,1 日 3 次。

(4) 冬瓜汤。冬瓜切片,加水煮汤,常服。

(5) 每天服绿豆汁(绿豆煮时,豆粒未煮裂开,汤成绿色时即可)、新鲜芦根汁、西瓜汁等。

(6) 生苡仁米 15 克,赤小豆 15 克,加水同煮,再加适量白糖,早晚分服。

常患急性扁桃体炎有哪些食疗方法?

孩子患急性扁桃体炎时,有发热、咽喉痛等症状,在饮食上,应注意多饮水,补充发热时的水分消耗,多进流质或软食,避免硬食物,以防咽喉痛加剧。食物治疗的方剂有以下几种,供选用:

(1) 橄榄 9 克,萝卜 9 克,水煎服。

(2) 荸荠洗净取汁,加少许冰糖,饮服。

(3) 鸡蛋 1 个,打入碗中,搅匀后用刚开的水冲熟,待稍凉后加入蜂蜜 20 克、香油数滴,每日 2 次,早晚空腹服。

(4) 核桃仁 10 克,每日 3 次,慢慢嚼细服。

(5) 石榴 2 个,取肉捣烂,以开水冲泡,凉后含服,日服多次。

(6) 水发海带 500 克,切成小块,加水适量煮熟,拌白糖 250 克,腌渍 1 日,每次服 50 克,日服 2 次。

(7) 萝卜、荸荠、甘蔗各绞汁 100 毫升,调匀后服用。

(8) 豆浆 250 毫升,鸭蛋 1 个,冰糖适量。将豆浆煮沸后,冲蛋加冰糖饮用。



309



(9) 百合 12 克,香蕉 2 根(去皮),冰糖和水适量,隔水炖后饮汁食香蕉。

遗尿的食疗方法有哪些?

遗尿症,是指 3 岁以后经常发生,或 5 岁后有时在睡梦中不自主排尿的患儿。因多发生在夜间,也称为夜尿症。

大多数遗尿症患儿无器质性的疾病,常因排尿训练的不合理、精神过于紧张、身体过于疲劳、失去父母照顾及生活环境改变等引起。美国密西西比州立大学布伦尼曼博士,对许多遗尿患儿进行调查,大多未发现疾病和感染。后来他发现,小儿的饮食习惯不当与遗尿有关系。饮食中牛奶、巧克力、柑橘类水果过多是美国小儿夜间尿床的原因之一。这位博士认为,这些食品在小儿体内可产生一种过敏反应,使平滑肌痉挛,膀胱容量减少,也使小儿睡眠过深,在有尿时不能醒来,因此造成夜间尿床。这些小儿在停用上述食品后大部分人遗尿消失。随着小儿长大,这些食品就不再造成过敏反应,青春期后这些尿床现象就可以消失。当然,这些研究结果提供了美国小儿遗尿的一个可能的机制,我国遗尿患儿的情况则有待于研究。

对遗尿的儿童,晚上睡前 2 小时不宜喝水,如口渴可吃苹果等水果。中医认为小儿遗尿是由于先天肾气不足所致。也可采用以下食疗进行调治。

(1) 干荔枝肉。每晚睡前吃干荔枝肉 10 个,连吃 1~2 个月,可使遗尿消失,以秋冬季效果好。

(2) 荔枝枣泥羹。干荔枝和干红枣各 10 枚,将红枣煮熟去皮及核,制成枣泥,荔枝剥皮去核取肉,加入枣泥,略加水,用文火稍煮,每日食用 1 次,连服 1 个月。



310



(3) 清蒸龟肉。乌龟 1 只,去壳和内脏,洗净切块,加盐、葱、姜等调料,清蒸至熟,当菜吃。有条件者可隔日吃 1 次。

(4) 山药糕。山药 250 克,山萸肉 5 克,将山药洗净去皮,捣烂如泥,加入山萸肉,蒸熟。吃时加少许白糖,每日当点心食用,多少不限。

(5) 高粱米粥。高粱米 50 克,桑螵蛸 10 克,将桑螵蛸装入纱布袋内,放水中煮沸数分钟取出。再将洗净的高粱米放入水中,将米煮熟烂即可食用。每日 1 次,1~2 个月即好。

(6) 炖狗肉。狗肉 250 克,黑豆 25 克。将狗肉洗净切块,与黑豆加水同煮,加作料,用文火炖至熟烂,当菜食用。如有效可常食,但宜在冬季食用。

(7) 猪腰子 1 对,核桃肉 50 克,共炖熟,常吃。

(8) 莲子、芡实各 50 克,共煮,常吃。

(9) 鸡内金、桑螵蛸、益智仁各 10 克,煅龙骨、煅牡蛎各 15 克,黄芪 12 克,甘草 3 克,水煎服,每日 1 剂。滋补先天肾气不足。

(10) 麻雀 2 只,去内脏毛羽,炖熟,食肉喝汤。

(11) 鸡肠治遗尿。取 1 只鸡的鸡肠,将肠挑破,用清水反复洗净,加入白果 15 克,或山药 50 克,或金樱子 10 克及五味子 5 克,加适量水煮熟,调味后去渣,喝汤吃鸡肠,1 日分 3 次服完。

(12) 鸡肠粉。按上法,将鸡肠洗净后烘焙成干粉、研末,每日 3 次,每次 3~6 克,7 天为 1 疗程,疗效显著。

(13) 鸡内金炒后研末,每天 2~6 克,调服。



怎样通过观察婴儿粪便来调整饮食?

婴儿的粪便随着食物品种的不同,略有变化。正常婴儿



粪便平均每日 1~2 次,但 1~2 个月的婴儿排便次数可增加 1 倍,且粪便的性质和气味随着喂养方式略有不同。

正常婴儿的粪便

喂养方式		粪便颜色	性状	气味	每天次数
母乳		金黄色	软膏样	酸	2~4
牛奶		土黄色	干硬	臭	1~2
增加辅食	糖	黄色	糊状	酸	1
	绿叶菜	暗褐色夹菜叶	糊状	酸	1
	肉类	浅褐色	糊状	臭	1



312

通过对婴儿大便的观察,了解次数、颜色、性状、气味等,可初步了解婴儿喂养是否得当,消化功能是否正常。从医学角度来说,根据婴儿粪便的变化,可查明数十种疾病。而日常生活中所见到的粪便异常,有 70%~80% 可通过饮食调整,达到治疗目的。最常见到的粪便改变常常因喂养不当引起,现介绍如下:

(1) 奶瓣蛋花样便。由于蛋白质、脂肪消化不良所致。婴儿大便突然增多,每日 5~6 次,排出稀便犹如鸡蛋花,夹有淡黄色半颗米粒大小的奶瓣。饮食调整方法:

① 缩短母乳喂奶时间。哺喂间隔时间延长,每次喂奶时间缩短,减少食入量。

② 延长牛奶煮沸时间。牛奶中最难消化的是脂肪,煮沸时间延长,可使脂肪粒变细小,有利于消化。

③ 人工喂养儿使用稀释牛奶。按月龄大小,在牛奶中加 $1/3 \sim 1/2$ 米汤或水。因米汤的主要成分是碳水化合物,可使牛奶中难以消化的酪蛋白凝块变小,有利于消化。

④ 已增加辅食的婴儿,减少辅食的次数和数量,不增加从未吃过的食物新品种。



随时注意大便性状,一旦恢复正常,饮食喂养也随之逐渐恢复。

(2) 发酵性腹泻。排出带有泡沫的绿色稀便,有甜酸味,每日大便 3~8 次或更多,每次量不多,有时仅有矢气夹少许绿色便。这主要由于婴儿吃糖过多,如喝过甜的糖开水、牛奶,或其他食物中加糖过多,或给大量淀粉类食品,如奶糕、米糊、面条、甘薯等(淀粉经过分解也产生糖),也有用炼乳哺喂(炼乳含 40% 的糖)。由于婴儿摄入过多的糖,使胃肠道的酶相对不足,消化液分泌相对减少,使食物在肠道内发酵而产生气体,出现酸臭味伴有甜味的稀便或夹杂少量食物残渣,矢气较多。饮食调整方法:

① 暂停使用加糖的甜食。

② 焦米汤作为辅助治疗。在腹泻严重时喂焦米汤,每 2 小时 1 次。米汤渗透性不强,不会加重腹泻,焦米汤中含有炭,有收敛及吸附毒素的作用。

③ 人工喂养的婴儿,暂时减少牛奶中加糖的比例(正常时加糖 5%)。奶粉在制造时已加入糖,按比例冲调即可食用,勿须再加糖。

④ 减少淀粉类食物,进食宜定时定量。淀粉类食物宜趁热吃,如果吃不完不能放在冰箱中,因为冷却后淀粉易“回生”而呈老化状态,不易消化。

⑤ 增加含碱性的食物,如煮苹果水、苹果泥、胡萝卜泥、土豆泥、开水煮苏打饼干等,以中和肠道的酸性环境。

浓缩鱼汤、鱼肉米糊(用蒸熟的鱼肉压成泥状,将奶糕压碎炒成焦黄,或将大米炒焦后煮成米糊,加入鱼泥)是发酵性腹泻较好的膳食。

(3) 腐败性腹泻。大便呈褐色或淡黄色的糊状稀便,伴鼻涕样黏液,有臭鸡蛋味,每日 3~8 次,量时多时少。多因



蛋白质食物吃得过多,或因烹调不当,如鸡蛋、牛奶、豆浆加热不够。饮食调整方法:

① 停止或减少含蛋白质丰富的食物,如肉、蛋、鱼、豆类、虾、蟹等。

② 在奶品中加少量淀粉类食品。在牛奶中加入米汤、奶糕等。母乳喂养者哺喂米汤。生后4个月添加辅食,如菜泥等。

③ 增加碱性食物,如蔬菜、果汁等。

(4) 脂肪过食性腹泻(脂肪下泻)。大便呈灰白色稀便或糊状便,夹有白色奶瓣,似小米粒样,外观发亮似奶油,量较多,有较重的臭味,每日排便3~4次或更多。多因进食油腻过多,或母乳含脂肪量较高,或过食巧克力(巧克力中含脂肪41.5%),或反复消化不良,使肠道消化酶减少所致。饮食调整方法:

① 缩短母乳哺喂时间。母乳可分三段,第一段(即最先吃到的部分)靠近乳头前部,较清淡,含钙、磷等矿物质;第二段稍白,含糖和蛋白质;第三段(最后部分)白而稠,含脂肪较多。缩短母乳喂哺时间,可避免婴儿吃到最后部分的奶汁。可将这部分母乳暂时挤掉。

② 人工喂养的婴儿暂用3~5天脱脂牛奶或半脱脂牛奶。脱脂奶,就是将牛奶煮沸,冷却,去掉上面的一层奶皮,反复3次。如腹泻好转则改为半脱脂牛奶,即去1次奶皮。由于脱脂奶含脂肪少,产热量低,不宜久用。

③ 已增加辅食的婴儿暂停含脂肪多的饮食,如猪肉和蛋类,改喂谷类食物、土豆、胡萝卜等,腹泻时间长者加用高蛋白低脂肪食物,如青鱼、鲤鱼、小黄鱼等。

(5) 饥饿性腹泻。排便呈黄绿色松散状或棕色黏液状,有腥味无臭味,每日排3~5次,每次量少。多因奶量不足或



314



婴儿满月后仍用稀释牛奶;或因体质较差,常患病而食欲低下;或因过多地忌口,过分限制进食量,造成饥饿性腹泻。在饥饿状态下,肠蠕动会代偿性地加快,并不断排出不含或含粪质较少的黏液便,如误认为是肠道感染,而进一步限制进食量,则会加剧病情。饥饿性腹泻的婴儿常在哺乳时或哺乳后啼哭。

饮食调整方法为增加进食量。根据以往饮食习惯,量由少到多,由一种到多种,逐渐添加食物。如以稀释牛奶哺喂的婴儿,可改用全奶,并加喂米汤、米糊、苹果泥、山药泥、烂面条、藕粉等低油、低渣的食物,每次加一种,一匙或半匙,观察大便性状,如大便性状逐渐好转,食物品种和数量可随之增多。

如婴儿大便有以下情况,应及时到医院就诊:①胆道梗阻时,大便呈灰白色。②上消化道出血时,大便黑色似柏油状。③肛裂或直肠息肉,大便较干表面带血丝。④肠套叠时,大便果酱色、黏液多、粪质少,同时伴阵发性哭闹、呕吐,以及腹诊有蜡肠样肿块。⑤肠炎时,大便次数多,溏薄或水样,或夹有黏液,有臭气。此时可伴发热、精神不振,食纳不香、小便减少等症状(参见本书319页)。



315

夏秋季腹泻如何进行食疗?

夏秋季腹泻病儿较多,有多种原因,除药物治疗及补液外,现介绍几种食疗方剂供家长选用:

(1) 大枣 10 枚,粟米 250 克,茯苓 20 克,大米 100 克,白糖 30 克,共煮粥食用(其中白糖待粥做成后再加)。每日服 2 次,5 天为 1 疗程。

(2) 扁豆 40 克,莲子肉 30 克,粳米 100 克,煮粥,连



续服用。

(3) 粳米 50 克,白莲肉 30 克,薏苡仁 30 克。白莲肉泡去皮,与另二味加水煮粥,分数次温服,连续服用。

(4) 鸡蛋 2 个打碎,薤白 120 克洗净,切碎,共煮成蛋汤,早晚各服汤 1 次。

(5) 白粳米或奶糕 100 克,将其炒黄焦。米加水煮粥;奶糕加水煮成糊状,常服。

(6) 面粉、糯米、大枣各等份。将面粉、糯米炒黄,大枣去核焙干,共研细成粉,每次 30 克加水煮服,每日 3 次,10 天为 1 疗程。

(7) 干荔枝 15 枚,山药、莲子各 15 克,大米 50 克。先用水煎前三味,去渣取汁,后下大米做粥食用,可连续服用。

(8) 大米 250 克,红糖 15 克,生姜 20 克,山楂 20 克,萝卜子 15 克。先将萝卜子、山楂、姜片,加水适量煎煮 40 分钟,去渣取汁,加入大米煮粥,临熟时下红糖调味。每日 3 次,5 天为 1 疗程。

(9) 用米醋煮鸡蛋,蛋熟食用。每日 1 次,每次 1 个,任意服。

为什么胡萝卜能治疗慢性腹泻?

小儿腹泻如持续 2 周以上,称为迁延性腹泻;如持续 2 个月以上,称为慢性腹泻。腹泻迁延不愈,多与营养不良和在急性期末彻底治疗有关。那么,可以用一种价廉物美的家常菜——胡萝卜来治疗。为什么胡萝卜能治疗慢性腹泻呢?有以下几方面原因:

(1) 胡萝卜含有丰富的果胶和挥发油,果胶有使大便成形及吸附细菌与毒素的作用,挥发油有促进消化及杀菌作



316



用,有利于消除肠道内的感染。

(2) 胡萝卜含有大量的胡萝卜素,也称为维生素 A 原,在人体内可以转化为维生素 A。维生素 A 可促进肠道上皮细胞的修复,提高肠道对脂肪的吸收能力,从而改变肠道内的酸性状态,减慢肠蠕动,促使大便成形。

(3) 胡萝卜含有丰富的营养,如糖、蛋白质、钙、磷、铁、锌、锰、维生素 A 原、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 PP 等。胡萝卜每 100 克中含糖约 8 克,高于所有的蔬菜,且多为单糖,也有多糖。慢性腹泻患儿,肠道的消化酶减少,病程迁延,使小儿发生营养不良,而胡萝卜可补充其营养的不足,有利于全身状况的好转。《本草纲目》中记载,胡萝卜“甘辛,微温,无毒,下气补中,利胸隔肠胃,安五脏,令人健食,有益无损”。可见其健补的功效。民间亦称胡萝卜为“小人参”。

胡萝卜用于治疗慢性腹泻时的具体制作方法是:将 500 克胡萝卜洗净、切碎,加入 1 000 毫升水煮烂,用纱布挤压、过滤后,加白糖 1 平匙和约 2 粒黄豆大的精盐,稍加煮沸,即可食用。

母乳喂养的婴儿暂停辅食,人工喂养的婴儿可喂酸乳或短时间应用脱脂乳,并停用其他饮食,以胡萝卜汤代之,每天按每千克体重 50~100 毫升的剂量服用。例如 10 千克左右的婴儿,每日可服 500~1 000 毫升胡萝卜汤。这些胡萝卜汤应分 6 次服用,可在两次喂奶中加喂,也可与牛乳或母乳交替哺喂。在 2~3 天之后,可根据以往饮食习惯,逐渐恢复正常饮食,逐渐减少胡萝卜汤的用量,即可获得良好的治疗效果。

婴幼儿能喝茶吗? 怎样用茶治疗腹泻?

茶叶中含有多种物质,如茶碱、咖啡碱、茶单宁、鞣酸、茶



317



多酚、芳香油、有机酸、胡萝卜素和多种维生素,故有助消化、解油腻、祛暑热、提精神的功能,可上清头目,中消食滞,下利二便。从化学成分上看,咖啡碱可兴奋大脑皮质;胡萝卜素可转化为维生素 A 而明目;而鞣酸有解毒、收敛作用,但有抑制消化道对铁的吸收作用;茶单宁在消化道与铁形成不溶解的铁单宁复合物,这种复合物不被小肠吸收,从而抑制了非血红素铁的吸收。婴幼儿如经常服用茶,则容易发生缺铁性贫血,因此,从防治缺铁性贫血的角度来看,婴幼儿不宜长期饮用茶。

茶中含有丰富的鞣酸,有收敛作用,能使肠黏膜表面形成一层蛋白保护膜,减轻有害物质对肠道神经末梢的刺激,抑制肠蠕动,有助于止泻。另外,鞣酸能引起肠黏膜血管收缩,使肠分泌减少,使腹泻减轻。因此,适当短期地饮用茶有止泻作用。就茶的品种而言,绿茶未经发酵,天然的化学成分保留较多,对人的各种作用最强;青茶、花茶半发酵,红茶全发酵,作用较弱。婴幼儿腹泻时,可短期地适当饮用红茶。方法是:母乳喂养的婴儿,腹泻后适当缩短每次哺乳时间,拉长两次喂哺的间隔时间,在间隔中可多次少量喂甜淡的红茶水。人工喂养婴儿,牛奶应稀释(用米汤或水)或改为脱脂酸奶,在间隔中可少量多次给予甜淡红茶水和米汤。在腹泻缓解后,停用茶,逐渐恢复原先的正常饮食。

婴幼儿腹泻时不宜吃哪些食物?

孩子腹泻时如果进食不当,有时可加重腹泻,所以家长应多加注意。

(1) 少吃高脂肪高蛋白质的食物。腹泻时肠道中各种消化酶缺乏,如胰脂酶等,对脂肪、蛋白质类食物不易消化。



318



这时,肠道下部的细菌上窜并繁殖,使脂肪分解为短链脂肪酸,蛋白质变成腐败性的胺类物质,刺激肠道,使肠蠕动加快、腹泻加重。所以,患儿应少吃含脂肪、蛋白质较多的食物,如牛奶、鸡蛋、猪油、肥肉、油煎食品、奶油制品等。人工喂养的婴儿可代之稀释牛奶(水稀释或米汤稀释)、脱脂牛奶、米汤;母乳喂养的婴儿应适当减少哺乳次数或缩短每次哺乳时间,暂停辅食(蛋黄等),3个月内的婴儿母亲也应以清淡饮食为宜。

(2) 忌吃促进肠蠕动及滑肠的食物。蜂蜜、香蕉等有滑肠作用,粗纤维多的青菜、韭菜、芹菜等蔬菜可促进肠蠕动,均不宜食用。

(3) 如肠道发酵作用过强,大便酸臭味较重,泡沫多,应限用易发酵或胀气的食物,如蔗糖、牛奶、豆浆及豆制品、生葱、生蒜、蒜苗、凉拌菜等等。

(4) 忌用刺激性食物,如汽水、啤酒、冷饮、咖啡、碳酸型饮料和香辛辣味的食物等。



小儿急性腹泻伴脱水,怎样进行饮食治疗?

急性腹泻分为轻型及重型,轻型为每天大便10次以内,重型则超过10次。轻型腹泻的小儿,可停止喂不易消化的食物和脂肪类食物,除严重呕吐外,一般不禁食。母乳喂养的小儿,可适当限制哺乳次数或缩短每次哺乳时间,暂停辅食,如鸡蛋、肝泥等。可随时喂少量甜淡茶水、焦米汤,并补充糖盐水。可用小勺喂,因为用奶瓶喂时容易引起呕吐。病情好转后可恢复原来的饮食。人工喂养的小儿,也可喂甜淡茶水和糖盐水。牛奶应用等量米汤或水稀释后再喂,或用脱脂奶。可喂焦奶糕或焦米汤。待小儿好转后,可逐渐增加牛



奶量,恢复原来的饮食。如患儿在秋冬季发生腹泻,大便无脓血,则多为轮状病毒性肠炎,肠道缺乏双糖酶,牛奶中的乳糖及饮食中的糖不能被吸收,如食用则有加重腹泻的可能。可用豆浆代替牛奶,或用发酵的酸奶,慎用糖类食物。市场上有含微量乳糖、低脂肪的特别配方,专供急性腹泻患儿使用,不加重腹泻,可防止应用稀释奶或豆浆带来的营养素的不足。

小儿患重型腹泻伴脱水时,可按医生嘱咐饮用口服补盐液或口服补盐粉。口服补盐粉,用温开水将之溶解。浓缩4倍的口服补盐液,用温开水稀释4倍(即100毫升口服补盐液,加温开水400毫升)后少量多次喂小儿。这种口服补盐液不宜用沸水稀释,也不宜煮沸加热。新生儿、有严重腹胀的小儿不宜服用。一般在4~6小时服完。

除医生处方的口服补盐液之外,家长也可自行制备口服补液,其味道适合于小儿饮用。

婴幼儿腹泻饮用的治疗奶和酸牛奶、脱脂奶的制备方法见本书268页。其他治疗饮食及食疗方剂的制作方法介绍如下:

(1) 糖盐水。100毫升温开水加入精盐0.35克,白糖5克(或葡萄糖粉2克),小苏打0.25克,即成糖盐水。用于补充腹泻所丧失的水分及盐。

(2) 甜淡茶水。用红茶少许,冲以开水,加入3%的糖,除去茶叶后即可饮用。

(3) 焦米汤。将大米洗净后,炒成焦黄色,每100毫升水中加米10克,煮45分钟至1小时,在煮的过程中,要加水维持原量,并加入0.4克食盐搅匀,过滤后饮用。焦米汤中淀粉变为糊精,易于消化,米炒焦后一部分变为炭,具有吸附收敛作用。



(4) 焦奶糕。将乳儿糕(奶糕)压碎成粉状,炒黄后加水煮沸后服用。其作用同上。

(5) 米汤。取大米洗净,每 100 毫升水加入大米 10 克,煮沸后用文火煮 40~60 分钟,使米煮至极烂。在煮的过程中,需加水维持原量,加入 0.4 克食盐,搅匀后过滤饮用。可单喂或代替水稀释牛奶。

(6) 胡萝卜汤。取胡萝卜 500 克,洗净,切碎,加入少许水煮 45 分钟,以细筛过滤后加入开水至 1 000 毫升,加 1 平匙白糖和 4 克食盐,再煮沸 5 分钟即可饮用。

(7) 苹果泥汤。取成熟苹果 500 克,洗净切碎,压成泥状,放入甜淡茶水中。苹果中的果胶能吸附毒素和水分,鞣酸有收敛作用,适用于 1 岁以上腹泻患儿饮用。

(8) 莲肉糊。干白莲肉 20 克研末,加米汤或开水 200 毫升,煮成 150 毫升,加白糖少许,每日 3 次,每次 50 毫升。

(9) 山药粥。山药粉 15 克,加开水 120 毫升,煮成 100 毫升,每日 3 次,每次 30 毫升。

(10) 藕粉汤。藕粉 30 克,加水 120 毫升,煮成 100 毫升,每日 3 次,每次 30 毫升。

(11) 米汤盐口服补液。大米 60 克,5 克食盐(约 1 茶匙),加 1 千克水,煮成稀粥样,过滤后即可。因其中已有淀粉,不宜再加糖,糖多可增加肠腔渗透压,使腹泻加剧。根据患儿腹泻脱水轻重、年龄和胃口情况,随时口服。



321

隐孢子虫性腹泻如何从饮食上进行防治?

近几年发现,有一种隐孢子虫会引起小儿腹泻。这种病原体引起的腹泻称之为隐孢子虫性腹泻。这种疾病是如何发生的呢?



隐孢子虫性腹泻也称为隐孢子虫病,是人和 30 多种动物均可患的寄生虫病,这些动物包括狗、猫、牛、羊、马、猪、鸡、鸭、鹅、鸟类、鱼类等等。在感染的动物粪便中有隐孢子虫的卵囊,这种卵囊如果污染了水源或蔬菜、瓜果等食品,人误吃之后就可感染。人与人之间也可通过类似的方式互相传播。人受感染之后,如果抵抗力较强,则不一定引起腹泻。腹泻主要发生在儿童及免疫缺陷的病人。这种虫进入小儿身体后,寄生在小肠中,破坏肠表面的绒毛,影响消化和吸收,引起腹泻。

小儿感染了隐孢子虫病有哪些表现呢?表现程度随孩子原来身体状况及免疫力的不同而有差异。免疫正常,身体素质好的儿童,感染后仅有轻微的胃肠炎表现,如恶心、呕吐、水样稀便,病程在 2 周以内;而体弱多病的小儿,腹泻时间较长,伴有呕吐、发热、头痛、腹痛等。大部分抗生素对该病无效,只有螺旋霉素有效。另外,大蒜素口服也有效,用大蒜素 2 周后大部分患儿可痊愈。那么,如何从饮食上进行防治呢?

(1) 搞好饮食卫生。家中饲养家畜及禽类的家庭尤其应该注意这点。各种蔬菜瓜果要清洗彻底,熟吃时要烧熟煮透。生吃瓜果要去皮,吃凉拌菜时,先将菜洗净再放在沸水中过一下再凉拌。切过生菜的砧板、菜刀要洗烫干净后再加工熟食。教育孩子饭前便后要洗手。

(2) 多吃大蒜。大蒜中含有大蒜素,能杀死隐孢子虫,常吃生蒜可预防该病发生。

(3) 人乳有阻止隐孢子虫感染的作用,所以婴儿吃母乳可预防该病发生。这也是母乳喂养的优点之一。

患了腮腺炎在饮食上应注意什么?

流行性腮腺炎,俗称痄腮,由病毒通过呼吸道传染。终



年都有发病,但以3~6月份最多。约90%的病例发生在1~15岁之间,尤其是5~9岁的儿童。可在幼儿园及中、小学中引起流行。患病后可获得终生免疫。

发病前2~3周,有与腮腺炎患者接触史。唾液中的病毒通过飞沫传播。该病起病急,有发热头痛,食欲不振,耳垂下肿胀,先见一侧,继见另侧,也有限于一侧的。有轻度压痛。张口、进食疼痛加剧,通常在4~7天后逐渐消肿。整个病程10~14天。青少年及成人发病则病情较重,常伴有腹痛、体温升高、食欲不振,少数人会有并发症,如胰腺炎、急性肾小球肾炎、病毒性心肌炎、睾丸炎、副睾丸炎或卵巢炎等。

患儿一般用流质及半流质食物,症状减轻后逐步改为半流质食物(大约8~10天),病情好转可改为软饭。固体及酸味食物,如橘子、生硬干果等,可加剧疼痛,应避免食用。另外,应禁忌辣椒、咖喱粉、胡椒粉、油煎炸食品、肉类及油脂食品、咖啡、浓茶、酒,以免加重腮腺肿瘤。可饮用米汤、蛋汤、豆浆、牛奶、菜汁、藕粉等,同时,可用香菜、马齿苋、香椿、绿豆、赤豆、丝瓜等,任选一种,捣烂敷于患处。用温食盐水漱口,每日2~3次。

中医认为疔腮为风湿病毒所致,食疗以疏风清热、散结消肿、解毒软坚为主。常用食疗方剂如下:

(1) 蛇蜕10克,切碎,烘干研末;鸡蛋3个,各打一孔,流出蛋清少许,将蛇蜕末装入鸡蛋中,用纸糊口,隔水炖熟,去壳服食,1日2次,连服1周。

(2) 绿豆130克,白菜心3棵。将绿豆洗净加水煎煮到烂熟时,加入白菜心煮熟服食,1日2次,连服4天。

(3) 大蒜10克,米醋10毫升。将大蒜去皮,加入米醋,捣烂如泥,敷患处,1日2次。

(4) 干黄花菜50克,加适量水煎,食盐调味,喝汤吃菜,



每日1次。

(5) 鸭蛋2个,冰糖30克。先将冰糖放入热水中搅拌,溶化,待水凉后打入鸭蛋搅匀,上笼蒸熟,每天2次,连服1周。

(6) 鲜马齿苋500克,洗净后捣烂取汁,每次25~30毫升,饮用时加入适量开水和白糖。可清热解毒。

(7) 绿豆200克,鲜藕、甘蔗、荸荠各100克,加水煮后,当茶饮用。

如果腮腺炎患儿发病后3~10天左右,体温升高,剧烈头痛,恶心呕吐,腮腺肿痛加重,颈背肌痛和强直,应立即就医,防止合并脑膜脑炎。



324

怎样安排麻疹患儿的饮食营养?

