

中医诊病治病防病  
有妙招系列丛书



# 孩子怎么吃饭 不生病

## 宝宝吃饭有学问

体质决定性格  
性格决定命运

播种一种体质，收获一种性格；  
播种一种性格，收获一种命运。

想要自己的宝宝有一个辉煌的未来吗？

健康是一切的根本，  
用科学的饮食，让您的宝宝  
拥有一个健康的身体吧！

良石

孔雪 / 编著



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



本书第一章介绍宝宝容易生病的根本原因；第二章讲述人体营养学知识；第三章介绍如何科学地吃和补；第四章介绍各种儿童饮食误区；第五章收集了不同体质、不同季节、不同功用的儿童营养食谱；第六章介绍各种常见小儿疾病的食疗法。

本书宗旨是指导妈妈们如何通过饭菜补充宝宝健康成长所需的各种营养，并能让宝宝杂病不生。



中医诊病治病防病  
有妙招系列丛书



宝宝吃饭有学问

# 孩子怎么吃饭 不生病

良石  
孔雪 / 编著



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子怎么吃饭不生病：宝宝吃饭有学问 / 良石，  
孔雪编著. — 石家庄：河北科学技术出版社，2012. 12  
ISBN 978-7-5375-5574-6

I. ①孩… II. ①良…②孔… III. ①学龄儿童—营  
养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第297452号

## 孩子怎么吃饭不生病：宝宝吃饭有学问

良石 孔雪 编著

---

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号(邮编：050061)

印 刷：三河市国新印装有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

印 张：14.25

字 数：170 千字

印 次：2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

---

[序一]

## 为了孩子的未来更美好

“体质决定性格”，这句话是中西医在大量调查研究的基础上共同认证的理论。“性格决定命运”，这是弗洛伊德钦定继承人、大心理学家荣格的名言。根据逻辑推理三段论，则体质决定命运。

那些一心只扑在小孩学习上的父母们，大概从来没有想过体质居然能够有如此的力量可以决定自己小孩的命运吧？

事实是体质确实有着可以决定人的命运的伟力。

试想一下，刚生下来的小孩哪里有什么品格、心性、气质乃至灵魂什么的？他们拥有的只是身体而已。一切的一切，品性、气质、灵魂……都是以身体为基础发展延伸出来的。离开身体，哪里有什么人？离开身体，什么都没有了。好的体质，包括身体健康和心理健康，乃是一切的基础。可是父母们看不到，或者说自动忽略了。他们沉溺于一些眼前的价值：学习好就可以考上重点小学、重点初中、重点高中和重点大学，这样的话，毕业就可以找到好工作，好工作工资高、待遇好，就可以娶或嫁个更优秀的人，生下的小孩也要让他考重点小学、重点初中、重点高中和重点大学……子子孙孙无穷尽也！但这一切都是家长们一厢情愿而已！人生哪有那么简单，社会哪有那么简单，人的心哪有那么简单！家长们自以为是为了孩子们好，遂把自己对未来的幼稚的设想强加在孩子的身上，从小孩四五岁开始就一刻不停地把自己的观念灌输给孩子，

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



却无心去注意孩子的身体健康。在这种观念灌输的过程中，身体健康渐渐被忽略了，孩子天然健康的心理也在来自父母的强压中渐渐地压抑畸形了……

想让自己的孩子成为比尔·盖茨、扎克伯格应该是很多父母的梦想，可是父母们有没有去研究下比尔·盖茨、扎克伯格的父母是怎样教育自己的孩子的呢？盖茨父母的做法是时常鼓励儿子去做他不擅长的事，鼓励他多多外出参加体育活动；老扎克伯格对于孩子的想法一贯放任，并且作为一名牙医的他很注重对儿子的牙齿进行日常护理。研究他们的教育方法，你会发现他们在教育方法上的很多相似之处：他们从不拿自己的小孩当作小孩，他们和自己小孩之间的关系不是士兵和将军那样服从和被服从的关系，而是朋友般的关系。他们尊重自己的小孩的想法，对小孩施行放手政策，鼓励小孩发展多样兴趣，重视小孩从身体到心理的健康发展。对于自己小孩未来所从事工作的类型，他们关心的是自己孩子有没有工作的热情，而非工资的高低。对他们而言，有热情，油漆工都可以做；无热情，CEO也不去干。

欲速则不达。这就是很多父母明明很用心培养孩子却失败的原因。无心插柳柳成荫，这是比尔·盖茨、扎克伯格的父母之所以成功的原因。

做CEO最需要的，从来就不是智商，而是情商。

父母们想要自己的孩子健康快乐成功吗？想要自己的孩子有一个美好的未来吗？那就放过孩子们吧，不要再执着于一百分和重点学校，而是要多多关注孩子身体和心理的健康。体质决定性格，性格决定命运啊！

[序二]

## 什么样的妈妈最合格？

什么样的妈妈才是最合格的呢？

是那种孩子生病了火急火燎地一路抱着孩子去医院看病、打针、挂点滴，饭不顾吃，觉不顾睡的妈妈吗？当然不是，这样的妈妈，你只能说她是很爱孩子的妈妈，却远远不是最合格的妈妈，反而应该说她是一个很粗心的妈妈。正是因为她的粗心、不合格，才会如此遭到心灵和肉体的惩罚，因为孩子每一次生病的痛苦，都是抽在母亲心上的鞭子！

最合格的妈妈不仅很爱自己的孩子，还需要爱之有道。道存在于万事万物之中，包括育儿。粗心的妈妈们怎么就能够认为对自己的孩子只要有一颗爱他的心就够了，而不需要遵循一定的道理准则？妈妈们没有育儿经验，也不热衷去学习育儿经验，往往会因为自己的无知让孩子跟着遭罪，小病还好，顶多让孩子受些打针吃药之苦；若是因为妈妈的粗心大意，让孩子小病变大病，那可就不仅仅是让孩子受打针吃药之苦了，可能还要受手术之苦。那样就不仅孩子痛苦，而是全家跟着痛苦不得安宁了。

一项对157名家长进行的“儿童营养知识普及调查”的结果显示，懂得一般育儿营养知识的人仅占10.2%。多么醒人深思的数字！

正所谓“防患于未然者易，除患于已然者难”。所以，合格的妈妈要把功夫下在平时，要尽力学习各种育儿营养知识，要做到眼尖、手勤，孩子一餐

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



饭、一口水都要时刻注意着，预防孩子生病，尽量做到让孩子小病少生、大病不生。《养老寿亲书》有言：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”就是这个道理。

能够让孩子免遭生病之苦的妈妈，才是最合格的妈妈。

那么究竟怎么做才能让孩子少生杂病呢？正所谓“病从口入”，食物常常是疾病之源。大人尚且如此，何况孩子呢？孩子肠胃机动能低下，免疫力弱，又没有控制力、识别力，不会识别哪些食物当吃不当吃，更是容易因为吃进嘴里的食物不干净导致各种大小病症。

下面我们就从吃的、喝的方面谈谈怎么让孩子少生杂病。正所谓“努力从来都不会太晚”，曾经粗心的妈妈们和新晋妈妈们想要成为细心的妈妈、最合格的妈妈，让自己的孩子少遭罪吃苦吗？那就跟我一起学习一下怎样只是吃饭就能让孩子不生病的秘诀吧！



# 目录

## CONTENTS

### 第一章 孩子为什么容易生病

营养够了，热量足了，身体素质却下降了 / 002

中国少年身体素质令人忧心 / 002

孩子易生病的原因——免疫力 / 005

怎么提高小孩免疫力 / 008

幼稚园孩子易生病的原因及对策 / 011

“体质”扫盲 / 015

体质决定命运 / 020

你了解你的小孩是什么体质吗 / 023

儿童体格发育监测必须做好 / 027

儿童心智发育监测更应做好 / 031

病了就吃药？你 out 了 / 037

食疗文化源远流长 / 039

食疗的原理 / 040

食疗的好处 / 041



## 第二章 你了解食物吗

- 营养学概述 / 044
- 人体必需的六大营养素 / 047
- 食物寒、凉、温、热应知道 / 055
- 酸碱平衡一定要注意 / 057
- 此物有毒，千万绕道 / 060
- 你餐桌上的“犹太” / 067
- 那些如罂粟般的美丽误会 / 073
- 它们对你恩同再造 / 080
- 饮料穿肠过，热量变脂肪 / 088
- 食品添加剂功过论 / 095
- 食物忌讳 / 100

## 第三章 好吃好喝好身体

- 吃出好身体 / 106
- 合理饮食的重要性 / 108
- 科学安排小孩的饮食 / 110
- 一日三餐很重要 / 114
- 怎么给孩子补充微量元素 / 116
- 怎么给孩子补充维生素 / 118
- 如何吃能提高孩子免疫力 / 121

## 第四章 当心！儿童饮食误区多

- 零食喧宾夺主 / 126
- 饮料代替白开水 / 129
- 乳制品代替牛奶 / 132
- 果汁代替水果 / 133
- 口香糖——口腔清洁，小孩也需要 / 135
- 洋快餐做奖励 / 136
- 每天早餐牛奶加鸡蛋 / 138
- 每天大鱼大肉 / 139
- 跟着广告走 / 141
- 补钙多多益善 / 142
- 滥用补品危害多多 / 144

## 第五章 绿色营养美食食谱

- 平和质儿童食谱 / 148
- 气虚质儿童食谱 / 150
- 阴虚质儿童食谱 / 153
- 阳虚质儿童食谱 / 156
- 湿热质儿童食谱 / 159
- 痰湿质儿童食谱 / 162
- 血瘀质儿童食谱 / 165
- 气郁质儿童食谱 / 169
- 特禀质儿童食谱 / 173
- 儿童春季食谱 / 177



儿童夏季食谱 / 182

儿童秋季食谱 / 184

儿童冬季食谱 / 188

儿童健脑食谱 / 191

儿童长高食谱 / 195

儿童减肥食谱 / 199

## 第六章 常见小儿疾病食物疗法

小儿咳嗽 / 204

小儿感冒 / 208

小儿腹泻 / 211

小儿上火 / 212

小儿消化不良 / 213

小儿肺炎 / 216



## 第一章

# 孩子为什么 容易生病





## ❁ 营养够了，热量足了，身体素质却下降了

现在社会高速发展，人们的生活水平也越来越高，物质极大丰富，电视、冰箱、空调、电脑、汽车都有了，菜市场、超市里各种新鲜蔬果，各种食品只有你想不到的，没有你买不到的。尤其是现在一般都是独生子女，小孩简直就是家里的小皇帝、小公主，父母长辈对孩子宠爱得不得了，什么事情都不让孩子们干，生怕累着他们；对于孩子的要求也是有求必应。各种上百块的奶粉、米粉、营养粉天天拿了当饭喝……可是孩子们却越来越容易多生杂病，营养够了，热量足了，身体素质却下降了。

## ❁ 中国少年身体素质令人忧心

### 足球友谊赛惨败俄罗斯

2011年10月24日，发生了一件让中国教育界感到刺眼，同时也在互联网上引起广泛讨论的事情。北京地坛小学足球队与俄罗斯伊尔库茨克州少年迪纳摩足球队踢了一场友谊比赛，结果以0：15惨败。迪纳摩足球队的实力可谓强劲，他们曾经是西伯利亚联邦区的冠军队。2011年夏天时，在一个有35支球队参加的邀请赛上，迪纳摩少年足球队更是击败了多支西欧足球队，最终获得了第8名的好成绩。这次来中国参赛的迪纳摩队员大多是出生于2001年和2002年

以后，他们在中国共踢了6场比赛，最终取得的战绩却是5胜1平，中国唯一获得的一场平局来自于北京国安梯队。这样的成绩是个中国人都会感到郁闷，但是还有更令中国人郁闷的事情，地坛小学的校长有言：“本来俄罗斯学校方面打算比赛时间长一些，可是我知道我们的孩子根本就跑不下来全场的比赛，所以定了40分钟。”当时身在现场的新华社记者的报道是其实我们的孩子20分钟就跑不动了，“比分并不重要，最让人痛心的是，我们的孩子连20分钟都跑不下来”。而一场足球赛的法定时间不算上加时赛的话是90分钟……相比较之下，没有经过专业训练的地坛小学输了俄罗斯专业足球队15个球简直是赞誉之词了。

20分钟就跑不动了，中国学生的平均身体素质在连年的下降，放眼望去满是除了“豆芽菜”就是“小胖墩”……中国孩子都怎么了？

### 中国儿童爬长城爬不过外国儿童

2009年7月27日，参加“天津国际少儿艺术节”的世界各国儿童一起攀登了蓟县黄崖关段的中国长城。“世界儿童登长城”活动是天津国际少儿艺术节的一个特色保留项目。6时30分，300多名来自不同国家的少年儿童兴奋地乘坐大巴车前往蓟县。9时，国际少儿艺术节“世界儿童登长城”活动正式开始。各国代表团手举着不同国家的旗帜向长城进发。正所谓“不到长城非好汉”，中外儿童在长城上展开了一场争当“好汉”的火热赛事。比赛结果很快出来了，外国孩子基本上都成功登顶了，而很多中国孩子却因为体力不支直接放弃比赛，半途折返。与外国孩子的奋勇争先、顽强拼搏相比，部分中国孩子的表现岂止稍逊一筹？

据美国希林艺术团的随团老师介绍，美国孩子一般每周都要进行4~5次锻炼，很多团员常年坚持练习舞蹈、艺术体操等，身体非常棒。对于中国孩子半途放弃爬长城的情况，一位中国艺术团的领队老师表示，中国孩子大部分时间都用于学习，参加体育活动较少，在体育锻炼方面还有所欠缺。这次登长城，



让所有中国人看到了中国孩子在身体素质方面的弱势。

### 中国儿童体质已到危险边缘

最近几年一直参与中国少年儿童体质监测调查的北京师范大学体育学院院长毛振明博士在接受记者采访时说：“儿童体重超标的确是一个值得关注的问题，但更令人担心的是，我国少年儿童的体质已经到了危险的边缘。”

读者数量为全美日报之冠的《今日美国》在报道中称，中国肥胖少年儿童的增长速度就像中国经济的增长速度一样快，这引发了人们的担忧，中国孩子极可能也会遭遇到美国式的肥胖问题。中国经济的飞速发展，财富的不断增多改变了中国人的生活方式，使中国家庭餐桌上的食物更丰盛、体力劳动减少、徒步或骑车出行的机会减少、经常坐车和长时间上网……根据中国教育部的数据，现在，在中国10~12岁的城市儿童中，有8%被认为是肥胖的，还有15%被认为超重。这已经接近美国的相关数据，根据美国卫生与公共事业部门2006年的报告，6~11岁的美国儿童中，有18.8%的人超重。

《英国医学杂志》则表示：中国不仅在经济发展方面赶超美国，在肥胖方面也在赶超美国。1985~2000年，中国肥胖儿童增加了28倍。中国医学专家认为，肉类饮食的增多、汽车使用的增加以及体育锻炼的匮乏，是导致肥胖的罪魁祸首。

在卫生部的新闻发布会上，国际生命科学协会教授陈春明发言称，肥胖已被证实会妨害少年儿童的健康：“从我们对6岁以下学龄前儿童的调查来看，还没有更多的证据来证明肥胖有带来疾病的危险，但肥胖会威胁7~17岁学生的健康。我们对2002年的营养调查做了分析，在7~17岁的学生中，肥胖、超重的孩子的疾病危险高于正常体重的孩子，他们的血压也高于正常孩子，包括我们所说的代谢综合征，就是血糖高、血压高、冠心病的危险因素都高于正常体重的孩子。”

毛振明博士长期从事少年儿童体质调研工作，他认为，少年儿童体质问题

是比“小胖墩”增多更为严峻的问题，“甚至可以说到了危险的边缘”。

“通过大量调研，我把大部分少年儿童的体质状况总结为4个字：软、硬、笨、晕。”毛振明说，“具体就是肌肉软、韧带硬、动作笨和前庭耳蜗神经晕。如最后一项，很少有体育老师在现在的体育课上教授倒立，这样一来，孩子的前庭耳蜗神经不能得到有效的锻炼和开发，成年后直接的后果就是晕车、晕船、晕飞机。”

调查分析显示，现在的少年儿童的现状实在不太好，肺活量、耐力、力量、速度等多项体能指标明显下降，视力低下比率越来越高，肥胖和超重广泛流行……总之，中国少年儿童体质差已经成为一个严峻的现实问题，同时它又是一个复杂的社会问题，需要少年儿童自己、家长、学校以及政府的共同努力，去尽可能的改善中国少年儿童体质差这一现状。

## 孩子易生病的原因——免疫力

为什么孩子会这么容易生病呢？有的父母甚至爷爷奶奶可能要说：“孩子们现在吃的、穿的、用的都是我们以前所无法想象的，可是他们现在反倒比我们小时候更容易生病！”这听起来似乎是很奇怪、不合常理的，其实不是。现在的小孩之所以容易生病，自有其特定的原因。

### 孩子易生病的根本原因——免疫力

根据医学报道，人体百分之九十的疾病与免疫系统有关。人体的免疫系统失调不仅会让人的疾病抵抗力降低，同时还会引发很多慢性疾病。

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的病毒、细菌等，处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，识别和处理体内突变细胞和病

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



毒感染细胞的能力。免疫力就好像一个忠实的守卫、看门人，它只会把身体的朋友放进来，至于身体的敌人，它在这方面就有点儿冷血了，它会把它们统统歼灭，一个都不能活。

人体的免疫系统并非生下来就是完善的，而是在成长的过程中逐步建立起来的。据研究发现，2岁以下的小孩的免疫力尚不足成人的一半。在医学上，有人把6岁以前的小孩称为“生理性免疫功能低下状态”。免疫力低下最直接的表现就是容易生病，免疫力低下的身体其免疫系统因为各种原因不能正常发挥保护作用，这样就很容易被各种细菌、病毒、真菌等感染。就好像一个没有穿甲拿枪还生了病的守卫，他能够有效地保证他所守卫的城门不被侵入吗？这就是孩子们为什么相对成人来说更容易生病的原因。

### 小孩之所以免疫力低下的原因

造成小孩免疫力低下的原因可分为先天性和后天性两个方面：

#### ● 免疫力低下的先天原因

(1) 小孩身体的免疫系统尚未发育健全，功能不够完善，不能有效抵抗疾病的侵袭。

(2) 有的孩子本身免疫力的发育较同龄孩子滞后。这类孩子也会经常生病，不过这类孩子一般不需要特别的药物治疗，随着孩子免疫系统的发育成熟，免疫功能的完善，情况自然会大大好转。

(3) 患有免疫缺陷病。免疫缺陷病是免疫系统先天发育不全或后天遭受损害所致的免疫功能缺陷引起的疾病。这类孩子先天性缺乏一些抗体或合成酶，会导致某些疾病的反复感染，这类疾病需要进行免疫方面的特殊检查才能确定。

(4) 患有先天性疾病。如先天性心脏病、先天肺发育不良等。

### ● 免疫力低下的后天原因

(1) 环境不良。大气污染或被动吸入二手烟等，污染的空气进入呼吸道，会降低小孩的免疫力，使小孩易患各种疾病，甚至会影响到小孩身体各机能的正常发育，进而影响小孩的身高和智力的健康发育。根据调查，在吸烟家庭成长到7岁的儿童的阅读能力，明显低于不吸烟家庭的儿童的阅读能力。在吸烟家庭成长到11岁的小孩，其阅读能力会延迟发育4个月，算术能力会延迟发育5个月。科学家曾对千余名儿童进行长期研究，得出的结果是家长每天吸烟的量越大，儿童身高所受的影响就越大。所以，你想要一个健康聪明的小孩的话，赶紧把烟戒了吧！

(2) 不良习惯。小孩睡前吃东西、睡眠不够、不刷牙、不爱喝水、不爱运动等不良习惯都会导致对疾病的抵抗力下降。

(3) 维生素及微量元素的缺乏。小孩长期的膳食不均衡，如缺乏钙、锌、铁以及各种维生素等，都会导致小孩营养不良，免疫力下降。

(4) 平时被保护太好，没有机会患染各种疾病，这类小孩的免疫系统也很薄弱。免疫力分先天性免疫和获得性免疫，先天性免疫是人一生下来就有的，获得性免疫是人生下来后在生活过程中自然获得的，或者是用人工辅助的方法被动得到的。每当一个感染性细菌侵入人体，免疫系统就会把这种细菌的信息存盘，并在机体内建立一支军队，专门对抗这种细菌，确保不会被同种细菌再次感染。就好像出过水痘的小孩不会再次出水痘，得过脑炎的小孩也不会再得一样。

(5) 擅自停药。小孩生病后，尚未完全痊愈，父母就擅自给小孩停药，也会导致小孩免疫力低下。如小孩发烧，刚刚退热，父母就不再监督小孩用药，这样会导致细菌长期处于潜伏状态，一旦受凉，就会很容易地再次引发疾病。

(6) 长期滥用抗生素。由于对抗生素相关知识的不了解，导致家长对小孩长期滥用抗生素，造成机体产生抗药性。同时，抗生素进入人体后可能会杀

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



灭人体有益菌类，打乱人体某些平衡，引起机体疾病抵抗力减弱，免疫力下降。

(7) 滥用激素。有些看护人对发热机理不了解，恨不得一帖药就药到病除，还有一些医生不耐烦看护人的唠叨或者害怕对自己不信任从而流失病员，就给孩子使用激素。外来激素的输入会改变体内的激素环境，破坏体内某些平衡，直接对很多免疫力产生抑制作用，从而使免疫反应降低，亦即降低人体免疫力。

(8) 年轻父母疫苗接种知识匮乏，没有及时为小孩接种疫苗。小孩免疫力弱，接受疫苗接种是预防疾病的有效手段。6岁以下的小孩是流感疫苗、肺炎球菌、轮状病毒等病菌的易感人群，发病率高，危害性强，反复频发，而这些儿童常见疾病却都有相应的预防疫苗并且效果显著。由于年轻父母这方面知识匮乏，常常直接忽略，导致小孩对这些儿童多发疾病免疫力低下。据调查，小孩流感接种率不超过17%，对小孩威胁最大的肺炎疫苗接种率不超过15%，风疹接种率甚至只有6%。

## 怎么提高小孩免疫力

知道了导致小孩容易生病的原因，那么平时应该怎么做才能提高小孩免疫力，让小孩能够少生杂病呢？这个想必是妈妈们最关心的问题，毕竟，病在儿身，痛在娘心啊！不废话了，妈妈们请坐稳了，下面就请听笔者一一道来。

(1) 母乳喂养。母乳是最好的药。母乳比代乳品含有更多的免疫活性物质，它可以供给新生儿所需要的全部的营养物质：蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、铁，尤其是母乳中含有抗感染的抗体及抗感染的活性白细胞、双歧因子、溶菌酶等，它们都具有增强免疫的功能，可以阻止有害病菌的生长，降低小孩

感染病菌的概率。据发现，仅在母乳喂养的前4天里，小孩就能获得40亿个白细胞，以帮助免疫系统正常工作，为小孩输入充足的免疫细胞，给小孩的健康成长打下良好的基础。特别是提前分娩的早产儿，由于从母体得到的抗体较正常婴儿少，极易受到致病因子的侵袭而患病，所以更需要母乳喂养。

(2) 重视小孩免疫力发育的关键期。出生到6个月是小孩主动免疫系统发育的关键期，父母在这一时期一定要多多注意小孩免疫力的发育，妈妈们要多多给孩子补充能提高免疫力的营养品，如免疫类奶粉等，这是提高小孩免疫力的一个重要途径。此外妈妈们平时还要让小孩多晒太阳，多接触户外空气，多跟孩子玩，让孩子常笑，不要娇生惯养，让孩子适度接受外界刺激等，这些都有助提高小孩的免疫力。关键期注意提高小孩免疫力会让小孩受益终生，妈妈们千万要注意了！

(3) 积极制订疫苗接种计划。对于很多传染病，小孩子都是一个高度的易感群体，因为小孩免疫系统不够完善，免疫力低下。面对这种情况，我们应该感谢医学家们，为他们发明了预防接种这样一个抵抗病菌的极为有效的方法。通过早期有效的预防接种，可以预防对小孩危害非常大的结核病、乙型肝炎等疾病的发生。小孩出生后立即预防接种结核菌疫苗，已经被证实能够对结核菌感染起到相应的免疫效果。新生儿期预防接种乙肝疫苗，也已被证实能起到很好的免疫效果。所以合格的妈妈应该积极制订疫苗接种计划，从孩子出生到6岁期间，参照免疫计划时间表严格执行。

(4) 营养供应要均衡合理。合理营养供应对于提高小孩抵抗力，增强小孩体质有着非常重要的作用。首先，小孩的饮食搭配一定要合理均衡，不能偏食。肉要吃，蔬菜水果也要吃；细粮要吃，粗粮也要吃。其次，不要让小孩吃得太饱。小孩消化代谢功能本来就不太完善，有些父母生怕饿着小孩，总是使劲往小孩嘴里塞东西，弄得小孩一整天嘴就没个闲的时候。父母们却不知道小孩吃太多了也会生病。尤其是晚上，小孩吃太多，会加重小儿胃肠负担，导致胃肠功能失调，降低抵抗力。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



(5) 切忌娇生惯养。现在很多家庭里面都是只有一个孩子，四五个大人围着一个小孩团团转，小孩子的公转行星多得简直堪比太阳了。小孩子想怎样就怎样，零食尽着吃，户外稍微冷了、热了就不让出去了，稍微生个小病就赶紧去看医生。这样的结果不仅不利于小孩免疫力的提高，而且会阻碍小孩后天获得性免疫的建立，对小孩的健康实在是“有百害而无一利”！因为大千世界中各种各样的病原体，孩子只有接触了它们，他们的机体才会产生针对这些病原体的抗体。

(6) 降低环境污染。加拿大卫生组织的调查显示：68%的疾病与室内污染有关，80%~90%的癌症病因与居住环境和生活习惯有关。所以，降低环境污染的首要任务就是不要在小孩面前吸烟，当然最好是直接把烟戒掉；其次是保持室内空气清新，经常开窗，通风换气；再次，尤其是在感冒流行期间，尽量避免带孩子到拥挤的公共场所，如商场、超市等；另外，还要尽量避免孩子与感冒患者接触，家人如有感染热症，应注意隔离。

(7) 让小孩动起来。运动对于处在成长期的小孩是必不可少的。体育锻炼是增强免疫力最简单、经济、有效的方法，运动不仅能够增强小孩体质，还能增加食欲，提高抵抗力，是改善小孩免疫功能的关键。如果运动量过少，不仅会令小孩动作的协调能力无法得到锻炼，还会降低小孩抵抗寒冷的能力，结果只会让小孩变成稍微受点凉就会感冒得病。同时要注意小孩锻炼要遵循适度、持续、循序渐进的原则，不要让小孩进行长时间、大运动量的运动，否则可能会因为身体过于劳累反而导致小孩免疫力下降。

(8) 充足的睡眠。科学家们发现，人们在睡眠时会分泌一种叫做胞壁酸的物质，科学家们称其为睡眠物质。这种物质既能催眠，又可增强人体免疫功能。所以当人患病时，多多睡眠就会增强人体免疫力，一些轻微的感冒甚至可以直接通过睡眠好转，所以一定要保证儿童能够有充足的睡眠。此外，科学家们还发现，早睡的孩子大多精神集中，成绩进步快；晚睡则会影响孩子夜间生长激素的分泌，导致小孩个矮，这可是白天补觉也补不回来的。

(9) 不要勤跑医院。一旦发现小孩身体不适，不要上火急火燎去医院，因为医院的环境本就是病毒集中营，小孩免疫力脆弱，特别容易在那种地方造成交叉感染。同时，也不要乱给孩子吃药，盲目使用抗生素，而是要判断一下再做决定，看看是否是常见病以及小孩症状是否严重。如果小孩感冒了，没有发烧，而只是有点儿流鼻涕、咳嗽，可以多给孩子喝些热水，让孩子多多睡觉，给孩子准备些清淡、营养的食物，熬些红糖姜水、绿豆粥等，把小病交给孩子的免疫力，以锻炼孩子靠自身的免疫力战胜疾病的能力。要知道，不得病的小孩就没有免疫力；小孩经常得些小病，反而会提高免疫力。

(10) 天凉慢添衣服。耐寒锻炼也是提高小孩免疫力的一种有效方法。有些家长生怕冻着孩子，每次出门都给孩子裹上一层又一层的衣服，殊不知这样会给小孩造成一种恒温环境，没有经过寒冷锻炼，小孩反而更容易感冒生病。而且穿的过多还会导致小孩体内生热，造成中医上所谓的“上火”。所以，平时给小孩加衣服一定要适宜，不能凭着成人的主观想象来给孩子穿衣。一般来说给小孩穿衣以不出汗，手脚温暖为度。正常情况下小孩比大人多穿一件单衣就足够了。



## 幼稚园孩子易生病的原因及对策

很多妈妈都反映小孩以前身体状况还可以，可是自从上了托儿所后，反而经常生病了，每次都是感冒眼看好了，又重犯了，反反复复好多次，是不是小



孩子在幼儿园没有受到好好照顾？还是其他的什么原因呢？

## 幼儿园小孩之所以容易生病的原因

### 1. 之前的生活被过度保护

经调查发现，那些进幼儿园后常常生病的小孩，基本上都是那些从小受到无微不至照顾的小孩。被过度保护的小孩就像是生活在真空状态下，他虽然很少生病，却也因此比别的孩子，身体里缺乏对很多疾病的抗体。当他进入幼儿园后，环境变得复杂，接触的小朋友多了，跟各种病原体亲密接触的机会也同样多了，自然也就很容易受到感染而生病。但是同时针对各种病原体的抗体也会随之增多，小孩的抗病能力也会逐渐加强。这就好像小孩原来因家长过度保护而旷掉的课，现在要一一补回来一样，这是人类免疫力发展的必经过程。

### 2. 分离焦虑症

小孩之前一直跟家人在一起，现在突然整天都看不到家人，小孩又正是最依赖家人的时候，于是不可避免地就会出现分离焦虑症。分离焦虑症的具体表现为脾气暴躁、容易哭闹、自闭、做噩梦、说梦话、夜惊等。娇生惯养，生活自理能力差的小孩分离焦虑症还会表现得更为明显一点。

### 3. 生活环境的改变

小孩刚上幼儿园，对周围一切都感到陌生，行动又受到老师的管制，作息时间、饮食方面、活动方式等都会与在家时有很大差别，自然会产生不适应感，这种不适应感又会直接影响小孩的情绪，使小孩产生如恐惧、缺乏安全感、想家、不思饮食、不停哭闹等消极情绪，进而间接影响到小孩的饮食、睡眠、交流和行为等，而一旦小孩睡眠不足、营养缺乏、郁郁寡欢，就会很容易导致某些身体功能的紊乱以及整体免疫力的下降，从而很容易患上消化不良、上呼吸道感染、某些过敏性疾病等。

### 4. 老师照顾不周

幼儿园里，小朋友很多，老师人数却有限，一个老师往往要同时照顾十几

个小孩，难免会出现照顾不周的情况，如小孩玩闹后，汗湿了衣服却没有及时得到更换等。

### 5. 容易发生传染性疾病

小孩子入园年龄一般在2~3岁，这个时候他们机体免疫系统还处于发育过程中，免疫防御系统各个部分的功能还不成熟，抵抗感染的能力很差。这时候送小孩去幼稚园，很多小孩聚在一起，每天一起生活、一起玩耍、一起吃饭睡觉。一旦有一个小孩感染流感、水痘、肝炎等传染性疾病，其他小孩也会很容易被感染。

### 6. 给小孩穿衣太多

很多家长担心小孩着凉，喜欢给小孩穿很多衣服，殊不知这样会更容易导致小孩着凉生病。小孩天生好动，和小朋友一起玩耍、游戏，活动量大，穿衣过多会导致小孩大量出汗，这时候如果没有及时洗澡或更换干燥衣服，冷风一吹，就会很容易令小孩伤风感冒。

## 给父母的建议

### 1. 未雨绸缪

父母们要想小孩上幼稚园之后少生病，就要先帮孩子做好入园准备。平时就要多注意让小孩锻炼身体，经常带小孩到户外活动，如到公园散步、玩耍，春、秋季应多晒太阳，冬季也需要在好天气的时候，带小孩出去走走。此外，还应该多多给小孩“灌输”上幼儿园的好处，帮助小孩调整心理，多让小孩和别的小朋友相处玩耍，有意识地培养孩子适应交往能力，培养孩子开朗的性格，消除小孩对陌生人的恐惧。有机会的话还可以带小孩到幼儿园参观、游玩，在家长的陪伴下，早日让孩子适应新环境、新老师、新朋友。另外，还要早日让孩子学会咀嚼，使他能够容易地适应幼儿园的饮食。可以提前一两个月开始，调整孩子的生活方式和作息时间。家长在小孩入园前要了解幼儿园里的作息情况，让孩子按幼儿园的作息规律生活，使孩子的生活逐渐接近幼儿园的



状况，如按时起床、吃饭、午睡等，同时注意培养孩子吃饭、洗手、穿鞋等能力。

## 2. 入园以后，要及时帮助孩子调整以适应幼儿园的生活，及早改掉孩子不良的生活习惯，培养孩子良好的卫生习惯

吃饭前要先洗手；打喷嚏要用手帕或餐巾纸捂住嘴巴，不要对着别人打；用纸巾擦鼻涕，不要用手擦，擦完丢进垃圾桶等。尽量切断细菌、病毒的传播途径。在家时，父母要让孩子的生活有规律，杜绝暴饮暴食的情况。幼儿园每日食谱提供的热量可以达到全天所需热量的75%~80%。如果孩子吃得比较好，回家后吃晚餐正常量的1/3就可以了。晚上睡觉前可以喝一瓶牛奶，零食一定要少吃。随着季节和气温的变化，孩子的穿着也要及时改变，大人穿多少，孩子就穿多少，不需要多穿。做活动量大的游戏时，可以让孩子脱掉过多的衣服。加之以心理辅导，帮助孩子尽早脱离“分离焦虑期”。

## 3. 如果孩子病了，要小心分辨孩子“不舒服”的具体情况

建议：根据计划免疫程序和当地流行病规律，及时给孩子预防接种，提高机体免疫能力。尤其在流感的高发季节来临前，要接种流感病毒疫苗。另外，要注意避免交叉感染，公交汽车等公共场所内空气混浊，不妨给孩子戴上小口罩。

## 4. 家长最好不要将生病的小孩送到幼儿园，而应留在家里养病

尤其是患了麻疹、腮腺炎、肝炎、疥疮等传染性疾病的小孩，更不能送到幼儿园。倘若发现小孩生病，幼儿园老师要对患儿采取隔离措施，并及时让家长接小孩回家。同时，应对幼儿园的房间进行通风和空气消毒，小孩所用的被褥、毛巾、玩具、餐具等物品要经常晾晒、清洗和消毒，饮食方面应做到卫生、科学、营养、合理，还要定期对老师和小孩进行身体检查。

## 5. 防止小孩着凉感冒

家长应该多准备一套小孩的衣服及多条小毛巾，并交给老师保管，以便于老师及时为小孩添加、更换。小毛巾不仅可垫在小孩的背后吸汗，还是避免小

孩伤风感冒的简单、有效的办法。

### 6. 家长应该在家里有意识地培养小孩的生活自理能力

小孩入园前，家长应带小孩多和老师见面。通常经过3~5天，也许更长时间，小孩的分离焦虑症就会逐渐减轻进而消失。

或许有的家长以前从来没有想到过这些事情，现在大多家庭都是双职工家庭，没有时间照看孩子，所以才送小孩进幼儿园让老师照看。家长们一则忙，二则粗心，没想到送小孩进幼儿园之前还要先对小孩进行一系列的培训，没想到还要帮小孩适应幼儿园的新环境、新生活，发现小孩进了幼儿园常生病也只是赶紧带小孩看病打针，很少去思索小孩生病的内外原因，哪里知道还有办法可以预防小孩生病？现在知道了，妈妈们赶紧行动起来吧。为了小孩少生杂病，在幼儿园可以玩得开心，自己也可以专心工作，妈妈们赶紧一起来对小孩进行进园培训吧！



## “体质”扫盲

### 何为“体质”

“体质”是在中医理论发展过程中形成的概念，按照中医的说法，所谓体



质，就是机体因为脏腑、经络、气血、阴阳等的盛衰偏颇而形成的身体素质特征。

按照现代科学的说法，体质是由先天遗传和后天获得所共同形成的，人类个体在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性，与心理性格具有相关性。个体体质的不同，表现为在生理状态下对外界刺激的反应和适应上的某些差异性，以及发病过程中对某些致病因子的易感性和疾病发展的倾向性。所以，对体质的研究有助于分析疾病的发生和演变，为诊断和治疗疾病提供依据，更有助于预防疾病的发生。

● 体质具体是指以下几个方面：

- (1) 身体形态发育水平：即体型、身体姿态、营养状况等。
- (2) 生理生化功能水平：即机体新陈代谢功能及人体各系统、器官的工作效率。
- (3) 身体素质和运动能力：即身体在生化、劳动和运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质以及走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等运动能力。
- (4) 心理状态：包括本体感知能力、个性、人际关系、意志力、判断力等。
- (5) 适应能力：对外界环境以及抗寒耐暑的能力，对疾病的抵抗能力。

### 为什么不同孩子的体质会不同

小区里有两个小孩，明明年龄差不多大，可是体质却迥异。小伟苍白瘦弱，腼腆内向，说话从来都细声细气的，而且经常生病，不爱活动。小勇则黑黑壮壮，整天蹿上跳下，人未到声先闻，只要有他在，楼道里就别想安宁。据小勇妈妈说，小勇一年也未必生一次病呢！小伟妈妈为此很羡慕小勇妈妈，因为自己小孩三天两头生病，这病好了生那病，她为此操了很多心。小伟妈妈也

曾问过小勇妈妈，她到底是怎么养孩子的，可是小勇妈妈也说不出个所以然来。说是小勇从小身体就好，她从没特意为此操过心，都是该吃吃，该喝喝，牛奶、面包、麦当劳，家常菜加大米饭。小伟妈妈为此感到很郁闷，她还特意给自己儿子买了很多营养食品，为什么反而没人家小孩身体好呢？

那么，究竟为什么同样的小孩体质会有如此大的差别呢？决定小孩不同体质的因素是什么呢？

影响孩子体质的因素主要有以下几种。

### 1. 先天因素

先天因素又称禀赋，指的是小孩出生时从父母那里得到的一切遗传素质。先天因素主要是指个体的生物因素，与后天因素相对应，包括生长、发育与成熟等，其中最重要的是遗传，即亲代形状传给后代的现象。中医学所说的先天因素，既包括父母双方所赋予的遗传性，又包括子代在母体内发育过程中的营养状态，以及母体在此期间所给予的种种影响。同时，父方的元气盛衰、营养状况、生活方式、精神因素等都直接影响着精子的质量，从而也会影响到子代禀赋的强弱。

按照现代遗传学的解释，先天因素即是遗传与变异的结合。人类通过生殖细胞的物质与信息的传递，将亲代的个体体质特征传给子代，即遗传。在遗传过程中，由于内外环境的影响而造成结构与功能上的差异，即生物个体之间的差异，遗传学称之为变异。这样，遗传中有变异，变异中有遗传，两者相互统一，共同构成了一个不同于亲代的独一无二的全新个体。

先天因素是体质形成的基础，是人体体质强弱的前提条件。在生命形成的过程中，男主阳施，女主阴受，男女媾精，胎孕遂成。父母生殖精气的盛衰，决定着子代禀赋的厚薄强弱，从而影响着子代的体质。子代的形体始于父母，所以父母的体质就是子代体质的基础。父母体质的强弱，使子代禀赋有厚薄之分，从而使子代表现出体质的差异，如身体强弱、肥瘦、长短、刚柔、肤色，甚至先天性生理缺陷和遗传性疾病，如龟背、癫痫、鸡胸、哮喘、梅毒等。



先天因素在体质形成过程中起着决定性的作用。先天因素、人体的遗传性状又是身心发展的前提条件，它对于人的智力和体力的发展也有着重大的影响。不过，先天因素、遗传性状只是对体质的发展提供了可能性，至于体质强弱的现实性，还有赖于后天环境、营养和身体锻炼等。

## 2. 年龄

年龄是影响人的体质的一个重要因素，体质随年龄而呈现时限性，如小儿因为体内各种器官尚未发育成熟，所以其体质具有脏腑娇嫩、气血未充但又生机蓬勃的特点，即容易兴奋、高热惊厥，又容易患消化不良、呼吸道感染等疾病。及至长大，步入青壮年时期，体质于是变为精力充沛、身体强壮、阳气偏盛、易生内热。待进入老年，则因为体内各种器官渐趋衰竭，精力、体力、脾胃消化等功能都会下降，所以其体质不可避免地会出现脏腑功能低下、气血不足、阳气衰减的变化。

## 3. 性别

性别也是影响人的体质的一个因素。“男为阳，女为阴”，男性禀阳刚之气而生，外形体魄远比女性健壮；女性禀阴柔之血而生，形体偏于苗条小巧。根据现代生理病理学的研究和临床实践的发现，男性比女性更容易患上严重的呼吸道感染、中枢神经病毒性感染、病毒性肠胃炎和肝炎，原因在于女性产生免疫力的基因比男性高一倍；另外，女性比男性更少患上抑郁症，原因是女性大脑中血清素的含量比男性高，这种血清素正是能够使情绪好转的物质；女性对酒精等的承受量较男性为小；女性的免疫力较男性强，有着对传染病的更好的抵抗力。

## 4. 精神状态

精神因素可以直接影响脏腑、阴阳气血的活动。情志活动贵于调和，不良的精神状态，可影响人体的正气，从而易于导致外邪的侵袭。如果长期处于抑郁不畅的精神状态或突然遭到剧烈的精神创伤，超过人体活动可以调节的范围，就会影响体质，使人寝食俱废，形体衰弱，脏腑活动紊乱、功能失调，抗

病能力低下，从而易于导致各种疾病的侵袭。这样就需要患者树立信心，乐观积极，从而提高机体的抗病能力，以战胜疾病，恢复健康。

### 5. 生活环境

居处地域和工作环境的不同，以及不同的生活习惯也会对于个人的体质产生极大影响。不同的水土性质、气候类型、生活条件，影响着不同地区的人的体质。在中国，一般北方人比南方人阳虚质和见寒象者为多；南方人病多火热，体质多阴虚。地域、气候、生活习惯的差异，导致个体常发疾病也各有其特殊性。如居处潮湿或从事水湿作业之人，易患汗湿病症等。此外，中医学还认为久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋；以及用脑过度或思虑太过则伤心脾；用力过度或运动过度则伤肝肾，易致筋骨功能衰弱等。

### 6. 营养和锻炼

补充营养和加强锻炼是改善人体体质，提高人体抗病能力的重要途径。营养丰富，吸收良好，则气血充足，个体免疫力也会大大增加，可以提高人体抗病能力；如果营养不良或偏食，则必然造成人体营养不均衡，气血衰虚，以致无力抵抗病邪之气，导致病邪侵体。坚持劳动和体育锻炼，是使气血通畅，体质增强，促进新陈代谢的重要途径。如不注意身体锻炼，则会使气血壅滞，筋骨柔弱，正气衰虚，以致无力抵抗病邪侵袭，导致多发疾病。