麻疹是由麻疹病毒引起的传染病。孩子得了麻疹,除及时诊治外,营养和护理也十分重要。要使疹子出齐、出透,不要使患儿着凉,以免引起肺炎。

麻疹的初期要发热好几天,在高热期间水分要给足。多用温开水、糖水、芫荽汤(即香菜煮水)、鲜芦根汤,促进血液循环。出疹期间给予清淡流质食物,如浓米汤、藕粉、水果汁、牛奶、麦乳精、菜汤、去油的肉汤和鸡汤等,每日6~7次,品种不同。出疹后两三天若无合并症可给半流食,如粥、挂面、蒸蛋羹、鱼泥、肉末、果酱等。饮食以高碳水化合物、高维生素的为宜,蛋白质的含量也要适当照顾,以免病后营养不良。有人认为出麻疹要“忌嘴”,不吃荤食,这是完全错误的。另外,要注意维生素A、核黄素、维生素C的供给,以免发生皮肤黏膜并发症。病情好转后,逐渐改为少渣软饭,如肉末豆腐、西红柿炒肉末、溜鱼片、炒鸡蛋等,每日3餐,外加点心1~2次。以后改为正常饮食。有合并肺炎时,可用高热量



的流质及半流质饮食,多吃牛奶、鸡蛋、豆浆等易消化的蛋白质和含维生素 C 丰富的果汁和水果等。一般应避免生冷以及刺激性食物。

小儿肺炎、支气管炎如何进行饮食治疗?

肺炎、支气管炎是冬春季节的小儿常见病,主要表现为咳嗽、咯痰、气喘、发热。预防感冒、避免有害的刺激因素是预防支气管炎、肺炎的重要措施。除药物治疗外,饮食调理亦很重要。

饮食宜清淡。新鲜蔬菜如青菜、大白菜、萝卜、胡萝卜、西红柿等,可以供给多种维生素和无机盐,有利于机体代谢功能的修复;黄豆制品含优质蛋白,能补充由于炎症对机体组织蛋白所造成的消耗,亦无增痰助湿之弊。主食米面杂粮,按平时进食量供给,补充咳喘发热所消耗的能量。

少食海腥、油腻。俗话说:“鱼生火,肉生痰,青菜豆腐保平安。”支气管炎、肺炎患儿少吃蟹、虾、鱼、肥肉等海腥、油腻食物,一可防止助湿生痰,二可避免过敏反应。

不吃刺激性食物。辣椒、胡椒、生葱、芥末等辛辣之品,对呼吸道有刺激作用,可使病情加重。菜肴过咸,食物过甜,饮食过冷或过热,也不利于咳嗽、咯痰的治疗。

(1) 饮食调理:

对肺炎及支气管炎的一些症状,可进行相应的饮食调理。

① 咯血或痰中带血。应进食含维生素 C 较丰富的橘子、红枣、草莓等水果。但也应注意,酸味过浓的果汁和香辣调料以及过热食品可诱发咯血,不宜食用。

② 发热。发热时消耗较多的水分和体力,并且由于胃



325



肠道功能障碍而不想进食。此时最需要补充的是水分,尤其在多汗的情况下更应多喝开水、凉茶、鲜果汁(如西瓜汁、甘蔗汁、橘子汁等)、白菜汤、米汤等。注意补充维生素、矿物质及适量的蛋白质,如牛奶、乳制品、鸡蛋、蔬菜等。在热退后尽快恢复正常饮食。

③ 呼吸困难。进食不当易引起呕吐、呛咳可加重呼吸困难。这时应饮用无刺激性的饮料,如凉开水、米汤等,不饮用香辣或含碳酸的饮料如汽水等,以免频繁暖气等加重呼吸困难。不吃炒蚕豆、炒瓜子等,以免呛入气管中。

④ 食欲不振。在烹调方法和食品种类上按小儿的嗜好多下功夫,也可加醋烹调,用爽口的食品,如凉拌菜、酸牛奶、水果汁等。

⑤ 咳嗽。消化道受刺激时,有时也可加重咳嗽。咳嗽重者不宜吃凉、辣或过甜食品。长期轻微咳嗽的患儿,可用1~2根香蕉加冰糖炖服,1日1次,有润肺清热之效。

(2) 食物疗法:

除以上饮食调理外,也可应用食物疗法,采用某些具有健脾、益肺、补肾、祛痰、除湿、泻热的食品,如枇杷、橘子、柚子、梨、莲子、百合、大枣、蜂蜜、山药、杏仁、猪肺、萝卜、生姜等,根据食物的性能巧妙配伍和烹制,经常适量服用,可防治支气管炎、肺炎。

① 豆浆 250 毫升,饴糖 100 克,共煮服。

② 花生米(去掉嘴尖),文火煎汤,饮汤吃花生,日服2次。

③ 去皮花生米、蜂蜜各 30 克,水煎,饮汤吃花生,日服2次。

④ 取白萝卜 1 个洗净,切成薄片(不去皮),置于碗中,上面放饴糖 2~3 匙,搁置一夜,溶成糖水后饮服。



⑤ 杏仁 5 克,梨皮 15 克,冰糖 3 克,煎水频服。

⑥ 取鲜百合 50 克,杏仁 10 克,白米 50 克,先煮米,然后放入百合、杏仁(去皮),熬成稀粥后加糖食用。

⑦ 黑木耳、冰糖各 15 克,加水适量煮熟,常服有效。

⑧ 大蒜数瓣捣烂如泥,加冰糖适量,用沸水冲泡,温服,1 日数次,有止咳化痰之效,有胃病者空腹时不宜服。

容易引起儿童哮喘的食物有哪些?

支气管哮喘是一种较常见的呼吸道过敏性疾病,表现为阵发性气急、胸闷,伴有哮鸣音和咳嗽、咳痰等症状。该病是 5 岁以下婴幼儿常见的慢性呼吸道疾病。典型的哮喘发作,可先有鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等先兆症状,继而出现胸闷、咳嗽、吸气性呼吸困难,伴有哮鸣音。多在清晨和夜间发作,可自行缓解或经治疗后缓解,但易反复发作。人体血液里含有一种叫免疫球蛋白 E 的特殊物质。当体内的免疫球蛋白 E 含量超过了正常水平,就属于过敏体质。在食用某种食物或接触了某类物质后,就会发生过敏。

严格说起来,除了食盐和葡萄糖不会引起过敏外,其他各类物质都有可能成为过敏原,只不过引起过敏的程度轻重不同罢了。

因食物过敏导致小儿哮喘,是较常见的原因。如果吃了某些食物后,几乎每次都会出现哮喘,就应引起家长的重视,以便进一步寻找过敏原。

容易引起婴幼儿哮喘常见的食品有:

(1) 牛奶及其制品。牛奶中缺乏全面的、足够的免疫球蛋白,即缺乏抗体。同时,牛奶中 B 乳球蛋白抗原性最强,而且耐热,对蛋白酶有一定的抵抗力,与糖一起加热后增加其



327



抗原性,易诱发哮喘。因此,给婴儿煮牛奶时要适当延长煮奶时间,最好先不要放白糖。煮好后加糖再稍煮片刻。

(2) 禽蛋类及海鲜类。如蛋、虾、蟹、贝类等。

(3) 猪肉、鸡、花生、核桃、巧克力、咖啡、黄豆及其制品等(详见本书 88 页)。

(4) 水果类。吃水果发生过敏的原因有 3 种。

其一是对水果中所含的某些成分过敏。其二是对进入水果中一些特殊成分(如保鲜剂或催熟剂)产生过敏。其三是对水果表面未清洗干净的农药过敏。有时产生过敏的原因并非在于食物本身,而是在于食物的添加剂。据统计,约有 5% 的人发生哮喘是由亚硫酸盐(抗氧化剂和防腐剂)引起。食物诱发哮喘的特点是,进食后数分钟到几个小时内可引起喘息。

市场上除了有琳琅满目的时令水果外,还有反季节销售的水果。在众多水果中,菠萝、芒果、桃子易产生过敏反应。还有杏、荔枝、新鲜桂圆、柿子等,也容易引起过敏。

为此,买水果要买新鲜的、质量有保证的水果。食用前要充分浸泡洗涤、能削皮的尽量去皮后再食用。儿童对外界的抵抗力弱,有效的防御机制尚未完善建立,故尽量少食易致过敏的瓜果,或将水果妥善处理后再吃。如吃菠萝,应削皮切片放在盐水中浸泡 30 分钟,然后再用凉开水清洗。

患了哮喘有哪些食疗方法?

孩子患有支气管哮喘(简称哮喘),每逢发作,不能平卧,只能坐着喘气。又是咳嗽,又是胸闷,真是一副痛苦的病状。家长自然十分着急,四处求医。其实,在药物治疗的同时,也可应用食疗方剂进行调补。



328



中医认为,哮喘的内因大多为体质虚弱,痰饮内伏。将哮喘分为肺虚、脾虚、肾虚 3 种类型。在急性期以控制哮喘发作为主,在缓解期则以调补为主,增强体质和免疫力,减少或减轻哮喘发作的次数和症状。食疗方剂有补肾、健脾等作用,具体介绍如下:

(1) 急性期。天气转冷时突然发病,可用醋 500 毫升,煮白鸡,不加盐,单吃鸡肉。或用鲜韭菜绞取菜汁,加适量水煮沸,发病时饮服一杯。

(2) 缓解期。

① 黑芝麻 500 克,胡桃肉 1 000 克,共炒熟后研碎,加砂糖拌匀,置容器内密藏,每天冲服 1~2 匙,有助于补肾。

② 参蛤散。蛤蚧一对去头足,加生晒参 15 克研粉,水煎服,用于肾阴虚者。如为肾阳虚者可配红参粉拌蛤蚧。

③ 黄芪 30 克,塞入去毛及去内脏的母鸡腹内,炖熟后食鸡肉和汤,有健脾、补气、强壮的作用。

④ 狗肉附片汤。熟附片 15~30 克,生姜 150 克,同煎 1 个小时以上。狗肉 500 克切碎,用蒜头数瓣素油炒。将狗肉加入上述汤中,文火煮 2 小时后食用。有温补肾阳的作用。

⑤ 冰糖炖麻雀。麻雀 3 只(去毛和内脏),冰糖 20~30 克,加清水适量,隔水蒸熟,每日分 2 次服完,连服数天。

⑥ 韭菜炒鸡蛋。新鲜韭菜 100 克,洗净切碎,鸡蛋 2 个,去壳打匀,混合后炒食。对虚寒性哮喘有效,有温肾作用。

此外也可服核桃仁、糖橘饼、河车粉等。

哮喘病儿在饮食上有许多注意点。不同的患儿有不同的哮喘诱因。在饮食方面,容易引起哮喘发病的食物有:鱼、虾、蟹、蚌、鸡肉、鹅肉、羊肉、肥猪肉、鸡蛋、牛奶、花生、糖果、巧克力、蜂蜜等。如患儿已知对某种食物过敏,则应避免吃那种食物。有些哮喘病儿害怕哮喘发作,什么也不敢吃,



这样不仅会缺乏应有的营养,而且也会削弱抗病能力,使身体难以康复。

根据中医理论,哮喘有寒热之分。寒喘时出现的症状是:咳痰白而清稀,四肢不温,气短面白。这类患者应少吃生冷寒凉的食物,如冷饮、瓜果、绿豆、海带、紫菜、黄瓜等;可用生姜数片、葱头数个及少许红糖煮水,当茶饮。热喘时表现为:咳痰黄稠,烦躁气促,身热喜冷饮等。这类病人不应吃过于温热性的食物,如羊肉、狗肉、韭菜、大蒜、大葱、生姜、辣椒、酒等。

患了百日咳有哪些食疗方法?



330

百日咳是小儿冬春季节常见的一种急性传染病,是由百日咳杆菌引起的。从出生到七八岁的儿童都可被传染。这种患儿的咳嗽开始时与一般的伤风咳嗽无大差别,以后则逐渐加重,日轻夜重,阵咳数十声,咳时面红耳赤,涕泪皆下,喘不过气,最后猛然吸气,发出特殊的鸡鸣声,直至咳出黏稠的痰为止。病程可达2~3个月,故有百日咳之称。小儿患该病之后,除进行药物治疗外,还可选用食疗方剂。

初期:可用芦根粥清肺祛痰。取鲜芦根150克,竹茹15克,鲜茅根150克,生姜2片,洗净后装入纱布袋内,加适量水煎20分钟后,捞出药包弃之。将洗净的粳米100克放入煎汁内,加适量水煮成稀粥,日食2次,连服3~5天。

痉咳期:可用麻杏石膏粥清肺、化痰、泄热。取麻黄3克,杏仁泥3克,生石膏15克,生甘草1克,蜈蚣1条,均装入消毒纱布袋内,加梨1个(切片),加适量水煎30分钟后,捞出药包弃之。将洗净的粳米100克放入药汁内,加适量水



同煮成粥。日食 2 次,连用 3~5 天。另外,也可用蚱蜢 10 个焙干,研面,洗净的粳米 100 克,梨 1 个切片,加水适量同煮成粥,日食 2 次,连用 3~5 天。

恢复期:可用天门冬粥滋阴养肺。取麦冬 6 克,南沙参 9 克,百部 9 克,装入消毒纱布袋内,加适量水,文火煮 30 分钟后捞出药包弃之。将洗净的粳米 100 克放入药汁内,加适量水同煮成粥,离火加冰糖适量。每日服 2 次,连服 3~5 天。

百日咳患儿可选用以下食疗方:

(1) 鸡蛋 1 个,打碎加冰糖溶液搅匀,蒸熟,分 2 次吃完,1 日 1 个。

(2) 紫皮蒜数枚,去皮捣碎,加入适量白糖,加入凉开水浸没两昼夜,过滤去渣,取汁日服 3 次,每次半匙至 1 匙,温开水送下。

(3) 白萝卜 125 克,橄榄 6 克,洗净切碎,水煎,每日饮 2 次,连服数日。

(4) 生花生仁 15 克,红花 1.5 克,西瓜子(砸碎)15 克,加适量水同煮,频频饮用。

(5) 鲜芦根 50 克,鲜茅根 50 克,冬瓜子 15 克,水煎,每日 1 剂,频饮,连服数日。

(6) 芹菜全株 500 克,洗净捣烂取汁,加食盐少许,隔水蒸热,早晚各服一酒盅,连服数日。

(7) 罗汉果 1 个,柿饼 15 克,水煎服。

(8) 生大蒜 10 枚,去皮捣烂,放入有盖的广口瓶内,当阵咳时打开瓶盖,对着小儿口鼻,使其深吸气时吸入其中药用物质大蒜素。

(9) 大蒜去皮捣烂成泥,将患儿双足底涂上一层凡士林油膏,再将蒜泥敷上,包好,次晨除去,连敷 4~5 天。应注



意,不要将大蒜泥直接接触患儿皮肤,以免起泡。

患了癫痫有哪些食疗方法?

癫痫,俗称“羊癫风”,是一种因阵发的暂时性脑功能紊乱而引起的反复发作的疾病。发作时肌肉抽搐,呼之不应,两眼上翻,行动异常。本病对小儿精神及智力发育可有严重影响,故癫痫的防治要从小儿开始。除药物治疗外,还可采用食疗。常用方剂如下:

(1) 橄榄 500 克捣烂,郁金 250 克,加水适量煎成浓汁,去渣后再用文火浓煎 2 次,过滤,每次 1 匙,温水送服,1 日 2~3 次。

(2) 鳖 1 只,煮熟去壳,再加油盐炖烂,饮汤吃肉,最好于发病前服用,每日 1 次共 7 天。

(3) 羊脑 1 副,先用开水烫过,除去表面薄膜,同龙眼肉 25 克炖熟,分数次服完。

(4) 猪心 1 个,黄泥裹好烘干,去泥研末,另用川贝 15 克研细,共拌匀,每次 5~15 克,温开水送服。

营养失调也能引起小儿惊厥吗?

惊厥是大脑机能的暂时紊乱。小儿大脑的发育尚未完善,兴奋易于扩散,所以常会发生惊厥。发作突然,可有肌肉阵阵痉挛,四肢抽动、两眼上翻、口角稍有牵动、口吐白沫。有时牙关紧闭、呼吸不规则,口唇发绀。一般发作前体温正常,没有异常症状。有部分患儿是由某些营养物质缺乏或过多而引起惊厥的。

(1) 低血钙症。新生儿与幼儿容易发病,多因缺乏维生



332



素 D 而影响钙吸收。可表现为阵发性惊厥,一日数次至数十次不等,每次持续数秒钟或数分钟。也可偏重于一侧,或是只限于面部的小抽动。新生儿多表现为惊跳、不安、肢体震颤、屏气与喉头痉挛等。预防方法:婴儿出生 2 周开始每天口服浓鱼肝油 4~5 滴。早产儿、双胎及出生时低体重、人工喂养儿,应在医生指导下服用或注射维生素 D,并酌情补钙。

(2) 低血糖症。多见于先天性胰岛疾病,同时伴有糖类供给不足的新生儿。发生在出生后数日至数周内。表现为阵发性青紫、眼球非正常的转动、惊厥、出冷汗、呼吸暂停,可伴哭声低与反应迟钝等。新生儿开奶时间宜早,在出生半小时可开始喂母乳。不需要机械地定时喂奶,可根据婴儿睡眠规律,每 2~3 小时喂 1 次,以饱为度。母乳是专为婴儿准备的最理想的天然食物,早开奶可防止低血糖症。

(3) 维生素 B₁ 缺乏症。维生素 B₁ 缺乏症初期症状较轻,有疲乏、淡漠、食欲差、恶心、急躁等现象,时有腹痛、腹泻或便秘。症状性质和程度与维生素 B₁ 的缺乏程度有关。当病变波及中枢神经时,出现嗜睡、吃奶时呛咳、哭声低哑或失声。严重者会出现神志不清,强直性痉挛、惊厥等。乳母可同时患有维生素 B₁ 缺乏症,但由于症状较轻常被忽视。因此乳母要多吃富含维生素 B₁ 的食物,如粗粮、杂粮、豆制品、豌豆、花生米、动物肝等,以保证乳汁中的维生素 B₁。必要时可通过药物补充。

(4) 维生素 B₆ 缺乏症。早期表现为软弱、睡眠减少、口唇干裂。个别患儿有神经精神症状,易激动。婴儿长期食用高压消毒的配方奶后,可因维生素 B₆ 缺乏出现烦躁、抽搐、惊厥等症状。维生素 B₆ 广泛存在于动、植物食品中。玉米、燕麦、小麦、黄豆、绿豆、蘑菇中含量较高。动物食品中以金枪鱼、沙丁鱼、牛肉、猪肉、羊肉中含量较高。



(5) 维生素 A 过多症。多因过量喂食鱼肝油所致,婴幼儿一次服过多,可于数小时内发生急性中毒。以 6 个月至 3 岁的婴幼儿发病率最高。初起症状有皮肤干燥、皮疹或伴脱发、瘙痒、口唇干燥、皲裂;后期因波及大脑而出现哭闹不安、呕吐、抽搐、惊厥等症状。发生中毒后应立即停服维生素 A,一般无需其他治疗。婴幼儿忌超量使用。

(6) 叶酸缺乏症。当叶酸缺乏时,使红细胞发育和成熟受到影响。红细胞比正常时体积大,但个数少,称之为巨幼红细胞贫血。可用叶酸治疗。但癫痫儿童不宜大剂量服用叶酸。如患巨幼红细胞贫血,需用叶酸治疗,应小剂量间断给药。

由于营养失调引起的惊厥,通常表现为阵发性惊厥。愈后好坏取决于能否早期发现不良反应并及时采取对策。不要随便用镇静药,以免掩盖病情。必要时及时就医,明确诊断以便得到合理治疗。



334

怎样给结核患儿选择食物?

结核病是由结核杆菌所引起的。小儿常见的是支气管淋巴结核。结核病表现为精神不振,易疲劳,食欲差,脾气大,低热,盗汗,消瘦,长期咳嗽等。学龄儿童学习成绩下降。在治疗中,除应用抗结核药物外,全身综合治疗也很重要,其中包括营养疗法。在为结核病小儿选择食物时应注意以下方面:

(1) 提供热量的食品。结核病人多在午后及夜晚发低热,体内代谢消耗比正常人多 20% 左右。所以,热量的需求比正常人大。碳水化合物是人体热量的主要来源,应保障供给。



有低热的患儿,可用枸杞根 15 克或其嫩苗、叶煎服,频饮。如加入枸杞子 3 克,则更有补肾强壮的作用。患儿有盗汗时,用牡蛎壳 30~60 克,煎汤用。或用未熟的桃干(碧桃干)15 克,煎水频饮。

(2) 有助于修复病变的食品。修复是指病变的吸收、硬结、钙化,使组织弥补完好。结核病灶的修复需要含高蛋白质的食品,如果蛋白质不足,身体对结核菌的抵抗力降低,病变不易修复。

乳类。牛、羊奶含丰富的蛋白质、钙、磷,有利于病灶的修复及钙化。

牡蛎。含有较多的碳酸钙、磷酸钙、硅酸等,其肉蛋白质含量高。

蛤蜊。含有磷酸钙、硅酸镁、碘及溴盐,肉含蛋白质。用蛤蜊肉炒韭菜有预防咯血的功效。

乌龟。含有蛋白质、钙、磷等。有滋阴潜阳的作用,用于阴虚发热及盗汗。

鳗鱼。含有 14 种豆蔻酸等抗结核成分,是我国历代结核病的食疗佳品。

动物肺。取猪肺一具,洗净剖开,将贝母 15 克、白糖 60 克撒于肺中,蒸煮熟吃。有清肺、补肺之效。也可用百合与猪肺同煮。

(3) 补充维生素的食品。结核病为慢性消耗性疾病,消耗各种营养素包括维生素较多。维生素 C 促进胶原蛋白合成,加速伤口愈合。维生素 B₆ 及维生素 PP 有助于防止异烟肼治疗中的副作用,如不安、失眠、多发性神经炎等。维生素 A 有助于维持呼吸道上皮组织的健全,抵抗结核菌的入侵。维生素 D 增加对钙、磷的吸收,促进结核病灶的钙化。因此,患儿可经常吃些富含上述维生素的新鲜瓜果、蔬菜、鸡蛋、动



物肝脏等。

(4) 补血养血的食品。结核病病程长, 体质消耗大, 加上病灶周围小血管受损, 常有少量咯血, 需常吃养血、补血的食品。如每周吃 1~2 次肝脏, 将黑木耳与红枣共煮食用。可用黑芝麻、核桃仁各 200 克, 捣烂成末, 早晚各取一匙用蜂蜜冲服。也可常吃动物血。

总之, 结核病的食疗原则应是有利于补充营养、修复病灶、养血补血的, 应选择清淡不腻、滋阴潜阳、营养全面的饮食, 再配合有效的药物治疗、休息, 患儿会早日康复。

适合结核患儿的食疗方法有哪些?

结核患儿有时症状不明显, 但必须在药物治疗、适当休息、饮食营养三个方面相互配合。应增强其体质, 提高机体免疫力, 从而促进原发病灶的愈合(主要为钙化)。常用的食疗方法有:

(1) 羊髓 100 克, 蜂蜜、生地各 30 克, 羊油 20 克。制法: 将羊髓、生地加水适量炖煮, 熟后去渣, 加入羊油、蜂蜜, 并用盐少许调味。煮沸即可, 每日分 3~4 次饮用。连服 15 天。有养阴、润肺、止咳清肺之功效。

(2) 取鲜藕汁、白果汁、秋梨汁、甘蔗汁、淮山药汁各 60 克; 柿饼、生核桃仁各 60 克(共捣泥), 倒入上汁, 加蜂蜜 60 克搅匀, 加温溶化后, 收贮瓶中盖紧, 每日服 1~2 匙。有养阴、止咳祛痰、平喘、止吐血之功。

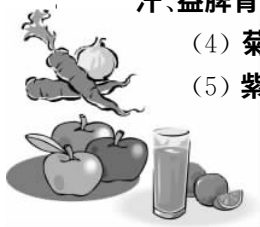
(3) 燕麦 60 克, 常法煮粥食, 或炖瘦猪肉食用。有敛虚汗、益脾胃、退虚热的功效。

(4) 菊花脑, 经常做菜吃有抗结核菌之作用。

(5) 紫皮蒜约 30 克, 去皮, 放入沸水中煮 1~2 分钟捞出



336



后,加入 50 克的糯米,煮粥食用。或加入白及粉 3 克与大蒜粥同吃。每日 2 次,各在早晚餐后服用。可常服。大蒜素有抗结核杆菌作用。

(6) 山药、生苡仁米各 60 克,柿饼 30 克,煮烂,随意服用。或生山药 120 克切片、煮汁频服。有滋阴补肺作用。肺结核有低热、咳喘、自汗等症状者,可常服用。

(7) 黄花菜,又称金针菜,食药兼备。经常食用,有抗结核菌之作用。

(8) 萝卜和羊肉或鲫鱼,煮熟频食。有治咳血之功。

(9) 蜂蜜,可加入加热后的牛奶中服用,也可直接加入酸牛奶中食用。每次 10 克。常服用可治疗肺结核、肺燥干咳、虚劳久咳,有增强人体免疫力的作用。

(10) 马兰头根 12 克,炖猪心或猪肺食用。有清热凉血作用,治疗吐血或痰中带血丝。



337

小儿患尿路结石怎样饮食调理?

尿路结石即泌尿系统结石,包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。在正常情况下,尿中各种盐类呈溶解状态,不易形成结石,如由于种种原因,盐类在尿中形成晶体而析出,就可形成结石。正常尿中有形成结石晶体的盐,包括磷酸盐、尿酸盐、草酸盐等,也有阻止形成晶体的物质,称为晶体聚合抑制物,包括焦磷酸盐、多肽、黏多糖、枸橼酸等。当形成结石的晶体过多,或者抑制晶体聚合的物质过少时,就可形成结石。尿中的酸碱度(pH)对结石的形成有影响,酸性尿中多形成草酸盐、尿酸盐和胱氨酸盐结石;碱性尿中多形成磷酸盐和碳酸盐结石。另外,维生素 A 和维生素 D 的代谢紊乱与磷酸盐结石的发病有一定关系。



尿路结石的形成与饮食有一定关系。小儿膀胱结石多在停止哺乳后发生。这是因为停止哺乳后,食物中所含的蛋白质和维生素 A 比母乳中少,尿中阻止晶体聚合的物质减少,而尿中的磷酸盐增多,可引起结石。小儿消化吸收功能差,不能充分摄取一般饮食中的营养,也与小儿膀胱结石有关。夏季,天气炎热,出汗多,如果饮水不多,尿液浓缩,也可促使结石形成。另外,水和饮食内含过多的矿物质如草酸盐、尿酸盐等也易促进结石形成。所以,尿路结石与饮食是有关系的。

患了尿路结石后怎么办? 治疗方法有手术取出结石、用超声波粉碎结石后排出、服排石冲剂使结石排出等等。在饮食方面,也有许多注意点:

(1) 养成多饮水的习惯。多饮水可增加尿量,10 岁儿童每天饮水 8~10 杯,约 1 600 毫升可降低尿中盐的浓度,并可使小结石或沙石排出。有的地区水质含钙高,会促进结石形成,饮用前可煮沸沉淀钙质。

(2) 应少食含钙的食物。钙是结石的主要成分之一,少食含钙高的食物如牛奶、蛋黄、虾米皮、豆腐、芝麻酱等。

(3) 少吃盐。盐与钙可起协同作用,并干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程,故应少吃盐。

(4) 饮用磁化水。水经过磁化器处理后变成磁化水,已在工农业中广泛应用,也用于治疗尿路结石。据报道,用磁化水煎药或饮用磁化水,有溶解结石的作用,长期饮用磁化水,可预防尿路结石的形成,防止结石复发。

(5) 改变尿路结石形成的酸碱环境。根据尿路造影的 X 线片及化验检查,可决定结石的成分。如结石属于草酸钙、尿酸钙等盐类为主的,由于它是在酸性尿中形成,就应使尿液碱化,须多食蔬菜和水果。如结石为磷酸盐和碳酸盐为主



338



的,由于它是在碱性尿中形成的,则应使尿液酸化,少食蔬菜和水果。

(6) 根据结石成分不同变更饮食。草酸盐结石的病人,宜少吃含草酸多的食物,如菠菜、土豆、红茶、坚果(如栗子、胡桃)、西红柿等。卷心菜含草酸少,可食用。维生素C在体内代谢可产生草酸,应少服。磷酸盐结石的病人,宜用低磷、低钙的食物。因维生素A、维生素D不足与磷酸盐尿发病有关,限制蔬菜、水果等将致维生素A、维生素D不足,可服鱼肝油、酵母麦麸面包。尿酸盐结石的病人,应少吃牛肉、羊肉、动物内脏、豆类、巧克力,这些物质会分解产生较多的尿酸,促进尿酸盐结石的形成。如将肉类、鱼类、动物内脏先煮汤,去除原汤再烹调,就可食用,因为 $1/2$ 的嘌呤(分解为尿酸的物质)含于汤中。可用鸡蛋、鸭蛋、牛奶代替部分肉类。



339

怎样安排急性肾炎患儿的饮食及食疗?

急性肾炎,全称为急性肾小球肾炎。其主要病变在肾小球。

急性肾炎大多发生在天气易变,潮湿的季节。在上呼吸道感染后1~2周发病。儿童有脓胞疮和皮肤化脓性感染时容易发生本病。多为溶血性链球菌感染。

急性肾炎的症状为全身水肿、尿少、高血压、血尿等,病儿的饮食也必须根据这些症状的轻重程度作相应调整,具体如下:

蛋白质。在发病开始时,如少尿不严重,蛋白质可不限制,每日每千克体重可摄入2~3克;如尿量明显减少,尿少后体内代谢产物不能排出,这时应限制蛋白质,以减少代谢产物的产生,每日每千克体重只能摄入0.5~1克蛋白质,并



且要高质量的蛋白质,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。因低蛋白饮食对肾脏的修复及全身状况的恢复不利,故低蛋白饮食不能长期维持,尿量一增加就要恢复正常饮食。低蛋白饮食最多 7~10 天。

糖和脂肪。不予限制,尤其在低蛋白饮食时,机体所需的能量由碳水化合物及脂肪供给,供给充足时,可减少体内蛋白的分解,减少代谢产物的产生。

水分。轻者不限饮水,有严重水肿、明显少尿时应限制,因为饮水多可加重水肿。每日饮水量等于前一天的尿量加上不显性失水量,不显性失水量为每日每千克体重 10 毫升左右。有发热及呕吐者,应酌情增加饮水量,可用橘子水、柠檬汁、菜汤等作饮料。

食盐。肾炎时用低盐饮食 1~6 岁患儿,每日应低于 1~2 克食盐,包括酱油也应计算在内,以 5 毫升酱油含盐 1 克计算。禁食含盐量较高的咸菜、榨菜、黄酱、甜面酱等。水肿及高血压严重时,应用无盐饮食,即不含盐,这时对含钠量高的食物,如油饼、豆腐干、碱制的馒头、胡萝卜、芹菜、黄瓜等也应限制。无尿时除钠盐外,含钾盐高的蔬菜、水果等食物也应限制,如紫菜、黄豆、西瓜、慈菇、香蕉、牛肉、鸡肉等,以免加重血钾的升高。

以上饮食变更,在水肿消退、血压正常后即可过渡到正常饮食。至于肾炎患儿的食疗,一般多采用消水利尿作用的食物,如冬瓜、黄瓜、鲤鱼、鲫鱼、赤小豆、薏仁、茯苓粥等。在急性肾炎恢复期有肾虚表现的病人,可用猪肾(即猪腰子)做菜,以肾补肾,辅助治疗。下面介绍几种食疗方剂:

(1) 赤小豆冬瓜烧乌鱼。民间用来治疗急、慢性肾炎引起的水肿。具有补脾、利水、消肿的功效。方法是:乌鱼一条(约 100~150 克),冬瓜连皮 500 克,赤小豆 60 克,加葱头



5枚,用适量清水烧汤吃,不要加盐。

(2) 绿豆汁。有利水、消肿、清热解毒、补益元气的功效。服用方法:绿豆90克加熟附片6克煮成汁,空腹饮。

(3) 荠菜鸡蛋汤。功能是和脾、利水、止血。每次用鲜荠菜200~240克或者干荠菜60克,洗净放入沙锅中,加水3大碗,煎到1碗水时,打入1个鸡蛋,拌匀煮熟,加少量盐,饮汤吃菜、吃蛋,每天1~2次,连服1个月。

(4) 玉米须汤。玉米须60克,加水500毫升,文火煎煮20分钟,频频饮用。

(5) 玉米须冬瓜皮汤。玉米须、冬瓜皮、赤小豆各适量,煮汤,持续饮用。

(6) 西瓜。西瓜500克,日食2次。



341

儿童急性尿路感染时怎样安排饮食及食疗?

婴幼儿尿路感染发病率较高,女孩多于男孩3~4倍。尿路感染包括尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎。尿路感染多无明显症状,但严重影响身体健康。

小儿生理特点是输尿管长而弯曲,管壁和弹力发育不全,易发生尿潴留及感染。女孩尿道短,更易引起大肠杆菌上行性感染。从尿道口侵入,经输尿管而到肾脏,可出现急性尿路感染。

新生儿一旦会阴部有尿布疹,尿布有臭味,加之哭闹、拒奶、烦躁不安,都可能是尿道内不适,有疼痛的表现。常伴呕吐、腹泻、体重不增。约半数患儿有发热或体温不升,但症状轻重悬殊不一。

婴幼儿可突发高热,食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等。有时会发现婴儿在排尿时哭闹不安。幼儿可突然出现夜间



遗尿。

年长儿尿路感染以发热、寒战、腹痛等全身症状较为突出,常感腰痛、肾区叩击痛、肋脊角压痛,有尿频、尿急及尿道烧灼感,有时可有血尿。

小儿患尿路感染后,在急性期,饮食应注意多饮水。多饮水后小便增多,勤排尿可冲洗尿道,使感染的细菌及坏死组织排出;相反,如尿液积滞,就会给细菌以机会迅速繁殖。

根据治疗药物,服用酸化或碱化尿液的食物。以磺胺治疗时,应使尿液碱化,多食蔬菜和水果,并多饮水;用呋喃坦啶治疗时,应使尿液酸化,忌饮含苏打的汽水。少食蔬菜、水果,多食富含维生素C的食物,以加强药物的疗效。

可选用的食疗方剂有:

(1) 薤菜粥。赤小豆 50 克,糯米 100 克,入锅内,加清水 1 000 毫升,烧开,加入薤菜(又名竹叶菜、空心菜)(洗净切碎)100 克,熬煮成粥,常食。有清热解毒、利尿作用。

(2) 玉米须车前饮。玉米须 50 克,车前子 20 克(纱布包),生甘草 10 克,加水 500 毫升,煎取 400 毫升,去渣温服,每日 3 次。

(3) 乌梅茶。乌梅 50 克,红糖 1 匙,用开水冲泡后,频饮。每日 1 次,5 天显效。

(4) 车前草煲猪小肚。鲜车前草 60~90 克(干品用 20~30 克),猪小肚 200 克切成小块,加清水适量煲汤,食盐少许调味,饮汤食猪小肚。

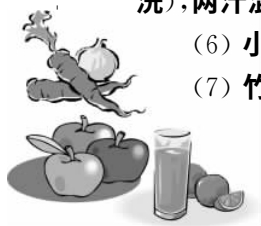
(5) 甘蔗白藕汁:鲜甘蔗 500 克,去皮切碎,榨汁。嫩藕 500 克,去节切碎,榨汁(操作时保持清洁,用具需开水烫洗),两汁混合,1 日 3 次。

(6) 小蓟草、马兰根各 15 克,煎水服用。

(7) 竹叶菜、车前草各 30 克,水煎去渣,1 日 2 次,分服。



342



- (8) 黑芝麻 15 克,研细末,开水冲服。
- (9) 红枣 100 克,水煮服用。
- (10) 生山楂 60 克,水煎,代茶饮,每日 1 剂。
- (11) 鲜马齿苋、鲜车前草各 100 克,水煎,代茶饮,对尿路感染、伴血尿,疗效明显。
- (12) 白果 10 个,煮熟去壳,连汤服下,早晚各服 1 次,连服 3 天。
- (13) 香椿叶 120 克,水煎服每日 1 剂。

患了肾病综合征应怎样注意饮食调理?

有的孩子患了一种全身水肿的疾病,面部及下肢水肿,也可出现腹水。到医院检查,诊断为肾病综合征。这种疾病是与急性肾炎不同的另一种“腰子病”,有“三高一低”的症状,即高度水肿、高度蛋白尿、高的血胆固醇水平、低的血浆蛋白水平。由于从小便中排出大量蛋白质,血液中的蛋白质就减少,肝脏的代偿作用,使血液中的脂肪及胆固醇升高。患这种病的儿童常常伴有营养不良、贫血、食欲下降、疲乏少动,容易继发感染。多应用激素、免疫抑制剂进行治疗,如泼尼松等等。那么,饮食上要注意什么呢?

由于肾脏出了毛病,大量蛋白质从尿中漏出,所以必须补足丢失的蛋白质。在过去没有激素治疗肾病综合征时,有人仅用喝羊奶的方法,就治好了这个病,可见及时足量的补足蛋白质是非常重要的。如果患儿食欲好,应由少到多逐渐提高蛋白质的供给量,其中一半以上应给予动物性蛋白质,如奶、瘦肉、蛋、鱼等。当食欲较差时,可给予浓缩的蛋白质食物,如凝乳,也可加在面条或馒头中食用。如果孩子已有数天少尿或无尿,则吃进的蛋白质不宜过多。



服用激素的患儿食欲逐渐增加,饮食量显著增多,体重猛增,由于水钠潴留,虚胖明显。有些孩子出现肝脏增大,因此总热量的摄入不宜超过平时健康时的水平,以防止上述情况的过度发展。在用激素治疗的过程中,由于蛋白质分解多,容易出现骨质疏松,除给予高蛋白饮食外,还应补充含维生素D及钙元素的食物,如动物肝、蛋黄、鱼肝油、虾皮、芝麻酱、紫菜、海带、土豆等等。因为病人已有高水平的血脂和胆固醇;有的患儿可合并脂肪肝;有的在长期反复发病后发生动脉粥样硬化,所以,应给予较低的脂肪及胆固醇,少吃肥肉及猪肉,选用植物油为宜。

在水肿明显及尿少时,可用低盐饮食,每天吃食盐低于1~2克(不吃酱油及咸菜时),一些腌制的食品如咸鱼、腌菜等不宜食用。一般不严格忌盐,因为长期的无盐饮食会影响小儿食欲,且有发生低钠血症的危险。一般中轻度水肿时不限制喝水,如严重水肿应限制喝水。在炎热的夏天,出汗多,水和盐的限制应适当放宽。孩子用了激素消肿后尿量增多,或者用利尿药大量排小便时,或者有呕吐腹泻时,均应及时补充水及盐。待病情缓解,就不必再限制水和盐。

总之,肾病综合征的饮食应高蛋白、低脂肪、适量的糖,多吃富含维生素D和含钙的食物。水、盐的摄入应随病情的不同而有所变化。

可选用的食疗方剂有:

(1) 黑、白木耳各15克,泡发洗净后,共炖熟后,加少量糖调味食用。

(2) 绿豆适量煮汁食用,有利尿解毒效果。

(3) 六月雪煨乌骨鸡,六月雪60克,用纱布包扎放入乌骨鸡肚中一起煮炖。肉酥后去掉六月雪药袋,吃鸡肉喝汤。有利尿泄浊的功用。



以上食疗方剂宜经常服用。

婴儿小便呈乳白色怎么办？

正常尿的颜色为清彻、透明浅黄色，也有深琥珀色。而尿色异常有黄褐色、红色、乳白色及暗褐色或黑色 4 种。有的小儿在小便解出之后，顷刻变成白色或稍待不久变为乳白色。以冬季明显，犹如米泔汁状。而一切饮食正常，身体无不适之处。

首先要区别这种乳白色尿是否正常。正常情况下，尿中含有晶体物，如尿酸盐、磷酸盐、草酸盐等。将尿加热后很快澄清，说明含有大量的尿酸盐。另一种方法是在尿中加醋酸，如很快澄清，说明尿中含有大量磷酸盐。这不是疾病。乳白色尿也可能是由于尿路化脓性感染（如尿道炎、膀胱炎等）引起，因尿中含有多量脓细胞，尿液混浊。

如果经过仔细辨认后确属于正常现象，可采用以下饮食调理方法：

（1）养成饮水的习惯。母乳喂养从 2~3 个月起，可以喂水。发现乳白色尿后应增加饮水量，尿液即可恢复正常，说明不是病态。

（2）如果经常出现乳白色尿，应多补充含维生素 A 的食物，如蛋黄、动物肝脏、胡萝卜等。少吃含草酸的食物，如菠菜、苜蓿等。

（3）如伴有消化不良、厌食，可用麦芽、苡仁、山楂各 9 克，陈皮 6 克，水煎，分 3 次服用，效果甚佳。

如果上述方法无效，尿液仍呈乳白色，可能是由于尿路感染，尿液中含有多量脓细胞所致，应到医院诊治。

乳白色尿同时伴高热、寒战、尿频、尿急、厌食，应及时到



医院化验小便常规,进行药物治疗。

患了猩红热在饮食上应注意什么?

猩红热是由溶血性链球菌引起的急性传染病。2~10岁的儿童多见,多发生于冬春两季。起病时有高热,之后全身皮肤发红,上面散布针尖大小的丘疹,瘙痒,伴有咽痛,也可出现腹痛。如及时治疗,1周左右疾病痊愈。

猩红热的患儿,咽喉部疼痛多在吞咽食物时加重。所以,应避免吃固体食物,可给予容易吞咽的流质或半流质饮食。患儿因高热,消耗水分和营养物质较多,应给予高热量、高蛋白的流质,并补充水分,如牛奶、豆浆、蛋花汤、鸡蛋羹等优质蛋白质食物,还可给藕粉、烂面、米粥等补充热量,给西红柿汁、鲜橘汁等补充维生素C。病情好转后逐步改为软饭。一般应限制刺激性食物,如有强烈气味的调味品、浓茶、咖啡、碳酸饮料等,以免加剧皮肤瘙痒。应少食多餐,以减轻胃肠道负担。

在猩红热痊愈之后2~4周,应检查小便,以观察是否引起急性肾小球肾炎。如发生肾炎,则按肾炎的要求给予饮食调理(参见本书339页)。

中医认为,猩红热属于温热病范畴,宜清热、解毒、利咽喉。常采用以下食疗方剂:

(1) 五汁饮。取适量梨、荸荠、藕、麦冬、芦根,切碎煎水,频服。适用于疹退之后,有养阴生津之效。

(2) 罗汉液。罗汉果切成片泡茶饮,用于出疹期。有清热、解毒、利咽喉的作用。

(3) 绿豆薄荷汤。绿豆50克,加水两碗煮沸后再煮半小时,取汁一碗,最后加入薄荷3克,共煮1~2分钟后,频频



346



饮用。

(4) 凉拌白萝卜。白萝卜洗净,去皮,切丝,加少许盐、糖及芝麻油凉拌食用。亦可用白萝卜切碎挤压出汁饮用。可清热通气开胃。

患了病毒性肝炎怎样选择恰当的饮食?

病毒性肝炎,包括甲、乙、丙、丁、戊、庚型肝炎。发生于儿童主要是甲、乙型肝炎。目前尚无可靠的特效药物,主要靠适当休息、调节饮食、中西医结合疗法。其中营养治疗是保护肝脏的主要措施。对甲型肝炎(黄疸型),过去强调“三高一低”饮食,即高蛋白、高糖、高维生素和低脂肪。近年来对肝炎的营养有新的认识,主张高质高量蛋白,适量糖,高维生素和低脂肪饮食。

(1) 热能适当。约每日每千克体重 336 千焦耳左右。在充分休息时,如供给高热能饮食,就有长胖的可能,而肥胖是脂肪肝的主要原因,故只能供给适量的热能。

(2) 高质、高量蛋白。约每日每千克体重供给蛋白质 3~3.5 克,高于正常人的 0.8~1 克。患肝炎时蛋白合成减少,组织蛋白分解加速,故应采用高蛋白饮食。当血中的蛋白下降并发腹水时,或用肾上腺皮质激素治疗时,蛋白供应还要增加至每天每千克体重 4~4.5 克。严重肝炎有肝昏迷者,应低蛋白或无蛋白饮食。患肝炎时,饮食中的蛋白质,不仅要注意调整量,还要注意质的方面,应采用含必需氨基酸丰富的食物,如蛋、奶、瘦肉和豆制品。肉类以鱼、牛、羊、鸡、兔肉和内脏为宜。肥肉含脂肪高,食后有胀满感,不宜食。过胖者不宜食用内脏,消化不良者不宜用豆腐,可选用豆腐皮、豆浆等。



347



(3) 适量糖类食物。碳水化合物约占每日热量的65%~70%，主要从米、面等谷类食物中摄取。如病人食欲过分减退，这时可在主食外适当吃些葡萄糖、水果糖、麦芽糖、白糖和蜂蜜等。糖被吸收后，可保护肝脏，促进肝脏修复，但如过多食用糖，体内多余的糖变成脂肪，可引起脂肪肝。过多的糖在肠中可发酵产气，使胃肠胀气。因此，糖的食用不应过量。

(4) 高维生素。多食新鲜蔬菜、水果、花生、豆芽、胡萝卜、蛋黄、动物肝脏。这些食物中富含维生素A、维生素B、维生素C、维生素K等，促进肝脏代谢及补充机体需要。

(5) 低脂肪。脂肪占每日总热量的10%~20%。肝炎患儿普遍厌油，不宜用多脂肪的动物食品，可用适当的植物油，以补充不饱和脂肪酸，这种植物油有抗脂肪肝的作用。

(6) 其他。多食富含纤维的蔬菜，有利于胃肠蠕动。无腹水时不限制盐，有腹水时应采用少盐饮食。食盐每日1克左右。要供给足量液体，可用果汁、米汤加蜂蜜、西瓜汁、温开水加蜂蜜等，少用肉汤、鱼汤、鸡汤。忌用油炸、煎食品及强烈的调味品。

患了甲型病毒性肝炎如何食疗？

甲型肝炎在儿童中发病率最高。其中以乡镇和农村发病率较高。主要是患有甲肝患者的粪便污染了水源，经手—口感染。全年均可发生，但以秋冬季节发病较多。可在托儿所、幼儿园、小学内造成流行。近年来随着生活水平的提高，卫生条件及卫生习惯的改善，儿童发病人数减少，发病年龄后移，仍以学龄儿童居多。

甲肝有急性黄疸型肝炎和急性无黄疸型肝炎之分。发



热是最早出现的症状,多误认为是感冒。随后食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、尿黄等。继而出现巩膜、皮肤发黄,尿如浓茶。约持续2~6周。整个病程平均约1~4个月。

急性无黄疸型肝炎发病较轻,黄疸不明显,其他症状雷同,只有在做血液检查时发现。

食疗方剂:

- (1) 大麦苗适量,捣汁饮服。有利黄疸减退。
- (2) 荸荠 120 克,煮水代茶饮。
- (3) 鸡骨草 60 克,红枣 10 克,煎服其汁。
- (4) 茵陈蚬肉汤。茵陈 30 克,蚬肉 100 克,煎汤饮用。
- (5) 茵陈、山栀各 20 克,甘草 6 克,煎汤饮用。
- (6) 板蓝根、玉米须各 30 克,甘草 8 克,煎汤代茶饮。
- (7) 瘦猪肉、鸡骨草、山栀根各 30 克,鸡蛋 2 个,共煮

食用。

- (8) 玉米须若干煮汤去渣,放带鱼清蒸。

(9) 鱼鳔(黄鱼或鲨鱼鳔均可)10 克,泥鳅 500 克,黄花菜 50 克,煮食。



349

怎样安排乙型肝炎患儿的饮食?

乙型病毒性肝炎是世界性的传染病。乙肝病毒在肝细胞内复制,通过血液、月经、阴道分泌物、唾液、乳汁、汗腺等排出体外。可经过母婴垂直传播和父婴传播。也可接触传播。10 岁前是一个发病高峰。

儿童接触了乙肝病毒感染后,对乙肝病毒产生免疫耐受性,常表现为慢性持续性感染。这期间多为乙肝病毒携带者,即通常说表面抗原阳性(HBsAg+),只有一小部分发生肝炎。在长期的携带过程中,乙肝病毒可能经过亚临床肝炎



发病过程而被排除。一小部分儿童在青春发育期后才出现肝炎症状。在儿童时期注意保养,有利中止肝炎的发展。

每天营养素的供应量,按6岁体重20千克计算,每日每千克热量约336千焦耳,20千克共6720千焦耳。蛋白每日每千克体重2.8克,约55克,脂肪约20克,糖150~200克,约相当于每天摄入主粮150~200克,肉、鱼、肝等100克,鸡蛋1个或牛奶250毫升,青菜、水果约250克,烹调用植物油10克。选用的食品以新鲜、质软易消化者为主。肉类以牛、羊、鸡、兔和水产品为主,不肥胖者可兼用内脏、鲜奶和蛋。发现腹部胀气时,应暂停牛奶和蔗糖。主粮中应粗细粮兼用,以获取B族维生素和食物纤维,但必须充分煮软,以利消化。蔬菜可选绿叶菜、西红柿、胡萝卜等;采用鲜豆荚和豆制品比干品好,后者易发酵胀气。凡成熟而质软的水果都可食用。膳食安排应少量多餐,既可避免胀满感,又有利于消化和吸收。除正餐外,可于午餐前后或睡前进食清淡流质和半流质,如牛奶、蛋羹、肉粥、面片等。照顾好患儿嗜好,烹调可口,式样多变,促进食欲。严格限制刺激性调味品,如辛、辣、酸、咸酱菜等。饭前忌吃甜食,以免影响食欲。如出现水肿腹水时,应限制食盐,每日1克左右。患儿食具,均须彻底隔离、单独清洁消毒和存放,以防传染。

中医治疗肝病的基本原则是“补肝用酸味、缓肝用甘味、疏肝用辛味、清肝用苦味”。可根据以上基本原则选用食物。老陈醋又称米醋,其原料是粮食及果品酿制而成,具有酱色醇厚的芳香气味,为酸味,有补肝作用。山药、百合、红枣为甘味;少量生姜、大蒜为辛味;苦瓜有苦味,还能提高免疫功能。

按中医传统药膳,结合当代营养和微量元素学说,宜选用以下食物:



(1) 高蛋白食物。牛肉、瘦猪肉、鸡、鸭、兔、野鸡、鸽肉、鱼类、牛、羊奶、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、酸奶等。

(2) 高硒食物。带鱼、黄鱼、虾皮、紫菜、扁豆、海带、蚬、河蚌、猪瘦肉、洋葱等。

(3) 增加免疫功能的食物。甲鱼、青鱼、黑鱼、泥鳅、鹌鹑、鹌鹑蛋、乌骨鸡、淡菜、香菇、蘑菇、四季豆、黑木耳、百合、淮山药、红枣、核桃、苦瓜、黄瓜、枸杞子、土豆、白萝卜、胡萝卜、藕、南瓜、冬瓜、慈姑、黄花菜(金针菜)、茭白、青菜、豆制品、番茄等。

在选择食物时切忌偏食。经常调换品种,可以从不同食品中摄取各种营养素。

怎样选择适合乙型肝炎患儿的食疗方法?

乙型肝炎在发病年龄分布上,10岁前为第一个高峰,30~40岁为第二个高峰。婴幼儿时期感染乙肝病毒多为母婴垂直传播,其发病率、病死率均高于成人。部分患儿有发展成慢性肝炎的倾向,对小儿的生长发育和健康有极大影响。中医学在乙型肝炎的治疗方面具有特色。

中医认为治疗乙肝先治脾。慢性乙肝的病机是“起于肝,损及脾,本于肾”。脾主运化,如运化失调、水谷精微的消化吸收受影响,以及很多疾病,都与脾胃有关。只有脾胃功能旺盛,机体消化吸收功能才会健全。

一般来说,乙型肝炎的演变,先是乙肝病毒携带,可以发展为急性乙肝、重症乙肝。慢性迁延性乙肝或慢性活动性乙肝,病程较长,可以出现不同症状和体征,如面色萎黄、食欲不振、腹胀、疲倦、易出汗、大便干结或便烂。古人说:“百病皆由脾胃衰而生。”因此,在日常生活中重视脾胃运化,可以



从饮食品种、烹调方法、饮食习惯上加以调理。

在食物品种选择上,多食补脾助运的食物,如山药、大枣、扁豆、莲子、茯苓、薏仁、藕粉、山楂等。

在烹调上,不要用油炸,也不要过食甜腻的食物。中医说:“甘能满中”易损脾胃。宜选用清淡爽口的食物,可制成饮、汁、膏、羹、粥、饭等。

用膳时要情绪安定,切忌暴饮暴食,过饮伤脾。

具体可选用:

- (1) 鹌鹑仔 2 只,艾叶 5 克。煲汤或煮粥。
- (2) 薏仁 25 克,大米 50 克。煲汤或煮粥。
- (3) 茯苓 50 克,薏仁 50 克,山药 50 克研粉(炒后),分 3 天冲服。
- (4) 泥鳅 100 克,黄花菜 30 克。煲汤。
- (5) 花生米、红枣各 30 克,加少许冰糖煮水。
- (6) 橘 50 克,红枣 8 枚,五味子 9 克煮水饮。
- (7) 250 克鲫鱼洗净,生姜 20 克,橘皮 10 克,包扎于纱布,放入鱼汤中,加陈醋数滴,水适量,小火煨熟,加食盐少许。对胃寒型食欲不振效果较好。
- (8) 决明子 10 克,大米 60 克,冰糖适量。先煮决明子取汁与大米同煮。

(9) 乙肝患者常会感到嘴里有怪味道,属于味觉异常。应养成不口渴也要有喝水的习惯。自制饮料:

① 枸杞子野菊花茶。枸杞子适量加野菊花少许,品尝以不苦为准,以沸水冲泡,加盖待凉后,加少许蜂蜜,频频服用,喝完可以再加水,可较长期做为正常饮料。

② 麦冬芦根饮。麦冬 10 克,鲜芦根 30 克,加水 1 千克,煮 30 分钟,去渣取汁,加蜂蜜或白糖少许频服。适用于暑热天气。



③ 乌楂饮。乌梅、山楂、甘草各 10 克,加水 1 千克,煮沸去渣,可加白糖少许。频饮。

不宜经常吃腌制、熏制和使用防腐剂的食品,以及含糖精、色素的饮料。如熏鱼、熏猪肉、香肠、红肠、粉肠、火腿、腌肉、咸鱼、腌菜、泡菜、罐头、炸薯条、虾条、炸鸡腿、烤肉串、可乐型饮料、汽水及其他含色素饮料。

对乙肝病毒携带和慢性乙肝,目前还没有特效药物治疗。只有在日常生活中注意休息,劳逸结合,保持充足的睡眠,合理的饮食营养,培养良好的卫生习惯。是可以和乙肝病毒“和平共处”。

乙肝病毒表面抗原(HBsAg)阳性的患儿,随着时间推移和机体免疫功能改善,可未经任何药物治疗而自然转阴。有人曾观察 211 例 8~15 岁患儿,转阴率为 17.85%。但母婴垂直传播的不容易转阴。



353

如何为糖尿病患儿安排饮食?

提起糖尿病,一般人都认为这是中老年人的疾病。其实不然,近年来儿童患糖尿病的比率逐年在上升。年龄最小的才 3、4 岁;一般在 8~16 岁。大多是由于不良生活方式、饮食无度所致,一部分是由于超重、肥胖。有的患儿吃得多,人却逐渐消瘦,或一直身体很好,突然感到干渴,由于大量饮水,又突然发生遗尿。到医院一检查,则会告之孩子患了糖尿病。也就是说,体内的糖从小便中排出。这种病有多种原因,可能与遗传有关系,是一种终身伴随的疾病。治疗糖尿病应采取综合措施,包括应用胰岛素及饮食治疗。饮食控制是糖尿病的一项基础治疗,不论病情轻重都要严格执行。

人的上腹部有一条长长的胰腺,胰腺分泌一种激素称为



胰岛素,使血中葡萄糖进入组织细胞中进行代谢,从而使血糖保持恒定。糖尿病的儿童,胰岛素产生不足,葡萄糖不被组织利用,血糖也就升高,糖就从尿中排出,同时带出水分,使尿量增多,患儿体内水分减少,就产生口渴感,于是就大量饮水。医生给孩子用胰岛素治疗,代替了体内缺少的胰岛素,使症状消失。但是,孩子患病后如果仍然吃得多,就必然会增加胰腺的负担,不利于其功能的恢复;吃得多,血糖还是升高,尿糖带出水分多,症状仍不能改善。因此,家长应学会控制患儿饮食,配合药物治疗。那么,怎样合理安排饮食呢?