### 孩子体质后天培养更重要

先天因素虽然是小孩体质形成的基础，在很大程度上决定了小孩体质的强弱，可是上帝毕竟是仁慈的，他还是给我们留下了很大的修改我们自己人生图谱的空间，那就是后天努力。努力是一把万能钥匙，





一切紧闭在我们眼前的门都可以通过它打开。

科普完毕，现在妈妈们应该知道了造成自己小孩体质虚弱的大小原因、内外原因、先后天原因了吧？妈妈们想要自己的小孩变得活泼健壮吗？那就开始对症下药吧！

## 体质决定命运

你是否觉得笔者是在危言耸听呢？如果你是，那你可就错怪笔者了，因为诚实一向是笔者最令人称道的品质。心理学大量研究和观察的结果显示：体质决定性格。大心理学家荣格的名言：性格决定命运。这两句话连起来不是“体质决定命运”是什么？

### 体质决定性格

心理学家发现，人的身体和精神具有紧密的联系。人的身体处于什么样的状态，就会对我们的心理产生不同程度的影响。

加州大学心理学教授罗伯特·塞伊说：“我们许多人将自己的情绪变化，仅仅归因于外部发生的事，却忽略了它们可能也与你身体内在的‘生物节奏’有关。我们吃的食物，健康水平及精力状况，都能影响我们的情绪。”这种观点已经得到了越来越多的医学专家的认可。

医学专家还发现，一个人的勇气也与健康有关。在有病的人看来，所有的东西都是阴郁的，他们本人也会很快变得垂头丧气。在各项身体指标都恶化了的人看来，一切都是绝望了的。

此外，身体健康还会影响判断力。当一个人身体状况比较好时，他会快速、果断、坚决地做出决定；而当他身体欠佳时，他常常会动摇、犹豫。



总之，身体的状况会影响到人的心理状态。身体状况长期不佳，甚至会通过影响人的心理进而渗透人的性格，塑造或改变人的性格。

最好的例子就是笔者小区里的那两个小孩：小伟和小勇。他们家庭状况差不多，各自母亲的教育态度也无大的差别，可是两个孩子的性格却实在迥异，造成这种状况的根源是什么？是体质！

体质本来就不只包括人的身体状态，还包括人的心理状态。体质从中医角度看，分为形、神两个方面，“形”即形态结构，“神”即性格心理。从西医角度看，体质包括形态结构、生理功能、能量代谢、性格心理等。中、西医在这方面是相通的，这更证实了身体好坏对性格的影响。事实上，所有外在表现出来的性格特征，都或多或少跟我们的身体状况存在关系，如肥胖人士普遍有自卑、内向的性格特征。

因为大多数人毕竟都是意志力低下的凡人，疾病不能移，苦痛不能屈的那是伟大的天选者，是强者、超人。所以平常人很容易就会为身体长期的状态通过影响人的心情，而潜移默化地改变自己的性格。如有的人罹患癌症，因为忍受不了病痛以及死亡的威胁而性情大变，本来开朗积极的人却变得孤僻、暴躁、抑郁、悲观；有的人身体健康，从小到大极少生病，他的性格自然会倾向于乐观向上、积极、勇敢，这也是体质决定性格的一种体现。因为经常患病会加重机体的消耗，所以常患病者一般都会有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等现象，生病、打针吃药如家常便饭，长此以往不仅会影响小孩的性格，更会导致身体和智力发育不良，还有着诱发重大疾病的潜在危险。

人的性格、气质乃至灵魂，本来就是以身体为基础构建起来的，基础的变化异常乃至损害，自然会对人的性格产生影响。《黄帝内经》中有言：“重阳之人，其神易动，其气易往也……重阳之人，焯焯高高，言语善疾，举足善高，心肺之藏气有余，阳气滑盛而扬，故神动而气先行……多阳者多喜，多阴者多怒。”大意就是身体的气血状态可以直接影响人的心理，影响到一个人的

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



喜怒哀乐的变化。根据中医学“气血影响心理”的理论，人的性格或勇敢或胆怯，或乐观或悲观，或开朗或多愁，或自大或谦卑，或好动或好静，之所以呈现千差万别的现象，其实都是由于气血状态的差异而致，也就是体质。

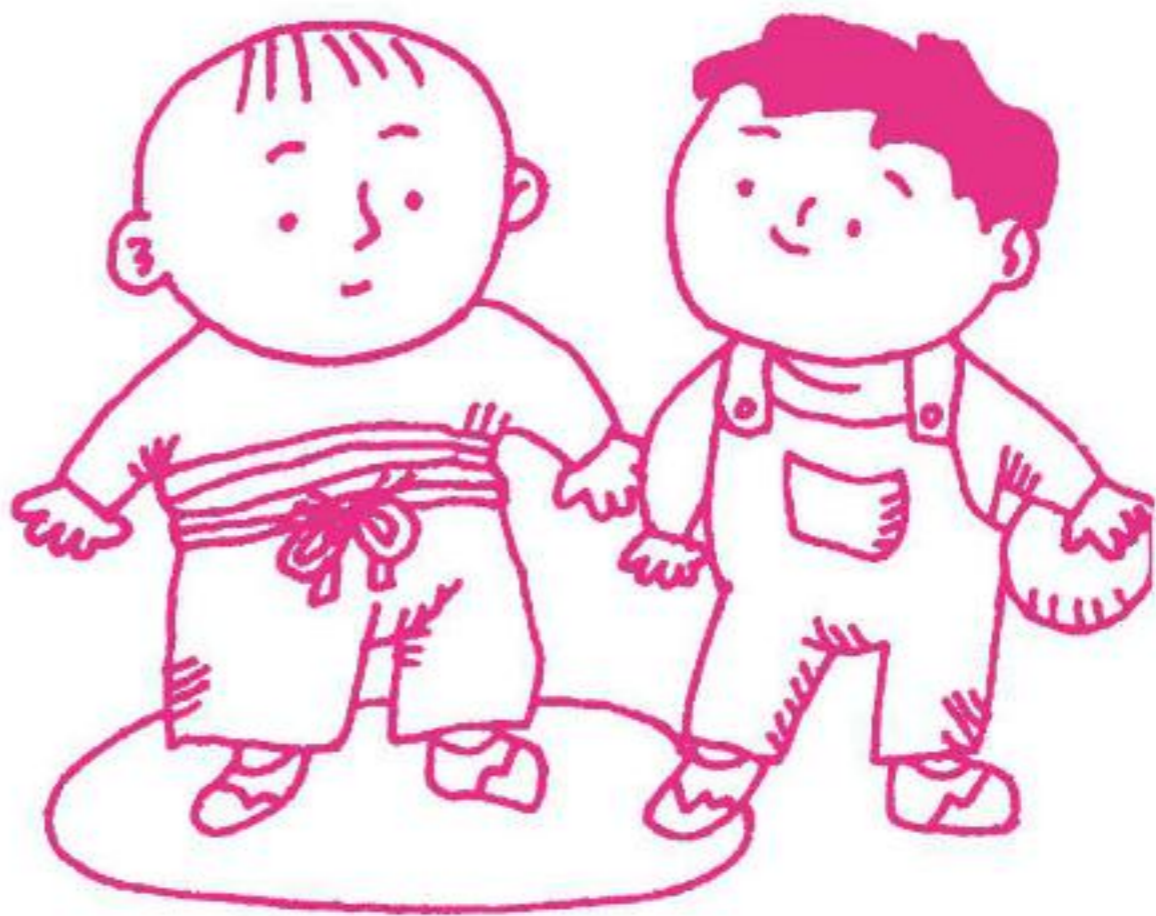
### 体质好坏催发的蝴蝶效应

正是因为体质造成的人的性格的千差万别，人的命运之途也因此被区分开来了。看《红楼梦》，大家都难免要为林妹妹的早夭而伤心掉泪，依现代的新观念，说不定还要骂两句宝玉的懦弱无能。可是林妹妹的死难道全因宝玉另娶之故？常人说“伤心死了”只是口头禅，林妹妹却真正是伤心死了！因伤心而亡命！林妹妹究竟为什么会死？根据现代医学界的大量观察研究，一个人先天或后天肺气虚弱，其性格便极有可能倾向于多愁善感，容易触景伤情，滋生哀伤的情绪。所以林妹妹的多愁善感的性格，其实乃是由她的体质决定的。此外，如果让林妹妹有着宝钗那样丰腴健康的身体，会只因为伤心就伤心死了吗？根本的原因还是林妹妹先天体质太差，后天又缺乏锻炼。若林妹妹能每天早上自发地绕大观园慢跑一周，想必也不致红颜早死。同样是侯门贵女，林妹妹红颜早夭，宝钗却得嫁如意郎君。为什么她们的命运会有着如此迥异的差别？根本原因就在于体质。林妹妹一看即知是典型的气郁质加特禀质，宝钗却是典型的平和质。体质的差异塑造了她们不同的性格，黛玉多愁、敏感，宝钗宽容和善。最终给她们的命运带来的影响就是体质好如宝钗，人财两得；体质差如林妹妹，人失命丧。老夫人为什么明明比较疼林妹妹却非宝钗进门？还不是因为宝钗体质好、身体棒、脾气佳！毕竟，除了被爱情蒙住眼睛的人，谁会喜欢病秧子呢？尤其是在现代社会，环境复杂，生活不易，男人、女人越来越聪明世故，他们会同情，会帮助多愁柔弱如林黛玉者，却不会愿意把他们引为家人，毕竟又有几人能够像林黛玉般才貌双全呢？林黛玉那样谪仙般的人物尚且落得如此下场，何况普通人？

笔者的两个高中同学，一个简直是聪明、勤奋、乐观、积极、热情、开

朗、大方、友善的集合体，学习名次班级第一，体育也好得很，三千米长跑还得过全校前几名。但另外一个则正好相反，脑子笨，学习差，据说，还是神经衰弱，每天各种脑补品当饭吃。第一个同学现在已经是大城市某外资企业的金领了，而第二个同学因最后承受不了高三的学习压力，连高考都没有参加便直接退学了。她们曾经在同一个教室里上课、学习，在同一间宿舍里玩闹、睡觉，而现在她们的命运却是迥然不同。

这事虽然令笔者扼腕叹息，却更令笔者警醒：为人父母，实在不是一件可以儿戏的事。既然已经为人父母——不，甚至早在准备为人父母之时，便应该意识到这是一个重大的责任。甚至，为父母者要将育儿作为一项事业来经营。



对于小孩，远非是只有爱就可以了，而是还要懂得科学的育子方法。养一头牛、一只鸡、一条金鱼尚且需要方法，何况是养一个小孩呢？既然把他生下来，把他带到了这个世界，便需要对他负责——负全责！为了你的小孩能有一个美好的未来，请从现在开始多多注意改善他的体质吧！

## 你了解你的小孩是什么体质吗

教育学里有“因材施教”的说法，意思是要根据学生不同的兴趣、爱好、性格采取不同的教学方法。因为不同的孩子体质的不同，所以养孩子也需要

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



“因材施教”，只有了解清楚小孩的体质，才能根据小孩不同体质对症下药。那么小孩的体质都有哪些分类？不同的体质又都有些什么样的症状呢？下面笔者就来给妈妈们一一细说分晓。

### 分析中国小孩九大体质，根据不同体质养小孩

从中医的角度看，小儿体质分为9种基本体质类型：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、淤血质、气郁质、特禀质，其中以平和质最为理想。

#### 1. 平和质——最健康

特征：这类小孩体型匀称，身体结实，面色红润，眼神灵活，精力旺盛，声音洪亮，睡眠、食欲良好，大、小便通畅，平时患病较少，疾病抵抗力比较好。

饮食调养：饮食应有节制，不能过饥、过饱，不吃过冷、过热的食物，粗粮、细粮合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少吃过于油腻和辛辣的食物。

#### 2. 气虚质——易疲乏

特征：这类孩子讲话声音低弱，肌肉松软，经常出虚汗，走路上气不接下气，容易呼吸短促，疲乏无力，易累，易感冒。因为体质的影响，性格一般内向、腼腆，情绪不太稳定，胆小，害怕冒险。

饮食调养：多吃黄豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜、山药等，这些东西都有补气健脾的作用。应该避免吃的食物如槟榔、空心菜、生萝卜等耗气食物。运动以柔缓运动为主，如散步、慢跑、打乒乓球等，不宜做大负荷、消耗体力、大出汗的运动。

#### 3. 阴虚质——口咽干

特征：这类孩子体型多瘦长，怕热，会经常感到手脚心发热，面颊潮红，皮肤干燥，眼干、口干，大便干结，舌红苔少，容易失眠。他们大部分性格比较外向、好动，性情急躁。

饮食调养：多吃干凉、滋润的食物，如瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等，少吃性温、燥热的食物，如羊肉、狗肉、辣椒、葱、蒜、韭菜、葵花子等。生活上应尽量避免熬夜、做剧烈运动和在高温、酷暑下玩耍，中午最好能保持午休的习惯。运动方面可以做些中、小强度、间断性的身体锻炼，要控制出汗量。注意补水，家长不宜带小孩去蒸桑拿。这类小孩可以通过让他们练习书法、下棋、旅游来磨炼其性情。

#### 4. 阳虚质——不耐寒

特征：这类孩子比较怕冷，总是手脚发凉，吃凉的东西会感到不舒服，容易腹泻，喜欢吃温热食物，大便稀溏，小便颜色清而量多。这类孩子身体机能、代谢活动比较慢，容易贫血，精神萎靡，行动无力，而且经常腹泻下痢。因为吸收不好，抵抗力比一般孩子稍低。这类孩子性格多沉默、内向。

饮食调养：多吃有甘温、益气作用的食物，如牛肉、羊肉、狗肉、虾、葱、姜、蒜、韭菜、鳝鱼、辣椒、橘子、栗子等，少吃生冷、寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。生活上，夏季应避免吹空调、电扇，秋冬注意保暖，尤其是手足、肚腹的防寒保暖。父母们可以鼓励他多做些中、小强度的运动，多与别的小孩玩耍。

#### 5. 湿热质——性多躁

特征：这类孩子面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺、疮疖，口苦、口臭或嘴里有异味，身体易上火、发炎，大便黏滞不爽，小便有发热感，尿色发黄。这类孩子在性格多急躁易怒。

饮食调养：多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、冬瓜、藕、空心菜、苋菜、黄瓜、冬瓜、芹菜、西瓜等，少吃辛温助热的食物，如羊、狗肉、韭菜、辣椒等。生活上，父母应监督孩子，不要让他熬夜，不要过于劳累，盛夏、暑湿较重的季节应减少外出活动，运动上适合做大强度的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



### 6. 痰湿质——体肥胖

特征：这类孩子体型肥胖，汗多，皮肤容易出油，眼睛水肿，容易困倦，嘴里常有黏腻感觉，喉中老有痰，舌苔较厚。性格多温和稳重，善于忍耐。

饮食调养：饮食以清淡为主，少吃肥肉及甜、黏、油腻的食物，多吃葱、蒜、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末、薏米仁、白扁豆等食物。平时应多进行户外运动，衣着要透气散湿，常晒太阳。

### 7. 血瘀质——色晦暗

特征：这类孩子面色偏暗，眼睛经常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，常常出现身体疼痛，不自觉中皮肤会出现淤青，牙龈容易出血，易烦躁。记忆力不太好，健忘，性情急躁。

饮食调养：多吃具有活血、散瘀、行气、疏肝解郁作用的食物，如黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、金橘、橙、柚子、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶等，少吃猪肉等肉食。生活上，注意保持足够的睡眠，可进行一些有助于促进气血运行的运动项目，如舞蹈、武术、竞走等。运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应尽快去医院检查。

### 8. 气郁质——胸胀满

特征：这类孩子体型偏瘦，经常闷闷不乐，食欲不振，容易心慌、失眠，两肋部位胀痛，胸闷，无缘无故地叹气，喉有异物感。性格多愁善感，忧郁、脆弱、内向，乃至自闭。

饮食调养：多吃具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物，如小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、玫瑰花等。生活上，睡前避免饮茶、喝咖啡等提神醒脑的饮料；尽量多做些户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。鉴于这类孩子性格上的自闭倾向，家长应多鼓励其参加集体活动，多跟其他小朋友交往，多多结交朋友。

### 9. 特禀质——遗传差

特征：多为过敏体质者，如对花粉过敏或者对某种食物过敏，常表现为

对季节气候适应能力差，皮肤容易出现划痕，易形成风团、隐疹、咳喘等病症。

饮食调养：饮食上宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素搭配合理。要尽量避免吃容易发生过敏反应的食物，少吃蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣、腥膻发物以及含致敏物质的食物。平时生活上要注意保持室内清洁。春季花粉多，应尽量减少室外活动。



这就是小儿体质的九种类型。根据上面的描述，那么你的小孩是什么体质呢？你有没有按照适当的方式培养自己的小孩？如果有的话，一定要注意坚持。体质毕竟是有着先天的强大决定因素在里面，所以改善体质重在坚持。一定要持之以恒，才能真正改善小孩体质类型，让孩子更健康。如果没有，那就从现在开始，为自己小孩的健康尽心尽力吧！

## 儿童体格发育监测必须做好

经常有很多妈妈反映“我的孩子怎么两岁多了还不会走路？”“我家小孩三四岁了说话还是不清不楚！”“我的小孩五岁了还不会数数，天天教，就是学不会。别人小孩三岁就会了。”……

0~6岁正是人的一生中体格发育最重要的时期。这时期的小孩正处于旺盛的新陈代谢和快速生长的阶段，他们的身体形态和各部分比例变化较大，其生长发育有着自身的规律。这时候的体格发育对成年后的影响最大，正所谓“成



也萧何，败也萧何”，家长们在这段时间里，一定要对小孩的生长发育给予应有的重视，要习惯对小孩进行定期的体格发育监测，观察小孩的生长发育是否始终维持正常状态。体格发育监测，这是监督小孩正常发育的重要手段、必要步骤。父母们要多多关注孩子，从小孩的营养、所处环境、生活方式和有无慢性病等方面进行查找，了解并准确评价其生长发育状况，这对于评价孩子的健康状况并加以相应的调理是非常重要的。如果发现问题，一定要及时加以纠正，以免对孩子的正常发育造成影响。

### 体格发育监测的时间

婴儿期最好每1~2个月进行一次全面检测。

幼儿期最好每3~4个月进行一次全面检测。

4~6岁最好每半年进行一次全面检测。

### 体格发育检测内容

体格发育检测有很多测量指标，一般常用的指标有身高、体重、头围、胸围、前囟、牙齿、皮下脂肪，必要时还可以检测血压、脉搏、肺活量等。

对体格测量指标的选择还需要依据年龄和研究的目的。婴幼儿时期需要测量小孩头围、胸围、前囟等，检测儿童生长发育情况则一般只需要测量身高和体重就好了。

### 体格发育各项指标细解

#### 1. 身高或身高

身高是判断小孩发育是否正常的一大指标。一般情况下，身材矮小容易引起家长注意，生长过快、小孩太高却不易引起家长警惕。事实上，小孩太矮不好，太高同样不好。平均身高的20%，这是一个临界值。小孩身高低于这一数值，或者高于这一数值，都应属于异常状态，可能是罹患了某种疾病，须尽早

去医院进行详细检查，如需要，接受相应治疗。否则等到年龄增大，身体发育减缓，想纠正都迟了。幼儿在1岁内生长最快，如果喂养不当，耽误了生长，以后就不容易赶上同龄儿童了。

小儿各年龄段身高标准表（单位cm）

	男孩	女孩
初生	48.2~52.8	47.7~52.0
6月	65.1~70.5	63.3~68.6
12月	73.4~78.8	71.5~77.1
18月	79.4~85.4	77.9~84.0
24月	84.3~91.0	83.3~89.8
3岁	91.1~98.7	90.2~98.1
4岁	98.7~107.2	97.6~105.7
5岁	105.3~114.5	104.0~112.8
6岁	111.2~121.0	109.7~119.6
7岁	116.6~126.8	115.1~126.2

## 2. 体重

小孩的体重变化可反映小孩近期的营养状况。若小孩体重超出标准体重，需适当控制饮食；若小孩体重不足标准体重，则需增加营养，或鼓励小孩进行适当的锻炼。一般来说，小孩体重无论增长或减少都不应该超过正常体重的10%，超过20%就属于肥胖症了，而低于平均体重15%以上，则应该考虑营养不良或其他原因，需要尽早去医院检查。此外，体重的下降还可预示群体中死亡率有上升的趋势以及有阻碍生长发育的因素的存在。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



### 小儿各年龄段体重标准表 (单位kg)

	男孩	女孩
初生	3.6~5.0	2.7~3.6
6月	6.9~8.8	6.3~8.1
12月	9.1~11.3	8.5~10.6
18月	10.3~12.7	9.7~12.0
24月	11.2~14.0	10.6~13.2
3岁	13.0~16.4	12.6~16.1
4岁	14.8~18.7	14.3~18.3
5岁	16.6~21.1	15.7~20.4
6岁	18.4~23.6	17.3~22.9
7岁	20.2~26.5	19.1~26.0

### 3. 头围

头围表示头颅的围长，是指从幼儿前额的鼻根到后脑的枕骨隆突绕一周的长度。小儿出生后头6个月头围增加6~10cm，1岁时共增加10~12cm。

头大聪明，是老辈人一贯的观念。可是，事实真的如此吗？一位儿科专家指出，头围大小非但与小孩的智商不成正比关系，小儿头过大还可能意味着患有某些疾病！据专家说，孩子头围与脑发育本身确实相关，能反映出脑容量的大小，但绝不是头围越大越好。事实上小孩的头过大或过小都不是好事。头围过小会限制孩子脑的发育，使孩子体力和智力上落后正常儿童，甚至还会导致抽风；头围过大则是某种脑疾病的表征。专家建议家长，一定要定期测量小孩头围，以