总热量的供给。正常小儿每日所需的热量,1岁儿童为4 200千焦耳,1岁以后每岁加420千焦耳。糖尿病的患儿,每日供给的热量比正常小儿减少10%。热量分配为蛋白质占20%,碳水化合物占50%,脂肪占30%。将全天的饮食分配到三餐中,早餐占2/10,中餐占3/10,晚餐占3/10,午睡后点心占1/10,晚睡前点心占1/10。这样少吃多餐,供食均匀,有利于血糖的稳定,避免发生低血糖。

严格限制单糖及双糖的使用量,因为这些糖易于水解吸收,使血糖升高。这些糖类食物,包括糖果、果酱、蜜饯、甜饮料等。最好选用多糖类食物,如米、面、玉米面等,如给予土豆、山芋、藕粉等淀粉类食品,则应将主粮相应减量。

多吃含纤维素高、含糖少的蔬菜,如大白菜、小白菜、菠菜、油菜、黄瓜、莴笋、冬瓜、绿豆芽、芹菜等。粗纤维不但能充饥,并可在肠中吸附食物,减少糖的吸收,稳定血糖。

蛋白质占总热量20%,其中1/3为动物蛋白。

限制脂肪类食物,如肥肉、猪油等,烹调时用植物油为宜。

长期患糖尿病的孩子在控制饮食后,往往想吃甜食,食糖代用品有糖醇甜味剂,如木糖醇、山梨醇类和麦芽糖醇等,还有氨基酸衍生物甜味剂、甘草甙、甜叶菊甙,有些甜味剂已



354



用于生产专供糖尿病病人吃的糖果。

保健食品魔芋,主要成分是葡萄甘露聚糖,也称“食物纤维”,用于糖尿病较好,不仅能使人有饱腹感,还能促进胃肠蠕动及胰岛素分泌,有抑制血糖升高,防治糖尿病的效果。

家长可自制各种膳食配合治疗糖尿病。现介绍如下:

(1) 拌三丝。海带、胡萝卜、白萝卜各 50 克,切成细丝后在沸水中稍煮一下,捞出后混合,加蒜泥、香油、酱油、盐、醋,即可食用。

(2) 五香糠麸饼。小麦粉、麦麸各 50 克,加入盐、香油、葱、五香粉、适量水混合均匀做成小饼,放在平底锅上烙熟或做烤饼食用。

(3) 苦瓜。含有类似胰岛素的物质,有明显降糖作用。每餐食 100 克,炒食。或将苦瓜制成干粉,每日 3 次,每次 10 克。

(4) 洋葱。其挥发油可以降血糖。炒食,每餐 1 个,每日 2 次,以嫩脆为佳。

(5) 雍菜。雍菜梗 100 克,玉米须 50 克,煎水常饮。

(6) 黄鳝。体内有降糖成分,经常食用有益。

(7) 芹菜。民间自古用之治疗糖尿病。鲜芹菜 500 克,洗净榨汁,每日 2 次分服。

(8) 蘑菇。常以蘑菇为菜或煮汁饮用,有利改善糖尿病症状。

(9) 燕麦。食入后进入肠道,能延缓肠黏膜对葡萄糖的吸收速度,防止餐后血糖骤然升高,改善体内胰岛素和葡萄糖代谢,防治糖尿病。每天一碗(约 50 克)燕麦粥,可见显著效果。

(10) 麦冬。麦冬对部分糖尿病人具有降低血糖、提高机体免疫功能,并可促进胰岛细胞恢复。可将麦冬 30 克放



入沙锅内,煎煮 25 分钟,去渣取汁,与梗米 50 克同煮成粥,每日分 2 次食用。

糖尿病患者能吃水果吗?

糖尿病是一种内分泌代谢疾病,治疗目的是纠正碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱防止各种并发症。饮食疗法是极其重要的一环,控制饮食须持续终生。

水果中含有果糖、葡萄糖,消化吸收快,进食后能使血糖迅速升高。所以一般来说糖尿病患者不宜多吃含糖分较多的水果。

但是,水果中含有丰富的维生素、无机盐和纤维素,对增强机体抵抗力、维持正常的生理功能有着极其重要的意义。如若病情轻,且血糖已控制在正常水平,可适量少吃点水果。选择含糖量在 10% 以下的水果,如橙子、葡萄、樱桃、李子、枇杷、草莓、杏等。吃水果的时间应安排在进食 2 小时以后或睡前,因为此时体内血糖水平开始下降。吃水果后须观察尿糖,必要时减少一些主食。

特别要注意的是水果罐头、果汁饮料,其中含糖量较高,患者不宜食用。一些含糖量超过 10% 的水果,如苹果、水蜜桃、香蕉、荔枝、龙眼、甘蔗、大枣、梨等,也不宜食用。含糖较高的柿饼、蜜枣、果脯、蜜饯、葡萄干等,更不宜食用。

其实,把西红柿、黄瓜与萝卜作为水果食用较为安全。它们含糖量较低,在 2.5%~1.6% 之间,且有丰富的维生素 C、维生素 A 及纤维素等,对糖尿病患者有益。

糖尿病患者能吃糖果吗?

食物中所含的糖,根据分子结构可分为单糖、双糖、多糖



356



三大类。其中单糖如葡萄糖、果糖,甜度大,吸收速度快,食后能迅速进入血液中。水果中就含有丰富的单糖。双糖如蔗糖、麦芽糖,食后也很快进入血液中。而多糖必须经过消化道各种酶的作用转化为单糖,才有可能被肠道吸收,所以吸收较慢,有利于保持血糖平衡。

正常人胰腺分泌的胰岛素,可随肠道吸收的葡萄糖量而增减,控制血糖的高低。但糖尿病患儿则不然,他们由于胰岛素分泌不足或相对不足,造成糖代谢紊乱,全身细胞不能充分的利用葡萄糖。所以饭后血糖升高。如果爱吃甜食、糖果等,因含单糖多、吸收快,使血糖迅速上升。上升到一定程度,即随尿排出。尿量和尿糖都增加,体内电解质也随之丢失。长期高血糖可刺激胰岛,使之功能减退,胰岛素分泌减少,加重病情。主食选择含糖低的粗粮或米面等,可使血糖缓慢上升,相对能控制病情。

那么小儿喜欢吃甜食怎么办呢?目前市场上有3种适宜糖尿病患者食用的甜味剂,有甜菊甙、木糖醇和阿斯巴甜糖。甜菊甙是一种非天然的甜味剂,是从植物中提取的天然成分。它甜度高,为蔗糖的200倍,热量低,具有促进代谢、抑制胃酸等作用,可供糖尿病患儿食用。木糖醇在体内代谢不需要胰岛素的参与,并具有与蔗糖相近的甜度,而不会引起血糖升高。但木糖醇的食用应适量,过量食用会引起腹胀,长期大量食用可引起血脂升高。阿斯巴甜糖由两种氨基酸组合而成,与我们日常食物的肉类、乳类、蔬菜中所含的蛋白质成分一样,但甜度是蔗糖的10倍,口感也较好。阿斯巴甜糖在人体内可水解为氨基酸,为人体吸收、利用,其分解过程不需要胰岛素参与,可给糖尿病患儿适量食用。

为糖尿病患儿选用甜食,应仔细阅读说明书,适量控制应用。



357



儿童时期血压偏高怎样调整饮食?

当今,儿童中血压偏高者并不少见。小儿高血压也分原发性和继发性两类。原发性高血压多与遗传有关。资料显示,父母中一人是高血压患者,他孩子一生中成为高血压患者的可能性不到 25%;若父母双方都患高血压,其子女成为高血压患者的可能性为 50%~75%。继发性高血压较多见,病因较复杂,多为后天因素。肥胖症、急慢性肾炎、饮食无度、食谱失调和心理因素等,都可导致血压增高。

小儿高血压早期约半数常无症状,以至被家长忽视。以后可出现头痛、厌食、恶心、眼花以及抽搐痉挛等高血压症状。若不及早采取有效措施加以控制,其后果是严重的。平时应注意以下几点:

(1) 调整饮食结构。在小儿高血压患者中,有 60%~70% 长时期摄食高糖、高脂肪、高盐、低钙、低镁、低维生素与纤维素类食物。应少吃含饱和脂肪酸的动物脂肪,如肥肉、奶油蛋糕、汉堡包、炸鸡块等。宜食用含不饱和脂肪酸的植物油、鱼、鸡蛋、豆制品、果蔬等。

(2) 预防肥胖。儿童期肥胖是高血压的隐患。体重与血压有直接关系。孩子过度肥胖,进入成年后将遗憾终身。饮食上适当控制脂肪和糖类的摄入量,注意粗、细粮搭配,适当安排素食(参见本书 147 页)。

(3) 养成低盐的饮食习惯。调查发现,小儿高血压患者绝大多数在婴儿、儿童时期常吃过硬食物。过硬食物导致血压升高,引起水肿。另外小儿吃盐过多还是导致上呼吸道感染的诱因。高浓度的盐具有强烈的渗透作用,会直接影响人体的抵抗力。淡食可延长血管的“青春期”。保护血管从小



358



儿抓起。营养学家建议 1~6 岁幼儿,每天食盐不应超过 2 克;6 岁以上的儿童每日食盐宜在 4~5 克。儿童膳食宜“四少一多”,即少酱油、少盐、少味精、少糖、多醋。腌制食品、牛肉干、肉松、鱼松、鱼干、豆腐乳等,不宜多吃。咸的海产品本身就含有大量盐分,也不宜多吃。

还要为孩子创造一个良好的生活环境,避免被动吸烟。因为香烟烟雾中毒素能损伤血管内皮,抑制血管扩张。小儿高血压如及早发现,及时调理,血压即可恢复正常。少数患儿须采用药物治疗。

如何饮食调治小儿高血压?

高血压病属于中医“眩晕”、“肝阳”、“肝火”、“肝风”及“中风”等范围。小儿高血压多属于“肝火旺盛”。

饮食调理对防治高血压有很大好处。应多吃具有降压作用的食物,如大蒜、芹菜、荠菜、马兰头、茼蒿、茭白、地瓜、绿豆、玉米、胡萝卜、菊花脑、葫芦、西瓜、海带、海蜇等。水果中调理作用比较明显的有苹果、香蕉、梨、鲜山楂、西红柿、柿子、葵花子仁等。

食疗方剂:

(1) 海带决明汤。海带 20 克,草决明 10 克。海带洗净入沙锅煮 1 小时后,加入草决明煮 1 小时。饮汤食海带(海带需先浸泡 24 小时,洗净)。

(2) 双耳汤。黑木耳、白木耳各 10 克,冰糖 30 克。以上同做成汤,食木耳饮汤。

(3) 猪腰海带汤。猪腰 2 个,海带 20 克,一起煮汤食用。可治高血压头眩头痛。

(4) 花生米浸醋。取适量花生米半瓶,加满陈醋,浸泡



10 日后食用,每天早上吃 10 粒,可在早餐时食用。有降压、降低胆固醇作用。

(5) 山楂饮。鲜山楂 10 个,捣烂,加冰糖适量,水煎服。科学研究证实,山楂可扩张动脉血管,改善心脏活动力,有降低血压与血脂作用。

(6) 绿豆芝麻粉。绿豆与黑芝麻各 500 克,共炒熟研粉,每次 20 克,每日 2 次。

(7) 淡菜汤。以淡菜少许,芥菜或芹菜 30~50 克,每日煮汤喝,半月为一疗程,有降压作用。

(8) 芹菜粥。芹菜连根 120 克切碎,加水 300 克,煮粥,经常食用。或新鲜芹菜,用冷开水洗净,捣烂取汁,再加蜂蜜少许调匀,每日 1 次,半月为一疗程。有降低血压作用。

(9) 紫菜决明饮。紫菜、决明子各 10 克,加水煎服。每日 1~2 次,常服。

(10) 海蜇荸荠合剂。海蜇 100 克,漂洗净,荸荠 300 克,洗净,加用 1 000 毫升,煮至 250 毫升,空腹食用。治疗各期高血压病,效果显著。长期服用无毒副作用。

(11) 荸荠炒番茄。荸荠切片与番茄一起合炒食用。对防治高血压有一定作用。

(12) 荸荠。荸荠去皮切片,加适量大蒜泥,以精盐、香油少量调味食用。具有降低血压及降血糖作用。

小儿患了脂肪肝怎么办?

随着人们生活水平的提高,肥胖儿童越来越多。过度肥胖儿童有 20%~30% 患有不同程度的脂肪肝,男孩多于女孩。正常人体的肝组织中含有少量脂肪。如甘油三酯、磷脂、胆固醇等,其重量为肝脏的 3%~5%。如果脂肪超过肝



360



脏重量的 10%，即为脂肪肝。

小儿脂肪肝常见的病因是营养过剩。长期摄入高脂肪饮食，如洋快餐、巧克力、甜食等，且活动少，可导致肥胖。过多的脂肪沉集在肝脏，即产生脂肪肝。极度消瘦、营养不良的小儿，机体缺少必需的蛋白质、氨基酸和 B 族维生素，尤其是维生素 B₁ 缺乏，可使脂肪在肝脏内的转化吸收受阻，也会引起脂肪肝，但较少见。

儿童脂肪肝多属于单纯性脂肪肝，如早期诊断、早期调整饮食，控制脂肪和糖的摄入，限制饮食的总热量，是可以逆转和恢复正常。

调整饮食的原则是控制总热量，减低体重。少食脂肪及碳水化合物含量高的食物，少吃糖和巧克力等，以便促使体内剩余脂肪的氧化。在减少全身脂肪的同时，也可减少肝脏脂肪的堆积。

蛋白质的供给要充足。蛋白质能帮助肝内脂肪运转。补充蛋白质可选用脱脂牛奶、豆制品、瘦猪肉、牛肉、兔肉、鸡、鱼、虾等。

限制脂肪的同时也要限制胆固醇高的食物，如脑髓、鱼子、蟹黄、肥肉、动物内脏。鸡蛋每天不超过一个。烹调时尽量不用油或用少量植物油。可常吃清蒸鱼、盐水煮虾、拌豆腐等。

维生素要充足，特别是维生素 C 及 B 族维生素。多吃芹菜、菜花、油菜、菠菜、黄瓜等。主食中的小米、燕麦面、玉米、薏苡仁粥等，含糖较少，有利控制总热量。

另外，不要因肥胖、脂肪肝而给孩子造成过多的心理压力。应督促其多参加体育活动，多与人沟通。

食疗方剂：

(1) 山楂荷叶茶。鲜山楂 25 克，鲜荷叶半张。山楂洗



361



净,切碎。荷叶洗净,切成小块。加水适量,浓煎2次,每次15分钟,代茶。应当日饮完。

(2) 玉米心饮。新鲜玉米心500克,切碎,加水适量。煮沸后改用小火煮40分钟,去渣取汁,早晚2次服完。

(3) 紫菜蛋汤。紫菜10克,鸡蛋1个,煮汤,常吃。

(4) 芹菜大枣饮。芹菜连根20克,大枣10枚,煎汤饮服。还可常吃蘑菇煮豆腐。浓海带汤或海带瘦肉汤。也可用生山楂30克,煎水代茶饮。

先天性心脏病患儿如何进行饮食治疗?



362

先天性心脏病,是由于怀孕的母亲患有病毒感染,或服用特殊药物,或有遗传性疾病,或胎儿染色体异常等,造成了胎儿心脏发育不好而引起的。先天性心脏病病变较轻时,小儿可没有症状;较重时常有心慌、气急,容易患肺炎;严重时发生心力衰竭、水肿。有一种青紫型先天性心脏病,患儿口唇面部甚至全身青紫,喂奶及哭闹后呼吸困难。这些患儿除一般治疗外,饮食方面应注意几点:

(1) 少吃多餐。吃奶婴儿的喂奶应少量多次。幼儿则少吃多餐,每顿饭不要吃得过饱,以免增加心脏的负担。

(2) 低盐。许多患儿心脏病变较轻,可用普通饮食。有心力衰竭、水肿的小儿,应低盐饮食,每天可给食盐0.5~1克。食盐中的钠有吸收水分的作用,可使水肿加重。可买无盐酱油增加菜的滋味,或用低钠盐烹调,禁用咸菜、咸肉、咸蛋等多盐食品。

(3) 给予易消化和富有营养的食物。如鱼、蛋、奶类等。钾盐有利尿和改善食欲的作用,可选用含钾较多的海带、紫菜、黄豆、绿豆、慈姑、水果(如香蕉)等。避免吃易胀气和刺



激性的食物,如汽水、啤酒、生葱、生蒜等。给予维生素 B、维生素 C 丰富的食物,有利于改善心肌功能。

(4) 水分。有严重水肿的患儿,应限制饮水。严重水肿、心力衰竭及少尿的患儿,蛋白质的代谢废物不能从尿中排出,应适当限制蛋白质,如肉类、奶、蛋等食品。

(5) 食疗方剂。有水肿的患儿,可用赤豆 100 克与鲜鲤鱼同煮汤,连服 3~4 天。也可用薏米仁 30 克,红枣 10 枚,煎汤同服。或者用冬瓜 1 000 克,加鲜鲤鱼 1 条,煎服,连用 5~7 天。

呆小病与饮食有关吗?

有的孩子长不高、智力低下,到医院一检查,是患了“呆小病”。这主要是由于先天性甲状腺功能减退所致,称为呆小病或克汀病。其原因是先天性甲状腺发育不良或缺如异位;合成甲状腺的酶缺陷;母亲妊娠期应用抗甲状腺药物或饮食中缺碘而造成。

呆小病儿童表现为生理功能低下,如食量小、吞咽缓慢,反应迟钝。生长发育落后,躯干正常而四肢短,颈短,皮肤厚而粗糙、舌大而厚,口齿不清,头发干枯等。

呆小病,分为散发性呆小病与地方性呆小病,前者与饮食关系不大,后者则与饮食有关。地方性呆小病,患儿生后不久就出现症状,吃奶慢而少,安静多睡,腹胀便秘,听不见声音,肢体强直,也可有特殊的外貌(伸舌头)、四肢短粗等。有的患儿颈前方的甲状腺肿大。这种病见于甲状腺肿的流行地区,如离沿海远的山区、丘陵地区、高原地带等。这些地区水土中缺少碘,植物中的碘也就少,又吃不到海带等含碘多的食品,所以就引起缺碘的甲状腺疾病。另外,有些地区



363



水和食物中含钙和氟过高,或饮水受细菌污染,也可使人体对碘的吸收和利用发生障碍,引起甲状腺肿大。如果母亲患甲状腺肿,在怀孕时供应胎儿的碘就不够,使胎儿的甲状腺素合成不足,影响了大脑的发育。所以,出生的孩子就又呆又小,称之为“呆小病”。那么,对这种疾病如何进行饮食防治呢?

首先,在甲状腺肿的流行区广泛供应碘化食盐,每 100 克盐中加碘化钾 0.01 克,可预防甲状腺肿。现在国家规定食盐全部加碘,全民食用碘盐,消除碘缺乏的危害,提高民族素质。对山区及高原地区的居民,如交通、经济条件许可,应多吃海带、紫菜、发菜、海蜇、蛤、蚶、黄花鱼等含碘高的食物。妇女及孕妇不患甲状腺肿,也就能防止儿童呆小病的发生。

缺碘引起的呆小病患儿可发生甲状腺肿大,此外,以大豆为主食的小儿也有可能患甲状腺肿。这是为什么呢?因为大豆中含有抗胰蛋白酶和抗甲状腺素,前者加热后可消除,后者加热后不能消除。如以大豆为主食,这种抗甲状腺素就被吃进很多,可能使小儿的甲状腺素合成减少,引起甲状腺肿大。如果不是以大豆作为主食,则不致于发生这种情况。以大豆为主食的婴幼儿,可在 40% 脱脂大豆粉 100 克中,加入 0.015 毫克的碘,或者在吃大豆的同时,多吃些含碘多的食品,则可防止甲状腺肿大。

中医认为呆小病是先天不足、肾气不充、肝阴有亏、脾气虚弱而致,应给补肾养肝、健脾益气、温阳滋补之品为宜。根据“以脏补脏”原则,供给动物的甲状腺以作补充,对呆小病同样有效。除供给含碘食物以外,还要供应生长发育所必需的蛋白质、维生素、微量元素丰富的食品。食疗方剂如下:

(1) 银杞羹。银耳 10 克,枸杞子 10 克,冰糖 50 克。熬成羹状,1 日服完,常吃。



364



(2) 补肾养肝汤。山药 30 克,猪腰子、猪肝各 50 克,熟地、何首乌、枸杞子各 10 克。先将三药煎汁去渣,与猪肝、腰片、山药稍放鸡汤煨之熟烂,调味服用。

(3) 海带虾米汤。海带 30 克,虾米 10 克,煮成汤,佐餐。或紫菜加虾米佐餐,常吃。

(4) 苔条(海藻)爆花生米:苔条适量,与适量花生米用油爆熟而致脆,加盐少许,佐餐,常吃有益。

怎样从饮食上预防肝吸虫病?

在许多农村地区,有的小儿食欲不振,经常腹泻,还有的消瘦、贫血、水肿、失眠,到医院一检查,肝脏肿大,做大便检查及皮肤试验,诊断为肝吸虫病。那么,这种病是怎样发生的呢?

肝吸虫主要寄生在猫、狗、猪、牛、鼠的肝脏中,一条虫每天产卵数千个。这些虫卵随动物的粪便排入水中,被水中的螺吞食,虫卵在螺体中发育成幼虫,然后脱离螺体进入水中,再钻入鱼、虾体内,在其肉中发育成有囊包裹的幼虫,称为囊蚴。人吃了囊蚴之后,其外壳被胃酸消化,幼虫钻出小囊,在十二指肠处进入胆管,再到肝脏,长大成成虫。成虫在人肝脏中可活 20~30 年,少则数十条,多则数千条。虫少时症状轻,如食欲差、容易疲劳、轻度腹泻等,虫多时全身水肿,消瘦,贫血,肝硬化,黄疸。严重的小儿,生长及智力发育都受到影响。

在 1 毫米厚鱼肉中的囊蚴,加热 90℃,持续 1 秒钟,或在 70℃ 的温水中 5~6 秒钟就会被杀死。鱼肉片越厚,所需加热时间越长。如将鱼肉片用醋泡,需 2 小时才能杀死囊蚴,用酱油泡则需 5 小时。农村孩子患肝吸虫病多,主要是由于



365



生吃鱼虾或鱼虾没有烧熟煮透所致。有些地区有吃鱼粥的习惯,把鱼肉切成薄片,放在碗底,加入热粥及作料后即吃。须知粥的温度是不足以杀死囊蚴,人就这样被感染了。有些地区有吃醋鱼的习惯,鱼肉片用醋泡一会儿就吃。有些儿童从池塘、河沟里捕捞出小鱼,用荷叶包着烤或放在炉子的热灰中烫一下就吃,因烤烙不熟,造成了感染。还有的人喜欢将虾、小鱼蘸上面粉,放在油锅中过一下,也会因为外熟里生而引起感染。在切鱼或给鱼开膛去内脏时,囊蚴会沾在刀、砧板和容器上,如果不洗烫干净,马上又切熟食品,囊蚴会沾在熟食上进入人体。



366

以上种种吃鱼虾的方法,均会使人患肝吸虫病。所以,为预防这种疾病,应改变饮食习惯,不吃生鱼虾及未熟透的鱼虾。与鱼虾接触后必须洗手,再洗烫所用的器具,然后再加工熟食或吃饭。

白血病患者怎样注意饮食调理?

白血病是血液系统常见的恶性肿瘤,其发病特征为血液中的白细胞恶性增生,造成全身组织及脏器损害,正常造血功能衰竭。在儿童各种恶性肿瘤的发病率中,白血病占第一位。主要发生于14岁以下少年儿童,其中又以2~5岁最多见。

常见症状有贫血、发热、疲乏、皮肤等处出血、胸骨压痛及肝、脾、淋巴结肿大等。患儿抵抗力下降,容易并发呼吸道感染、肾盂肾炎及败血症等。所以,除应用抗癌药物治疗外,支持疗法亦很重要,其基础之一就是饮食营养疗法。科学的调配膳食,是增强抵抗力,辅助医疗,延长生命的有效措施之一。



据研究,白血病患者基础代谢增加,对各种营养素的需要量也相应增加。卧床养病的患儿,一天消耗的热量相当于干中等体力劳动时的热量,如伴有高热,则热量消耗比剧烈运动时还多。白血病患儿的蛋白质消耗分解增加,机体处于负氮平衡状态,葡萄糖、脂肪的分解也增多。因此,需要高热量、高蛋白及丰富维生素的饮食。一般来说,只要孩子消化吸收功能尚可,食欲尚好,应尽可能多给营养成分。可以采取两餐之间加餐的方法,多吃甜食、奶、蛋及新鲜水果及蔬菜,可做成流质或半流质饮食,每日进餐4~6次。

应用抗癌药物进行化学治疗(简称化疗)和应用放射线进行放射治疗(简称放疗)的期间,病人常有食欲不振、口腔溃疡、咽喉疼痛、恶心、呕吐等表现。可进食含蛋白质丰富的凉流质或半流质,如肉汤、牛奶泡软的食物、牛奶加上冰淇淋等,也可进食水果饮料及蜂蜜,但不要吃酸性和其他刺激性强的食物,以防引起胃部不适。在放疗或化疗前数小时,病人可禁食,以减少治疗的副反应。在放疗、化疗的间歇期,可以增加进食,以弥补治疗期间的营养不足。

白血病患儿的化疗及放疗,在杀死癌细胞的同时,也破坏正常的组织细胞,从而产生副作用,如骨髓抑制、脱发、心脏及肝脏损害等。为了减少副作用,配合化疗的同时,应重视膳食调理,具体方法如下:

(1) 低脂少纤维。由于该病缠绵日久,消耗过大,不宜多吃脂肪过多与油腻的食物及粗纤维食物。脂肪过多有滑肠作用,不利于正常吸收。烹调方法不宜油炸、油煎,而以蒸、煮、烩、炖为好。保证多种营养素的吸收利用。

(2) 足量蛋白质及维生素。白血病患儿的体内蛋白质和维生素等消耗量大于成人,而造血机能也不正常。应选择易消化的优质蛋白质食品,如瘦肉、兔肉、鹌鹑、蛋、豆腐,以及



367



富含维生素 C、维生素 B₁、维生素 E 的蔬菜和水果等。

(3) 科学进食、饮食多样化。应注意饮食中营养物质的平衡,保持饮食多样化。所吃食物的种类要广泛,使营养成分尽可能完备和均衡。如果长期偏食热性食物,机体会偏热。白血病患者多属阴虚内热、邪毒阻滞,偏食热性食物对病体恢复不利。应忌吃生葱、生蒜、芥末、胡椒、狗肉、羊肉等热性食物。蘑菇、银耳、金针菇等属蕈类植物,具有抗癌作用,并可减轻化疗的副作用,应适当多吃。白血病化疗后往往出现恶心、呕吐、食欲减退、身体虚弱。有研究表明,这是体内大量维生素 A 被消耗的结果。可多食用胡萝卜能补充天然维生素 A。炒吃或榨汁饮用,有利病体恢复。



白血病患者宜选用哪些食疗方法?

368

为改善机体的功能、扶正固本,可选用以下食疗方剂进行调治:

(1) 党参 9 克,黄芪 12 克,红枣 10 枚,煎汤服食,每日 1 次,连用 1~2 周。

(2) 莲子肉 15 克,银耳 10 克,加水炖至莲子肉酥烂,放入糖适量,作点心用。

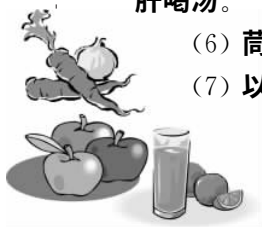
(3) 鳖甲 15 克、生苡仁 30 克。先煎煮鳖甲约 1 小时,再入苡仁煮粥,用蜂蜜调食。隔日 1 剂,连服 20 天。

(4) 鲜菱角 20~30 枚,洗净榨汁,加蜂蜜调食,每天 1~2 次。

(5) 蒲公英 100 克布包,与适量猪肝同煮,去蒲公英吃肝喝汤。

(6) 茼蒿菜适量,焯熟加海蜇丝,以麻油、盐调味。

(7) 以党参、黄芪各 12 克,塞入乌鸡肚内蒸食。



(8) 茜草根 30 克,花生 100 克同煮烂,去茜草食花生。可用于白血病出血时服用。

(9) 乌龟,香菇 5 克共煮食用。

(10) 仙鹤草 30 克,红枣 10 枚,煮汤。用于化疗、放疗时,有保护食欲作用。可常吃。

(11) 麦芽、薏米仁各 30 克,银耳 5 克,同煮成羹,加少许蜂蜜食用,可减轻放疗反应。

(12) 鹅血(黄膳血、鸡血均可代替)60 克,煮粥,食用。

另外,可用骨头汤与龟胶(或阿胶、鱼鳞胶)及山药等补品炖烂熟后,于两餐之间食用。

多吃增加免疫功能、有防癌作用的食物,如泥鳅、枸杞子、蘑菇、草菇、黑木耳、猴头菇等食用菌,能激发人体网状内皮系统释放干扰素,以阻止癌细胞的生长。



369

怎样喂养患半乳糖血症的婴儿?

半乳糖血症是一种先天性糖代谢紊乱的疾病,是由于食物中的乳糖不能被人体代谢而造成的。表现为黄疸、肝肿大、智力低下、白内障、低血糖抽搐及重度营养不良。那么,患这种病的婴儿如何喂养呢?

由于乳糖在体内不被代谢,因此,婴儿一吃含乳糖的食物就会发病。100 克母乳中含乳糖 7 克,100 克牛奶中含乳糖 4.8 克,一般奶粉中都含有乳糖,因此,婴儿吃这些奶类食品就会呕吐、腹泻、烦躁,1~2 周后出现黄疸、肝大等表现,久而久之则智力低下,抽搐。如果能早期停止喂婴儿母乳、牛奶或奶粉,则可以使婴儿不发病或使已有的症状迅速好转。那么,患这种病的婴儿吃什么呢?可喂小儿豆浆、米粉及麦粉,可选用雀巢婴儿米粉或婴儿麦粉,含有多种维生素、



矿物质、蛋白、脂肪及蔗糖。在婴儿数月后,注意补充蛋白质、脂肪,可用鸡蛋、鱼粉或鱼肉、植物油等,辅食的添加与正常婴儿相仿。患儿应终身限制奶类食品,在学龄期后才可吃含有少量奶制品的食物。

怎样给烫伤、烧伤的患儿增加饮食营养?

烫伤和烧伤统称为灼伤。由于家长或小儿不小心,将沸水、烫粥、强酸、强碱等溅在孩子身上,或由于失火所致。这类患儿,轻者一般在门诊治疗;灼伤面积较大,病情较重者则需住院治疗。灼伤的儿童在外科治疗的同时,营养治疗亦非常重要。特别是大面积烧伤者,体内分解代谢旺盛,创面渗出较多,全身消耗增多,而同时,病人又可因感染、消化功能紊乱、食欲减退,使营养的补充和吸收发生困难。营养是改善病人全身情况和修复组织的物质基础,如果机体得不到各种营养物质,就会造成营养不良,可影响创面的愈合,降低抵抗力,对治疗极为不利。因此,饮食营养治疗是必不可少的重要一环。现将患儿对各种营养素的要求介绍如下:

(1) 水分。烧伤后创面水分蒸发,血管内水分渗出到创面,尿量增加,有的患儿伴有呕吐、腹泻。这些均可形成脱水和失钾。因此,补水量应增加。除静脉补液外,饮食中也应补充大量水分及含钾较高的食物,如绿豆汤、菜汤、蜂蜜水、西瓜汁、番茄汁、鳗鱼、瘦猪肉、香菇、菠菜、芥菜、海带、黑枣、紫菜等。

(2) 热量。大面积烧伤后,由于代谢旺盛,消耗热量多,加上发热感染,因此,热量的需求较高。儿童每日每千克体重需 630 千焦耳。

(3) 蛋白质。灼伤的创面有血浆成分渗出,在水疱液中



370



含蛋白质 4% 克, 加上病人感染和分解代谢旺盛, 每天消耗的蛋白质较多。所以, 在膳食中需补充高蛋白质的食物。但在早期的烧伤病人食欲较差, 故蛋白质的补充应循序渐进, 按病人消化道功能和食欲状况逐渐加量。可选用含优质蛋白质的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等等。

(4) 脂肪。烧伤患者食欲较差, 所以饮食中脂肪不宜过多, 选用含磷脂高的蛋黄、大豆及其制品。并宜采用含不饱和脂肪酸的植物油, 如花生油、豆油、芝麻油等。

(5) 糖类。糖类食物是供给人体热能的主要来源。严重烧伤后由于应激反应使血糖升高, 并持续数天, 如这时摄入过多的糖类食物, 就可能导致胰腺功能障碍, 故不宜摄入过多。数天后可采用含糖量高的果汁、蜂蜜水、甜点心、巧克力等。

(6) 维生素。烧伤病人由于胃肠功能紊乱, 维生素的吸收往往发生障碍, 故应大量补充各种维生素。维生素 A 可促进表皮生长及创面愈合, 维生素 E 有防止皮肤机能衰退等功能, 维生素 K 有助于伤口止血, 维生素 B₁ 能促进食欲, 维生素 C 促进伤口愈合。饮食中应供应富含维生素的食物, 如新鲜蔬菜、水果、肝、肾、蛋等等。

烧伤病人的病程可分为休克期, 结痂植皮期及恢复期, 可根据病程及病人具体情况给予合适的饮食。

休克期病人一般情况较差, 食欲低下, 应给予清热、利尿、解毒的流质饮食, 如淡蜂蜜水、西瓜汁、果汁、绿豆汤、鸡蛋汤、番茄汤、淡米汤等。1 日 5~6 次, 每次 50~100 毫升。逐渐增加牛奶、豆浆、藕粉、牛肉汤、鱼汤等。每 2 小时 1 次。每次 200~250 毫升。

进入结痂植皮期时病情已好转, 消化吸收功能明显改善, 饮食应以优质、少量、多样、易消化为原则, 采用高蛋白、



高热量、高维生素的半流质饮食。如牛奶、蛋羹、米粥、豆腐脑、肉末蒸蛋、肉末蛋花面条、面包、蛋糕、巧克力、饼干等等。

恢复期病人的食欲及消化道功能基本恢复正常,可食用高蛋白质、高热量、高维生素的软饭。选用动物性食物和豆制品等,做到食物多样化,色香味俱全,以增加患儿食欲。

总之,灼伤患儿的饮食应营养丰富。循序渐进,从流质过渡到软饭、普通饮食。

如何安排小儿手术前后的饮食?



372

孩子做手术前,有些家长不注意合理的术前饮食,结果使手术无法顺利进行,甚至导致意外。因此,家长应配合医护人员,做好饮食方面的护理。

小儿手术前的饮食,应以高碳水化合物、高蛋白质、多维生素、多水分的饮食为主,并忌用过量的脂肪。手术可持续数小时或十几小时,这期间的禁食常使热能供给不足。高碳水化合物的饮食能使热能供给充足,肝中储备较多的糖原,有利于手术期间的血糖维持正常。高蛋白质则有利于手术后的伤口愈合。维生素C及维生素K的摄入可加速伤口肌肉新生,有利于止血。多水分则可减少手术时失水的危险。

手术前的饮食,根据手术部位的不同而有不同的要求。在胃肠道及其他腹腔手术时,术前3~5天停用普通饮食,改为少渣的半流饮食(少吃蔬菜、水果及易胀气的食物),术前1~2天改为流质饮食(如米汤、麦乳精),术前12~14小时禁止任何食物,只能喝少量水,术前2~3小时停止饮水。

胸腔、四肢大手术,一般不需限制饮食,但在手术前12小时起应禁食,手术前4小时起禁水。这是因为,大手术一般需要全身麻醉。麻醉后,由于麻醉药的作用,患儿容易呕



吐,吐到咽喉部的食物可再反流吸气管中,会导致小儿突然窒息,甚至死亡。因此,手术前不能让孩子随便乱吃东西。

一般小手术(如头面部手术、皮肤手术),不必限制饮食,因为小手术多为局部麻醉,不会导致呕吐。术前可略进易消化的饮食,如粥、面包、果汁等。

动手术时,医生在身体上动剪、动刀,必然会造成一定程度的创伤,同时也会影响各种器官、组织的功能,常使人“元气大伤”。如果不注意补充营养,影响身体的早日康复。术后,虽然医生给予静脉补液,但是,摄入营养的途径还是以消化道最为有效、适宜和安全。

手术后,患儿进食多有其特殊要求,应遵照医生的嘱咐进食,家长也要了解这些特殊要求。如术后饮食应多水分,多维生素。由于小儿机体受到创伤刺激,术后可有发热,因此要让孩子多喝些开水。术后饮食要由少到多,逐渐增加到术前饭量,并以易消化富有营养的饮食为好,水果及新鲜蔬菜多含维生素 C,可促进伤口早日愈合。大手术后因禁食,胃肠蠕动慢,消化液分泌减少,出现消化不良,而维生素 B₁ 可矫正这些不足。患儿可多吃些维生素 B₁ 丰富的食物,如动物肝脏、米汤等。高蛋白的饮食有利于伤口的组织生长,促进其愈合。饱和脂肪酸(猪油、肥肉等)不宜过多,可吃些植物油,如豆油、菜油、芝麻油等。

不同部位的手术,术后有不同的饮食要求:

(1) 胃和消化道手术。对消化吸收功能影响大,术后须禁食 24~48 小时。此时可进行静脉输液,以保证身体有足量的液体和糖、盐。术后 3~4 天,胃肠功能稍有恢复,孩子诉说自己肛门排气(放屁)后,说明肠道蠕动良好,可多次、少量进清淡流质饮食,如米汤、淡茶、糖水、果汁等。有的小儿喝牛奶或豆浆后肠胀气,故不宜服。5~6 天后开始进少渣



373



半流质饮食,如藕粉、去油肉汤、蛋花汤等。如已有胀气,应限制碳水化合物类的食品,如蔗糖、米汤、藕粉等,代之不易胀气的葡萄糖。如手术后恢复良好,一般在第8~9天后可改为软饭,如面条、烂饭、蒸鸡蛋等,在10天后恢复普通饮食。直肠及肛门手术后的饮食基本同上,在禁食后用无渣饮食,以减少大便次数,保护伤口,以后逐渐改为少渣半流、少渣软饭。无渣食物包括鸡蛋、鱼肉、脑、藕粉、豆腐脑、嫩豆腐、豆浆及少量牛奶。少渣食物包括面条、肉泥、菜泥、果泥、豆腐等。而菜叶、水果纤维素较多,留下渣滓多,应限用。

(2) 肝、胆、胰、脾手术。饮食要求与胃肠手术相似,但为了减轻肝、胆、胰的代谢负担,应采用低脂肪饮食。脾切除术者,如伴有肝功能障碍及食道静脉曲张,则饮食应限制脂肪和粗糙纤维素,食物应切碎煮烂,并避免带骨刺的食物,以免损伤食道黏膜而大出血。小儿阑尾切除术后,第1天禁食,第2天流质,第3天半流质,第5天软饭。如有阑尾穿孔、腹膜炎等并发症,则应酌情延长饮食更改时间。

(3) 口腔咽喉部手术(如扁桃体切除术等)。手术后6~8小时后进食冷流质,如冰冻的白开水、冰棍、冰冻的甜果汁、冷牛奶、冰淇淋等,以减少伤口充血、出血和疼痛。第3天改为半流质冷食,忌用酸味和过咸的食品,第5天后改为软饭。食物应煮烂,因为一些小颗粒(如米粒等)可漏入伤口,使愈合延迟。以后逐渐恢复正常饮食。

手术后患儿开始进食后,家长还应密切注意其消化吸收情况。如注意有无恶心、呕吐、腹泻、腹胀,同时注意观察粪便,如患儿出现恶心呕吐,应减少进食量和进餐次数;如粪便恶臭,表示蛋白质消化不良,可暂时减少蛋白质的供给;如粪便呈黏冻状,黏液多,表示对脂肪消化不良,应适当减少脂肪量;如出现腹胀、排气多,表示碳水化合物供给过多,可适当



374



减少。如果病情允许,进食时最好能取半坐位或坐位,避免仰卧位进食,因为仰卧时吃东西容易发生呛咳,甚至使食物误入气管。同时呛咳还容易使腹腔内压力上升,腹部切口崩裂,所以,固体食物应细嚼慢咽,半坐位或坐位进食。如果孩子病情重或刚手术后不久,可在仰卧、头偏一侧的情况下用吸管吸入流质饮食。

骨折的患儿怎样从膳食中补充营养?

小儿骨折之后,经过医生的手法或手术复位,使断开的骨端对齐,经过断端的愈合过程,可以完全恢复正常的结构和功能。

在骨折愈合过程中,要经过早、中、晚三个时期。早期也称为血肿机化期,约2~3周,这时主要是在骨折的血肿处生长肉芽组织、有机纤维组织。所以,这一期中需要大量蛋白质和维生素,应多补充瘦肉、禽蛋、奶制品、豆类、各种新鲜蔬菜及水果等。在中期,即原始骨痂形成期,这时先形成纤维性骨痂,有机纤维组织逐渐钙化形成新骨,即骨性骨痂。这一期约6~10周,需要维生素C及钙、磷,可多吃蔬菜、水果,也可饮肉骨头汤,在汤中加醋烹调,可使其中的钙溶解于汤中。也可多吃其他含钙多的食物,如虾皮、大豆、豆制品、芝麻酱、牛奶及奶制品等。晚期,即骨痂改造塑型期,约6个月~3年。这一期主要是骨质变致密、吸收多余的骨痂,以适应功能的需要。这一期较长,饮食无特殊要求,一般普通饮食即可。

骨折是由外伤引起骨的断裂。正常儿童,骨折不是由于缺钙引起的,所以一般无必要服用钙片。在骨痂形成时,可通过饮食补充钙元素,如上述的肉骨头汤等。骨折后,如长



375



期卧床,常使正常骨骼发生废用性骨质脱钙,尿钙升高,这时如再服钙片,就有可能诱发尿路结石。因此,一般可不服钙片。

小儿咽部烫伤后如何用食物解救?

有的家长把刚刚煮沸的开水或刚冲泡的茶水放在桌上,小儿年幼无知,常因渴得厉害,对准壶嘴就猛喝,造成口腔及咽部烫伤。因为小儿咽喉保护性反射还不健全,吞咽后不会立即吐出,反而大哭大喊,加深吸气,造成更广泛的烫伤。也有的孩子误吞强酸、强碱溶液而发生咽部烫伤。一般多发生于4岁以下儿童。

咽部烫伤可造成咽喉部黏膜水肿,堵塞气道,严重时会引起窒息。咽部烫伤的程度与开水的温度、酸碱药剂的浓度、进入量的多少以及停留时间长短有关。受伤较重的部位一般是嘴唇、颊黏膜、咽峡、咽后壁。咽部烫伤后,疼痛难忍,进食和吞咽发生困难,流口水,随后出现发热等全身症状。由于小儿咽喉腔较小,重者出现喉水肿或咽部分泌物堵塞喉部,可发生呼吸困难。这是咽部烫伤致死的原因,因此要极其重视。在咽部烫伤后30分钟开始出现呼吸困难,到4~10小时呼吸困难最为严重,12小时后逐渐好转。所以,伤后4~10小时是最需要密切观察的,应严密注意呼吸变化情况。

如儿童住址离医院较远,或在夜间送孩子去医院不方便,应就近采取紧急处理措施。开水烫伤后,可用1匙麻油涂于口腔及咽部。如误吞强酸的,可用牛奶、肥皂水、氢氧化铝凝胶中和,不能用小苏打,以免服后产生二氧化碳,使本来受伤食道和胃膨胀甚至破裂。如误服强碱引起烫伤,可用



376



食醋、橘子汁、柠檬汁等中和,之后再想办法去医院治疗。经治疗后,轻度烫伤一般3~5天可基本愈合;重度烫伤容易形成瘢痕,使咽喉狭窄,累及食道时会产生食道狭窄。食道是进食入胃的必经之路,食道狭窄就会“断食”,这时需要手术治疗。

预防儿童口腔及咽部烫伤的责任在家长。盛开水的容器要放在孩子拿不到的地方。一些化学药水,尤其是强酸、强碱溶液,用完应妥善加封存放。当然,平时也应注意对孩子进行安全方面的教育。

鱼刺鲠入咽喉怎么办?

幼儿吃鱼时,如果大人没有仔细挑出鱼刺;或大一些的孩子吃饭时,由于嘻笑、哭闹未能将鱼刺吐出;或吃饭匆忙,没能仔细咀嚼及时发现鱼刺,一不留神,鱼刺就会鲠在咽喉,吐不出来,咽不下去。此时,孩子哭闹,大人也十分焦急,该怎么办呢?

发生了鱼刺鲠入喉咙之后,不要用手指、筷子等物在咽喉部盲目掏挖,因为这样做不仅不可能取出鱼刺,而且还容易损伤咽喉部的黏膜,引起出血和感染。

另外,也不需用连续吞咽硬饭团和馒头的方法,这样做有时会使刺得不深的鱼刺向下压,使鱼刺刺得更深。简单的方法是,叫小儿用力做几次“哈哈”的发音动作,或叫小儿咳嗽几声,利用气管中冲出来的气体,将刺得浅的鱼刺从咽部冲出。可用几块高粱饴糖放入孩子嘴里咀嚼,待有黏性时,再让其慢慢咽下去,利用饴糖黏性将鱼刺黏住吞下。也可将中药威灵仙³⁰克煎汤,含在口中慢慢咽下,也能去除鱼刺。

如家中有小镊子,可在手电筒照射下,用筷子或匙柄将



377



小儿舌根部压下,用小镊子取出刺在扁桃体或咽皱壁的鱼刺。如取出有困难或看不见鱼刺,应到医院请五官科医生取出。

小儿吃了果仁后发生中毒怎样处理?

儿童一次吃较多的生杏仁、桃仁或枇杷仁,可引起中毒。在杏仁、桃仁、枇杷仁、梅仁、李子仁、樱桃仁中,均有一种叫氰甙的物质,生吃后咀嚼时氰甙可被口水水解,产生剧毒的物质氢氰酸,氢氰酸被人体吸收后,进入细胞,与细胞色素氧化酶的铁相结合,使细胞呼吸停止,人就会出现中毒症状。如小儿一次吃 20 粒,成人吃 50 粒左右,即可中毒。轻者可恶心、头晕、头痛,一般 4~6 小时可好转;重者可神志不清、腹泻、腹痛、呕吐等;更严重者可因呼吸困难而死亡。

发生中毒后,首先家长用手指、鸡毛或汤匙刺激患儿咽后壁,使患儿将胃中的毒物吐出;如家中有高锰酸钾,可配成 1:5 000 的水溶液,让患儿喝下去再吐出,把胃中残留的毒物吐出来,然后送医院抢救。

如家离医院较远,或夜间不方便,可用绿豆捣碎,加水一大碗,煮沸后取汁,加砂糖 50 克,一次服完。

为预防中毒,应把生杏仁用水泡,剥去黄色内皮,然后再用清水泡数天,每天换水数次,直到完全除去苦味为止,这样可去除 95% 的氰甙。吃的时候也要彻底煮熟或炒熟,才不会中毒。为了慎重起见,不要自制果仁给小儿吃。

小儿睡眠不好能用饮食治疗吗?

睡眠是一种重要的生理现象。从婴幼儿到学龄儿童和



378



青少年时期,都可能出现多种睡眠障碍。如夜啼、多梦、早醒、夜惊、梦游、入睡难、失眠等。如长期睡眠不足,可直接或间接的影响生长发育。主要表现为影响长高、思维活动能力降低、注意力不集中、记忆力减退、情绪低落、食欲下降,影响人体免疫功能,使抵抗力下降,多种常见病,常常侵扰。

夜啼又叫“吵夜”。多发生在小婴儿,夜晚哭闹不休。甚至通宵达旦。而白天却能安静入睡数小时,俗称“睡反觉”。

夜惊。3~8岁的儿童会出现夜惊。多在入睡后15~30分钟出现。在睡眠中突然惊叫、哭闹,两眼呆视或紧紧闭目,手脚乱动,坐起或跳下床,表现紧张,劝不听、叫不醒,大约数分钟至20分钟,但清醒后对发作经过基本遗忘。

梦游。有的儿童在熟睡中突然坐起、睁眼、目光呆滞,动作笨拙,有时下床摇摇晃晃地行走。问他话时,含糊不清。活动一阵之后,又自行入睡。次日,对梦游情况不能回忆。据统计5~12岁的儿童中约有30%至少有过一次梦游,其中反复发作占1%~6%,男孩居多数。发作次数不定,有时隔几天、几十天发作1次,多数随年龄增长而消失。

失眠。在上床1小时以上不能入睡,称失眠。主要症状是孩子不愿睡觉或入睡不久即醒。据统计3岁小儿中发生入睡难占12.5%。

(1) 根据小儿的年龄不同情况,可选用以下安眠食物。

① 牛奶。它不仅是一种理想的滋补佳品,而且具有养心肺、补气血等功效,对神经衰弱、失眠患者有较好的疗效。临睡前半小时饮上一杯温热牛奶,对失眠患者有安眠、镇静之效,因为牛奶里含有一种能使人产生疲倦感的生物L-色氨酸,可催人熟睡。

② 小米。性微寒,具健胃、和脾、安眠之功效。研究发现,小米中含有丰富的色氨酸,其含量在所有谷物中独占鳌



头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质——五羟色胺,使大脑思维活动受到暂时抑制,使人产生困倦感。另外,小米含丰富的淀粉,食后使人产生温饱感,可以促进胰岛素的分泌,提高进入脑内色氨酸的量。小米熬成粥,临睡前食用,可使人安然入睡。

③ 葵花子。含多种氨基酸和维生素,可调节脑细胞的新陈代谢,改善脑细胞抑制机能。睡前吃一些葵花籽,可以促进消化液的分泌,有利于消食化滞、镇静安神、促进睡眠。适合青少年食用,一定要用手剥壳后才能吃。

④ 蜂蜜。具有补中益气、安五脏、和百药、解百毒之功效。蜂蜜中含有葡萄糖、果糖混合物约 70% 以上,食后可直接被吸收利用。生成血清素,从而有助于进入梦乡。每晚睡前用温开水,冲饮蜂蜜 50 毫升饮用。

其他还有莲子、百合、龙眼肉等。

(2) 适合用于婴儿夜啼的食疗方剂有:

① 百合 50 克,红枣 10 枚,加水煮饮。

② 大黄 2 克,茯神 3 克,蝉退 1 克(去头、足)煎服,1 剂即愈。

③ 竹叶 15~20 片,水煎频饮;或取竹叶心 20 根,开水冲泡代茶饮。

④ 莲子 30 枚,水煎后,晚睡前饮用。

⑤ 酸枣仁 10 克,连核砸碎,水煎加白糖少许,晚睡前饮用。

⑥ 蝉衣粥。蝉衣 3 个,去头足研末,掺入米汤中食用,每日 2 次。

(3) 适合幼儿及青少年的食疗方剂有:

① 鲜百合 50 克蒸熟,加蜂蜜 1 匙拌和,睡前食用。

② 花生叶 50 克,煎水代茶饮。



380



③ 浮小麦 15 克,大枣 5 枚,甘草 6 克煎水,睡前服用,半小碗。

④ 酸枣仁末 15 克,粳米 100 克。粳米加水煮粥至将熟,加入酸枣仁后再煮片刻即可。早晚温服,7~10 天 1 个疗程。

⑤ 柏子仁 10~15 克(去皮、壳、杂质、捣烂)粳米 50~100 克同煮粥,待粥已熟时,放入适量蜂蜜,再煮 1 分钟即可。每日服 2 次,2~3 天为 1 个疗程。

⑥ 大枣、莲子、百合各 30 克,加水适量煮食,有助入眠。

⑦ 将带心莲子和去壳的芡实各 50 克,将手掌大鲜荷叶 1 块,以适量糯米煮粥食用。每晚睡前服用。

⑧ 干黄花菜 25 克,加水适量煮沸 30 分钟,加适量冰糖再煮 2 分钟,睡前 1 小时饮服,每日 1 剂,7 日为 1 个疗程。可治失眠。也可用黄花菜做汤,晚餐用以佐餐,能催眠,促人熟睡。

还应注意:晚餐不宜吃油炸等不消化的食物,不宜饮咖啡、可乐型饮料及过多的冷饮,不宜多吃巧克力、可可豆等。

有顽固性失眠的儿童,应警惕精神疾患的可能,应到脑科医院就诊。



小儿缺钾,能用饮食调理吗?

身体内缺少了钾,就会出现精神萎靡不振、全身肌肉无力、肠蠕动减弱、腹胀等症状。

许多小儿腹泻后便出现精神萎靡、反应低下、四肢无力,不愿站立、行走。不少家长认为这是腹泻过程的一种自然现象。其实不然。患儿如果精神状态差且肌无力,可能就是缺钾的症状。低血钾症状如得不到及时纠正,可诱发心律失常、呼吸肌麻痹,导致呼吸困难,威胁人的生命。



蔬菜过度的烹饪及长期食用精白米,食物过咸、饮酒等因素,也都会引起钾缺乏。

在婴儿腹泻早期,就应注重从食物中补钾,如给孩子吃熟苹果泥、水果汁。如缺钾症状加重,应到医院查血清钾,必要时可静脉滴注含钾溶液。

富含钾的食物有瘦猪肉、墨鱼、河虾、海米、淡菜、花生、苋菜、油菜、芹菜、蘑菇、海带、毛豆、木耳、紫菜、香菜、番茄、香蕉、苹果、柚子、甜橙和大枣等。

每天摄入富钾的食物,可维持血液弱碱性,保持正常体液的酸碱平衡,克服精神萎靡不振、体力不支的现象,使孩子显得敏捷和活跃。



中小学生如何通过饮食调理走出亚健康状态?

382

青少年处于人生的黄金时期,正是长身体、长智慧、长知识的最佳时期。然而,当今中小學生由于学习负担过重,不少人出现了亚健康状态。主要表现为:① 体质下降。有时头昏、心慌、胸闷、感冒、腹泻等。② 睡眠质量差。入睡难、多梦、醒后头昏脑胀。③ 学习效率下降。上课时精力不集中、反应迟钝、记忆力下降等。④ 性格变化。缺乏自信、易发脾气、不愿与人交往,甚至出现逆反心理等。

为了走出亚健康状态,应做到“早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少”。早餐非常重要。俗话说“一日之计在于晨。”学生的主要课程一般都安排在上午,机体需要较多的热能和营养素。但现实生活中“早餐凑合”的现象较普遍。由于时间匆忙,家长无暇顾及,往往让孩子自己在路边买了早点边走边吃。有的学生干脆不吃早餐改买零食。特别是一些女生,并不是天天吃早餐,理由是“不想吃”或“为了减肥”。不吃早餐



者每到三、四节课时就会感到饥饿,出现疲劳、思想不集中、头昏、心慌等现象,直接影响了学习效率。早餐吃什么好,应选择热量高、体积小的食品,如牛奶、豆浆、鸡蛋、芝麻酱、花生酱、奶酪、面包或馒头等等。(详见本书 113 页)。

中午不少学生在学校用餐,但由于各方面条件限制,有时中餐的热量偏低、矿物质和维生素的摄入量也不足。加上饭菜或硬、或咸、或辣,品种单一,烹调不合口味等因素,许多学生吃一半倒一半,有的干脆吃方便面、奶油面包加饮料。女孩子为了防止肥胖,更是随意吃一点零食。时间长了就会导致营养不良。

由于吃不惯学校食堂的中餐,不少学生到了晚餐就大饱口福,大吃特吃。其实,晚餐应吃得少而精为好。如果过多摄入高蛋白、高脂肪,会加重胃肠负担,对消化吸收极为不利,还会影响睡眠质量。过剩的热能转化为脂肪,贮存于体内,天长日久,就会形成肥胖。营养搭配不合理,同样也不利健康。

还有的孩子挑食、偏食,也容易造成某些营养的缺乏或过剩。女孩子有喜欢吃零食的习惯,会影响正餐的进食。

家长要让孩子吃得好、吃得有营养,根据平衡膳食的原则来选择和搭配食物,并正确地烹调食物。养成良好的饮食习惯后,孩子就能走出亚健康的状态。



383



食物选择与烹调

给孩子吃什么鱼好？

鱼类的品种繁多，有淡水鱼和海鱼，珍贵鱼和普通鱼之分，其经济价值与医疗保健作用也不相同。为了健康和营养，应讲究科学食鱼。

研究分析发现，鲫鱼、鳊鱼、金枪鱼、沙丁鱼及鱼卵中鱼油的含量特别多，其次是青鱼、带鱼、鲑鱼、星鳗等。

我国历代医书中早就记载了丰富的食物药用经验，其中也包括鱼类。

鲤鱼：有强壮体质，健脾和胃、清热解毒、利水消肿之功效。

鲢鱼：有补中益气、滋补肌肤之功效，是调治脾胃虚寒的佳品。

鲫鱼：具有和胃补中，益气健脾，清热解毒，除湿利尿等功效。

鳊鱼：有强筋骨，补虚损、除风湿之功效。鳊鱼的黏液是由黏蛋白和糖类结合而成，能促进蛋白质的吸收和合成。

鲳鱼：有益胃、健脾、养血的作用。

鲍鱼：为海味之冠，营养价值极高，有滋阴补肾、平肝明目、清热息风等功效。

甲鱼：有提高人体血浆蛋白水平，提高免疫功能的作用，对神疲气短有辅助治疗作用。



384



带鱼：能补中和胃，对脾胃虚寒，消化不良有辅助治疗的功效。

在购买鱼时，不应选择受环境污染影响的鱼和体内蓄积毒素较多的老鱼和大鱼。一些新鲜的小鱼和养殖鱼较好。有人将鱼眼、鱼子、鱼肚等弃之不吃，其实其中含有丰富的磷脂，对健康有益。有些淡水鱼如处理不当，可使人得华支睾吸虫病等寄生虫病，所以加工时应彻底洗净，烹调时要煮熟烧透。切勿吃生鱼片。烧焦的鱼含大量致癌物质，对身体十分有害，不应食用。咸鱼、熏鱼、鱼干也含某些致癌物质，应少吃或不吃。