便及时发现疾病，做到早发现，早治疗，以免影响小孩正常发育。

小儿各年龄段头围标准表（单位cm）

	男孩	女孩
初生	31.9~36.7 (34.3)	31.5~36.3 (33.9)
6月	41.5~46.7 (44.1)	40.4~45.6 (43.0)
12月	43.9~49.7 (46.5)	43.0~47.8 (45.4)
18月	45.2~50.0 (47.6)	44.1~48.9 (46.5)
24月	46.0~50.8 (48.4)	45.0~49.8 (47.4)
3岁	47.0~51.8 (49.4)	46.2~50.6 (48.4)

如果量得的实际头围比正常平均值大或小两个标准差，则可诊断为大头或小头畸形，须尽早去医院进行详细检查。

## 儿童心智发育监测更应做好

笔者询问过一些妈妈是否曾经注意自己小孩的心智发育，很多妈妈却说，孩子那么小，懂什么啊，小孩子的任务就是吃好、睡好、玩好。其他的事情，上学后老师自然会教。然而，真的是这样吗？

根据研究得知，婴幼儿心智异常的发生率大约在3%，亦即30个小孩里大约就有一个是心智异常的，差别只在异常的程度轻重而已。

### 儿童心智发育五大障碍

(1) 智力发育障碍。智力发育障碍的表现是小孩的智力显著低于同龄儿童水平，同时还伴有明显的社会生活适应能力障碍。这种小孩看上去很幼稚，

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



表情呆滞，有的还可能伴有一些畸形，遇到这种情况应马上就医，越早治疗，效果越好。

(2) 学习障碍。这类孩子智力方面是正常的，障碍表现为阅读障碍、拼写障碍和运算障碍。小孩上学前可能因为问题不明显而没有引起家长重视，上学后成绩很差，这才引起关注。家长碰到这种情况也应及时就医，进行特殊矫治。

(3) 缺陷多动障碍。这类小孩智力方面正常，表现为不分场合的多动，存在注意缺陷，不能较长时间集中注意力，大大影响听课效果，导致学习成绩很差，这种情况也应及时到医院检查矫治。

(4) 语言发育障碍。这类小孩智力发育也很正常，但是存在语言理解方面的困难，说话能力也比不上同龄正常儿童。父母发现这类问题也应尽早带小孩到医院或专业机构进行专业的语言训练。

(5) 发育协调障碍。这类小孩智力发育正常，但是运动发育落后，大运动、精细运动不协调，平衡能力也很差，如容易摔跤，还存在书写困难，甚至还有有的口腔、舌头等动作不协调，导致进食、说话、阅读困难。父母如发现自己的小孩存在这类问题也应尽早到医院或专业机构进行相关方面的训练。

不过，好在儿童心智异常者85%都是处在边缘状态及轻度异常状态，而且儿童发展研究已经确认：智能不足的孩子，年龄越小，可塑性越大，接受教育及训练的成效也就越显著。因此，及时发现孩子心智功能异常，给以康复治疗 and 干预，会使很多孩子有可能赶上正常孩子的发育水平。所以妈妈们千万不要再粗心大意，对小孩心智的发展放任不管了，如果等到孩子上了学，学习成绩远远落后同龄儿童，才意识到自己小孩可能心智有些异常，那可就迟了，心智异常的治愈率会大大降低的。到时候影响的，可就是孩子的一辈子了！

所以父母们要想有一个健康聪明的小孩，必须做好儿童心智发育监测。

## 心智发育监测的时间

新生儿满月时，最好就能先安排一次心智检测，了解孩子的心智发育水平；婴儿期最好能每3个月进行一次心智检测；幼儿期每半年进行一次心智检测；4~6岁每一年进行一次心智检测。每次测查后，都应该做详细的记录，动态地监测孩子的心智发育过程。每次测查后都应该根据测查结果，分析大运动、精细动作、适应能力、语言和社交行为每个能区，以及整个智力的实际发育情况，并根据结果提出相应的训练措施。

世界卫生组织0~10岁儿童心智发育评价标准参考表

初生	俯卧抬头，对声音有反应
3月	俯卧抬头，两臂撑起，抱坐时头稳定，视线能跟随180度，能握手
6月	坐不需支持，听声转头，自喂饼干，握住玩具不被拿走，怕羞，认出陌生人，会递交物品
12月	独立行走，有意识叫爸爸、妈妈，用杯喝水，能辨别家人的称谓和家庭环境中的熟悉物体
18月	能走楼梯，理解指出身体部分，能脱外套，自己能吃饭，能识别一种颜色
24月	两脚并跳，可穿不系带的鞋，区别大小，能识别两种颜色，能识别简单形状
2.5岁	独脚立，说出姓名，洗手会擦干，能叠八块积木，常提出“为什么”，试与同伴交谈，相互模仿言行
3岁	能从高处往下跳，能双脚交替上楼，会扣钮，会折纸，会涂浆糊粘贴，懂饥、累、冷，会用筷，能一页一页地翻书
3.5岁	知道颜色，不再缠住妈妈，开始有想象力，自言自语
4岁	能独立穿衣，模仿性强
4.5岁	能说简单反义词，爱做游戏
5岁	解释简单词义，识别物件原料



续表

5.5岁	开始抽象逻辑思维，自觉性、坚持性、自制性有明显表现
6岁	想象力丰富，情绪开始稳定
7岁	感知：有目的、有意识的知觉和观察能力、空间知觉和时间知觉不断发展
8岁	注意力从无意注意到有意注意，有一定的自制能力
9岁	记忆力：无意，具体形象→有意理解 抽象逻辑记忆注意力：无意注意→有意注意，有一定的自制能力
10岁	思维：具体形象→抽象逻辑思维

### 小孩心智异常的17个信号

(1) 咬指甲。咬指甲是儿童时期很常见的不良行为，爱咬指甲的孩子常伴有睡眠不安和抽动。

(2) 吮吸手指。吮吸手指是婴儿期最常见的现象，一般小孩到2~3岁以后，这种现象就会明显减少并逐渐消失。如不消失，则是一种不良的行为偏差。

(3) 口吃。小孩说话时言语中断、重复、不流畅的状态，是儿童期常见的语言障碍。言语发育迟缓，小孩说话比同龄正常儿童晚，学习说话速度也较慢。一般认为18个月不会讲单词，30个月不会讲短句的都属于言语发育延迟。

(4) 选择性缄默症。会说话的孩子因为精神因素的影响，在某些特定场合保持沉默，如在学校不讲话，但在家里讲话。这种心理问题多在3~5岁时起病。

(5) 遗尿症。5岁以上的孩子还不能自己控制排尿，夜里经常尿湿床铺，白天有时还尿裤子，多见于5~10岁的儿童。

(6) 抽动症。身体某一部位的肌肉频繁抽动，如眨眼、挤眉、皱额、咂嘴、伸脖、摇头、咬唇、模仿怪相等，多见于5岁以上的儿童。

(7) 入睡困难。小孩睡觉时间不愿睡觉，躺在床上也睡不着，在床上不

停翻动，或反复要求父母给他讲故事，很晚才能勉强入睡。

(8) 夜惊。小孩在睡眠中突然惊醒，惊慌失措，并伴随哭喊、呼吸急促、出汗等症状，醒后不能记忆起发生过的事，常发生在睡着2小时后，多见于5~7岁儿童。

(9) 睡行症。睡觉时突然睁开眼，坐起来下床走动，多发生在睡后2小时内，醒后不能记忆，多见于5~12岁儿童。

(10) 梦魇。小孩常做噩梦，并从中惊醒。这是一种睡眠障碍，会使小孩变得紧张焦虑，多见于学龄儿童。

(11) 攻击行为。如骂人、推人、踢人、打人、抢别人的玩具等，这是小孩子因为欲望得不到满足，采取有害他人、毁坏物品的行为。小孩的攻击行为一般在3~6岁出现第一个高峰，10~11岁出现第二个高峰。攻击方式大体分为两类，暴力攻击和语言攻击。男孩较多使用暴力攻击，女孩较多使用语言攻击。

(12) 退缩行为。小孩胆小、内向、腼腆，不愿意跟小朋友玩，不敢待在陌生的环境，这类小孩对新事物缺乏兴趣和好奇心。

(13) 依赖行为。小孩表现出对家人特别的与年龄不相符的依赖，这类小孩如果父母不在身边，会很容易焦虑或抑郁。

(14) 分离性焦虑。小孩在与家人尤其是母亲分离时，出现的极度焦虑反应，这类情况多发生在6岁以下小孩身上。

(15) 神经性尿频。小孩每天排尿次数明显增加，可以从正常的6~8次增加到20~30次，每次排尿很少，多见于4~5岁小孩。

(16) 神经性呕吐。反复性餐后呕吐，但不影响食欲、体重，是一种自我暗示性呕吐，常发生在有着癔症性格，以自我为中心的小孩身上，是在明显的心理因素作用下发病的，这种现象多见于女孩身上。

(17) 孤独症。小孩表现出孤独沉默、不合群、缺乏情感反应、语言发育障碍、动作刻板重复等症状，多见于男孩。



总之，平时要对小孩的日常言行神态多多注意，一旦发现异于同龄正常儿童的行为比如以上的例子，一定要警惕起来。如果症状非常轻微，可以试着自己对小孩进行调整锻炼，如果症状比较严重，就需要赶紧就医或去专业机构对小孩进行训练矫治。

### 早期教育绝对不能忽视

正所谓“笨鸟先飞”，如果是聪明的小鸟，再加上比别的小鸟先飞会怎么样呢？当然是更聪明更厉害啦！所以家长们一定要抓住小孩的早期教育，好让自己的小孩能够在未来同龄人的竞争中占据优势地位。

早期教育是指从0~6岁期间对小儿进行的有计划、有目的的教育，抓住小孩智力发育的关键期，有针对性地对小孩进行各种教育，以充分开发其智力、潜力，这对于促进小孩的智力发育有着极其重要的作用。专家表示，婴幼儿时期是孩子神经系统发育最快、各种潜能开发最为关键的时期，也是进行教育的最好时机。抓牢早期教育，将能够为小孩未来的发展打下一个坚实的基础。美国科学家们声称，对孩子进行的早期益智教育，将可以使孩子的大脑产生持久的生理变化，在孩子的脑海中留下永久的印记。

需要注意的是，在早期教育中，家庭对小孩的影响极大。家长们如果过分溺爱小孩，任小孩随心所欲，就会使小孩很难养成良好的生活习惯、坚强的意志和谦逊的态度。而如果对小孩要求过苛，一犯了错就责备训斥，而疏于进行启发诱导，就很难培养小孩的创造性思维和独立自主的能力。因此，教育要从早期开始，并要创造良好的环境，要有正确的教育方法。家长既要用爱浇灌孩子，使孩子在充满爱的环境中成长，又要负起科学教育的大任，为自己小孩的一生奠定一个坚实的基础，以便小孩在未来不会偏离正确的人生轨道。

有的家长因为各种原因无暇照顾小孩，需要把小孩送到早教机构，那么家长对早教机构的选择就一定要慎重。因为目前教育部还没有明文规定早教机构的标准，所以现在国内的早教机构的教育水平、师资水平等，参差不齐，缺乏

统一的标准，良莠混杂。因此家长们在选择早教机构的时候一定要谨慎，要注意实地考察。不过，尽管有早教机构，父母们还是不能忽略孩子，忽略对孩子的家庭教育与亲情交流。

## 病了就吃药？你 out 了

随着生活条件的好转以及西药的普及，“有病就吃药”几乎成了每个市民的“健康法则”。几乎每个家庭都会常备一个小药箱，以备不时之需。小药箱因此一度成为一种流行，一旦哪个家庭成员稍微有些头疼、脑热，就立即让家庭小药箱上场。每当那个时候，大家大概都很觉得自己家里的小药箱非常必要吧！甚至有时候，稍微打了个喷嚏都要从小药箱里翻出几片药吃了。既然家里有，为什么不吃？不吃白不吃，难道要留着等它过期吗？过期了就只好扔掉了，那多浪费啊！结果导致盲目用药现象越来越严重。很多人都不知道，或者没有看到直接的后果而忽略了盲目用药的危害。事实上，随意用药是有着非常大的危害的，其危害不仅在于延误了病情，对于肾脏造成的损害更应该引起全民的重视。如消炎、解热、镇痛药会导致肾脏慢性损害。据医学专家称，稍微有点头痛不适就自行服用消炎、解热、镇痛药物，如布洛芬、消炎痛、去痛片、扶他林等，已经成为一个普遍的现象。但这些药物所引起的肾衰竭占药物性肾衰竭的30%左右，甚至还可能导致急性肾衰竭。滥服此类药物者可能出现头昏、视物不清、恶心、呕吐等症状，在情绪激动和劳累时，甚至可诱发急性肾炎。因此建议需要服用此类药物的人一定要严格遵照医生的嘱咐用药。又比如滥用抗生素，据医学专家称，目前滥用抗生素现象非常严重，尤其是有泌尿系统疾病的患者。当患者出现尿急、尿频、尿痛等症状时，往往不是到正规医院就诊，而是自行到药店购买抗生素，到小诊所注射，这会导致恶心、呕吐、

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



全身乏力等症状，诱发急性肾衰竭等严重后果。很多抗生素具有潜在肾毒性，容易引起肾脏损害，如庆大霉素、新霉素、链霉素、卡纳霉素等。这类抗生素具有较强的抗菌效果，应用方便，而滥用现象也最是严重，因此也是导致很多患者肾毒性发作的幕后罪人。

另外，服用中药不当也会导致肝脏损害。中药也是药，是药就可能产生肝毒性。很多人认为中药药性温和，所以，尤其一些女性，喜欢在做饭的时候放入一些中药，自认为是对家人进行食补。可是事先没有了解家人的体质，本来热性体质应该用寒药去补，结果反而天天给他们吃鹿茸、肉桂，这样怎么能不发病？

所以不管吃中药、西药都要谨遵医嘱。以前药品只卖给病人。现在，制



药商利用人们内心对疾病、衰老、死亡的恐惧，制造出各种药物补品，把人们身体上非常轻微的小问题都给渲染成严重的大病，用铺天盖地的广告侵占人们的头脑，绞尽脑汁地唆使人们消费他们的商品，导致人们常常因一点小病，就会吃下大量副

作用强劲的药物，这给身体带来的损害比疾病本身更加严重。现在药物广告充斥着电视、报纸等媒体，对于很多不遵医嘱，盲目用药的人，药物已经不再是治病的良物，反而成为引发疾病的祸首。

你现在还在“有病就吃药”吗？还在乖乖地跟着制药商广告商的药品广告走吗？大把的买药钱都给他们塞口袋里，然后落得自己满身的药毒而浑然不知。别傻了！你已经out了！现在已经流行食疗了，有食疗加运动，这样，不花钱就可以赢得一副不生杂病的好方子，谁还去花钱吃药呢？是药三分毒，你以为现实世界是武侠小说？以毒攻毒，以药毒攻病毒，正好两毒相抵哩？

## 食疗文化源远流长

食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。

食疗与养生而今也算是一种时尚与潮流了，提起食疗，人人称道。可是对于食疗的渊源与历史，却少有人知。

食疗，其实一直就是中国人的传统习惯。古人通过食疗调理身体，强健体魄；现代的人不止以食疗来调理身体，还用来减肥、美容，护肤、护发。食疗之功用，可谓是既强大又神妙无比。

食疗文化源远流长。我国的食疗文化有着深厚的文化积累基础，它是在中国饮食文化、中医文化和中国养生学的基础上建立起来的。战国时期，我国第一部医学理论专著《内经》里面就曾高度评价了食疗养生的效用：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷、肉、果、菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”隋唐孙思邈的《千金方》里，更直接地言道：“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药。”元代《饮膳正要》更堪称我国第一部营养学专著。此外，其他的医学著作里都曾撰录关于食疗的功效。





## 🍓 食疗的原理

按照通常的看法，食物就是为人体提供生长发育和健康生存所必需的各种营养的可食性物质，也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾祛病。如近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。由此可见，食物本身就具有“养”和“疗”这两方面的作用。而中医本身一贯重视食物的养疗作用，“药食同源”是中华原创医学对人类最有价值的贡献之一。依照这一理论，食品和药品并没有截然分开的界线。五谷杂粮，有益于人类而无害于身体，因而性“中”。食品中略略离开“中”时，就会偏凉（如绿豆）或偏温（如豆豉）。如果偏离“中”较远时，就是“寒”与“热”。如果更远离“中”的就是“药”了，这就是凉药或热药的来历。“寒者热之，热者寒之”，这是中医的治疗原则。得了热病应该用凉药；如果热得不那么厉害，就不一定用药了，用性偏凉食品（如前述的绿豆）调节就可以了；反之亦然。这就是我们常说的“食疗”了。

按照现代科学的说法，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。高级均衡营养素能增强细胞代谢功能，使细胞获得了强大的能量；同时能激活细胞健康免疫基因，使细胞免疫活性增加、免疫细胞的数量也成倍增

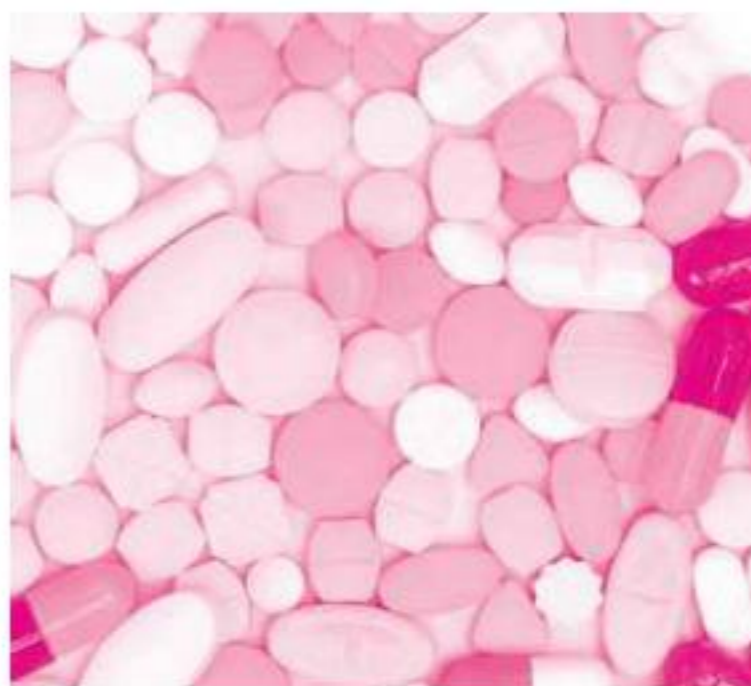


加；还能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白以直接杀死侵入细胞的细菌、病毒，直接中和、清除被细胞吸收的物理、化学物质；强壮的免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物，帮助功能低下的细胞恢复功能，以达到治疗疾病的目的。有“医药之父”之称的希波克拉底说过：药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。他相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者。

## 食疗的好处

### 1. 无副作用

是药三分毒，长期使用药物治病会产生各种副作用，同时也会造成人体对药物的依赖性，还可能对人的身体健康造成影响，而食疗相比之下则安全许多，毒副作用很小。因为食疗的原理乃是提高身体抵抗疾病的能力，而西医治疗的原理却是借助外来因素杀死病灶。外



来势力侵入身体的结果，就是杀死病灶的同时，也对身体造成了破坏与损伤。

### 2. 小开支买来大营养

食疗使用的都是我们日常生活中常吃的食物，价格低廉，让我们可以在日常用餐中即可达到调理身体的作用，而西医治疗却动辄需要昂贵的医药费。食疗价廉效优，这是西医治疗所无法比拟的。

### 3. 美味无痛苦

用食物代替药物有着无痛苦的优点，能够让人们在享受美食的过程中即可祛除病痛，避免了打针、吃药乃至手术的痛苦。小孩生病最怕的是什么，相信

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



每个妈妈都很清楚，那就是吃药、打针了。不想你的小孩再忍受打针、吃药之苦，就来尝试一下食疗吧！

### 4. 少生杂病

有的妈妈可能会说小孩生病了用食疗见效太慢，还是西医效果明显。确实是这样，可是食疗的功用本不在迅速见效，食疗的根本功用在于调养你的身体，提高细胞免疫力，为身体健康发育打好基础。食疗如同盖房前的奠基，基础打好了，房子自然牢固，不易出毛病。食疗是日久见人心的。

食疗既然有如此多的好处而无一坏处，妈妈们还何乐而不为呢？赶快行动起来吧！让孩子们天天都可以吃上营养又美味的饭菜，有病养病，无病养身。身体是一切的本钱，本钱养好，快乐、幸福、成功、富贵还不是手到擒来？



## 第二章

# 你了解食物吗





## 营养学概述

营养是生命的物质基础，鉴于营养对于生命的重要性，我们甚至可以直接说营养就是生命的基础！用咱们老话儿说，就是“民以食为天”，“人是铁，饭是钢”。所以营养对于人之重要是不言自明的，尤其是小孩子，正处于发育长身体的时候，在日常饮食中加强小孩的营养就更加重要了。因为人小的时候的营养状况对于长大之后的人的身高、体质乃至容貌、气质、性格都会产生或多或少的影响。所以妈妈们，请千万注意自己小孩的营养状况吧！注意，不是盲目的注意，天天给小孩吃大鱼大肉，那叫注意给小孩营养补充吗？当然不是。注意，是要科学地注意。如何科学地给小孩补充营养那可不是光凭盲目的热情、爱心就可以做到的，那也是一门复杂的学问，这门学问就叫做营养学。营养学是一门专门研究人的身体与食物之间的关系的科学。我们现在就来系统而简略地了解一下它吧。

### 营养学的起源

关于营养学，中国和西方各有其发展史。

最早对食物开始研究的是中国。早在7000多年前，我国古老的先辈就开始展开对食物的研究了，他们最初的研究是从食物是否有毒开始的。神农氏就是这样一位敬业无私的研究家与冒险家！他老人家遍尝百草以身试毒的无上功德将永远为我们中华传人所铭刻于心。