如果孩子吃鱼太多，导致腹部不适，可用红曲 15 克，煎水服用。或用生姜适量，捣烂加少量食醋，一次服用，以消鱼腥油腻积食。



385

多吃黑色食品有什么好处？

大自然中的天然食物都是有颜色的，营养学家认为，食物的颜色与营养价值有密切关系。按营养价值排列顺序，黑色为首，其次为紫色、绿色、红色、黄色和白色。

黑色食物的普遍特点是富含人体需要的多种维生素，尤其是胡萝卜素。胡萝卜素在体内可以转变为维生素 A。此外，黑色食物还含有丰富的矿物质钙、磷、钾、铁、硒等。

黑色（包括紫黑、黑红、近黑色）食品有哪些种类呢？具体如下：

（1）粮食类：有黑糯米、黑米、黑麦、黑豆、黑芝麻、豆豉等。

① 黑米。含有 17 种人体所必需的氨基酸及钙、铁、锌、磷、锰等元素。黑米有开胃健脾、暖肝益中、明目益血等功



效。可以单独煮饭或黑白米一起煮饭,给孩子以新鲜感。

② 黑豆。含丰富的植物蛋白、卵磷脂、不饱和脂肪酸、亚油酸,还含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 E、钙及铁等。贫血、肥胖症、佝偻病患儿食之有益。

③ 黑芝麻。含亚油酸、棕榈酸、油酸、花生酸、卵磷脂、蛋白质、维生素 E、叶酸、烟酸等。还含有大量的钙,是天然食品中少有的高铁食物。有补血、润肠、生津、补肝肾等作用。可将黑芝麻研末放在稀粥中食用。香甜可口,孩子很爱吃。

(2) 藻类:有海带、紫菜等。

① 海带。富含多糖类成分及藻胶酸、甘露醇等多种有机物,还有丰富的碘、钙、铁、铜、钴、氟等,以及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、维生素 D 等。常食海带可预防脂肪在血管壁沉积,降低血液中胆固醇和血液黏稠度,防治肥胖症、高血脂和甲状腺肿大等症。食用前应在清水中泡洗,最好泡 24 小时以上,以防海水中的汞污染。

② 紫菜。紫菜中含有丰富的钙、磷、铁和钾,还有维生素 B₂、烟酸、胆碱等。有化痰、软坚、清热利尿的作用。盛夏适量多食紫菜,可消暑热、补养分。紫菜多用于做汤。待汤沸后加入紫菜,即可食用。紫菜是经过干制,净化过程而制作成的,无腥味和杂质,不需要泡洗或久煮,以免损失其中营养。也可加蒜末等调料,凉拌吃。

(3) 果类:有黑枣、黑栗子、黑桑葚、乌梅、黑葡萄、龙眼肉、荸荠、菱角、黑瓜子、葵花子等。

以荸荠为例。荸荠中含淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维,以及钙、磷、铁和多种维生素。具有清热、化痰、消积、开胃、止渴、明目、解毒等作用。但脾胃虚寒者慎服。荸荠最好是煮熟后食用。吃生食荸荠易感染姜片虫病。



386



(4) 菌类：有黑木耳、香菇等。

① 黑木耳(详见本书 211 页)。

② 香菇。香菇风味独特,营养丰富,不仅含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素 B₁,还含有钙、磷和麦角固醇(在日光中紫外线作用下可合成维生素 D)等。香菇还含有一种抗流感的物质,可帮助人体战胜流感病毒。其中的干扰素诱导剂可使人体产生干扰素,提高机体抵抗力。香菇多糖及菌丝体的浸出液,能改善乙肝、丙肝患者的肝功能,还有防癌作用。

(5) 蔬菜：有黑茄子、黑豆芽等。

黑紫色茄子含蛋白质、脂肪、糖、矿物质,以及维生素 A、维生素 C、维生素 P(芦丁)、维生素 B 族等。其中糖类含量比番茄多 1 倍,矿物质多 2~3 倍。维生素 P 能增强人体细胞黏着力,提高微细血管对疾病的抵抗力,适用于高血压、动脉硬化、紫癜患者。黑茄中含有白葫芦巴碱能减少人体内的脂肪积累,对防治肥胖有益。中医认为其具有清热、活血、止痛、解毒、消肿等作用。

(6) 动物：有乌骨鸡、河鳗、黑鱼、泥鳅、乌龟、乌贼鱼、甲鱼、海参、动物肝等。

① 乌骨鸡。乌骨鸡体内含有丰富的铁、铜等元素,以及蛋白质、维生素等。乌骨鸡体内的黑色素可消除体内自由基、抗氧化、降血脂、提高免疫功能。中医认为其有固本扶正、强身健体的滋补作用,对缺铁性贫血疗效明显。

② 泥鳅(详见本书 191 页)。

家长可选用多种黑色食品,并巧妙的搭配色泽,使儿童因有新鲜感而食欲大增,促进他们健康成长。



387



制作米、面和杂粮时应注意哪些问题？

日常生活中，儿童可以食用的食物品种很多。但是，就我国目前群众的生活习惯来看，谷类食物仍为儿童的主要食物。因此，以谷类为主食的儿童饮食中应注意以下事项：

(1) 主食切忌单调。人体所需要的营养素是多种多样的，没有一种食物能包含儿童所需的全部营养素。作为主食的植物性食物，虽含有一定数量的蛋白质，但质量较差，构成蛋白质的氨基酸也不全面，利用率不高。所以，在制作时，应把几种不同的含蛋白质食物按比例混合在一起，取长补短，起互补作用，提高蛋白质的利用率。如谷类中蛋白质的赖氨酸、色氨酸不足，与豆类食品混合制作，或与动物蛋白质同吃，就可增加谷类蛋白质的利用率。平时食用的大米，蛋白质的利用率为 55%，如果在 $\frac{2}{3}$ 的米中加入 $\frac{1}{3}$ 的玉米，利用率可提高到 70%。北京有一种掺合面，含 40% 玉米粉、20% 大豆粉和 40% 的小麦粉，很适合儿童食用。

此外，还可几种食品混吃，如蒸馒头加豆浆，红豆稀饭加面包，小米糯米粥，玉米粉加小麦粉做成馒头或烙饼等。根据习惯，粗细搭配，经常变换，也就可避免主食单调。

(2) 主食制作时应注意的事项：

① 淘米的次数和方法。淘米的次数不要过多，米在水中浸泡的时间不要过长。平时淘米的方法，一般会损失米中的维生素 B_1 40%~50%、维生素 B_2 及维生素 PP 24%~25%、无机盐 70%、蛋白质 15.7%、糖 2%、脂肪 42.6%。如用力搓，或淘米水温度高，或在水中浸泡时间过长，都会使米中营养素损失得更多。如果大米较脏，应先把泥沙杂质挑拣出来，再用凉水淘洗 2 遍即可；如碰到有霉变时，应弃之，以



388



防止黄曲霉毒素的污染。

② 制作方法。米的制作,提倡焖饭、蒸饭。北方常用的捞饭的做法是不妥的,这种方法是先将米加水煮到半熟,捞出来放在屉上再蒸,丢弃煮米的汤。米汤中含有大量维生素及其他营养素,丢弃实在可惜。用米煮稀饭时,不应加碱,以免维生素 B 被破坏。

面食的制作,尽量采用烙、蒸、煮的方法。烙饼、蒸馒头仅使维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 PP 等损失 10%~20%。油煎炸时温度高,对许多营养成分都有较多的破坏,不宜采用。水煮面条可使维生素 B 损失 35% 左右。有人吃面条或饺子时不喜欢喝汤,从面汤中丢失了 35% 的营养素,也是很可惜的。所以,给儿童吃面条时,最好加入荤菜、蔬菜,连菜带汤一起吃,最有营养。单独煮玉米时可稍加碱,使玉米中的结合型维生素 PP 变成游离型维生素 PP,而被人吸收。在做发酵面食时,最好不加碱,可用发酵粉以免破坏维生素 B。

(3) 主食质量的选择。长期贮存粮食,由于保管不好,会使粮食受到甲虫、蛾类、螨类、细菌的侵害。受侵害的米面霉变发绿,成串状,玉米可发红,使其营养价值显著降低,对人体也有危害。因此,应注意购买时的挑选及保管。霉变发绿的米面,不应给孩子吃。

烹调动物性食物应注意什么?

动物性食品,包括肉类(猪、牛、羊肉等)、家禽类(鸡、鸭、鹅)、水产类(鱼、虾、蟹等)、乳类和蛋类,均属于富含完全蛋白质的食物,营养价值高,是小儿时期不可缺少的食品。这些食品需经过合理的烹调后才能被人消化吸收。烹调会使食物组织膨胀软化而易于咀嚼;使蛋白质等营养素分解成小



389



分子物质而易于消化吸收;使食品增加色、香、味,改善感官性状而提高人们的食欲。在烹调动物性食品时,应注意儿童消化系统的特點,要按不同的年龄进行制作。2岁左右的小儿牙齿接近出齐,但由于咀嚼力量较差,吃红烧肉、牛肉、鸡肉时不易嚼烂而难以吞咽,3岁以后可嚼烂净瘦肉,但乳牙排列较稀疏,肌纤维容易嵌入牙缝,故进食也有一定困难。因此,为了使孩子得到充足的营养,所制作的动物性食物宜细、软、烂,才易被儿童喜爱。动物性食品的烹调方法有蒸、炖、烧、溜、炒、炸等,现一一介绍:

(1) 蒸。其优点是菜肴可保持原汁原味和原有形态,减少营养成分的丢失。如蒸布丁、蒸肉糕、蒸鱼糕、蒸蛋饺、蒸仔鸡等。现举一例:取乌鱼 500 克,去骨刺,剁成肉糜;取肥猪肉 150 克剁成肉糜。将这两种肉糜混合,加入鸡蛋清 30 克,盐、葱末等,用筷子充分搅拌,至肉糜分散均匀为止。取一盘,盘内稍涂油,将以上肉糜等混合物倒入盘中,用手压齐,隔水蒸 20 分钟,然后切成小块或条状,与熟菠菜或白菜混炒后食用,或做成清汤。色泽素雅,细软可口。

(2) 烧烩。如在油面筋中塞入猪肉末再烧烩,烧烩肉丸、魔芋烧鸭、土豆烧牛肉等。

(3) 炖。肉类经炖以后,其肌肉纤维间的结缔组织分解成白明胶,水溶性维生素及矿物质可溶于汤内。炖前加肉、加料、加水,中途不要再加料,炖好后再放盐调味。盐有渗透作用,过早放盐会使肉中的水分渗出,蛋白质凝固而不易炖烂,也不利于咀嚼和消化。

(4) 溜炒。用淀粉勾芡,可使猪肝片、鸡胸脯片等肉嫩味美,营养成分丢失少。肉食中加醋,可使骨质中的钙质游离,易被儿童吸收。但不宜吃溜炒生鱼片,以免得寄生虫病。

(5) 炸。油炸温度高,使许多营养成分丧失,也不易消



化,一般不用此法。对年长儿童,也可用油炸食品的方法烹调,但须用熟肉,外加淀粉或面粉,油炸片刻,外观不要起黄,加醋或勾芡粉吃,也易消化。如糖醋里脊、油炸蒸肉等,儿童都爱吃。

幼儿不喜欢吃肉怎么办?

孩子不爱吃肉,有时成为许多家长及幼儿园老师一个头痛的问题。大家都知道,膳食中长期缺乏动物蛋白质和脂肪,会直接影响小儿的体质和正常的生长发育。

孩子的偏食或挑食,有多种原因,如小儿的饮食习惯及心理因素、家长缺乏营养知识或引导教育无方、烹调技术不佳等。孩子的饮食心理与成人不同,由于好奇心,多注重膳食的外观形象。例如,一碗红烧肉块,在成人看来并不觉得怎样,可在孩子眼中就感到又肥又大,无法吞咽。由于望而生厌,必然没有食欲。就是家长、老师强迫他吃,也难以消化。

为了使孩子养成全面摄食的习惯,家长应在孩子幼小时就注意给予多种混合饮食。平时,既要注意营养的合理搭配,也要讲究烹调方法,采用平衡膳食,每天都应让孩子吃些肉类食品。

首先,在肉的加工上要适合孩子的咀嚼吞咽能力。1~2岁的幼儿,乳牙刚出,应将肉加工成肉末、肉糜;2~2岁半,乳牙出齐,可将肉加工成肉丸子、肉丁、肉丝,不要做大块肉,以便于小儿咀嚼吞咽。

其次,做肉类食物要适合孩子的“胃口”,在烹调上要尽量做到花色品种多样化。例如,肉糜蒸鸡蛋,肉末烧豆腐等,是孩子们所喜爱的,不仅提供优质蛋白质,而且也有较好的色、香、味,也容易消化吸收。



再如,将肉糜单独或与其他菜配合制成馅,用以包馄饨、饺子、包子,也可塞入油豆腐果、油面筋、藕片、黄瓜里或用百页、豆腐衣包起来,或做成三色布丁、蒸肉糕。这些都是孩子们爱吃的食品。除上述外,家长还应注意孩子少吃零食,尤其在饭前,俗话说:“饥不择食”,吃饭前有饥饿感,进餐时必然会对饭及肉类食品感兴趣。在饭桌上应使孩子注意力集中,情绪愉快,有旺盛的食欲。只要家长注意这些方面,就能够使不爱吃肉的孩子逐渐改变原来的偏食习惯,对肉食产生兴趣。下面介绍两种肉类食品的烹调方法:

(1) 三色布丁。猪肉 250 克(肥与瘦之比为 1 : 4),鸡蛋 5 个。猪肉剁成肉糜,加适量精盐、白糖、葱姜末、生粉,拌成肉馅待用。分别将蛋清、蛋黄放在两个碗内,各充分打匀,放入少许精盐搅匀。取一小饭盒,将肉馅放入饭盒里,用手压平,隔水蒸 5 分钟;倒入调匀的蛋黄,再蒸 5 分钟;最后倒入蛋清,再煮 10 分钟,上面撒些嫩绿色的莴苣末即成。食用时用刀切成小长方形。

(2) 蒸肉糕。猪肉 150 克(肥瘦之比同上),鸡蛋 1 个,慈姑 10 克,大虾米 5 克,豆腐衣(也叫豆腐皮、腐竹皮或豆油皮)或鸡蛋皮(将鸡蛋打匀在锅里做成)50 克。将猪肉加工成肉糜,慈姑去皮切碎,葱、大虾米(泡后)切细,鸡蛋 1 个打匀。将肉糜、慈姑、鸡蛋、少许黄酒及酱油、生粉、糖调拌均匀成馅。铺开豆腐衣(或鸡蛋皮),稍涂抹湿生粉,放上馅子,卷成条状,在其两端抹上干生粉,放入饭盒里蒸熟,冷却后取出,切片切段均可。

以上适合幼儿及学龄儿童食用。

怎样烹调猪肝、鸭肝,使婴儿愿意吃?

所有的动物肝脏,包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等,都含有丰



富的蛋白质(16.6%~21.8%)、脂肪、铁等矿物质、维生素等,例如每100克鸡肝中含有铁8.2毫克,维生素A 50 900单位。维生素A较多,但食用后可贮存在人体肝脏中备用。中医认为,动物肝脏有补肝、养血、明目之功效。所以,小儿多吃些动物肝脏是有益处的。

由于动物肝脏有腥、臊、膻味,有不少家长,自己不愿吃,也就很少给孩子吃。其实,通过某些烹调方法,可去除动物肝脏的腥、膻味,将其制成美味可口、小儿爱吃的菜肴。下面介绍两种烹调方法:

(1) 猪肝蔬菜泥。选用猪肝20克,胡萝卜及土豆、番茄各10克。将猪肝洗净,切碎剁烂如泥,加约十分之一量的淀粉,再加少许盐和水和匀,放入油锅中,稍加黄酒后多炒煮几分钟,盛入碗内,就成为细嫩爽口的猪肝泥。再洗净胡萝卜及土豆,去皮切碎煮烂,用锅铲压成泥状,再加去皮切碎的番茄煮几分钟,最后将猪肝泥倒入锅内混合,即成猪肝蔬菜泥。它可单独作菜肴或加入米粥、米粉或面条中喂哺,适用于4~10个月婴儿食用。

(2) 鸡肝泥。用鸡肝、鸭肝或羊肝做菜时,为了去臊、膻味,可将肝洗净,用少许细盐腌20~30分钟,再次洗净,切碎剁烂,再用少许黄酒渍腌一会儿,加少许淀粉和盐,在油锅中炒几分钟,稍加水煮透。煮好后可将其调入稀粥、烂面中给婴儿食用。1岁以上幼儿食用时,可将肝切成薄片,其余方法同上。

值得注意的是,动物也会生肝脏疾病,如肝炎、肝硬化、肝癌、肝脏寄生虫病。在选购动物肝脏时应注意,凡是肝脏淤血呈暗紫色、异常肿大、有白色小硬结节,或某一部分变硬、变干等,都可能为病态肝脏,不宜选购。



选购鸡蛋要注意什么？

鸡蛋有大有小,蛋壳颜色有白、褐、浅褐、深褐之分。蛋壳的颜色主要取决于饲料的营养结构与鸡的摄食情况。一般产蛋初期蛋壳色最深,然后逐渐变浅。产蛋量高的母鸡,其蛋壳颜色较浅。鸡蛋的营养成分较其他副食品全面,且营养价值较高,是儿童的理想营养食品。但选购时应注意:

(1) 不能吃“旺鸡蛋”。这种蛋营养成分在孵化过程中已被胚胎利用,营养价值并不高。蛋中若含有大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等,可引起食物中毒。另外旺鸡蛋中含有激素,常吃可引起性早熟。

(2) 选择“功能鸡蛋”因人而异。随着科学技术的发展,富含锌、碘、硒、钙的各种“功能鸡蛋”问世。但并不是所有的人都适合食用功能鸡蛋。选择时应有针对性,缺什么补什么。

(3) 蛋小并非全是草鸡蛋。鸡蛋的大小,受遗传因素的影响较大。不同品种的鸡,产蛋的重量也不一样。营养因素和饲料因素对蛋重量也有一定的影响。但小鸡蛋并非全是草鸡蛋。从营养学上分析每 100 克蛋内的营养,大、小鸡蛋基本相同。

(4) 有裂缝的鸡蛋不要买。有的商家常把有裂缝的鸡蛋,以低价格出售。鸡蛋的裂缝内可有细菌大量繁殖,产生氮、氨、二氧化碳等物质,甚至发出异味、臭味。虽经烹调,但其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在,食后会引发腹部不适、恶心、呕吐等中毒症状。

值得一提的是,煎煮鸡蛋时间不宜过长。鸡蛋在沸水中煮 3~5 分钟为宜。油煎鸡蛋宜用小火,蛋白边缘稍淡黄色



394



即可,不能烤焦。否则,蛋黄中亚铁离子与蛋白中硫离子化合生成难溶的硫化亚铁,很难被吸收利用。炒鸡蛋时不要放味精。

还有人喜欢将整个鸡蛋带壳用开水烫一下就吃,这样营养成分不能被有效吸收。蛋清里含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,这两种成分会影响生物素的吸收和鸡蛋的消化。长期生吃鸡蛋不利于健康。

鸡蛋有何药用价值?

祖国医学记载,鸡蛋有滋阴润燥、养血息风的作用。其药用价值具体体现在以下几个方面:

(1) 缺铁性贫血:鸡蛋 2 个,取蛋黄打散。水煮开先加盐少许,加入蛋黄煮熟,每日饮用 1 次。有补铁功效。

(2) 腹泻:鸡蛋 2 个,用醋煮熟食之。

(3) 咯血:鸡蛋 1 个,白及 3 克研末,共搅匀,每日早晨煮食,连服至血止为度。

(4) 小儿鼻流血:取 2 个鸡蛋清,白糖 30 克,稍煮食用。

(5) 健脑益智:蛋黄所含的卵磷脂能健脑,还可使血液中胆固醇和脂肪颗粒变小并保持悬浮状态,从而避免在血管壁上沉积。故适当吃点鸡蛋,既可健脑、补脑,也不会引起胆固醇增高(参见本书 122 页)。

(6) 蛋黄油的药用价值:蛋黄油为鸡蛋黄经加热炼制而得到的油。取鸡蛋数枚,连壳煮熟、煮老后去白留黄,将鸡蛋挤碎成黄豆大小的碎块,置于铁锅内,小火熬之,并不时翻炒。蛋黄的颜色由黄而焦、黑,便有油渗出,即为蛋黄油,滤出备用。可以用来治疗烧烫伤等儿科常见疾病。

① 烧烫伤。先用淡盐水洗净疮面,用消毒棉签将蛋黄油



395



均匀的涂于疮面上,每日3次。适用于I°~II°烫伤且全身症状较轻者,一般7天左右结痂,10天左右痊愈,不留瘢痕。

② 溃疡性口腔炎。先用淡盐水漱口,并把局部坏死组织冲洗干净,然后再用蛋黄油涂患处。每天3次,1~2天可愈。

③ 中耳炎。先将外耳道及患处用双氧水冲洗干净,再用消毒棉签擦干,将蛋黄油滴入耳中。早晚各一次,每次3~4滴,连用4~6天,可愈。

④ 湿疹。用蛋黄油涂患处,每日3~4次,有较好效果。应禁用肥皂水洗烫患处,避免手抓等机械性刺激。



396

小儿能不能吃靠黄蛋、贴皮蛋、散黄蛋?

鲜鸡蛋存放时间长,往往要发生变化,成为散黄蛋、靠黄蛋、贴皮蛋,甚至成为霉蛋,那么这些鸡蛋能否给孩子食用呢?

(1) 靠黄蛋。鲜蛋储存时间长了,蛋黄周围的浓厚蛋白开始变稀,蛋黄的比重较蛋清的比重小,故而向上漂浮,靠近蛋壳,称之为靠黄蛋。这种蛋不宜继续储存,但不影响食用价值,小儿仍可食用。

(2) 贴皮蛋。贴皮蛋分为红贴皮和黑贴皮两种。红贴皮是由靠黄蛋发展而成的。靠黄蛋如继续存放,蛋黄就会贴在蛋壳上,在灯光透视下,蛋黄贴壳处呈红色,故称红贴皮。较轻的红贴皮蛋打开后蛋黄完整,严重的则为散黄。这种蛋仍然可以吃,但最好不要给婴幼儿吃。红贴皮如果进一步发展,在蛋壳上的贴层处,随着水分蒸发而变厚。在灯光下透照时,可见蛋壳上有一个不动的黑影,大头处气室较大,在气室的边缘处和贴皮处有霉菌寄生。黑贴皮蛋都是散黄蛋,并



有异味,不宜食用。

(3) 散黄蛋。形成散黄蛋有 3 种原因。首先,随着储存时间的延长,蛋黄膜逐渐失去弹性,蛋清中的水分向蛋黄里渗透,当蛋黄超过原来体积 19% 时,蛋黄膜就会破裂,造成散黄。其次,在运输、销售等过程中,由于剧烈震荡造成蛋黄膜破裂,形成散黄蛋。这两种原因造成的散黄蛋无异味,蛋液仍较稠,可给小儿食用,但已不耐储藏。第三种原因是由于贴皮蛋有霉菌或细菌侵入,产生毒素及臭气,形成散黄,这种蛋已不能食用。

(4) 霉蛋。寄生有霉菌的蛋称为霉蛋。在灯光下透照,蛋内有黑色斑点或斑块。主要原因是包装材料潮湿或遭雨淋,或包装材料不清洁所致。在气温高或湿度大的环境中,霉菌会极易通过蛋壳气孔进入蛋内,形成斑点状菌落。黑贴皮蛋也极易发展成霉蛋。打开后如无异味,斑点较小,剔除后可给成人食用,但不能给婴幼儿吃。如有酸臭气则不能食用。



397

发生食物中毒时如何紧急处理?

正常情况下,一般食物没有毒性。如果食物产生了毒性,并引起急性胃肠炎的症状,就称之为食物中毒。食物中毒常见原因是细菌污染了食品并急剧繁殖,食品中存在大量活菌或产生大量毒素。有毒化学物质(如农药)污染了食品。食品本身含有有毒成分(如河豚鱼含有河豚毒素),也会引起食物中毒。

那么,食物中毒有什么表现?怎样才能推测儿童患有食物中毒呢?儿童一向健康而突然出现急性胃肠炎的症状,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻,伴有发热、多汗或面色潮红等。这些



症状又不能用其他疾病来解释。或者短期内吃同种食物的人,同时或相继发病,症状相似。如果出现上述情况,就要考虑食物中毒的可能性。

发生食物中毒,应立即送往医院进行急救。如送医院不方便或路程较远,可在家中先进行紧急处理。如果摄入食物时间不久,应想尽办法催吐,可用鸡毛或手指或汤匙柄刺激喉头,引起反射性呕吐。用食盐 100 克炒焦,按 2%~4% 的比例加入温开水中,尽量灌饮,再催吐,反复数次,直至所进食物吐尽为止。

如所进有毒食物不多,或症状不重,可取绿豆 100 克、生甘草 50 克,水煎服,每日 2 次。如中毒时间超过 4 小时,毒物已部分进入肠内,可在方剂中加大黄 6 克,进行导泻。但已有腹痛、腹泻症状者则不需要。为阻止毒物的吸收和保护胃肠道黏膜,可服用牛奶、生蛋清或焦米汤。



398

吃未煮熟的四季豆为什么会中毒?

四季豆又称为菜豆、芸豆或芸扁豆,是南方常见的一种豆类蔬菜。一般情况下,并不引起中毒。如吃了贮藏过久,或炒煮未熟透的四季豆则可引起中毒。四季豆中含有一种物质,称为皂素,对胃肠道黏膜有强刺激性,引起胃肠道黏膜炎症反应,使食者出现呕吐、腹泻等症状。四季豆的豆粒中含有另一种毒物,为植物血球凝集素,可使红细胞发生凝集作用。将含植物血球凝集素较多的豆荚种子喂猫,可引起剧烈的呕吐反应。皂素及植物血球凝集素,遇到高温即被破坏而失去毒性。如果烹调时没有煮熟,人食用后便会发生中毒。

实验证明,四季豆在沸水中烫泡 2~5 分钟,捞出后再炒



至绿色消失,豆中的毒物就被全部分解破坏。所以,吃四季豆时,要切得碎些,先用开水烫泡,再煮熟烧透。或翻炒后,加水煮至青绿色消失呈暗色,又烂了即可,这样食用时无生味和苦涩感。特别是幼儿园或学校食堂,炒煮四季豆,一次数量不宜过多,过多不容易烧熟煮透。

其实,扁豆也存在皂素,如果没有加工熟,人食后也会出现中毒症状,为此,同样应该烧熟煮透再吃。

青紫症与绿叶蔬菜有何关系? 怎么预防?

有的孩子食入过量的腌渍时间不长或煮熟后放置过久的蔬菜,突然皮肤、口唇变成紫蓝色,但呼吸正常,重者可头晕、头痛、恶心、呕吐、昏迷、抽搐,如不及时抢救可危及生命。这是什么疾病? 这称为“肠源性青紫症”。那么,这种病与蔬菜有什么关系? 如何预防呢?

肠源性青紫症,是由于吃进的蔬菜中含有较多的亚硝酸盐而引起的,老幼均可得病。而婴儿可通过吃进含有亚硝酸盐的母乳而得病。亚硝酸盐进入人体后,使红细胞中的血红蛋白变成高铁血红蛋白,这种高铁血红蛋白不能将氧气带到身体各组织细胞中,病人产生缺氧及皮肤青紫的表现。许多蔬菜如小白菜、韭菜、甜菜、菠菜、卷心菜等,均含有硝酸盐。在正常情况下,多吃些新鲜蔬菜不会生病,而在以下几种情况下则有可能发病:

(1) 泡菜。将新鲜蔬菜经 5% 盐水浸泡,加一些辛香作料,在隔水的泡菜坛中放置一段时间,盐水变酸,乳酸菌占优势,使其他耐酸能力差的细菌死亡。在菜泡 7 天后方可食用。由于蔬菜中含有较多的硝酸盐,特别是菜农施用含硝酸盐的化肥时含量更高,如用放置过久或用腐烂的菜做泡菜,



399



较多的硝酸盐在细菌作用下就会变成亚硝酸盐,做成的泡菜中亚硝酸盐也就多。另外,泡菜时盐的浓度不够也有利于亚硝酸盐的形成,大量食用后均有可能产生青紫症。因此,要用新鲜蔬菜做泡菜,盐应有足够的浓度。

(2) 腌菜。安徽、江苏人在过冬前都要做腌菜,将晒半干的青菜洗净,加入 10%~15% 的盐,加压放置缸中,1 个月后食用。1 个月内要经常上下翻动,使其腌透。一般来说,腌后 1 周,亚硝酸盐增多;半月后达到高峰,并持续到第 3 周,以后逐渐下降。如果加入的盐不足,蔬菜不新鲜或变黄、菜没有腌透而腐烂、腌菜缸事先未洗净、腌菜缸放置处温度较高、腌渍时间不到 3 周就吃等,均可使腌菜的亚硝酸盐增多或吃进较多的亚硝酸盐而发病。另外,如果在吃腌菜的同时,又吃了不新鲜的动物类食物,在其蛋白质分解产生胺类物质的作用下,会形成较多的亚硝酸盐,也会促使疾病发生。

(3) 酸菜。四川人喜欢食用。白菜、萝卜等洗净,开水烫后晾凉,一层层平码在缸里,加冷水,上压重石,渍过 20 天左右食用。为防止亚硝酸盐过多,应该用新鲜质好的白菜,不用烂菜或冻菜,至少渍后 2 周才能食用;渍菜缸要放在阴凉处,且事先要洗净;第一年的老酸菜汁不能反复应用。

(4) 炎热季节,绿叶蔬菜在室温中放置 1 天,亚硝酸盐含量就可增加几倍,熟菜放置过久也会使亚硝酸盐增多。当乳母吃了这种菜后,即使吃得不多,自身无中毒表现,也可使体内的亚硝酸盐通过乳汁殃及婴儿,因此应避免吃这种菜。

(5) 小儿患有消化道疾病时,消化功能失调或胃酸过低,肠道内能还原硝酸盐的细菌大量繁殖,此时吃进较多的含硝酸盐的蔬菜也可发病。

(6) 除绿叶蔬菜外,食入含亚硝酸盐和硝酸盐较多的井水也可使人患青紫症。在食品加工中,常用硝酸盐或亚硝酸



盐作为肉、鱼产品加工的发色剂,使腌制的肉、鱼或香肠、红肠呈肉红色。如加入数量过多,食用后亦可致病。

小儿患病后病情急骤,应立刻送往医院抢救。如来不及则用手刺激咽部以催其呕吐,轻症者可饮用鲜橘子汁。也可用藿香 100 克、紫苏 100 克(中药店有售)、生姜 1~3 片加水煎服。

喝豆浆要注意什么?