3000年前的黄帝时代，《黄帝内经》推进了人类对食物的研究。它记载了食物的核心：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以

补精益气。意思就是3000年前的老祖宗就明白了米、面要天天吃，蔬菜、水果要配合吃，肉类要偶尔吃，这些东西一起吃，就是最适合于身体的。

2000年前，西方医学之父希波克拉底提出了饮食的法则：“把你的食物当药物，而不是把你的药物当食物。”意思就是劝人们多吃食物少吃药，提前预防疾病，调理身体要食疗而不是药疗。

1900年，西方人对食物进行分解，提出了六大营养素的理论。1950年，六大营养素理论传入中国。

这即是营养学的起源与发展史。所以说，营养学不仅有着深厚悠久的历史文化基础，还有着现代科学技术的基础，可不是毫无根据的无稽之谈哦！因此，各位厨师家长们，想要自己的家人身体健康，一定要多少懂些营养学知识哦！

### 食物营养素分类

营养学是研究食物与机体的相互作用，以及食物营养成分在机体里分布、运输、消化、代谢等方面的一门学科。营养素是食物中能被吸收及用于增进健康的食物基本元素。营养素分为宏量营养素、微量营养素和其他。

宏量营养素，顾名思义，就是营养含量比较多的营养素，它是构成膳食的主要部分，提供能量及生长、维持生命活动所需要的必需营养素。宏量营养素包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、水，这些宏量营养素之间是可以互相转变的。此外，宏量营养素还包括膳食纤维和宏量元素，膳食纤维属于不被吸收类碳水化合物，它可以改善胃、肠道的运动，有助于预防便秘等疾病的发生。有人还认为纤维可以促进大肠内细菌产生的致癌物的排出。宏量元素即食物内含量较多的元素，包括钠、氯、钾、钙、磷、镁、硫等。

微量营养素包括维生素和微量元素。维生素包括维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K，叶酸，生物素，泛酸等；微量元素包括铁、碘、氟、锌、镁、铬、硒等。这些微

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



量元素中，据医学专家称，一般铁和锌是比较容易缺乏的，其他的微量元素缺乏现象不太常见。因此厨师家长们在平时一定要注意铁和锌的补充哦！

其他成分包括防腐剂、乳化剂、抗氧化剂、稳定剂、香料、调味品等。每天，人吃进肚子里的食物含有多达10万种化学物质，其中仅有45种是必须营养素，仅300种能归为营养素，其他化学物质虽是非营养素，更非必须营养素，但是也未必就是对身体有害的，如食品添加剂可以改善食品的生产、加工、储存及包装，香料、调味品等可以改善食物的外观、口味及稳定性。

在这诸多营养素中，其中某些是必须营养素，因它们不能被机体合成，必须从食物中获得，如果摄取不足，就会容易生病，如果长期缺乏，甚至会死亡。目前人体必须营养素有42种是人体最容易缺乏的，可分为六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水，如果再加上膳食纤维就是七大类。那么具体起来是哪42种呢？蛋白质中的9种必需氨基酸：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸；脂肪中的两种不饱和脂肪酸：亚油酸和亚麻酸；1种碳水化合物：糖类；7种常量元素：钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯；8种微量元素：碘、硒、铁、铜、锌、钼、铬、钴；14种维生素：维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、烟酸、泛酸、叶酸、生物素、胆碱，再加上水。这就是人体必需的42种营养素。

### 营养吸收过犹不及

营养素为身体提供能量。根据科学研究，人体中能量的摄入和消耗必须保持一个动态的平衡状态，这直接关系到体内脂肪量的多少，通俗点说就是咱们身上肥肉的多少，体型的美丑。

体脂的改变=热量摄入-热量输出

这一公式就是决定你身体胖瘦、形态美丑的铁律。

小孩子不需要谈恋爱，即使胖一点也没关系，胖胖的小孩，反而更加可

爱，可是，也还是要注意到肥胖对小孩健康和心理的影响。因此，大人一定要注意对小孩体重的控制。

按照常人的观念，只有摄入营养不足才叫做营养不良。但实际上，从科学的角度看，热量的不足与过剩都叫营养不良，都会对健康造成危害。如果很长时间里每天只吃一点东西，完全不注重营养的均衡，就会出现以下的症状，如两手发抖、头上冒汗、脚跟打飘等，这是低血糖症状，严重的甚至会导致休克。所以尤其是女人们，减肥的时候一定要注意不要节食过度，要在保证身体健康的基础上，坚持适度节食与定量运动相结合，这样才是健康、科学、绿色的减肥之道！而当一个人摄入大于消耗时，也就是热量摄取过多而消耗过少时，身体里过多的热量就会转化成脂肪，在体内囤积下来，造成各种诱发病如肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压等，这当然也不是良好的饮食状态。因此，一个人日常饮食生活中营养状态是否良好，直接关系到其身体健康与否，所以大家平时饮食一定要注意保持良好的营养状态哦！

## 人体必需的六大营养素

### 蛋白质

蛋白质是由20种基本氨基酸以及肽键联结在一起，并形成一定的空间结构的生物高分子化合物。

蛋白质可谓是生命的物质基础。可以说，没有蛋白质，就没有生命。在人的身体里，蛋白质无处不在，人的身体中的每一个细胞，不管是身体细胞，还是脑细胞，都有蛋白质的影子，蛋白质基本上就是构成人体各组织器官的支架和主要物质。此外，人体内的各种生命活动都有蛋白质的参与。它还与脂肪、

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



碳水化合物一起负责人体这架机器的能源供应。当机体需要时，它就可以被分解，释放出热能，1克食物蛋白质在人体内大约能产生16.7 KJ 的热量。随着人体的新陈代谢，人体内的蛋白质也在每日不断地更新，因此没有蛋白质，人体内的生命活动便要停止，所以只有每日摄入足够的蛋白质才能维持人体的生命活动。

蛋白质按其来源可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质。其中动物性蛋白质质量好，但是同时富含脂肪和胆固醇，多吃容易诱发心血管疾病；植物性蛋白质虽无“副作用”，可是利用率较低，因此厨师家长们在平时一定要注意蛋白质互补，把各种蛋白质搭配起来吃。常见高蛋白食物有牛奶、肉类、蛋类及其制品，还有豆类如黄豆、青豆、黑豆等，其中黄豆营养价值最高，蛋白质含量高达40%，有“植物肉”、“绿色乳牛”之称，多吃大豆制品，不仅能获得丰富的优质蛋白，还能够起到许多保健功效。此外含蛋白质多的食物还有干果类如芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等。

关于蛋白质的摄入量。蛋白质摄入过多是会对身体造成危害的，因为蛋白质一般不能被身体储存，蛋白质摄入再多也只有被分解排出，这就加重了人体的代谢负担，会对肾脏造成危害；此外，动物性蛋白质如肉类的摄入，尤其要注意适量，因为肉类含有较多的脂肪和胆固醇，长期摄入过多会导致肥胖、心血管、骨质疏松等疾病的发生；蛋白质摄入过少也会造成各种危害，如新陈代谢减缓，免疫力下降，容易患病，乃至身体器官的衰竭等。蛋白质缺乏对处于生长期的儿童造成的危害尤其严重，如生长发育迟缓，体质下降，贫血，容易生病等。关于蛋白质的摄入量，有很多详细的精确到小数点后两位的数据，可是谁家吃饭时天天往桌上放个磅，秤鸡蛋、牛奶、猪肉各种磅的？因此关于蛋白质的摄入，笔者总结了以下原则，以方便各位厨师家长们参考采纳：

(1) 根据家庭成员的年龄、身体状况，进行区别供应。如儿童由于处于身体发育阶段，蛋白质需求量较一般人大，所以供应量也要相应大一点。此外，怀孕期女性、伤员、运动员也需要加强供应蛋白质。而患以下疾病的人则

需要少吃蛋白质：胃病、糖尿病、心血管疾病、肾衰竭等。此外，因为蛋白质会降低怀孕率，所以打算怀孕的女性也要少吃高蛋白食物。

(2) 早餐蛋白质供应量要充足。早晨是一天之始，无论是学习、工作，都需要一个清醒的大脑，而蛋白质对于保持脑细胞的兴奋正好起着非常重要的作用，所以早餐的蛋白质供应一定要充足。

(3) 蛋白质供应要尽量选择优质蛋白质。一般来说，鱼、虾类蛋白质比猪、牛、羊、鸡、鸭肉要好，肉类中，白肉比红肉要好，此外还应尽量不要吃可能有人工激素喂养的动物的肉类，多吃天然含蛋白质食物。

(4) 蛋白质供应要注意均衡互补。不要只固定吃一两种蛋白质食物，而应该多种蛋白质食物掺杂起来吃，注意植物性蛋白质和动物性蛋白质的互补。此外，含脂肪胆固醇高的肉类蛋白质（如猪肉制品）摄入要注意适量。

## 碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一类化合物，它是为机体提供热能的三种主要的营养素中最经济廉价的一种营养素。此外，碳水化合物还参与细胞的组成和多种活动，某些碳水化合物还有着解毒和增强肠道功能的作用。总之，碳水化合物也是机体不可缺少的重要组成部分。

碳水化合物分为三种：糖类、淀粉和纤维。其中糖类最容易被身体吸收变成热量，淀粉其次，纤维根本不能被身体吸收。糖类和淀粉里的碳水化合物每克产生4卡路里（1卡路里 $\approx$ 4.182焦耳）的热量，纤维不能被吸收，因此不产生热量。

膳食纤维的功效多多，简直就是个“多面手”！它不仅可以帮助肠胃消化，减慢其对热量的吸收，还可以防治便秘、帮助减肥、预防肠癌、防治痔疮、降低血脂、预防冠心病、改善糖尿病症状、保健牙齿、防治胆结石、预防乳腺癌，等等。

碳水化合物的食物来源有大米、面食、玉米制品、糖类、水果、干果、

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



干豆类、根茎类蔬菜（如土豆、红薯、胡萝卜等）等。其中糖类大量存在于糖制品、干果类、牛奶、水果及其加工产品中；淀粉存在于玉米、甘薯、土豆等食物中；纤维大量存在于各种杂粮（如玉米、小米等）、蔬菜水果、薯类等。其中纤维含量较高的常见食物有山楂、小麦麸、紫菜、海带、木耳、蘑菇、芹菜、竹笋、绿豆、银耳、玉米、燕麦片、小米、金针菜、枣、苹果、草莓、苦瓜、豌豆、蒜苗等。

平时摄入碳水化合物过少会出现如下症状：全身无力、疲乏、头晕、心悸、贫血，甚至脑功能障碍等，严重者还会导致低血糖昏迷。碳水化合物如果摄入过多，就会转化成脂肪囤积体内，使人变得肥胖，从而导致高血脂、糖尿病等各种疾病。

碳水化合物摄入忌讳：

（1）多食用含大量纤维的碳水化合物，如豆类、全麦类食物、蔬菜、水果等，这类高纤维碳水化合物消化慢，可降低人体内血糖含量，对于身体健康非常有益。

（2）少吃高热量的碳水化合物，如糖制品等，这类食品会强制性的买一送一，强加给其大量不需要的热量，很容易引起肥胖和疾病。

### 脂类

脂类是油、脂肪、类脂的总称。食物中的脂类主要是油和脂肪，常温下是液体的被称为油，常温下是固体的被称为脂肪。

脂类是最佳的能量储存和供给方式。每克脂肪在体内氧化可以产生37.66 KJ（9 kcal）的能量，是供能营养素中产生热量最多的营养素，当然这也意味着人体摄入之后变成的脂肪也最多。机体内的脂类还是构成生物膜的骨架，是电与热的绝缘体，具有维持正常体温和保护内脏、减少身体热量散失、缓冲外界压力的作用，可以促进维生素的吸收，参与机体很多生理活动，具有重要生理功能。此外，食物中的脂肪可以使食物更加美味，增强人的食欲。脂肪对于

儿童的作用更加重要，脂肪是儿童智力发育的基础，脂肪促进儿童视觉发育以及皮肤健康，儿童的性发育则更离不开脂肪，只有在体内脂肪储量到达一定数量时，青春期小孩体内才会产生性激素，从而促进正常的性发育。

脂肪的来源主要是烹调用油脂和食物本身所含的脂类。食用油脂含脂肪量近乎100%。含油脂丰富的食物主要是肉类和坚果类，肉类中以畜肉含脂肪最为丰富，动物内脏含脂肪量较低，蛋白质含量则很高；鸡、鸭、鹅等禽肉一般含脂肪量较低，大多在10%以下；鱼、虾等海产类则更少，大多数在5%左右；蛋类中蛋黄含脂肪量最高，约为30%，整颗蛋则大概在10%左右；坚果类含脂肪量为所有食物中最高，达50%甚至以上。常见脂肪含量高的食物有各种食用油、坚果类（如花生、芝麻、开心果、核桃、松仁等）、猪肉、各种油炸食品、面食、点心、蛋糕、方便面、冰激凌、果脯蜜饯类、蛋黄、瓜子、薯片、腊肠、花生等。低脂肪类食物则有水果类、蔬菜类、鸡肉、鱼、虾肉、紫菜、木耳、茶叶等。

人体摄入脂肪过多或过少都会对身体造成危害。脂肪摄入过量会导致肥胖，同时导致一些慢性病的滋生，如冠心病、高血脂等，同时还会增加卒中的概率；脂肪过多还会降低机体免疫功能，影响钙的吸收，使机体容易生病等。脂肪过少也不好，机体会出现必须脂肪酸缺乏症，导致脂溶性维生素（如维生素A、维生素D或维生素E）的缺乏，后果是很严重的。

关于家庭成员脂肪供应量的问题，各位厨师家长们应该注意严格控制家庭成员脂肪量的摄入，其中儿童因为处于生长发育阶段，脂肪供应量应该酌情增多一点。另外，食物脂肪的供应要注意均衡搭配。

## 维生素

维生素又名维他命，是维持机体正常生理功能及细胞内特异代谢反应所必需的一类微量低分子有机化合物。维生素在体内的含量很少，但是是不可或缺的。大多数维生素机体没有能力自产自销，因此需要从食物中摄取。目前已知

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



的维生素大概有几十种，大致可分为脂溶性和水溶性两大类。

维生素的主要作用是参与机体新陈代谢的调节，维持机体的正常代谢，是人体代谢中必不可少的物质，对于机体的生长发育、健康有着极为重要的作用。

虽然人体对于维生素的需求量很少，但是一旦缺乏，就会引起维生素缺乏症。我国人民容易缺乏的维生素主要有维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、维生素D、烟酸等。此外，维生素的摄入也不能过量，如每天摄入维生素D过量的后果是轻则恶心、头痛、腹泻、口渴、多尿等，严重者甚至会导致中毒现象，造成肾结石、肌肉萎缩、动脉硬化、高血压、肾脏损伤、软组织钙化等可怕后果。

下面是维生素缺乏症及食物来源表：

维生素名称	缺乏症	食物来源
维生素A	夜盲症、角膜干燥症、皮肤干燥、脱屑等	动物肝脏、蛋类、乳制品、胡萝卜、南瓜、香蕉、橘子和一些绿叶蔬菜等
维生素B <sub>1</sub>	神经炎、脚气病、食欲不振、消化不良、生长迟缓等	葵花子、花生、大豆、猪肉、谷类、野生食用菌菇等
维生素B <sub>2</sub>	口腔溃疡、皮炎、口角炎、舌炎、唇裂症、角膜炎等	肉类、谷类、蔬菜和坚果等
维生素B <sub>12</sub>	巨幼红细胞性贫血等	猪牛羊肉、鱼肉、鸡鸭肉、蛋类等
维生素C	坏血病、抵抗力下降等	柠檬、橘子、苹果、酸枣、草莓、辣椒、土豆、菠菜等
维生素D	儿童佝偻病、成人骨质疏松症等	鱼肝油、鸡蛋、人造黄油、牛奶、金枪鱼等
维生素E	不育、流产、肌肉性萎缩等	谷物胚胎、植物油、绿叶等
维生素K	皮肤出血、呕血、便血等	绿叶蔬菜等

**维生素补充注意事项:**

(1) 维生素片的服用需要注意,不能在空腹时服用,否则会来不及吸收便被排出体外;需要在饭后服用,才能够完全地被人体吸收。

(2) 维生素补充剂不能擅自服用,要根据自己的身体状况或最好在医生的指导下服用,否则可能造成严重后果。

(3) 补充维生素最好还是食补,而不要药补,这样比较安全绿色,不易产生不良影响。

**无机盐**

无机盐是存在于人体内和食物中的矿物质营养素。目前人体发现的无机盐矿物质已经有20余种,其中含量较多的为钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫七种,称为常量元素。另外一些元素因为在人体中含量比重比较少,所以称为微量元素,如铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、镍、硅、氟、钒等。

无机盐对于组织和细胞的结构非常重要,如钙、磷、镁之于牙齿和骨骼,钾之于身体软组织。无机盐还负责维持细胞的形态和功能,维持细胞内的酸碱平衡,调解细胞膜的通透性,帮助运送普通元素到全身,充当运输兵的作用。无机盐还参与神经活动和肌肉收缩,保持心脏和大脑的活动,帮助形成抗体等。总之,无机盐对于机体也是必不可少的组成部分。

无机盐缺乏会造成各种严重的后果,补过头同样也会对身体造成危害。如小孩补钙过头就会抑制锌的吸收,导致小孩免疫力的降低。下面是无机盐缺乏症及食物来源表:

矿物质名称	缺乏症	食物来源
钙	骨软化病、骨质疏松症、抽搐症状等	牛奶、酸奶、燕麦片、海参、虾皮、小麦、大豆粉、豆制品等

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



镁	神经紧张、情绪不稳、肌肉震颤等	绿叶蔬菜、坚果、粗粮等
磷	厌食、贫血等	瘦肉、蛋、奶、动物内脏、海带、花生、坚果、粗粮等
铁	缺铁性贫血、免疫力下降等	动物肝脏、肾脏、瘦肉、马铃薯、大枣等
碘	呆小症、甲状腺肿大等	碘盐、海带、紫菜、干贝、海参等
锌	儿童缺锌可导致发育不良，孕妇缺锌可导致婴儿脑发育不良、智力低下	肝、肉类、蛋类、牡蛎等

无机盐的摄入同样最好是食补，并注意摄入要适量，不能过度。

### 水

水对于人体的作用可谓强大。水是构成人体组织细胞和体液的重要成分，是人体内各种生化反应的重要媒介和场所。水对于营养物质的吸收和运输、代谢产物的运输和排泄也有着重要作用。此外，水还直接参与各种生理活动和生化反应，还有着调节体温和润滑的作用。总而言之，保持人体内水的平衡非常重要，一定要保证机体内的水分充足。

水摄入不足或丢失过多，可引起机体失水；而水中毒的危险性却很小，所以水摄入过多几乎不会有什么后遗症。根据专家的意见，每人每天至少要喝1200毫升的水，才能够保证人体内水的平衡。其中各自根据职业、年龄、身体等情况的不同酌量增减。如运动员和孕



妇就需要额外补充一些水。

如果把人看作一幢高楼，那么营养素就是构造高楼的各种“建筑材料”，是它们构成和修补着我们的身体，所以，营养学也可谓是“人体建筑材料学”。

## 食物寒、凉、温、热应知道

根据中医学理论，食物有热性和寒性之分。中医食疗正是借助食物的不同性味和作用，即用食物性味的偏胜来调节人体气血阴阳，扶正祛邪，以期“阴平阳秘，精神乃治”。

食物的性是指“四性”，即寒、热、温、凉四种食性。凉性和寒性，温性和热性，在作用上比较类似，只是在作用大小方面稍有差别，温、凉性食物的药力较小一些，寒、热性食物的药力较大一些。此外，有些食物的食性平和，称为平性。能减轻或消除热症的食物，属寒、凉性；能减轻和消除寒证的食物属温、热性。一般认为，寒、凉性食物大都具有清热、泻火、解毒等作用，常用于热性病症；温热性食物大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用于寒性病症；平性食物则有健脾、开胃、补益身体的作用。

《本草纲目》曰：“春食凉，夏食寒，以养阳；秋食温，冬食热，以养阴。”

那么究竟哪些食物是寒性，哪些食物是热性的呢？

### 1. 谷物粮食类食物组

温、热性食物：面粉、高粱、糯米、薏米及其制品。

寒、凉性食物：荞麦、小米、大麦、青稞、绿豆及其制品。

平性食物：大米、灿米、玉米、红薯、赤豆及其制品。



## 2. 蔬菜类食物组

温、热性食物：扁豆、青菜、黄芽菜、芥菜、香菜、辣椒、韭菜、南瓜、蒜苗、蒜苔、大蒜、大葱、生姜、熟藕、熟白萝卜等。

寒、凉性食物：芹菜、冬瓜、生藕、生白萝卜、苋菜、黄瓜、苦瓜、茄子、丝瓜、茭白、茨菇、紫菜、金针菜（干品）、海带、竹笋、冬笋、菊花菜、蓬蒿菜、马兰头、土豆、绿豆芽、菠菜、油菜、蕹菜、莴笋等。

平性食物：卷心菜、番茄、豇豆、四季豆、芋艿、鸡毛菜、花菜、花椰花、黑木耳、刀豆、银耳、山药、松子仁、芝麻、胡萝卜、洋葱头、蘑菇、香菇、蚕豆、花生、毛豆、黄豆、黄豆芽、白扁豆、豌豆等。

## 3. 动物性食物组

温、热性食物：羊肉、狗肉、黄鳝、河虾、海虾、雀肉、鹅蛋、猪肝等。

寒、凉性食物：鸭肉、兔肉、河蟹、螺蛳肉、田螺肉、马肉、牡蛎肉、鸭蛋、蛤蚌等。

平性食物：猪肉、鹅肉、鲤鱼、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、鳊鱼、鲥鱼、黄花鱼、带鱼、鲍鱼、甲鱼、泥鳅、海蜇、乌贼鱼、鸡血、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、海参、燕窝等。

## 4. 水果组

温、热性食物：荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、橘子、樱桃等。

寒、凉性食物：香蕉、西瓜、梨、柑子、橙子、柿子、鲜百合、甘蔗、柚子、山楂、芒果、猕猴桃、金橘、罗汉果、桑葚、杨桃、香瓜、生菱角、生荸荠等。

平性食物：苹果、葡萄、柠檬、乌梅、枇杷、橄榄、李子、酸梅、海棠、菠萝、石榴、无花果、熟菱角、熟荸荠、无花果等。

## 5. 干果类

温、热性食物：栗子、核桃、葵花子、荔枝干、桂圆等。

寒、凉性食物：柿饼、猕猴桃干、无花果干等。

平性食物：花生、莲子、芡实、榛子、松子、百合、银杏、大枣、南瓜子、西瓜子、芝麻等。

### 6. 调味品

温、热性食物：酒、醋、酒酿、红糖、饴糖、芥末、茴香、花椒、胡椒、桂花、红茶、咖啡等。

寒、凉性食物：酱、玫瑰花、豆豉、食盐、绿茶等。

平性食物：白糖、蜂蜜、可可等。

## 酸碱平衡一定要注意

根据西方营养学理论，食物有酸性和碱性之分。国外科学家对食品进行了研究，将其分为酸性食品和碱性食品。

根据科学家的研究发现，正常人体液的pH在7.35至7.45之间，为碱性体质者，这部分人只占总人群的10%左右，更多人的体液的pH值在7.35以下，身体处于健康和疾病之间的亚健康状态，医学上称为酸性体质者。与碱性体质者相比，酸性体质者常会出现身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛、老化加快等症状，到医院检查却又查不出什么毛病，但如不注意改善身体状况，以上的症状就会继续发展成疾病。当人的体液的pH低于中性7时，就会产生重大疾病；下降到6.9时，就会变成植物人；如果下降到6.8至6.7时，人甚至会死亡。

所以在日常的膳食和食补中，家长们不仅要注意食物的营养平衡，还要注意孩子摄入食物的酸碱平衡，酸碱平衡失调可引起酸中毒或碱中毒。



## 酸性体质严重危害人体健康

人体内酸性过多而引起的疾病大致分为四类：

(1) 强酸与钙、镁等碱性矿物质结合为盐类，即固体酸性物，会导致骨质疏松症等疾病。

(2) 强酸或酸性盐堆积在关节或器官内引起相应炎症，导致动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风等疾病。

(3) 酸性废弃物堆积，使附近的毛细血管被堵，血液循环不畅，从而导致糖尿病、肾炎及各种癌症。

(4) 胃、肠道酸性过多引起便秘、慢性腹泻、尿酸、四肢酸痛，胃酸过多导致烧心、反酸、胃溃疡等。

另外，根据调查发现，酸性体质的人罹患慢性疾病的概率很高，85%的痛风、高血压、癌症、高脂血症患者，都是酸性体质。事实上，酸性体质正是四大文明病——癌症、糖尿病、肥胖和心脑血管疾病滋生的温床。

## 酸性体质者的外在特征

酸性体质的人不仅表现出身体虚弱，上、下楼梯容易口喘粗气，而且体态易肥胖，下腹突出。最可怕的是，如果不及时调整体内的酸碱度，还会直接影响到皮肤状况，使人看上去皮肤粗糙、黄黑，憔悴无光，皮肤上还容易长雀斑、痣等。

此外，酸性体质的人还容易睡眠质量不佳、多梦、疲乏、记忆力下降、脱发、体重超标、情绪不稳定、免疫力低下、易感冒、排毒不畅等。

当人体产生以上状况时，可能代表着你身体内的部分免疫细胞已经休眠，而癌细胞正在你的体内蠢蠢欲动，窥伺一旁，等待着一个适当的机会好将你一举击倒！

## 酸性体质从何而来

讲到这里很多人都会奇怪，为什么我们健康的体质会逐渐变成酸性呢？根本的原因就在于你的不良的生活方式和饮食习惯。解决问题的根本之道，首先就是要找出造成此种问题的根源。想要改变自己及小孩、家人体质的人们，下面就让我们一起来了解一下酸性体质的由来吧！

不良的饮食习惯导致酸性体质。如果膳食结构不对，长期以米、面为主食，以肉、鱼、蛋等高脂肪、高蛋白、高热量的酸性食物为主，平时不注意配以蔬菜等碱性食物加以调节，经过一段时间后，就会导致体液偏酸，成为酸性体质。

精致食物容易导致体质变酸。很多家长压根儿就没想过给孩子吃粗粮，他们觉得给孩子吃粗粮就是让孩子吃苦受罪，甚至认为这根本是农民家庭行径！他们通常都会刻意选择很精致的食物而很少吃粗糙的食物，这样孩子的肠子老化得就会特别快，肝功能变差，大便是黑色的，而且常会便秘。因为精致食物缺乏纤维素，会导致肠子功能变差，甚至萎缩，于是所吃的食物变成了毒素，使人的体质变酸，慢性病也开始渐渐萌芽了。少运动且整天坐在办公室的白领们也很容易犯这种错误，导致体质变酸。

常吃夜宵的人体质容易变酸。晚上8:00再吃晚餐就算“夜宵”了！小孩子喜欢吃零食，正餐往往不正经吃，于是晚饭后没多久，小孩又向你喊饿了，爱子心切的你，当然会马上给他做夜宵。可事实上睡觉时，人体各器官活动力低，处于休息状态，因此小孩吃下去的夜宵就会留在肠子里变酸、发酵，产生毒素伤害身体。长此下去，还会损害人体肝、肠器官。

熬夜会使体质变酸。小孩闹起来晚上很晚都不睡觉，可是晚上人体器官的活动力会自然低下，于是人体的代谢作用只好由内分泌燃烧替代，内分泌燃烧产生的毒素会很多，会使体质变酸，所以通常熬夜的人得慢性疾病的概率比抽烟或喝酒的人都高。



### 常见酸碱性食物

常见的酸性食品：猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼、虾、贝、鸡蛋黄、大米、糙米、玉米、大麦粉、面包、干紫菜、蒜、柿子、花生、核桃、榛子、糖、酒类等。



常见的碱性食品：奶类、鸡蛋白、大豆、小豆、绿豆、蚕豆、豆腐、芹菜、莴苣、黄瓜、茄子、藕、胡萝卜、大葱、马铃薯、菠菜、甘薯、葡萄、香蕉、草莓、苹果、橘子、梨、西瓜、栗子、百合、咖啡、茶、海带、牡蛎等。

### 此物有毒，千万绕道

现代社会虽然科技发达，生活便利，看起来一派升平之景象，可是实际上处处隐藏着危机！车祸、传染病、肥胖系列病、环境污染、生化武器……连吃个饭都不让人安心！苏丹红、丙毒、吊白块、瘦肉精、食品添加剂、地沟油……一个个你想都想不到的鬼东西就在你吃肯德基、下馆子的时候接连不断地被曝出来！简直闪花你的眼！食品安全如此成问题，各类毒物前仆后继地向吾等袭来，大人们尚且抵御不住，屡屡失守，更何况小孩子娇弱的肠胃？奸商无德，孩子遭殃，父母痛心。既然世道如此，与其指望奸商恢复人性，诸位父母们不如趁早努力把自己锻炼成火眼金睛，将自己的眼睛炼成照妖镜，如此则一切毒物、妖人都不得不现形于诸位眼前，再无机会兴风作浪！



## 苏丹红

毒物简历：苏丹红是一种化学染色剂，本用于化工产业，它的成分里含有一种叫萘的化合物，具有致癌性，对人体的肝、肾器官有明显的毒害作用。因其染色鲜艳，被奸商用于食品染色。2005年肯德基“苏丹红事件”可谓轰动一时。

毒物隐匿对象：香肠、泡面、熟肉、馅饼、辣椒粉、调味酱等。

### ● 对策：

(1) 观其色。被苏丹红染色的辣椒粉的颜色会非常鲜红，红得不自然，而且不容易变色。没有加入苏丹红的辣椒粉颜色自然，随存放时间的延长或于阳光下曝晒会渐渐褪色。

(2) 取一点辣椒粉与食用油搅拌，几小时后如果油的颜色变得很红，就可能是添加了苏丹红；如果颜色变化不大，就是没有添加苏丹红。

(3) 可以自己制作的食物最好还是自己制作，这样吃起来才最安心。

(4) 最好是买正规品牌产品，质量比较有保证。

## 吊白块

毒物简历：又名雕白粉，工业漂白剂、还原剂，后被奸商们用于食品增白，对人的身体造成很大危害，于是名声大噪，从默默无闻的工业材料一举成为媒体焦点、亿万人关注对象。吊白块可以致癌，进入人体后会损害机体酶系统，从而造成肺、肝、肾系统的损害，可引起肺水肿，肝、肾充血、水肿；急性中毒表现为打喷嚏、咳嗽、视线模糊、头晕、头痛、乏力、口腔黏膜糜烂、腹痛、呕吐等。人摄入纯吊白块10克就会致死。

毒物隐匿对象：白糖、冰糖、粉丝、米线、面粉、腐竹等。



### ● 对策:

(1) 观其色。如果食物的色泽过于鲜亮而失去了食物本身所特有的色泽,就可能是掺入了吊白块。如正常面粉是白中略带黄色,豆干制品要注意选择色泽呈白色或浅黄色,质地细腻,挤压不出水的,颜色超白或有异味的面粉和豆干就可能掺入了吊白块。

(2) 闻其香。看食物有无正常的食物所特有的香味,有无异味。如正常的面粉有麦香味,豆制品有其清香味。如有异味,请注意不要购买。

(3) 尝其味。正常的食品味道可口,淡而微甜,没有发酸、刺喉、发苦、发甜等异味。

## 二恶英

毒物简历:一类脂溶性化合物的总称,无色、无味,难溶于水,易溶于有机溶剂。其毒性极大,是砒霜毒性的900倍,为一级致癌物,有“世纪之毒”之称,是所有毒物中的“龙头老大”,万分之一甚至亿分之一克的二恶英就会给健康带来严重的危害。二恶英除了具有致癌毒性以外,还具有生殖毒性和遗传毒性,会直接危害子孙后代的健康和生活。二恶英非常容易在生物体内积累,会通过食物链聚积起来。简言之就是越爱吃肉的人,体内二恶英聚集可能就越多,对人体危害越大。二恶英的污染源是化工废水、垃圾焚烧、造纸、杀虫剂生产等行业,日常生活中的胶袋等燃烧也会释放出二恶英,悬浮于空气之中。二恶英常以微小颗粒形态存在于大气、土壤和水中,很难自然消除。另外电视机若不及时清理,其内的灰尘中也会有二恶英。

毒物隐匿对象:二恶英聚积最严重的地方是土壤、沉淀物和食品,尤其是乳制品、肉类、鱼类、贝壳类食品。植物类食物的二恶英含量最低。

### ● 对策:

(1) 电视机里的灰尘要经常清理,不要让小孩碰触到。

(2) 杜绝无组织的垃圾焚烧。

### 黄曲霉毒素

毒物简历：黄曲霉等产生的代谢产物。当粮食未能及时晒干或储存不当，很容易被黄曲霉污染而产生此类毒素。它是一级致癌物，毒性极强，比砒霜的毒性强68倍，会破坏人体肝脏组织，甚至会导致肝癌乃至死亡。

毒物隐匿对象：花生、玉米、大米、小麦、食用油、豆类、坚果、肉类、乳制品、水产品等。

#### ● 对策：

(1) 用花生油炒菜时，往油里面放一颗剥了皮的大蒜，大蒜对黄曲霉毒素最敏感，如果蒜瓣变红色，就是地沟油，含有大量黄曲霉毒素；如果蒜瓣是白色，食用油就是好的。

(2) 黄曲霉毒素是很苦的，吃花生、核桃等的时候如果感觉很苦，马上吐出来漱口，发霉的花生、核桃等都很容易产生黄曲霉毒素。

(3) 买食用油的时候，一定要买优质品牌的产品，不要买粗油或未经精炼的油。

(4) 春、夏、秋季节，家里的大米、花生、玉米等不要一次买太多，且要放在通风干燥的地方，避免发霉。

### 亚硝酸胺

毒物简历：强致癌物，四大食品污染物之一。亚硝酸盐广泛存在于自然界环境中，随食物进入人体，多数排出体外，但在特定条件下会转化成亚硝酸胺，对人体造成危害。长期食用亚硝酸盐含量高的食物就有可能诱发癌症。

毒物隐匿对象：熏腊食品、咸鱼、咸菜、咸蛋、鲤鱼、腌腊肉、猪肉等。此外，据检测显示，剩饭菜中亚硝酸盐的含量明显高于新鲜饭菜。



● 对策:

- (1) 吃熏腊食品的时候不要与酒共食，会加大中毒概率。
- (2) 多吃新鲜饭菜，少吃剩饭菜。
- (3) 少吃熏腊制品、腌制品，控制亚硝酸盐的摄入。
- (4) 多吃抑制亚硝胺形成的食物，如大蒜、茶、富含维生素C的蔬菜、水果等。

### 丙烯酰胺

毒物简历：一种化学物质，主要用于水的净化、纸浆的加工等。淀粉类食品在高温烹调下很容易产生丙烯酰胺。丙烯酰胺具有神经毒性作用，进入人体后可能导致遗传物质受损和基因突变，还可致癌。

毒物隐匿对象：炸薯条、炸土豆片、咖啡、茶、根茎类食物、谷类、坚果类等。

● 对策:

- (1) 少吃油炸淀粉类食物，多吃水果、蔬菜。
- (2) 每日饮用的咖啡要适量。
- (3) 避免过度烹饪食物。

### 苯并芘

毒物简历：一种具有强致癌性的化合物，对眼睛、皮肤有刺激作用，可以通过口、鼻食入、吸入或经由皮肤吸入体内。吸烟出现的烟雾会产生苯并芘，经过多次使用的高温植物油、煮焦的食物、油炸过火的食物也会产生苯并芘。

毒物隐匿对象：吸烟产生的烟雾、反复使用的食用油、煮焦的食物、油炸过火的食物、烤肉、熏制品等。

## ● 对策:

- (1) 炒菜不要过火, 高温容易产生苯并芘。
- (2) 炒完一道菜, 洗锅再炒另一道菜, 锅底油垢中可能存在苯并芘。
- (3) 少吃烧烤、油炸类食物, 远离烧烤产生的烟雾。
- (4) 多吃蔬菜、水果, 可以降低毒性, 降低致癌风险。

## 杂环胺

毒物简历: 烤或煎炸肉类的过程中产生的具有致突变性的化合物, 导致基因突变, 也可诱发癌症、肿瘤。

毒物隐匿对象: 烤鱼、烤牛肉、炸鱼等。

## ● 对策:

- (1) 少吃高温煎炸、烧烤的蛋白质食物, 煎烤类食物温度不要太高、太久。
- (2) 多吃蔬菜、水果类可以降低杂环胺毒性的食物, 多吃可以减少杂环胺吸收的粗粮。

## 汞

毒物简历: 俗名水银, 一种有毒的银白色重金属元素, 是常温下唯一的呈液体的金属。汞很容易蒸发到空气中, 通过呼吸道、皮肤或消化道等途径侵入人体。汞的毒性是积累的, 很久才能表现出来, 主要症状为精神失常、齿龈炎、震颤、产生幻觉等。汞会在食物链中逐渐聚集起来, 各类海洋水产动物对汞的聚集作用尤其高。

毒物隐匿对象: 鱼、虾、贝类等水产肉类, 其中以鲨鱼、金枪鱼、鲭鱼、旗鱼等食肉鱼类及牡蛎、贝类、鲍鱼等甲壳类动物的危害最大, 鲈鱼、梭子鱼、鳕鱼等含汞也较多。此外, 鱼翅含汞量也较高, 孕妇、小孩食用时

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



需注意。

### ●对策:

- (1) 金枪鱼、贝类、鲍鱼等不能经常吃，甚至天天吃，最好隔一段时间吃一次。
- (2) 不要吃污染水域中的鱼、贝类。
- (3) 平时要多喝牛奶，多吃蔬菜、水果，以降低汞的毒性。

### 有机磷农药

毒物简历：用于防治植物病虫害的一类农药。这类农药品种多、药效高、用途广，所以含此农药的食物也较为泛滥。中此毒，轻则头晕头痛、恶心呕吐；重则瞳孔缩小、昏迷、呼吸麻痹、脑水肿。此毒物无致癌致突变后果。

毒物隐匿对象：新鲜的蔬菜和水果等。

### ●对策:

- (1) 最好购买无公害的绿色蔬菜、水果。
- (2) 水果吃前最好去皮，蔬菜洗时要在水中多浸泡几分钟，要洗干净。
- (3) 烹调可以去除大部分农药。如果无法保证蔬菜是否有农药，最好少吃生蔬菜。

### 氯丙醇

毒物简历：一类在化学制作豉油的过程中产生的化合物，具有致癌的危害。

毒物隐匿对象：酱油等调味品。



● 对策:

最好在超市购买正宗品牌产品。

看完这些以后，你有没有感到眼前晕乎乎、后背冷飕飕的？今时不比古时，今人不比古人啊！古代遍地、满树都是纯天然绿色食品，现在就算商家们一再标榜自己的产品绿色无公害，可事实上，哪里还有什么纯天然食品！各位厨师家长们，为了你的小孩的健康，为了家人的健康，练就“火眼金睛术”刻不容缓啊！

## 你餐桌上的“犹大”

各位厨师家长们，你刚刚放在餐桌上的、准备给自己的亲亲小孩、爸妈、老公吃的饭菜，你了解它们吗？是真的了解，还是只是一知半解、模模糊糊、似懂非懂？如果只是这样，那是完全不够的！现代社会的食品安全大成问题，危机遍地，简直堪比“阿富汗地雷”，这就需要我们拥有一双如地雷探测器般精明的眼睛，能够精确地扫出食品安全的“雷区”，好避开“雷区”，带领你的小孩、家人一起游刃有余地畅游于“无雷地带”。

那么，你端上餐桌的食物，究竟哪些是“雷区”？它们表面看起来喷香扑鼻，实际上却是背叛耶稣的“犹大”，转眼间将你和你的小孩的健康出卖给魔鬼！

### “雷区”一号：油炸类

比如油条，可谓是中国传统早点了。然而正因其传统、普遍，不少人早上不吃上几根油条就舒坦不起来！可是油条却实在不是一种健康、营养的早点。油条高热量、高油脂，并且用来炸油条的油是反复使用的，食用油的各种

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



营养素非但被破坏殆尽，而且还会在反复使用的过程中生成一些对人体有害的物质。动物实验证明，用添加此类油脂的饲料喂养大白鼠，几个月后，大白鼠出现胃损伤、肝癌、肺腺瘤等症状。专家称，此类高温油脂毒性很强，具有致癌性。此外，油条含有很多铝元素，铝是一种低毒、非必需的微量元素，是引起多种脑疾病的重要因素。长期过量摄入铝，会导致老年痴呆。孕妇、儿童因为处于各种营养需求量大的阶段，更不能多吃油条这类无营养食品，同时，油条还会影响小孩对钙的吸收，容易引起小儿偏食，影响小孩的正常发育。综上所述，用油条做早餐实在不是一项明智的决定！

### 贴心小窍门

如果真的很喜欢吃怎么办？那就最好自己在家里制作。使用泡打粉代替外卖油条用的明矾，降低油条的铝含量，同时可以避免油的反复使用，会大大降低油条的危害。此外，还可以加入鸡蛋，增加油条的营养。还有，吃油条的时候最好搭配豆浆一起吃，豆浆富含卵磷脂，可以降低油条中铝对人体的危害。

### “雷区”二号：腊肉、香肠、咸肉

腊肉也是中国传统食物之一，那叫一个美味啊！可是腊肉中脂肪及胆固醇的含量非常高，比猪肉要高得多！此外，腊肉含盐量高，长期食用会导致机体盐分摄入过多，这一切都会导致机体心血管方面的疾病。对于小孩来说，腊肉除了脂肪，几乎没有营养，而且腊肉含有大量亚硝酸盐，而亚硝酸盐可能在体内形成亚硝胺，前面已提到这种物质具有很大的毒性，是一级致癌物。

### 贴心小窍门

如果实在很想吃，可以在吃的时候将腊肉蒸熟煮透，减少盐味，再加一点醋，可以促进亚硝酸盐的分解。此外，可以经常喝点绿茶。经研究，饮用绿茶可以促进亚硝酸盐的分解，降低腊肉的危害。

### “雷区”三号：烧烤类

烤肉非常美味，一提起来很多人都会流口水。吃烤肉的时候乐而忘忧，吃完了就不免顾虑重重。因为烤肉实在也不是一种健康、营养的食物，不但高热量、高油脂、高胆固醇，而且肉类在烧烤的过程中会产生大量有毒物质，有些甚至是一级致癌物。

### 贴心小窍门

1. 烧烤最好不要经常吃。
2. 吃烧烤要注意不要烤得太焦，太焦的食物中有致癌物质。如果已经烤焦了，那么吃前最好用剪刀剪去焦掉的部分。
3. 吃烧烤的时候要注意远离烟雾，烧烤的烟雾中也有致癌物质。
4. 选择烧烤食料时，尽量选择瘦肉和鱼、虾、贝类、蔬菜等，少吃肥肉，以减少热量的摄入。
5. 烧烤不要跟啤酒一起吃。饮酒过量会使体内血铅含量增高，食品在烧烤过程中产生的有毒物质与血铅结合，可能诱发消化道疾病甚至肿瘤。