豆浆具有丰富的营养,它所含有的优质蛋白质和儿童必需的赖氨酸,是一般粮食中所短缺的,故而素有“绿色牛奶”之称。喝豆浆应科学饮用,具体注意以下几点:

(1) 喝豆浆要煮透。黄豆中含有皂甙,对人的消化道黏膜有刺激作用。黄豆中还有一种能破坏红细胞的皂毒素,会使人中毒。但这两种物质遇热能分解,失去毒性。如果豆浆没煮透,人喝了就会中毒。豆浆中含有胰蛋白酶,它能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体内消化吸收。这种物质比较耐热,需要高温,才能破坏。否则,喝了这种豆浆可使人产生恶心、呕吐、腹胀等症状。那么,豆浆怎样才算煮透了?在烧豆浆时,开始出现泡沫沸腾,这时温度只有 80~90℃,可以把火关小,不使泡沫溢出,再继续煮。达到 100℃并煮 5 分钟后,胰蛋白酶才能破坏。

(2) 不要在豆浆中放红糖。因为红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合,产生变性沉淀物,不易消化。故应加白糖为好。

(3) 不要用豆浆冲鸡蛋。有人将鸡蛋打散,用豆浆一冲便服用。这样两者都失去了原有的营养价值。因为鸡蛋中的黏液性蛋白质容易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生不能被



人体吸收的物质,从而降低了营养价值。

(4) 不要用保温瓶盛豆浆。豆浆中含有皂甙,它能溶解保温瓶中的水垢,人喝了后对身体有害。而且时间长了,豆浆还会变质。

(5) 喝豆浆不要过量。喝豆浆过多会因过食蛋白质而引起消化不良、腹胀、腹泻等症状。一般每天喝 1~2 碗即可。

多吃酸奶有什么好处?



402

酸奶是由牛奶发酵而成的,它不仅保留了牛奶的所有优点,而且在某些方面还扬长避短,成为更加适合于人类食用的营养保健品。那么,小儿饮用酸奶有什么好处呢?

(1) 有利消化吸收。小儿生理特点是生长发育快,需要营养多,但胃容量又小,所以应选择富含营养素和能量的食物。酸奶中的营养素、能量密度高,和人奶相似,容易消化。发酵过程使奶中乳糖、蛋白质有 20% 左右被分解成为小的分子。奶中脂肪含量一般是 3%~5%,发酵后脂肪酸比原料奶增加 2 倍。这些变化使酸奶中的各种营养素的利用率得以提高。特别是乳糖不耐症患者,吃牛奶后会腹胀、气多或腹泻,而吃酸奶就不会发生这种现象。

(2) 是钙的良好来源。虽然说酸奶中的钙和矿物质都不会发生变化,但发酵后的乳酸,可有效地提高钙、磷在人体的吸收和利用率。一般来说,饮用一瓶 200 克的酸奶,可以满足 10 岁以下儿童一天所需的钙量的 1/3。

(3) 是益生菌的丰富来源。益生菌是指有益于人类的生命和健康的肠道细菌,如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等乳酸菌。乳酸菌是肠道清道夫,它能在肠内定居,促进体内消化酶的



分泌和肠蠕动,清除肠道垃圾,抑制腐败菌的繁殖。乳酸菌可以产生一些增强免疫功能的物质,提高人体免疫功能,防止疾病,特别是可预防腹泻或缩短慢性腹泻的持续时间,减少急性腹泻的发病率。

(4) 促进脑发育。酸奶中含半乳糖。半乳糖是构成神经系统中脑苷脂类的成分。2岁左右是脑发育的关键时期,这时保证充足的能量和半乳糖供应,对促进婴幼儿生长发育有良好作用。

(5) 预防小儿便秘。常饮酸奶能促进肠道运动,缩短食物在消化道内的转运时间,软化酵解结肠内容物,减少便秘的产生。

饮用酸奶应注意哪些问题?

(1) 要鉴别酸奶的品种。目前市场上有很多种“乳酸奶”。这种“乳酸奶”是由牛奶或奶粉,加入糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料和防腐剂等加工配制而成的,口感好,但不具备酸牛奶的保健作用,购买时要仔细识别。

(2) 不要空腹饮用酸奶。因为空腹时胃内的酸度大,乳酸菌易被杀死,保健作用减弱。饭后胃液被稀释,这个时候是饮用酸奶的最佳时间。

(3) 酸奶不能加热饮用。饮用酸奶的适宜温度应在 $10\sim 12^{\circ}\text{C}$,这个温度能够保证酸奶的良好风味与口感,保证营养物质不被破坏而得到充分吸收。如果加热,其所含的大量活性乳酸菌便会被杀死,使酸奶的物理性状发生改变,乳水分离,形成沉淀。这样不但特有的口味消失了,而且失去了部分营养价值和保健功能。如果冬天酸奶太冷不能直接饮用时,可在室温条件下放置一定时间后再饮用,或用温水



加温一下;或在微波炉中转 10 秒钟(去瓶盖后即可放入)即可,时间不能过长,以免影响营养价值和保健功能。

(4) 酸奶需要冷藏。夏季饮用宜现买现吃。一次如购买数瓶,需在 4°C 以下冷藏。如果保管条件好,酸奶不会变质,保持原有的营养价值和保健功能。

(5) 酸奶加蜂蜜更有益健康。近年来有学者提出了一种预防生物武器侵袭人体的方法,既简单易行,又很便宜、方便,那就是饮用酸奶加蜂蜜。大量的试验发现,酸奶和蜂蜜有增强人体生物免疫力作用。在饮用酸奶时加入 5~10 克的蜂蜜,每天服用,坚持一段时间后,体内的免疫力会大幅提高。具体做法:将酸奶瓶盖去除,用吸管吸一口奶,再加入一匙蜂蜜后即可正常食用。如在冬季加温后再加入蜂蜜。

(6) 酸奶不宜与某些药物同服。服用酸奶的同时,不能服用红霉素、磺胺等抗生素,以及治疗腹泻的一些药物,如次碳酸铋、鞣酸蛋白等。因为这些药物会破坏或杀死酸奶中的乳酸菌。

(7) 饮用酸奶后应及时漱口。酸奶和酸奶饮料中的乳酸对牙齿的腐蚀作用。所以,喝完酸奶后要及时用白开水漱口,或者尽量使用吸管,可以减少乳酸接触牙齿的机会。其实,从儿童开始就应培养饭后漱口的习惯,如能用茶水漱口更好。

最好在孩子 2~3 岁能用吸管时就开始让其饮用酸奶。自小养成食用酸奶的习惯,对健康大有裨益。

隔夜饭菜放入冰箱保险吗?

有一年夏季,某托儿所里,在吃完开水泡饭后约半小时,就陆续有些孩子出现恶心、呕吐。经卫生防疫部门检查,确



认是由一种叫做蜡样芽胞杆菌的细菌所引起的食物中毒。这是怎样引起的呢？

这种细菌在自然界的分布较广，存在于土壤、灰尘和空气中。食品在加工、保藏、销售等过程中，可被灰尘、空气中的这种细菌污染，通过苍蝇也可传播该菌。有人在 114 份食堂空气样本中，查出蜡样芽胞杆菌 8 株。在气温较高的季节，该菌在米饭中生长繁殖速度比较快。当室温为 24°C 时，这种细菌在 5 小时内即可增殖 100 倍。因此，剩饭一旦受到该菌的污染，又存放较久的话，吃了便有发生食物中毒的危险。

不同的食品受蜡样芽胞杆菌污染的程度并不相同。根据对剩米饭、新鲜米饭、炒菜、点心及点心馅等不同食品的调查，发现该菌在剩米饭中检出率最高，为 37.5%；其次是剩余的炒菜，为 7.1%；而新鲜米饭、点心及点心馅中则未能检出。这种细菌不耐热，在 100°C 时 15~20 分钟即可被杀死。

因此，预防蜡样芽胞杆菌食物中毒的关键是注意食品卫生。饭菜尽可能现做现吃，剩饭菜要注意保存，防尘、防蝇，时间不宜太长，食用前要煮沸 20 分钟。值得一提的是，带有该菌的食物在冰箱冷藏室保存 5 小时后，细菌仍可增殖，说明冰箱保存食品并不能杀菌，安全范围仍有限度，食用前仍需煮沸。

当酷暑来临时，孩子直接吃冰箱里的食物，对身体健康十分不利。因冰箱里的食物比人体胃内温度要低 20°C 至 30°C 。过冷的东西进入肠胃内，会导致胃肠内黏膜血管急剧收缩、痉挛，致使胃酸、胃蛋白酶等明显减少，消化能力、灭菌能力、免疫能力都不同程度地降低，因此引发胃部不适，日久导致胃病。冰箱内经常是生熟食混放，更容易沾染病菌，引起肠胃疾病的可能性较大。



405



哪些塑料制品可以装食品？

塑料制品色泽鲜艳又不易损坏，所以，许多家长喜欢给孩子用塑料杯、碗装盛食物或水。市场上能装食品的塑料制品也越来越多。那么，哪些塑料制品可以装食品呢？

日常生活中，人们常常用来包装或盛装食品的塑料有以下几类：

(1) 聚乙烯。常制成食品袋、杯子、奶瓶、油桶等容器，质轻，能浮于水，不耐热，不能用加热来消毒。故婴儿不宜用塑料奶瓶。聚乙烯食品袋呈乳白色，柔软，弹性差，轻拉薄膜即拉长，不易复原。它易燃，火焰底部呈蓝色，顶部黄色，有蜡烛味。聚乙烯塑料本身毒性极低，可用于装盛食品及油脂。但用高压法生产的容具装油脂时，有一部分低分子量聚乙烯可溶于油脂中，使油脂具有蜡味，应避免如此使用。

(2) 聚丙烯。制成食品袋、食具、糕点周转箱等，质轻，能浮于水，耐热性好于聚乙烯。聚丙烯制成的薄膜，质脆、透明，质地如玻璃纸，燃烧现象与聚乙烯相似，但呈石油味。可用于盛装固体食物，或临时盛装油脂。

(3) 聚苯乙烯。制成盘、缸、饮具等。不能制成薄膜。透明如玻璃，有光泽，落地有金属样的清脆声，燃烧时冒黑烟。聚苯乙烯本身无毒，可装固体食品，如糖果、点心等。由于可溶于油脂，所以不宜盛装油脂和脂肪含量高的食品。

(4) 聚氯乙烯。可以制成硬质、半硬质和软质制品，质重，沉于水中。聚氯乙烯中往往混有氯乙烯单体，可以溶于食品中，并有致肝癌作用。所以，聚氯乙烯一般不制成食具。聚氯乙烯的袋子较厚，透明，弹性好，燃烧时有刺激性辛辣味。这种袋子不能装食品。



406



(5) 脲醛和三聚氰胺甲醛塑料。后者简称密胺塑料。主要制品和瓷器相仿,制成餐具、茶具等。日常饮茶,可用这种茶具。在制造这种塑料时,如压制时间短,则有大量游离甲醛存在,这些甲醛可溶移于酸性或高温的食品中,使人的肝脏受损害。所以,应慎用这种塑料杯子。小儿最好不用塑料杯喝开水。

另外,在制造塑料制品时,常加入增塑剂、稳定剂、着色剂、抗静电剂等物质,有的含有铅等金属。当塑料制品老化时,易于释放出这些添加剂。这些有毒物质对小儿健康不利。所以,在小儿吃饭、喝水时最好不用塑料食具。

儿童经常吃罐头食品好吗?

罐头食品是方便、美味的食品,儿童偶尔吃一次是可以的,但如果经常吃罐头食品,甚至作为每天肉类或蔬菜的来源,就不适宜了。为什么这么说呢?

(1) 罐头食品保存期长,制作时要加用防腐剂(就是防止食品腐败变质的化学添加剂,常用的如苯甲酸等)。苯甲酸是防腐剂中比较安全的一种。但从动物试验来看,添加8%的苯甲酸饲料喂大白鼠,90天后,肝、肾均出现病理变化。因此,凡有肝、肾疾病的患儿多吃罐头食品是不适宜的。

(2) 为了使罐头食品保持食物原来的色泽和美味,需要添加香料、色素、人工调味剂等。例如肉类罐头常要加入硝酸盐或亚硝酸盐。如果在食品中含量过高,可使血液中红细胞失去携氧功能,造成组织缺氧。婴儿对亚硝酸盐的毒性特别敏感。因此,婴儿不宜食用罐头食品。

(3) 罐头食品中的维生素损失较多。在水果、蔬菜的加工过程中,维生素C损失10%~60%。肉类罐头的制作过



程中,维生素 B₁ 损失 20%~80%,维生素 B₂ 与维生素 PP 损失小于 10%,泛酸损失 20%~30%,维生素 A 损失 15%~20%。

(4) 罐头包装有马口铁皮、玻璃瓶等,还有一种软包装铝箔袋。罐头铁皮上有镀锡,接缝中有焊锡,焊锡中含有锡、锑、铅。这些金属有可能污染食品。儿童对铅比较敏感,所以不宜多吃罐头食品。至于铝箔袋包装的罐头,在欧洲和日本应用较广,但由于黏合剂的毒性问题,美国没有批准采用这种包装。

(5) 罐头出现“胖听”,多由于罐头内细菌生长繁殖而产气所致。购买时,如不注意挑选,则有引起食物中毒的可能。水果罐头开后应一次吃完。由于水果罐头中含糖较多,容易被空气中细菌所污染,即使放入冰箱也会腐败变质。

综上所述,婴幼儿应尽量食用新鲜的动、植物食品,偶尔吃些罐头还是可以的,不宜经常食用或作为每天食物的来源。在购买罐头时,要注意生产日期及保存期限。如果是进口罐头,需要有中文说明。



408

为什么说选择碱性食物有益健康?

食物有酸性和碱性之分,但并不是指食物本身的性品。也就是说,不能以口感来分辨食物酸性和碱性。分清酸性食物与碱性食物,可以在选购食物时注意酸碱合理搭配,保持人体内的酸碱平衡。

人的体液在正常情况下呈弱碱性(PH 为 7.35~7.45)。体液酸碱度能否保持相对平衡,与饮食习惯有直接关系。在现代生活条件下,人们一般对食物的营养成分较重视,孩子则通过口感来决定对某些饮食的喜好。这样,对食物的酸碱



搭配则有所忽视。

保持正常体液的酸碱平衡,对人体有什么好处?研究人员认为,正常情况下,人体呈弱碱性。如果食糖过多(特别是精制白糖),易造成酸性体质,从而影响大脑功能,引起记忆减退,思维下降,使人感到头晕、疲乏无力、皮肤粗糙脆弱,大便秘结等轻微酸中毒症状。小儿长期偏食酸性食物,对生长发育不利。孕妇如过多食用酸性食物,形成酸性体质,可导致胎儿发育障碍,不利于优生优育。

什么是碱性食物?食物中有许多无机盐成分。无机盐中有一类是一般的金属元素,如钙、钠、镁、铁、锌等,这些无机盐元素在人体内氧化,成为带阳离子的氧化物,属于碱性。凡是含有这些带阳离子金属元素较多的食物,就叫碱性食物。如菠菜、白菜、萝卜、土豆、海带、卷心菜、黄豆、豆制品、藕、洋葱、茄子、黄瓜、苦瓜、四季豆、莴苣、芹菜、油菜、茶叶、牛奶等。水果中如西瓜、香蕉、橘子、苹果、葡萄等,能使体液呈弱碱性。另外,还有些食物,如番茄、山楂、柠檬、食醋,它们虽略带酸味,但摄入体内,不会使体液呈酸性,故仍属于碱性食物。蜂蜜虽然吃起来是甜味,但其中无机盐也含钙、铁、镁、铜等,故属于弱碱性食物。

什么是酸性食物?食物中所含的无机盐中,有一类是非金属元素,如磷、硫、碘等,这些无机盐元素在人体内氧化后,成为带阴离子的酸根,如磷酸根、硫酸根,属于酸性。凡是含有带阴离子酸根的食物,就叫酸性食物。酸性食物有米、面、大麦、花生、肉类、鱼虾、蛋类,还有白糖、甜食、糖果、啤酒、白酒、芦笋等。

分清酸性食物和碱性食物,注意酸碱食物合理搭配,纠正偏食的习惯,才能保持人体酸碱平衡,有利于防病,有益于健康。



为什么儿童应少吃味精?

谷氨酸钠是味精的主要成分,是构成人体蛋白质所必需的氨基酸,易溶于水而有鲜味。其实鸡精中同样有味精。过去生产的味精是从大豆和小麦面筋以及其他蛋白质较多的食物原料中提制的,现在多以糖和氮肥(硫酸铵、尿素、氨水等)作为原料,利用细菌发酵的方法来制造谷氨酸,然后中和成谷氨酸钠,就成为味精了。市售的味精,谷氨酸钠含量为60%~90%,其余的成分为精盐,食盐有助鲜作用。味精食用后,可直接被人体吸收。味精的鲜味能促进食欲及胃肠道消化液的分泌,其成分谷氨酸对肝昏迷、精神发育不全有一定治疗作用。



410

现代医学研究证明,食用味精过多对健康不利。所谓“烹调综合征”(亦称为“中国饭店综合征”)就是过多摄入味精而引起的。人体每千克体重每日摄入味精超过120毫克,就对人体无益,如果超过150毫克,就会出现四肢麻木、头痛胸闷、面红出汗等现象。

科学研究还表明,味精对婴幼儿,特别是对几周内婴儿的生长发育有严重的影响。它能使婴幼儿血中的锌转变为谷氨酸锌,随尿排出,造成体内缺锌,引起发育不良、智力减退、发育迟钝、脑神经损伤,同时还会出现味觉差,厌食等不良后果。

因此,产后3个月以内的哺乳产妇的菜肴内不要加或少加味精。儿童还是少吃味精为好。

味精在弱酸性和中性溶液中溶解度大,所以在酸性菜肴中放味精可使味道鲜美,如制作碱性菜肴时,谷氨酸钠遇碱变为谷氨酸二钠,非但不鲜,反而出怪味。味精在高温下



会变成具有毒性的焦谷氨酸钠,对人体有害。所以不要在爆炒时放或在沸水中煮,而应在汤、菜起锅时放入,这时菜肴已离开了火,温度正值下降之际,不会产生焦谷氨酸钠。

肥胖儿常吃魔芋有什么好处?

魔芋又名“鬼芋”,中医称之为“蛇六谷”。这种球状块茎含甘露醇糖高达 50%,并含有丰富的碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、多种氨基酸、纤维素等。有关魔芋食品的开发利用,已有不少报道。特别是从球状块茎中提取分离出的白色结晶型单体,具有降低高血脂作用。早在 20 世纪 70 年代,魔芋就成为日本人家常便饭,并大量外销。

我国也产有魔芋,一般作为菜肴佐餐,也可与糯米煮粥。研究人员做家兔模型实验,两组均喂蛋黄、糖、猪油、面粉及胆固醇,再加入适量发酵粉,蒸煮备用。促使其形成高脂血症后,再用从魔芋中提取的白色结晶单体喂饲试验组家兔。动态观察的结果发现,试验组胆固醇显著降低,在长时间观察中体重也没增加;而对照组胆固醇升高明显,体重也增加了。魔芋中所含 50%甘露聚糖不易被机体吸收,有消除肠壁上沉积废物的作用,故能防治肥胖、脂肪肝、便秘、高脂血症,还可防止由于纤维素摄取不足而引起肠癌等疾病。

魔芋是一种十分理想的低热量、低脂肪保健食品。可防治肥胖、脂肪肝,故而享有“血液净化剂”的美称。

为什么婴儿食品不得使用人工色素?

市售的色泽鲜艳、晶莹可爱的水果冻以及彩色糕点、糖



411



果、饮料等,常使孩子们馋涎欲滴。这些彩色食品之所以有鲜红、翠绿的颜色,是由于制作中添加了人工合成色素的缘故。食用色素可分为两大类,即天然色素和人工合成色素。前者是直接来自动植物组织的色素,如从辣椒中提取的辣椒红素、从胡萝卜中提取的胡萝卜素等,安全无毒。人工合成色素则是从煤焦油中提炼出来的,如食用过多对人体有害,故应严格管理,谨慎使用。我国有关食品添加剂的卫生管理办法规定:“专供婴儿的主辅食品除按规定可加入强化剂外,不得加入人工甜味剂、色素、香精、谷氨酸钠及不适宜的食品添加剂。”那么,人工合成色素对人有什么危害?为什么在婴儿食品中不得使用呢?



412

(1) 一般毒性。世界粮农组织及世界卫生组织规定了每人每天允许摄入人工色素的安全剂量,此剂量对成人无显著危害。小儿摄入少量人工色素,虽不会立即引起临床可见的不良反应,但对机体却可产生影响。由于婴幼儿的身体发育尚未完善,肝脏解毒功能和肾脏的排泄功能较差,因而对这些物质不能像成人那样很快地排出体外,所以很容易在体内积蓄,并导致慢性中毒。主要症状有腹痛、腹胀、消化不良和瘦弱等。同时,这些合成色素还能消耗小儿体内的解毒物质,干扰体内的正常代谢,从而影响婴幼儿身体和智力的发育。

(2) 致癌作用。过去用于人造奶油着色的奶油黄,很久以前就被证实可以引起肝癌。合成色素橙黄 SS 及碱性槐黄能引起动物的皮下肉瘤、肝癌、肠癌和恶性淋巴瘤。

(3) 致多动症作用。国外许多专家发现,婴幼儿食用过多的色素,与多动症的发病有关。美国旧金山范戈尔德教授,在一次会议上提出了食品添加剂与儿童多动症关系的报告,他认为某些人工色素和香精可引起多种过敏性疾病,如



哮喘、鼻炎等,同时也可引起行为紊乱,当小儿停用人工色素的食品后,过敏症状消失,行为和学习也变好了。说明食用过多的人工色素,会妨碍神经系统的功能,引起多动症。

为满足儿童对果汁的偏爱,家庭可自制果汁和蔬菜汁。不加色素、香精,可加少量糖。儿童在饮食中可获得足够的维生素、矿物质和微量元素,同时又能确保清洁、卫生,家长何乐而不为?

为什么说合理烹调能保存营养?

食物经过烹调加工,可以减少体积,改变形状,增加美味,促进营养成分的消化吸收。食物经过加工后色、香、味、形都发生了变化。当孩子看到美丽的颜色,嗅到扑鼻的香味,会促使唾液分泌,增加食欲。

但烹调加工中不讲究科学,不掌握食物的营养特性,会使食物中的营养素遭到损失和破坏。在一般方法烹调中,维生素最易损失,各种无机盐次之,蛋白质、脂肪、碳水化合物变化较小。现将几种主要食物所含营养素在烹调中的变化叙述如下:

(1) 主食。包括大米、面粉等各种谷类食品。如果方法不妥,粮食的营养成分损失就会多。应用凉水淘米,用水量及淘米次数以2次为宜,不要用力搓。淘米后不应浸泡,如已浸泡应将浸泡的水和米一起煮。煮粥时不应加碱。做馒头、包子时不要放碱。放碱会使面粉中所含维生素 B_2 被破坏50%左右,维生素 B_1 损失更多。面食发酵用酒酿或发酵粉,有较好的效果。煮面条或饺子时,汤不要倒掉,应同时食用。因为有部分蛋白质、无机盐、维生素等都溶解在汤内。

(2) 蔬菜。科学的方法是先将蔬菜洗净,再在清水中浸



泡2~3次,可去除农药。洗后切,切后立即下锅。炒菜时用大火急炒,可减少维生素的损失。炒时加几滴陈醋,可使菜中维生素C保存得多一些,也吃不出醋的酸味。同样是一种绿色蔬菜,其营养价值与保健功能随加热程度的不同而不同。绿色蔬菜中的维生素、干扰素诱生剂都有“怕热”的弱点,高温烹调可使其遭受破坏。故能生吃的蔬菜最好生吃,如黄瓜、芹菜、生菜等。

(3) 肉类食品。禽、肉、鱼等在烹调过程中受损的主要是B族维生素。但因烹调方法不同而有所区别。例如猪肉在红烧、清炖时,维生素B₁可损失60%~65%,而清蒸时损失约45%,炒时仅损失13%~20%。维生素B₂在清蒸时损失约85%,红烧时损失约40%,炒肉丝仅损失20%。为了保存营养,炒吃最好。炒猪肝几乎全部营养素都能保留下来。在烹调肉类食品时,肉块不宜切得太大。大块肉由于导热不良,必然要延长烹调时间,使营养成分受到影响。蒸煮营养损失也较少,像肉末蒸鸡蛋就可保存较多营养成分。

(4) 调料。做菜时放盐不仅可调味增加食欲,还能保持菜肴的风味、特色和营养。烹调中何时放盐,与食物品种和烹调方法不同而有区别。

① 烹调前放盐。烹制粉蒸肉、清蒸鱼时,宜在蒸前把盐和其他调味品一次放入。这样不仅可消除腥味,还能脱水紧缩肉体,使之不易松散,又可将咸味渗入肉体,增加风味。

② 烹调结束时放盐。如炒白菜、炒芹菜、爆炒肉片等,宜用旺火煸炒透后再放盐。如果早放盐,炒出的菜肴由于过早脱水而质老不嫩,同时亦会增加维生素的损失。一些荤汤如肉汤、骨头汤、鸡汤等,由于蛋白质和脂肪溶在汤里,味道鲜美。如果过早放盐,肉不易酥烂,蛋白质、脂肪也就无法溶出,影响汤的味道鲜美。所以,煨荤汤时,宜在熟烂后放盐调



味。烹调黄豆、豆腐等也同样道理,也应在起锅前放盐为宜。

③ 烹调时放盐或酱油,主要是红烧肉和红烧鸡、鸭等。鱼经煎、肉经煨后,即放盐或酱油及其他调料和水,用旺火烧沸片刻,再用小火慢煨。红烧的菜肴较白烧的菜肴味道更鲜美。因为酱油里面有一种特殊的霉菌及其分泌物,可以抑制其他细菌的繁殖。上好的酱油不会霉变,经烹调后也不会全部丧失抑制细菌的作用,还能抑制菜肴中腐败细菌的繁殖,对人体有益。

吃凉拌菜应注意哪些卫生问题?