### “雷区”四号：洋快餐

洋快餐一向是小孩子的最爱，小孩子们一看到“肯德基爷爷”、“麦当

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



“劳叔叔”比看到自己亲爷爷、亲叔叔还兴奋！面对小孩的这种热情，家长们即使知道这种东西或许不太营养、健康，但是一面看着大家都在吃，一面挡不住自己小孩的强烈攻势，最后也只好向洋快餐掏钱投诚。可是，事实上洋快餐何止“不太营养健康”，洋快餐根本就是“垃圾食品之首”！它是典型“三高”加“三低”食品，即高脂肪、高热量、高蛋白质及低维生素、低矿物质、低纤维。下面让我们来看看专家们对于洋快餐的控诉吧！

1991年，哈佛大学一教授指出，做洋快餐时使用的氢化油会影响人类内分泌系统，危害健康。

2002年，瑞典安全管理局公布，炸薯条、汉堡等含有大量可诱发肿瘤的物质。

2003年，伦敦《新科学家》杂志报道，洋快餐可引起体内激素变化，导致对其上瘾。

2004年，美国药品与食品管理局公布，炸薯条、爆米花、炸鸡等食物中含的致癌物质最高。

……

家长们真的还要只为了小孩一时的哭闹而继续无视这些事实吗？

### 贴心小窍门

1. 最好是改变小孩子的饮食习惯。中国有的是好吃又营养的食物，多给孩子做些这类食物，孩子自然会忘掉洋快餐的味道。
2. 针对洋快餐的弊端，对小孩进行营养补充。洋快餐高热量、高脂肪，就多鼓励小孩运动；洋快餐低营养，就在平时多给小孩补充营养；对于洋快餐的低矿物质，就多给小孩喝矿泉水；对于洋快餐的低维生素和纤维，就多给小孩吃各种蔬菜，也可以榨蔬菜汁给小孩喝。

### “雷区”五号：方便面

方便面可真是方便啊，真没亏了它的名头！一冲水，一盖盖，三分钟就搞定了！现在方便面也是越来越翻新，口味越来越好了，有些小孩子就是喜欢吃方便面。可是方便面实在不健康，非但高热量、高油脂，而且还有一些谁知道是什么东西的添加剂，也是一种典型的“三高”“三低”食物！小孩常吃方便面而不注意营养的补充就会很容易地出现维生素缺乏、矿物质缺乏等症状，会变成小胖墩，会引发味觉障碍和各种营养失调症。总之，方便面除了“方便”这点好处之外，真的是再没什么好处了！

#### 贴心小窍门

1. 改变小孩饮食习惯，多给小孩做些营养又美味的饭菜。
2. 对小孩进行针对性的营养补充和体育锻炼。
3. 购买方便面的时候要选择非油炸型方便面，煮方便面的时候要多加些蔬菜、肉类，以补充营养。

### “雷区”六号：腌制品

现在的腌制品的味道非常鲜美，可不是八九十年代那种老咸菜的味道了！不仅好吃，而且风味独特，一旦爱上那个口味，要戒掉它，实在无异于削肉刮骨啊！可是腌制品是亚硝酸盐的集中地，亚硝酸盐很容易转变成亚硝胺，那可是一级致癌物！而且腌制品含盐量通常很高，会很容易导致食盐摄入超标。食盐超标对大人有害处，对小孩的危害则更多，会诱发多种儿童疾病，还会影响儿童对锌、钾元素的吸收，导致小孩缺锌、缺钾。那该怎么办呢？

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



### 贴心小窍门

1. 最简单的就是不去碰它！可是想到腌制品的美味，要做到这一点，实在艰难！那就少吃，偶尔吃。
2. 最好是先用水煮一下，溶解掉一部分亚硝酸盐，然后再炒。
3. 不要与鱿鱼、虾、贝类食物一起吃。这类食物含有胺类，一起吃的话，很容易在肠胃里跟亚硝酸盐结合而成亚硝胺。
4. 吃的时候最好搭配葱、蒜，可以抑制亚硝酸盐转变为亚硝胺。
5. 维生素C能抑制亚硝酸盐转变为亚硝胺，所以吃腌制品的时候最好配合含维生素C类深色的绿叶蔬菜，饭后多吃维生素C含量高的水果。
6. 喝绿茶。绿茶可以降低腌制品中亚硝酸盐的含量。

### “雷区”七号：罐头

笔者尚且记得在笔者小的时候，对于父母出门最大的期待就是回来的时候能带一瓶罐头。直到长大了，才知道罐头居然有那么多恐怖的传闻！防腐剂、香精、色素、不新鲜、毫无营养……



### 贴心小窍门

1. 选择罐头时，最好选择大超市的知名品牌，质量比较有保证。
2. 千万注意保质期，尽量不要买超市中挂牌减价处理的产品。
3. 查看包装是否严整，密封是否完好。

4. 罐头再好吃，也要适度食用，不要经常吃。
5. 罐头一旦开封很容易坏，所以不要一味地买大罐，最好买可以一顿吃完的罐头。
6. 罐头烹饪时间不要过长，因为罐头里面的菜肉已经是熟的了，烹饪过久容易损失更多的营养。

## 那些如罂粟般的美丽误会

蓝蓝对于蛋糕、糖果之类的食物完全没有抵抗力，不止蓝蓝没有，蓝蓝妈妈也没有。每次母女俩路过蛋糕房，那情景实在让人心疼，一大一小两个胖胖，先是大步向前，然后越走越慢，直到小胖胖蓝蓝再也忍不住停下来，扯着妈妈的手说：“妈妈，我想吃……”蓝蓝妈妈本来还强撑着想抵抗从蛋糕房飘出来的甜香味的魔力，被女儿这么一弄，也忍不下去了，低下头兴奋地对女儿说：“你也忍不住了是吧？那好，咱们今天就不忍了，好好大吃一顿，下次再戒吧！”这样的事情屡屡发生，这样的话也屡屡从蓝蓝妈妈的嘴里跑出来。结果就是直到现在，她们两个也没有戒掉对甜食的依赖。

就是有那么一些食物，它们美得像一个梦。无论是观其色，还是尝其味，它们都甜美得简直让人发狂！尤其是对于女人和小孩，它们的吸引力之大，简直堪比地球引力之于牛顿的那颗苹果！女人和小孩们在看到它们的第一眼就完全被吸引过去了，不来一份誓不罢休。可是，它们的“美”却只是一个误会，或者说，在它们甜美的表象下，掩盖着的却是一堆堆的黄红的脂肪、肿胀的肥肉！它们是一朵朵盛开在丑恶的废墟上的剧毒“罂粟”！



### “罂粟”一号：蛋糕

每次跟小孩一起路过西点屋，看见橱窗里那些美丽的蛋糕，小孩尖叫，笔者也跟着沉迷。小孩尖叫，是因为它的美味；笔者沉迷，还因为它的美丽及它带来的种种心情体会。可是它唯一该死的地方就是它的热量！热量！热量！它是导致肥胖的罪魁祸首之一，它会增加糖尿病和乳腺癌的发病率。对于小孩，它会影响小孩的生长发育，对小孩的中枢神经系统发育造成不良影响，抑制前列腺素的合成。它还可能诱发哮喘、肿瘤、过敏等疾病。此外，为了增加蛋糕外观的吸引力，蛋糕中会被放入过量的色素、乳化剂等，这些东西都会对小孩的健康产生不良影响。

#### 小贴士

1. 买蛋糕时，不要一味追求廉价，因为廉价的蛋糕同时其用料也同样廉价，廉价的蛋糕的用料一般不仅对身体毫无益处，而且害处多多。
2. 买蛋糕要选择那些低热量、少糖、非奶油蛋糕。

### “罂粟”二号：巧克力



巧克力不但口感细腻，入口即化，而且味道香浓，其诱惑力实在非人力可抵抗啊！可是，它的热量也实在是高。据计算，巧克力棒，每天吃一条，热量约280cal，一年可发胖13千克；巧克力饼干，每天吃6片，热量302cal，一年发胖14千克。专家建议，8岁以下儿童不宜吃巧克力，巧克力高脂肪、低蛋白的营养成分比例不符合儿童生长发育的需要，巧克力中还含有能够使神经系统兴奋的物质，会使儿童不易入睡，哭闹不安，严重者甚至会流鼻血。此外，饭前吃巧克力会严重影响小孩的食欲，还会影响胃肠道的消化、吸收功能。


 小贴士
 

少让小孩子吃巧克力，如果小孩非要吃，可以用别的美味食物转移他的注意。此外，饭前不要给小孩吃巧克力。

### “罂粟”三号：饼干

饼干对小孩子的诱惑实在大，它们非但品种多样，口味各不相同，还可以制作成兔子、小熊等各种图样，完全符合小孩心理。可是饼干除了热量实在就没什么营养了。据计算，三块威化饼干的热量就已经超过2200卡路里了，而且饼干人工色素含量很高，多吃实在不健康。现在饼干界刮起一股高纤粗粮风，可是很多只是“挂羊头卖狗肉”，这就需要我们用火眼金睛去鉴定它们的真伪了。


 小贴士
 

1. 选购饼干的时候尽量选择低脂、低糖、低热量的饼干，要注意看包装上的营养标签，上面有热量及营养说明。
2. 买饼干的时候注意买包装好的有质量保证的品牌饼干，少买散装或杂牌的饼干。
3. 买饼干最好买高纤维、粗粮、谷物饼干。
4. 吃饼干的时候多喝水，因为饼干真的很干……

### “罂粟”四号：面包

面包又被称为“人造果实”，不仅品种多样，而且各具风味。不过面包

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



也是高热量的碳水化合物食品，没什么营养，多吃很容易肥胖。一般的面包都是白面做的，膳食纤维含量极低。全麦面包则富含纤维素，因为它用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包，它能帮助人体清除肠道垃圾，还能延缓消化、吸收，有利于预防肥胖，而且富含B族维生素，远比白面面包营养价值高。全麦面包的特点是颜色微褐，肉眼可以看到很多麦麸的小粒，质地较为粗糙，但是有香气。还有一种丹麦面包，它也是白面面包的一种，它制作的时候会加入很多黄油或起酥油，这样容易形成特殊的层状结构，常做成牛角面包、葡萄干面包等形式。它口感酥香、柔软，非常美味，可是含有过多的饱和脂肪和热量，还有对心血管健康非常不利的反式脂肪酸，所以这样的面包比白面面包对人体健康更为有害，要尽量少吃。

### 小贴士

1. 市面上的一些以芝士、奶油、牛油为材料的面包最好少吃。
2. 选购面包时，要注意其新鲜度。买的时候一定要看保质期，要购买尽可能新鲜的面包，买回去要赶快吃，最好不要放冰箱，放冰箱里会破坏面包的口感。
3. 颜色发褐未必就一定全麦面包，有的商家为了让消费者购买，用白面粉做面包，然后加入焦糖色素将其染成褐色，看起来像全麦面包，但实际仍然是白面面包。辨别是否是全麦面包要看口感，全麦面包口感是比较粗糙的。
4. 此外，还有各种杂粮面包，如燕麦面包、黑麦面包、豆粉面包等，这类面包也都可以提供不少的膳食纤维。

### “罍粟”五号：点心

点心的由来据说是东晋时一个大将军，有感于战士们日夜沙场奋战，于是传令烘制民间喜爱的美味糕饼，派人送往前线慰劳将士，以表“点点心意”，“点心”的名字自此流传开来，直到现在点心也是我国传统饮食之一，不仅品种丰富，而且形态多样，口味各有不同。不过据笔者观察超市常卖的点心，却大多也都是“三高”“三低”食品。有的家长知道小孩不能多吃甜食，就给小孩吃咸点心。可是据笔者的观察，超市及点心屋里的点心虽然有些是咸的，可是无糖用油补，咸点心大多油脂含量很高，同样是高热量、无营养的食品。此外，经观察，小孩在食用大量咸点心后，通常会喝汽水解渴，于是热量又回来了。据专家调查结果显示，如果小孩每天能够少吃大约半匙盐，那么他们每周就能少喝大约500ml的含糖软饮料。所以，最好的方法就是让孩子把点心也戒掉！

#### 小贴士

市面上售卖的点心多是高热、高脂点心，最好是自己制作高营养、低热量的点心给小孩吃。

### “罍粟”六号：蜜饯果脯

可能有人会认为反正蜜饯果脯也是水果做的，常吃这些东西或许也可以代替新鲜水果。但实际上在这些食品加工过程中，水果所含的维生素C基本完全被破坏，而加工中所用的白砂糖纯度可达99.9%以上，如此之纯的糖中除了大量热能之外，几乎没有其他营养，而食用这样多的糖，还会导致你B族维生素和某些微量元素的缺乏。另外，有些果脯等食品中可能还含有防腐剂，经常食

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



用会影响健康。经检测数据显示，在果脯蜜饯类食物中，防腐剂大范围使用现象尤其明显，合格率仅为47.2%，远低于膨化食品、糖果等其他食品添加剂的合格率。二氧化硫类添加剂是最被滥用的食品添加剂，长期食用二氧化硫超标的产品，会引起慢性中毒，引发支气管痉挛和哮喘，甚至可能对细胞造成致突变和致癌变。

### “罍粟”七号：果冻

果冻非但美味，而且看着也漂亮得很，也有人听信商家的宣传广告，认为果冻也是有营养的。但实际上多吃果冻不仅不能补充营养，甚至会妨碍某些营养素的吸收。目前，市场上销售的果冻基本成分是一种不能为人体吸收的碳水化合物——卡拉胶，并基本不含果汁，其甜味来自精制糖，而香味则来自人工香精。

不过，果冻中没有脂肪，并含一些“水溶性膳食纤维”，少量吃些并没有坏处，也不会让你发胖，但是，你不要指望用它来“增加营养”。

### “罍粟”八号：坚果类

坚果中的确含有非常丰富的营养，并且可以说是零食中的首选。但坚果中的脂肪含量过高，热能也较高，比如，50克瓜子仁中所含的热量相当于一碗半大米饭！如果食用过量就会有发胖的危险。

### “罍粟”九号：鱼干肉干

有很多人认为鱼干和肉干中的脂肪含量会比鲜肉低，多吃也不用担心。鱼干和肉干是经过干燥而成的食品，水分含量低，而其中的营养物质得到浓缩，是补充蛋白质的好食品。但同时肉干也是一种高热量的食物，大量食用和吃肉没什么分别，尤其是那种味道鲜美、质感较软多汁的肉干，其脂肪含量更高。大量食用肉干、鱼干除了对减肥不利之外，它们所含的蛋白质一旦超过了人体

的利用能力，还可能导致形成致癌物质，威胁到你的健康。

### “罂粟”十号：糖果

现在很多父母都已经认识到让小孩吃太多糖的坏处，糖是一种纯热量物质，空有热量而没有任何营养。但是大多数父母大概不知道糖也是跟烟酒一样是可以让人上瘾的物质。糖除了导致发胖、蛀牙外，还会刺激大脑释放多巴胺让人上瘾，即“糖瘾”。大多数儿童都喜爱泡泡糖，因为它既可吃又可玩，殊不知，泡泡糖对身体的危害比吃一般糖果更大。泡泡糖或口香糖的营养价值几乎为零，泡泡糖的主要成分是橡胶和增塑剂。天然橡胶一般是无毒的，但制作泡泡糖所用的胶是加了硫化促进剂、防老剂等添加剂的。这些添加剂均有一定毒性，国家规定了每日的允许摄入量。

此外，还含防腐剂、人工甜味剂等。儿童过多地吃泡泡糖，有毒物质会给孩子带来潜在的危害。在泡泡糖中一般需加入7%的增塑剂，一块泡泡糖即含有350毫克。如果一个儿童一天吃两块泡泡糖，就会摄入700毫克的增塑剂，对儿童的健康肯定会产生不良影响。许多儿童在吃泡泡糖时，吃一会儿就吐出来，用手拉薄，吹起泡后再吃进去，手上的脏物沾在泡泡糖上被吃进去，这种不卫



生的饮食习惯，难免会造成寄生虫病和肠道传染病的发生。因此，家长要注意教育儿童少吃或不吃泡泡糖。



## 它们对你恩同再造

如果说以上那些食物是一干口蜜腹剑的“奸臣”的话，那么下面这些食物就是“忠臣”“栋梁”了。

### 高纤维食物

常吃高纤维食物实在益处多多。现代医学和营养学经研究确认了食物纤维可与传统的六大营养素并列称为“第七营养素”，正式对于高纤维食物的地位给予了肯定。



#### ● 高纤食物的功能

##### 1. 促进减肥

纤维素比重小、体积大，进食后充填胃腔，需要较长时间来消化，延长胃排空的时间，使人容易产生饱腹感，减少热量的摄取；同时膳食纤维减少了摄入食物中的热量比值；纤维素在肠内会吸引脂肪而随之排出体外，有助于减少脂肪积聚，三者同时可达到减肥目的。

##### 2. 吸收毒素

食物在消化分解的过程中，必定会产生不少毒素，这些有害物质在肠腔内会刺激黏膜上皮，日久引起黏膜发炎；吸收到血液内，可加重肝脏的解毒负担。纤维素在胃肠道中遇水形成致密的网络，吸附有机物、无机物、水分，对维持胃肠道的正常菌群结构起着重要作用；同时，肠内容物中的毒素会被纤维素吸附，肠黏膜与毒物的接触机会减少，吸收入血量亦减少。



### 3. 防治便秘

食物纤维体积大，可促进肠蠕动，其中的水分不易被吸收，从而有通便作用。

### 4. 保护皮肤

血液中含有有毒物质时，皮肤就成了其抛弃废物的地方，面部暗疮正是由于血液中过量的酸性物质及饱和脂肪而形成的。经常便秘的人，肤色枯黄，也是因为粪便在肠中停留时间过长，毒性物质通过肠壁吸收并使血液沾上毒素所致。吸烟过多的人脸色犹如死灰，也是上述原因造成的。食物纤维能刺激肠的蠕动，使废弃物能及时排出体外，减少毒素对肠壁的毒害作用，因而可以保护皮肤。

### 5. 降低血脂

食物纤维中有些成分如果胶可与胆固醇结合，木质素可与胆酸结合，使其直接从粪便中排出，从而消耗体内的胆固醇来补充胆汁中被消耗的胆固醇，由此降低了血脂。膳食纤维在肠道内吸水对肠内容物起到稀释作用，降低了胆汁和胆固醇的浓度，并能助长肠道内正常寄居细菌的生长繁殖，这些正常细菌在繁殖过程中也能使胆固醇转化，经粪便排出，有助于减少冠心病的发生。

### 6. 控制血糖

有人认为糖尿病的起因之一是食物中纤维素含量太少。含有大量膳食纤维的食品，给人体提供的能量很少，纤维中的果胶可延长食物在肠内的停留时间，降低葡萄糖的吸收速度，使进餐后血糖不会急剧上升，有利于糖尿病病情的改善；同时，高纤维食品可降低生理范围内的胰岛素的分泌，降低食物的摄取；另外，高纤维食品可降低糖尿病患者对胰岛素或一般口服降血糖药的需求，而仍能有效控制血糖的浓度。

### 7. 保护口腔

现代人由于进食的食物越来越精，越来越软，使用口腔肌肉、牙齿的活动相应减少。而增加膳食中的纤维素，则可以增加使用口腔肌肉、牙齿咀嚼的机



会，冲刷牙缝内的污垢，并可锻炼牙床，长期下去，会使口腔得到保健，功能得以改善。

### 8. 医治息肉

现在，肠息肉的罹患者相应多起来了。尤其是发达国家，几乎四分之一的成人患此病。过去一直以低膳食纤维来进行治疗，原因是怕膳食纤维会刺激患处，但效果不明显。近年来，使用高膳食纤维来治疗则效果显著。事实说明息肉高发与膳食纤维的摄入太少有关。

### 9. 防治结石

胆结石的形成与胆汁胆固醇含量过高有关。由于膳食纤维可结合胆固醇，促进胆汁的分泌与循环，因而可预防胆结石的形成。

### 10. 预防乳房癌

流行病学发现，乳房癌的发生与膳食中高脂肪、高肉类含量，以及低膳食纤维有关。这可能是体内过多的脂肪促进某些激素的合成增加，刺激乳腺细胞变异所致。而摄入高膳食纤维会使脂肪吸收减少，这些激素合成受到抑制，从而能预防乳房癌。

### 11. 预防肠癌

自然界中致癌物质广泛存在，不可避免地会随食物和水进入肠道。同时，有些细菌可能有合成多环烃或将硝酸盐还原为亚硝酸盐的能力。人的大肠中存在着大量的细菌，能产生多种毒物如胺、酚、氨等。如果食物中纤维素少，粪便体积小，黏滞度增加，在肠道中停留时间长，这些毒物就会对肠壁产生毒害作用，并能像水一样通过肠壁吸收进入血液循环，进而影响全身。食物纤维进入肠道后，可使粪便体积增大，含水量多，使毒素的浓度稀释并刺激肠蠕动，加快肠道内食糜的排空速度，缩短食品中有毒物质在肠道内滞留时间，促使胆汁酸排泄，并使粪便保持酸性，对预防大肠癌有益。蔬菜中的纤维素在肠道中发酵产生丁酸等短链脂肪酸，促进细胞分化，可防止肠癌发生。纤维素可增加咀嚼次数，从而增加唾液分泌，而唾液是防癌抗癌的重要物质。

## 12. 增加营养

膳食纤维在肠道内吸水对肠内容物起到稀释作用，降低了胆汁的浓度，能助长肠道内正常寄居细菌的生长繁殖，而肠道中的大肠杆菌能利用纤维素合成泛酸、烟酸、核黄素等人体不可缺少的生命物质。

高纤维食物虽然有上述种种好处，但也不可食用过度，一切都还要遵循平衡的原则。正确的饮食原则是减少脂肪的摄入量，适当增加蔬菜和水果的比例，保持营养的均衡。

传统富含纤维的食物有麦麸、玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦、茭白、芹菜、苦瓜、水果等。