凉拌菜质地脆嫩,色泽诱人,爽口不腻,对营养吸收有利,人们都喜欢吃。

能制作凉拌菜的蔬菜很多,如黄瓜、菠菜、油菜、生菜、洋花萝卜、莴苣、芹菜、西红柿等。在制作时应注意:

(1) 必须洗净。瓜果、蔬菜在生长期施用肥料,在采摘、运输、销售过程中,容易受到污染。蔬菜表面常带有农药、虫卵、细菌等。残留的含砷、铅等的杀虫剂,对人体有害。

做凉拌菜前,要把蔬菜洗净后,泡 2~3 次,洗干净再切,最后放在开水锅里焯一下。取出后,要放在用开水烫洗过的碗里备用。不要接触不洁的菜板、筷子等用具,以免重复感染。

(2) 现吃现放盐。过早放盐,由于渗透压的作用,会使蔬菜中的水分渗出,部分营养素也随之渗出。而这些水分常被弃之,损失了看不见的营养素。为此,要现吃现放盐。一餐吃完,不要放置到下餐或次日再吃。

(3) 最后加调味品。在吃的时候,适当地加陈醋、蒜泥、白糖、麻油等,能增加食欲,帮助消化,还能有一定的杀菌、抑



菌作用。

孩子吃饭时必须注意哪几点？

吃喝平常事，每天离不了，其中也不乏学问。不讲科学，就会损害身体健康。孩子吃饭时必须注意以下几点：

(1) 吃与喝要间隔开。有的孩子餐前喜欢喝饮料，这样做是不妥的。因为其后所吃食物不是浸泡在胃液中，形成乳糜样，而是浸泡在饮料里，这样就不易消化。由于儿童胃容量比较小，不利于消化吸收。有了饱胀感就不想好好吃饭了。为此，在饭前1小时最好不要大量喝水或饮料，餐间可喝2~3口汤，以缓解固体食物引起的口干。饭后也不要立即饮整碗汤或饮料，以免过于引起胃部饱胀感。

(2) 吃软也要吃硬。有的家长疼爱孩子，在食物制作上倾向于软、酥、烂、甜，却把“硬”字丢掉了。孩子用牙用力咀嚼食物的机会很少，结果造成下颌不发达，咀嚼能力下降，牙齿排列不整齐，面部不对称，影响容貌。据调查证实，凡喜欢吃硬食物的人，视力一般也比较好。所以，家长要适当给孩子吃些需要咀嚼的食物。

(3) 吃喝要有好情绪。食欲的好坏与情绪有很大关系。愉快的进餐可使大脑神经和消化系统处于高度兴奋状态，消化液分泌增加，从而使摄入的食物得以充分消化。倘若这种兴奋转入了抑制，唾液和消化液随之锐减，消化功能也随之减弱，严重影响营养素的消化和吸收。为此，吃饭时要创造愉悦的进餐气氛。不能因望子成龙心切，吃饭时也不忘训斥孩子，弄得孩子精神紧张；甚至边吃边哭，影响食欲、影响健康。吃饭时也不能边说边笑，打打闹闹，这样不仅有碍消化，还容易使食物呛入气管，发生意外。



416



(4) 吃饭时要细嚼慢咽。充分咀嚼可使唾液与食物混合均匀,胃液也随之增加,有利消化吸收。调查中发现,肥胖人进食速度较瘦型人每餐快 5 分钟左右,咀嚼次数也比瘦型人少。因此,细嚼慢咽被视为一种减肥的新方法。

(5) 不宜边吃饭边看书。边吃饭边看书或电视,人的情绪也会产生波动。由于注意力分散,食物的色、香、味、形对有关神经中枢的刺激就会被抑制而减弱,造成消化液分泌减少,消化能力降低,引起食欲不振。

(6) 不宜吃过烫或过冷的食物。吃过烫的食物,会损伤口腔和食管的黏膜,久而久之易引起食管黏膜增生。常吃过冷的食物,会刺激胃黏膜收缩,引起胃胀痛、胃肠痉挛,诱发胃肠疾病。即使在酷暑吃冷饮,也要一口一口慢慢饮用。

(7) 不宜饭后立即睡觉。俗话说:“吃一饱睡一觉。”那是指哺乳婴儿所言。2 岁以上的幼儿、学龄儿童,饭后宜稍活动或散步片刻再睡觉。如经常在饭后立即躺下睡觉,易引起滞食、消化不良。

(8) 不宜饭来张口。应提高孩子的认知和动手能力,从而促进食欲。在饭前可让孩子协助摘菜,识别菜的名称、形状、种类,以及准备碗筷等。对年龄稍大的少年儿童,在节假日可任其选择自己的爱好,想吃什么就动手做什么。鼓励孩子经常亲自下厨,品味自己的劳动成果。



合理的膳食有什么标准?

营养学上所主张的合理膳食,或称平衡膳食、健康膳食。那么,我们每天给孩子吃得是不是合理?

中国营养学会常务理事会通过的《中国居民膳食指南》,具体内容有 8 条:



- (1) 食物多样,谷类为主;
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类;
- (3) 每天吃奶类、豆类或其制品;
- (4) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;
- (5) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;
- (6) 吃清淡少盐的膳食;
- (7) 如饮酒应限量;
- (8) 吃清洁卫生、不变质的食物。

以上 8 条,除了儿童不应饮酒外,其余均应参照,并且常年如此。近年来,随着人民生活的改善,洋快餐等动物性食物越来越多了,肥胖儿每年在递增。我们应当保持和发扬我国的优良膳食传统,做到食物多样,谷类为主。



附录

营养素的缺乏或过剩症状

营养素	症 状		食物来源
	缺 乏	过 剩	
蛋白质	生长发育迟缓、贫血、水肿，对传染病抵抗力降低，易感染疾病。智能发育迟缓	摄入过多或以蛋白质为主食，引起腹胀、暖气、便秘、厌食、面黄肌瘦	动物肉类、蛋、家禽、奶类、鱼贝类、大豆及其制品、花生、核桃仁
脂肪	蛋白质和糖的消耗增加，食欲不振，体重不增，影响生长发育。易患脂溶性维生素缺乏症	摄入过多引起肥胖，易发生糖尿病、动脉硬化症等	烹调用动物油、植物油、肉类、奶类、坚果类
糖	生长发育迟缓，体重减轻，血糖过低，使体内蛋白质脂肪消耗增加，易疲劳	摄入过多，可引起肥胖，还会产生精神烦躁等症状，如任性、冲动、发脾气	谷类、红糖、白糖、糕点
维生素 A	夜盲、干眼病、皮肤干燥、毛囊角化。对传染病抵抗力降低。生长停滞	过多中毒会引起厌食，过度兴奋，长骨末端疼痛，头发稀疏，肝肿大，肌肉硬，皮肤瘙痒	动物肝脏、乳、蛋类、有色蔬菜（如胡萝卜）等



续 表

营养素	症 状		食物来源
	缺 乏	过 剩	
维生素 B ₁ (硫胺素)	食欲不振,生长迟缓,脚气病、水肿和神经心血管症状,如倦怠、心悸、胃部膨满感、便秘	不易发生过剩症状	谷类,特别是粗粮、豆类、酒酿、苹果、动物肝脏
维生素 B ₂ (核黄素)	口角溃疡、唇炎、舌炎、脂溢性皮炎、角膜炎、阴囊炎、视觉不清	不易发生过剩症状	肝脏、肉、蛋、牛奶、绿色蔬菜、野菜、花生
维生素C (抗坏血酸)	坏血症、牙龈肿胀、毛细血管脆弱、皮下出血	长期大量服用药片易引起腹痛,增加维生素C排泄量	新鲜蔬菜、水果、鲜枣
维生素D	佝偻病、牙齿的生长迟缓、龋齿、全身代谢障碍	可引起中毒。出现厌食、腹泻、多尿	动物肝类、蛋、乳类
钙 (宏量元素)	骨骼牙齿发育不正常、佝偻病、血凝不正常、肌肉痉挛、抽搐	以食物为主,不易发生过剩症状	动物骨头、虾皮、豆类、乳类、豆制品
磷 (宏量元素)	一般不易缺乏,如连续使用抗酸剂,能与磷结合,阻止吸收,产生厌食、骨骼疼痛等	如以食物为主,不会发生过剩	豆类、谷类、杂粮、果仁、动物瘦肉、海藻
铁 (微量元素)	血红蛋白减少,贫血,容易疲劳,心悸	长期过多服用补铁药物,出现铁中毒,皮肤黑棕色、牙齿发黑	肝类、豆类、蛋类、紫菜、红豆、红枣、黑芝麻



420



续 表

营养素	症 状		食物来源
	缺 乏	过 剩	
铜 (微量元素)	婴儿营养性贫血,与精神活动有关,如癫痫	如以食物为主,不会发生过剩症状	奶类、奶酪、牡蛎、牛肉、动物肝脏、花生酱、玉米
锌 (微量元素)	厌食、异食癖、复发性口腔溃疡、侏儒、营养不良	盲目长期大量服锌制剂,有腹痛、腹泻、厌食、贫血、慢性中毒症状	牡蛎、蛋类、动物肝脏、豆类、核桃、花生



421

儿童膳食常用衡量数值

(1) 重量

1 千克=1 000 克

1 克=1 000 毫克

1 毫克=1 000 微克

1 市斤=500 克

1 市两=50 克

1 磅=453.6 克

1 盎司=28.35 克

(2) 容量

1 升=1 000 毫升

1 平茶匙=5 毫升(糖、粉约 5 克)

1 平汤匙=15 毫升(糖、粉约 15 克)



小奶瓶 1 大格约 30 毫升

大奶瓶 1 大格约 50 毫升

一玻璃茶杯约 240 毫升

1 小碗约 220 毫升

1 大碗约 500 毫升

(3) 几种常用食物的衡量

酱油 1 平汤匙=15 克

花生油、菜油 1 平汤匙=10 克



422

小儿身长、体重增长规律

说明：体重正常范围可以在 $\pm 10\%$ 左右。

项 目	年 龄	计 算 公 式
体 重	1~6 个月	体重(千克)=出生时体重(千克)+月龄 $\times 0.6$
	7~12 个月	体重(千克)=出生时体重(千克)+月龄 $\times 0.5$
	2~10 岁	体重(千克)=年龄 $\times 2+8$
身 长	出生时	平均身长约 50 厘米
	6 个月内	每月平均增长约 2.5 厘米
	7~12 个月	每月平均增长约 1.5 厘米
	2~10 岁	身长(厘米)=年龄 $\times 5+75$



儿童基本膳食表

	普通饭	幼儿软饭	婴儿饭	半流质软食	流质饮食
适用年龄	4~7 岁	2~4 岁	1~2 岁	4 个月~1 岁	小于 4 个月
餐 次	3 次正餐+1 次点心	3 次正餐+2 次点心	3 次正餐+2 次点心	5~6 次	6~8 次
形 式	肉、菜等,整块	肉、菜等切碎	制成末状	制成泥糊状	液状
时 间 (点钟)	上午 7,11 下午 3,6	上午 7,10 下午 2,5,7	同左	同左	上午 6,9,11 下午 1,3,6, 9,12
食 物 内 容	粮 280~350 克 肉类 50~75 克 豆类 25~50 克 蔬菜、水果 300~ 400 克 糖 15~20 克 油 18~25 克 牛奶 200~250 毫升 鸡蛋 1 个	粮 200~300 克 肉类 75~100 克 豆类 25~50 克 蔬菜、水果 250~ 300 克 糖 15~20 克 油 15~20 克 牛奶 150~200 毫升 鸡蛋 1 个	粮 150~200 克 肉类 50~85 克 豆类 25 克 蔬菜、水果 150~ 250 克 糖 25 克 油 10~20 克 牛奶 300 毫升 鸡蛋 1 个	母乳或牛奶 600~800 毫升 鸡蛋 1~2 个 粮 60~150 克 肉类 25~50 克 蔬菜、水果 150~ 200 克 糖 35~40 克 油 10~15 克	母乳或牛奶 250~600 毫升 菜汤、米汤、 果汁、糖共计 20~40 克

食物营养成分计算表

说明：① 1 克脂肪提供 37.8 千焦耳热能。1 克糖提供 16.8 千焦耳热能。

② 部分摘自中国医学科学院卫生研究所《食物成分表》。

③ 表格中“—”未经测定,或没有可靠数字,或没有测出,因而空缺。

④ 0.6 微克胡萝卜素,相当于 1 国际单位维生素 A。

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 A (国际 单位)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
粮食类	大米	150	9.90	1.35	115.95	2 165.3	27	3.9		0.24	0.12	5.55	—
		200	13.20	1.80	154.60	2 887.1	36	5.2		0.32	0.16	7.40	—
	面粉	150	14.70	2.70	110.40	2 037.4	54	6		0.39	0.21	4.65	—
		200	19.60	3.60	147.20	2 938.3	72	8		0.50	0.28	6.20	—

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 A (国际 单位)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
肉 类	猪瘦肉	50	8.35	14.40	0.50	693	5.5	1.2		0.265	0.06	2.10	—
		100	16.70	28.80	1.00	1 386	11	2.4		0.53	0.12	4.20	—
	羊肉	50	8.65	6.80	0.25	403.2	7.5	1.5		0.035	0.065	2.45	—
		100	17.30	13.60	0.50	813.1	15	3		0.07	0.13	4.90	—
	猪肝	50	10.65	2.25	0.7	275.7	5.5	12.5	4 350	0.2	1.55	8.1	9
	猪肚	50	7.3	1.45	0.7	189	4	0.7		0.025	0.09	1.25	—
	猪舌	100	16.5	12.7	1.8	787.5	20	2.4		0.08	0.23	3.0	—
	猪心	100	13.1	6.6	1.2	489.7	45	2.5		0.34	0.52	5.7	1
	牛肉	100	20.1	10.2	—	723.2	7	0.9	—	0.07	0.15	6	—
	兔肉	100	21.2	0.4	0.2	374.6	16	2	—	—	—	—	—
	鸡肉	100	21.5	2.5	0.7	467.4	11	1.5	—	0.03	0.09	8	—
	鸭肉	100	16.5	7.5	0.5	569.1	11	41	—	0.07	0.15	4.7	—
鱼 类	小黄鱼	100	18.7	2.8	4.2	490.5	175	1.20	110	—	0.02	—	—

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 A (国际 单位)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鱼 类	带鱼	100	16.3	3.8	1.7	429.2	11	1.8	—	0.01	0.09	1.9	—
	草鱼	100	17.9	4.3	—	463.2	36	0.7	—	0.03	0.17	2.2	—
	鲫鱼	100	19.5	3.4	—	456.1	84	3.2	846	0.01	0.03	1.9	—
	鳊鱼	100	18.8	0.9	—	349.8	38	1.6	428	0.02	0.95	3.1	—
	虾米 (金钩)	100	58.1	2.1	4.6	1 132.7	577	13.1	260	0.03	0.06	4.1	—
	白鲢鱼	50	8.5	3.05	—	258	11	0.75	107.5	0.015	0.015	0.7	—
	剥皮鱼	50	9.6	0.25	—	170.7	4.5	1.8	55	—	0.01	—	—
蛋、乳类	鸡蛋	50	7.35	5.80	0.8	356.1	27.5	1.35	720	0.08	0.155	0.05	—
	鸭蛋	100	12.9	14.2	1.9	785.4	72	3.3	1 380	0.15	0.36	0.1	—
	皮蛋	100	13.1	10.7	2.2	661.5	58	0.9	940	0.02	0.21	0.1	—
	咸蛋	100	14	16.6	4.2	933.2	102	3.6	1 480	0.18	0.38	0.1	—
	牛奶	100 毫升	3.2	3.5	4.6	263.3	102	0.2	140	0.04	0.16	0.1	—

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
油 类	猪油	100	—	99.0	—	3 742.2	—	—	—	—	0.01	0.1	—
	菜油	100	—	100	—	3 780	—	—	0.03	—	0.04	—	—
干豆类 及制品	黄豆	50	18.3	9.1	12.25	857.2	120	5	0.17	0.19	0.125	1.15	—
	绿豆	50	10.6	0.55	28.75	681.8	50	2.6	0.12	—	0.055	1.25	—
	胡豆	50	12.35	0.7	26.25	674.9	44	2.6	—	0.195	0.07	1.4	—
	豌豆	50	10.7	0.75	28.6	688.6	35.5	2.65	0.005	0.51	0.065	1.6	—
	油豆腐	50	12.3	10.4	3.75	662.7	78	4.7	—	0.03	0.02	0.1	—
	豆豉	50	9.65	3.55	6.2	400.4	91	2.75	—	0.035	0.125	1.6	—
	豆腐乳	50	7.3	2.85	2.9	279	83.5	6.0	—	0.02	0.08	0.25	—
	素鸡	50	7.95	1.25	1.25	201.8	675	4.15	—	0.005	0.015	0.05	—
	粉条	50	0.25	—	47.55	803	—	—	0	—	—	—	—
	豆腐	100	7.4	3.5	2.7	302	277	2.1	—	0.03	0.03	0.2	—
	豆腐干	50	9.6	3.35	3.35	344.1	58.5	2.3	—	0.025	0.025	0.05	—
	豆浆	100 毫升	4.4	1.8	1.5	167.1	25	2.5	0.50	0.03	0.01	0.1	—

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜豆类	绿豆芽	100	3.2	0.1	3.7	119.7	23	0.9	0.04	0.07	0.06	0.7	6
	黄豆芽	100	11.5	2	7.1	388	68	1.8	0.03	0.17	0.11	0.8	4
	四季豆	50	0.7	0.35	1.15	44.3	27.5	0.4	0.275	0.03	0.055	0.65	9
	豇豆	50	1.25	0.1	2.65	69.5	33.5	1.1	0.495	0.055	0.04	0.9	10
	豌豆 (较老、鲜)	50	5.8	0.35	11.3	300.5	16	0.4	0.095	0.17	0.065	1.3	5
	胡豆 (较老、鲜)	50	6.5	0.38	9.05	274.5	30.5	0.3	0.045	0.1	0.115	1.25	4
干果类	西瓜子	50	15.9	19.55	11.65	1165.5	118.5	4.15	0.09	0.015	0.07	1.35	—
	南瓜子	50	17.55	15.9	11.65	1091.5	117.5	3.35	0.235	0.075	0.075	1.5	—
	葵花子	50	11.55	25.55	4.8	1240.4	21	2	0.05	0.44	0.10	2.55	—
	核桃	50	15.4	63	10.7	2819.8	103	3.2	0.17	0.32	0.11	1.0	—
	花生米	50	13.1	19.6	11.05	1146.6	33.5	0.95	0.05	0.655	0.07	6.55	—
	葡萄 (干)	50	1.1	0.3	40.7	713.6	16	2.75		0.045	0.015	0.2	0.5

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜果类	桃子	100	0.8	0.1	10.7	196.9	8	1.2	0.06	0.01	0.02	0.7	6
	杏子	100	1.2		11.1	206.6	26	0.8	1.79	0.02	0.03	0.6	7
	李子	100	0.5	0.2	8.8	163.8	17	0.5	0.11	0.01	0.02	0.3	1
	樱桃	100	1.2	0.3	7.9	164.2	18	1	0.33	0.02	0.04	0.7	11
	鲜枣	100	1.2	0.2	23.2	417.4	14	0.5	0.11	0.06	0.04	0.6	540
	干枣	100	3.3	0.4	72.8	1293.6	61	1.6	0.01	0.06	0.15	1.2	12
	鲜荔枝	100	0.7	0.6	13.3	257.8	6	0.5	—	0.02	0.04	0.7	3
	鲜桂圆	100	1.2	0.1	16.2	296.1	13	0.4	—	0.04	0.03	1	60
	香蕉	100	1.2	0.6	19.5	370.4	9	0.6	0.25	0.02	0.05	0.7	6
	菠萝	100	0.4	0.3	9.3	174.3	18	0.5	0.08	0.08	0.02	0.2	24
	甘蔗	100	0.4	0.2	20.7	362	69	5.7	—	—	0.12	—	—
	柚子	100	0.7	0.6	12.2	239.4	41	0.9	0.12	0.07	0.02	0.5	41
	柠檬	100	1	0.7	8.5	186	24	2.8	—	0.02	0.02	0.2	40
	广柑	100	0.6	0.1	12.2	218.8	58	2.0	0.11	0.08	0.03	0.2	54
	橘子	50	0.45	0.05	6.4	116.4	28	0.1	0.28	0.04	0.02	0.15	17

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜果类	鸭梨	100	0.1	0.1	9	156.2	5	0.2	0.01	0.02	0.01	0.1	4
	苹果 (去皮)	100	0.3	0.1	12.8	223.8	5	0.6	0.04	0.02	0.01	0.1	2
鲜菜类	癞子 南瓜	100	0.9	0.2	8	157	12	0.5	2.4	0.04	0.04	1	14
	小南瓜	100	0.6	0.1	2.5	55.8	29	0.7	0.11	0.04	0.02	1	9
	笋瓜	100	0.6	0.1	3.9	79.4	67	0.6	0.21	0.02	0.04	0.4	7
	冬瓜	100	0.4	—	1.6	33.6	29	0.5	—	0.01	0.01	0.5	18
	黄瓜	100	0.7	0.2	1.9	51.2	24	0.6	0.07	0.02	0.05	0.5	10
	丝瓜	100	1.6	0.1	3.1	82.7	26	0.9	0.08	0.04	0.06	0.6	7
	苦瓜	100	1	0.2	2.5	66.4	15	0.8	0.03	0.05	0.04	0.6	80
	茄子	100	1.3	0.1	3.8	89.46	17	0.6	0.09	0.03	0.05	1.2	4
	番茄	100	0.7	0.3	2.8	70.1	13	0.4	0.58	0.08	0.03	0.5	12
	小青 海椒	100	1.6	0.2	7.8	165.5	23	1.1	0.6	0.08	0.08	0.8	80
	小红 海椒	100	3	1.7	10.6	292.7	12	1.1	0.6	0.06	0.04	0.8	52

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜菜类	冬菜 (腌)	100	9.7	0.6	11.8	383.9	300	12	—	0.04	0.07	0.8	4
	芽菜 (腌)	100	4.9	1.3	35.7	731.2	660	27.7	—	—	—	—	—
	鲜蘑菇	100	2.9	0.2	2.4	96.6	8	1.3	—	0.11	0.16	3.3	4
	玉兰片 (干)	50	9.3	0.85	23.95	590.7	70	1.85	—	—	—	—	—
	子姜	100	0.7	0.4	8	159.6	23	2.9	0.06	—	0.06	0.3	56
	老姜	50	0.3	0.35	4.05	86.3	13	1.95	0.135	—	—	—	1.5
	藕	100	0.9	0.1	11.2	207	26	0.9	0.03	0.05	0.03	0.2	53
	荸荠	100	1.5	0.1	21.8	395.2	5	0.5	0.01	0.04	0.02	0.4	3
	瓢儿白	100	1.4	0.2	3.8	94.4	81	2.8	0.92	0.04	0.07	0.2	21
	雪里蕻	100	0.9	0.3	4.2	97	73	2.3	1.46	0.07	0.26	0.8	94
	苋菜	100	3.4	0.3	3.7	130.6	270	5	2.44	0.04	0.24	1.9	89
	冬苋菜	100	3.1	0.5	3.4	128.1	315	2.2	8.98	0.13	0.3	2	55
	藤藤菜	100	2.3	0.3	3.9	115.5	147	1.6	1.9	0.09	0.17	0.11	13

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜菜类	茺葵	50	1	0.15	3.95	90.3	85	2.8	1.885	0.07	0.075	0.5	20.5
	芹菜 (叶)	100	5.5	0.4	2.5	149.5	245	3.1	5.32	0.17	0.29	1.9	91
	韭菜	100	1.6	0.3	3.7	100.4	70	2.2	2.81	0.04	0.13	1.1	30
	蒜苗	100	1.2	0.3	9.7	194.5	22	1.2	0.2	0.14	0.06	0.5	42
	大蒜	100	4.4	0.2	22	451	5	0.4	—	0.02	0.07	0.4	67
	大葱	100	1.3	0.3	4.4	107.1	89	1.1	1.98	0.09	0.08	0.6	32
	小葱	50	1.1	0.3	2.2	68.8	42.5	0.45	1.07	0.025	0.09	0.3	12
	木 耳	100	1.7	0.2	3.1	88.2	205	2.2	4.55	0.08	0.13	1	102
	黄花菜	100	2.9	0.15	11.5	260.8	73	1.4	1.17	0.19	0.13	1.1	33
	胡萝卜 缨	100	1.3	0.4	3.7	99.1	153	2.6	2.89	0.04	0.15	0.6	35
	木耳	50	5.3	0.1	32.75	643	178.5	92.5	0.015	0.075	0.275	1.35	—
	青菜头	100	1.6	0.2	2.9	83.1	6	0.8	—	0.03	0.03	0.6	25

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜菜类	莴笋头	100	0.6	0.1	1.9	45.8	7	2	0.02	0.03	0.02	0.5	1
	莴笋叶	100	2.1	0.5	1.9	86.1	62	2.9	2.24	0.1	0.08	1.9	15
	小白菜	100	1.2	0.2	3.6	88.2	115	2.4	1.07	0.07	0.09	0.5	27
	花菜	100	2.4	0.4	3	105.8	18	0.7	0.08	0.06	0.08	0.8	88
	萝卜缨	100	1.8	0.3	2	75.2	166	0.4	2.89	0.04	0.12	0.5	20
	红苕	100	1.8	0.2	29.5	533.4	18	0.4	1.31	0.12	0.04	0.5	30
	土豆	100	1.9	0.2	14.6	277.2	13	0.6	0.01	0.17	0.05	1.1	14
	芋儿	100	1.8	0.1	19	353.2	25	0.9	0.02	0.06	0.04	0.24	8
	芋头	100	1.5	0.1	25	449	45	0.9	0.02	0.01	0.04	0.24	7
	地瓜	100	0.6	0.2	9.3	174.3	1	5.9	—	0.03	0.02	0.5	2
	菠菜	100	1.9	0.2	2	73	81	2.6	3.12	0.13	0.12	0.7	43
	芹菜 (茎)	100	2.2	0.1	1.4	64.3	93	1.2	0.37	0.04	0.1	0.7	11
	胡萝卜	100	1	0.3	8	162.5	4	2	2.94	0.04	0.07	0.6	18

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
鲜菜类	白萝卜	100	0.6	—	3.9	75.6	25	0.8	0.02	0.01	0.04	0.7	24
	莲花白	100	1.6	0.3	4.3	110.4	61	0.7	0.42	0.03	0.07	0.4	48
	黄秧白	100	1.3	0.2	3.4	86.5	76	1.4	3.72	0.02	0.08	0.9	45
	大海椒	100	1.5	0.1	7.6	156.7	13	0.9	0.26	0.03	0.04	1.3	112
	红油菜	50	2.1	0.3	2.8	93.7	85	0.7	4.08	0.02	0.14	1.4	86
咸菜类	海带	100	4.1	0.05	28.1	542.8	588.5	75	0.285	0.045	0.18	0.8	—
	榨菜	50	2.05	0.1	4.6	115.5	140	3.35	0.02	0.02	0.045	0.35	—
	泡姜	100	1.3	0.4	9	188.2	257	12.4	—	—	—	—	—
	腌雪里蕻	100	2	0.1	3.3	92.8	250	3.1	1.55	0.04	0.11	0.5	—
调味品	芝麻酱	100	20	52.9	15	2 587.6	870	58	0.03	0.24	0.2	6.7	—
	酱油	100 毫升	2	—	17.2	322.5	97	5	—	0.01	0.13	1.5	—
	醋	100 毫升	—	—	0.9	15.1	65	1.1	—	0.03	0.05	0.7	—
	味精	50	—	0.45	8.45	159	36.5	0.75	—	—	—	—	—

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
调味品	白糖	100	0.2	—	96.8	1 629.6	39	1.3	—	—	—	—	—
糕 点	奶油饼干	100	6.2	11.4	79.8	1 892.5	26.6	4.96	—	—	0.102	—	—
	苏打饼干	100	9.02	17.36	72.22	2 021	74.34	6.76	—	—	0.178	—	—
	香酥饼干	100	6.28	12.34	61.36	1 888.3	26.26	4.92	—	—	0.102	—	—
	儿童饼干	100	6.26	6.44	76.18	1 333.6	25.1	4.84	—	—	0.1	—	—
	蛋奶饼干	100	6.2	12.6	78.3	1 906	26.1	9.6	—	—	0.104	—	—
	果汁饼干	100	8.92	10.56	78.26	1 860.8	30.44	3.66	—	—	0.092	—	—
	香草饼干	100	8.92	10.56	78.26	1 860.8	30.44	3.66	—	—	0.092	—	—

续 表

类 别	食物名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
糕 点	奶油蛋卷	100	3.88	14.4	89.12	2 105.8	41.56	3.64	—	—	0.048	—	—
	小桃酥	100	5.56	26.68	64.7	2 194.5	5.78	2.26	—	—	0.068	—	—
	京果	100	5.84	20.94	70.82	2 245.6	18.34	3.64	—	—	0.032	—	—
	小饅子	100	8.68	28.66	63.22	2 273.9	42.68	6.28	—	—	0.09	—	—
	排骨酥	100	7.5	22.18	70.4	2 145.1	35.5	4.04	—	—	0.074	—	—
	全脂奶粉	50	13.10	15.38	17.75	1 096.2	515.0	0.4	—	—	0.345	—	—
	巧克力	50	2.75	13.70	32.95	1 117.2	47.5	1.70	—	—	0.065	—	—
	麦乳精	50	2.7	3.05	36.75	772.8	87.5	0.15	—	—	0.09	—	—
	油条	50	0.28	0.64	1.81	58.8	0.87	0.16	—	—	0.003	—	—
	烧饼	50	0.58	0.5	3.63	88.2	2.04	0.38	—	—	0.008	—	—
	大肉包子	50	0.71	1.39	3.53	123.3	1.74	0.23	—	—	0.008	—	—
	杏仁酥	只	2.6	12.9	30.0	1 034	8.2	1.8	—	—	0.04	—	—

续 表

类 别	食物 名称	重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千焦 耳)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝 卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 PP (毫克)	维生素 C (毫克)
糕 点	糖麻花	根	2.6	8.0	22.4	720.7	1.9	1.1	—	—	0.03	—	—
	中雪 片糕	条	19.9	8.2	197.4	3 871.5	8.25	1.07	—	—	0.1	—	—
	大蛋糕	只	3.9	4.9	30.5	374.4	19.0	2.3	—	—	0.03	—	—