### ● 常见食物纤维含量

**麦麸：** 31%。

**谷物：** 4%~10%，从多到少排列为：小麦粒、大麦、玉米、荞麦面、薏米面、高粱米、黑米。

**麦片：** 8%~9%；**燕麦片：** 5%~6%。

马铃薯、白薯等薯类的纤维素含量大约为**3%**。

**豆类：** 6%~15%，从多到少排列为黄豆、青豆、蚕豆、芸豆、豌豆、黑豆、红小豆、绿豆。

无论谷类、薯类还是豆类，一般来说，加工得越精细，纤维素含量越少。

**蔬菜类：** 笋类的含量最高，笋干的纤维素含量达到30%~40%，辣椒超过40%。其余含纤维素较多的有蕨菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜、油菜。

**菌类（干）：** 纤维素含量最高，其中松蘑的纤维素含量接近50%，30%以上的按照从多到少的排列为发菜、香菇、银耳、木耳。此外，紫菜的纤维素含量也较高，达到20%。

**坚果：** 3%~14%。10%以上的有黑芝麻、松子、杏仁；10%以下的有白芝麻、核桃、榛子、胡桃、葵花子、西瓜子、花生仁。

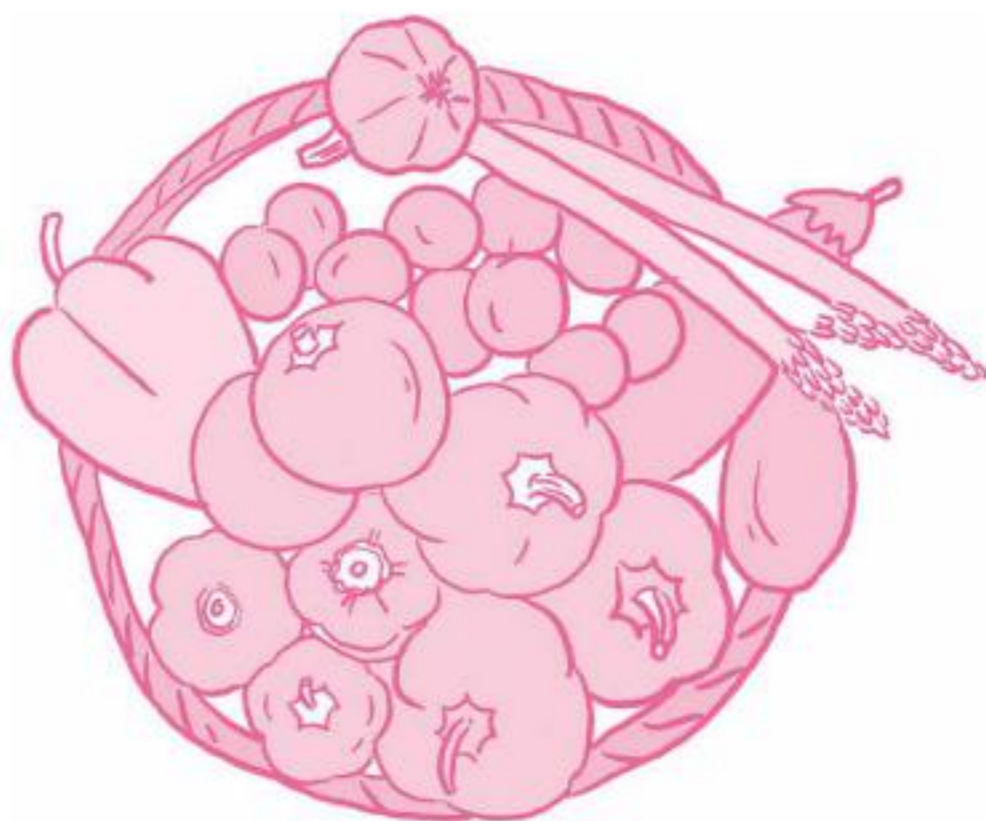
宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



**水果：**含量最多的是红果干，纤维素含量接近50%，其次有桑葚干、樱桃、酸枣、黑枣、大枣、小枣、石榴、苹果、鸭梨。

各种肉类、蛋类、奶制品，各种油、海鲜、酒精饮料、软饮料都不含纤维素，各种婴幼儿食品的纤维素含量都极低。



### 豆制品

豆制品是以大豆、小豆、绿豆、豌豆、蚕豆等豆类为主要原料，经加工而成的食品。大多数豆制品是由大豆的豆浆凝固而成的豆腐及其再制品。豆制品主要分为两大类，即发酵性豆制品和非发酵性豆制品。发酵性豆制品是以大豆为主要原料，经微生物发酵而成的豆制品，如腐乳、豆豉等。非发酵性豆制品是指以大豆或其他杂豆为原料制成的豆腐，或豆腐再经卤制、炸卤、熏制、干燥的豆制品，如豆腐、豆浆、豆腐丝、豆腐皮、豆腐干、腐竹、素火腿等。

豆制品的营养主要体现在其丰富的蛋白质含量上。豆制品所含人体必需氨基酸与动物蛋白相似，同样也含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，含有维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和纤维素，但豆制品中却不含对人体有害的胆固醇。因此，有人提倡肥胖、动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病等患者多吃豆类和豆制品。对一般人而言，营养来源单一则是不可取的，大家可以将豆制品作为蛋白质的来源之一。豆制品是平衡膳食的重要组成部分。

豆制品虽然营养丰富，色、香、味俱佳，但也并非人人皆宜，患有以下疾病者都应当忌食或者少吃：

(1) 消化性溃疡。严重消化性溃疡病患者不要食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆制品，因为其中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用。整粒豆中的膳食纤维还会对胃黏膜造成机械性损伤。豆类所含的低聚糖，如水苏糖和

棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

(2) 伤寒病。尽管长期高热的伤寒病患者应摄取高热量高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产气。

(3) 痛风。痛风的发病机理是嘌呤代谢紊乱，以高尿酸血症为重要特征。该病多见于富裕家庭中，高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风。食物蛋白质多与核酸结合成核蛋白，其中核酸分解为嘌呤，继而分解为尿酸。因此，在急性期要禁用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。

(4) 胃炎。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

(5) 糖尿病肾病。引起糖尿病患者死亡的主要并发症是糖尿病肾病，当患者有尿素氮潴留时，也不宜食用豆制品。

(6) 急性胰腺炎。急性胰腺炎发作时，可饮用高碳水化合物的清流质，但忌用能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

(7) 肾脏疾病。肾炎、肾衰竭和肾脏透析患者应采用低蛋白饮食，为了保证身体的基本需要，应在限量范围内选用适量含必需氨基酸丰富而含非必需氨基酸又低的食物，与动物性蛋白质相比，豆类含非必需氨基酸较高，故应禁食。

(8) 半乳糖及乳糖不耐受症。由于这些患者体内缺乏与半乳糖和乳糖分解、代谢有关的酶，在饮食上应忌食含乳糖的食物。豆类食品中的水苏糖和棉子糖在肠道分解后可产生一部分半乳糖，所以，严重患者应禁用豆制品，以免加重病情。

(9) 苯丙酮酸尿症。这是儿童常见的一种先天性代谢缺陷病。对这种病的治疗方法主要是依靠食用特制的低苯丙氨酸食品来控制血液中苯丙氨酸的浓度，同时注意禁食或少用富含蛋白质的豆制品和动物性食品等。



## 有机食品

有机食品也叫生态或生物食品等。有机食品是目前国标上对无污染天然食品比较统一的提法。有机食品通常来自于有机农业生产体系，根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工的。

绿色食品是中国政府主推的一个认证农产品，它有绿色AA级和A级之分，而其AA级的生产标准基本上等同于有机农业标准。绿色食品是普通耕作方式生产的农产品向有机食品过渡的一种食品形式。有机食品是食品行业的最高标准。目前经认证的有机食品主要包括一般的有机农产品（如粮食、水果、蔬菜等）、有机茶产品、有机食用菌产品、有机畜禽产品、有机水产品、有机蜂蜜产品、有机奶粉。

有机食品示范店——中国有机绿色食品专营的野生产品以及用上述产品为原料的加工产品。国内市场销售的有机食品主要是蔬菜、大米、茶叶、蜂蜜、羊奶粉等。

### ● 有机食品判断标准

- (1) 原料来自于有机农业生产体系或野生天然产品。
- (2) 有机食品在生产和加工过程中必须严格遵循有机食品生产、采集、加工、包装、贮藏、运输标准，禁止使用化学合成的农药、化肥、激素、抗生素、食品添加剂等，禁止使用基因工程技术及该技术的产物及其衍生物。
- (3) 有机食品生产和加工过程中必须建立严格的质量管理体系、生产过程控制体系和追踪体系，因此一般需要有转换期，这个转换过程一般需要2~3年时间，才能够被批准为有机食品。
- (4) 有机食品必须通过合法的有机食品认证机构的认证。

根据对北京和上海有机食品市场的调查，有机食品比普通食品的价格一般高出30%~80%，有些品种，例如，有机蔬菜的价格为普通蔬菜的2~3倍。

### ● 有机食品与其他食品的区别体现在如下几方面

(1) 有机食品在其生产加工过程中绝对禁止使用农药、化肥、激素等人工合成物质，并且不允许使用基因工程技术；而其他食品则允许有限使用这些技术，且禁止基因工程技术的使用。如绿色食品对基因工程和辐射技术的使用就未作规定。

(2) 生产转型方面，从生产其他食品到有机食品需要2~3年的转换期，而生产其他食品（包括绿色食品和无公害食品）没有转换期的要求。

(3) 数量控制方面，有机食品的认证要求定地块、定产量，而其他食品没有如此严格的要求。

因此，生产有机食品要比生产其他食品难得多，需要建立全新的生产体系和监控体系，采用相应的病虫害防治、地力保护、种子培育、产品加工和储存等替代技术。

### ● 选择有机食品八大理由

(1) 较为健康。研究显示有机产品含有较多铁质、镁质、钙质等微量元素及维生素C，而重金属及致癌的硝酸盐含量则较低。

(2) 味道较好。有机农业提倡保持产品的天然成分，因此可保持食物的原来味道。

(3) 含有较少化学物质。在有机生产的理念下，所有生产及加工处理过程均只允许在有限制的情况下施用化学物质。

(4) 生产过程改造成分。在有机生产的理念下，所有生产及加工处理过程中均不可使用任何基因改造生物及其衍生物。

(5) 避免一类的疾病。密集式的动物饲养方式令疾病很容易散播，而有机农业要求开放的动物饲养方式则可以令动物有空间伸展活动，增强动物的抵抗力，减少疾病散播机会。



(6) 对环境及生态有利。有机生产鼓励使用天然物料，适量施肥及灌溉，减少资源浪费，提高农场内及其周边的生物多样性。

(7) 保护土壤。土壤退化及污染日趋严重，而土壤作为生产粮食的基本要素，人类必须对之加以保护。有机农业要求的土壤保护措施是希望恢复和维持土壤的生命力，令土壤能继续为人类提供足够而优质的食物。

(8) 其实一点都不贵。有机生产规模较小、人力投资大、风险成本及运输成本也相对高昂，因此有机产品售价自然比较贵。但是，常规农业并没有将环境成本如污染、泥土肥力下降等损害计算在内，如果将环境成本反映在价格上，常规农产品和有机农产品的价格会相若。更为重要的一点是，如果长期食用健康绿色食品，可以明显感觉免疫力增加，体质也会提升，这是体内毒素逐渐排出的正常现象。

#### ● 有机食品如何鉴别

首先，看标签是否有英文“ORGANIC”字样，同时还应有中文“中国有机产品”字样。其次，看图标，并注意有机产品和转换期食品的区别。

对于有机配料含量等于或者高于95%的加工产品，可以在产品或者产品包装及标签上标注“有机”字样；有机配料含量低于95%且等于或者高于70%的加工产品，可以标注“有机配料生产”字样；如果是有机配料含量低于70%的加工产品，只能在产品成分表中注明某种配料为“有机”字样。

## 🍷 饮料穿肠过，热量变脂肪

时下，各种各样的饮料成为人们必不可少的需要。尤其是小孩子，贪恋饮料的口感，对于饮料最是迷恋。家长们虽也隐约知道小孩喝太多饮料不好，然

而终究耐不住小孩的哭闹讨要，一再向小孩的口欲屈服。事实上，很多饮料对于人体实在是百害而无一益的，尤其是对于正处于生长发育阶段的小孩子，喝太多饮料会干扰到小孩正常的生长发育。

### 碳酸饮料

碳酸饮料中，最典型的就是可乐了。

夏日炎炎，喝上一杯冰凉爽口的可乐，实在是一种快乐的体验。专家对于很多人尤其是小孩钟情于饮可乐解暑表示担忧。专家指出，以可乐为代表的碳酸饮料刚开始面世时，因其口感好，产生的气体能把胃里的热量带出来，给人舒适和兴奋的感觉。喝习惯后，人们就会对碳酸饮料产生一定的依赖性。实际上，碳酸饮料没有任何营养价值。专家指出，各类碳酸饮料中的糖分较高，长期喝容易导致发胖。可乐中含有安钠咖，与咖啡因同类，同时还含防腐剂。这些成分的含量是否对人体有害，目前还不好说，但肯定对身体没有任何好处，也没有任何营养价值，长期喝这些饮料肯定会出问题。

专家建议，尤其是儿童、妇女以及老人，应尽量少喝碳酸饮料，最好不喝。其实中国最好的饮料就是我们的国饮——茶，尤其是绿茶。哪怕喝白开水，也比喝碳酸饮料强。

可乐中含有咖啡因，1瓶340ml的可乐型饮料含有咖啡因50~80毫克。有人做过试验，成年人一次口服咖啡因1克以上，可以引起中枢神经系统兴奋，呼吸加快、心动过速、失眠、眼花、耳鸣。即使1次服用1克以下，由于胃黏膜受到刺激，也会出现恶心、呕吐、眩晕、心悸、心前区疼痛等中毒症状。小儿对咖啡因比成人更敏感，所以一定要少给孩子喝可乐型饮料。

还有一项研究显示，汽水会加速骨质流失，尤其爱喝可乐的小孩，骨折的概率是不喝汽水者的5倍！专家指出，可乐中的磷酸可能是造成易骨折的原因，磷酸对骨质有害，因为磷酸对钙的新陈代谢和骨质有不利影响。另一方面，喝可乐的小孩可能是牛奶摄取量不足，使身体缺乏钙质，因而易骨折。



此外，可乐喝多了对牙齿也不好，会使牙齿变得发软。英国伯明翰大学的彼得·洛克博士在英国牙科杂志发表文章，认为青少年牙齿受到腐蚀，喝发泡饮料（可乐、汽水）是主要原因之一。

另外，对儿童来说，咖啡因有刺激性，能刺激胃部蠕动和胃酸分泌，引起肠痉挛，常饮咖啡的儿童容易发生不明原因的腹痛，长期过量摄入咖啡因则会导致慢性胃炎。咖啡因能使胃肠壁上的毛细血管扩张，刺激肾脏机能，使肾水流增加，导致小孩多尿，钙排出量随之增多，儿童的骨骼发育也会因此受到影响。由于咖啡因对中枢神经有较强的兴奋作用，有学者研究证明，儿童多动症与此有关，可引起儿童精神烦躁、不守纪律、学习成绩下降等。同时，咖啡因还会破坏儿童体内的维生素B<sub>1</sub>，引起维生素B<sub>1</sub>缺乏症。所以，大家还是少喝可乐为好。

## 果汁

关于果汁，家长们对于它的误区更多。

### 误区一：喝果汁可以代替吃水果

太多的家长都以为喝果汁可以代替吃水果了。事实上，新鲜的果汁的确是最接近鲜水果的东西了，但喝果汁并不能代替吃水果。当水果压榨成果汁时，果肉和膜被去除了，在这个过程中，维生素C也会减少；另外，水果中的植物纤维也是有益健康的，但在榨汁时，这些植物纤维也被剔除。果汁类饮料通常要经过高温消毒处理，不少营养成分也因此失去。

### 误区二：果汁类饮料可以代替白开水

果汁是小孩的最爱，很多家长经不住小孩的缠闹，任由小孩拿果汁当白开水喝。事实上，果汁类饮料中，或多或少会加入添加剂，如大量饮用，会对小孩尚未发育完全的胃部产生不良刺激，还会增加肾脏过滤的负担。

### 误区三：果汁喝得越多越好

这也是常见的家长们关于果汁认识的误区之一。他们认为果汁中应该像水

果一样含有很多营养素，营养素的摄入自然是越多越好。事实上由于果汁中大量的糖不能为人体吸收利用，而是从肾脏排出，长期过量饮用，可能导致肾脏病变，产生一种称作“果汁尿”的病症。另外，过多摄入果糖会引起消化不良和酸中毒现象。

#### 误区四：药物和果汁同服

小孩都讨厌吃药，于是一些家长为了让小孩把药吃下去，就答应小孩用甜甜的果汁送药。事实上，果汁中含有大量维生素C，呈酸性，如将一些不耐酸的或碱性的药物与果汁同服，不仅会降低药效，还会引起不良反应，如磺胺药与果汁同服，会加重肾脏的负担，对小孩健康反而更加不利。

那么果汁要不要喝呢？不给小孩喝的话，小孩又实在闹得厉害。怎么办呢？

（1）自制纯正果汁。妈妈们可以选用纯正果汁，或者最好在家里自制果汁给小孩饮用，千万别贪图方便给小孩选用不知添加了什么成分的乱七八糟的果汁饮料，以免对小孩身体造成暂时性或累积性伤害。

（2）勿过量饮用。严格控制小孩每日果汁摄取总量，切勿因饮用过量而衍生各种长期性疾病，如肥胖、营养不良及肠胃不适等。

（3）大人以身作则。管住自己的嘴巴，大人不要在孩子面前将果汁、饮料当成水喝，教导幼儿正确的饮用观念。

（4）多用水果代替。多给小孩吃新鲜水果，这是最健康营养的饮食习惯，这样可以摄取到最丰富的营养，也有助小孩养成良好的饮食习惯。

很多家长在关于果汁选购上也存在着很多的误区。

#### 误区一：果汁颜色越透亮越好

大家常逛超市，一定发现有的果汁颜色艳丽清透，煞是好看；有的则显得透明度不高，看上去醇厚，甚至有点暗淡。其实，刚生产的果汁颜色鲜艳是正常的，但放置很久之后依旧颜色艳丽的果汁就不一定是好果汁了。正如平时新鲜的苹果切开后没多久，表面马上会出现一层锈色，这是水果被氧化了，颜色

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



自然会变。果汁也是一样，存放久了，颜色就变得醇厚，有质感，甚至有点暗淡，这是正常状态。而那些放置很久也不会改变颜色的果汁，才是不正常的状态，有可能是添加了护色剂和防腐剂，家长们在选购时一定要谨慎，千万不能贪图果汁色泽。

### 误区二：饮料放点色素没啥大不了

很多人对于添加剂有了一定的了解，也看开了，认为既然是国家允许添加的，想必没什么害处。事实上现在市场上的果汁一般是不允许添加色素等配料，只允许添加一些防腐剂、柠檬酸、香精等，但一定要在国家标准范围内。所以，如果果汁颜色过于鲜亮，则很可能是加了过量的色素。而纯果汁的颜色比较暗淡则正是说明它没有添加色素。

### 误区三：含水量越少，说明热量越低

市场上的果汁瓶上，通常会标有10%、20%、50%和100%这样的数值。很多人会误以为它们表示的是浓度，其实它是指1升果汁中含的新鲜、纯水果的体积。拿380毫升10%浓度的果汁为例，水果体积占到10%，其他则是水和食品添加剂，其作为“果汁”的价值可想而知了。在一些果汁产业比较成熟的国家，只含10%水果体积的饮料甚至不能称为果汁饮料，否则哪是在喝果汁啊，简直就是在喝甜味剂、色素水。

### 误区四：哪里产的果汁营养都一样

俗话说，“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳”。用好产地的水果制成的果汁自然比一般的要好很多，而且这种情况下，生产商一般都乐意在瓶上标明。口味一好，自然不会添加过多的食品添加剂，这一点上消费者也应该多多注意。

### ●如何挑到好果汁

逛超市的人很容易头大，因为各种品牌包装的同一产品五花八门，实在让人眼花头晕。果汁也是一样，那么怎样才能挑到营养优质的好果汁呢？要挑到

好果汁，需要注意以下五个方面：

(1) 高浓度好营养。市场上大致有四种浓度的果汁饮料：10%、30%、50%和100%，同种产品，原果汁含量越高，营养越高，最好选择100%纯果汁。

(2) 好果汁源于好产地。用好产地水果制成的果汁自然好得多。品质好，也就不会添加过多的食品添加剂。

(3) 有沉淀好果汁。有沉淀说明果汁在加工中保留了对人体非常有益的果肉和纤维素，营养更全面。

(4) 颜色太艳不天然。100%纯果汁具有近似新鲜水果的色泽。市场上有的果汁颜色艳丽，通透性好；有的则显得透明度不高，看上去醇厚，甚至有点暗淡。刚生产的果汁颜色鲜艳是正常的，但放置一段时间后颜色会衰变。放置很久也不会改变颜色的果汁，有可能添加了护色剂和防腐剂，购买时要谨慎。

(5) 配料好才健康。挑选果汁，安全是第一位。果汁饮料瓶贴上都会标明配料，常见有害或有争议的配料有防腐剂、色素、某某酸钠等。标签上不含防腐剂、色素等注明的，通常都是比较重视天然品质的品牌。另外，100%纯果汁尝起来是新鲜水果的原味，入口酸甜适宜。

## 乳饮料

现在已经有越来越多的家庭认识到了小孩喝牛奶的重要性，儿童乳饮料市场也已经成为了商家的必争之地，名目繁多的乳类产品让父母们实在无所适从。面对当前琳琅满目的含乳饮品，家长们到底该如何认识和对待呢？

### ● 乳饮料无法取代牛奶

小孩子偏嗜口感，乳饮料生产商抓住小孩这一特点，投其所好，制造了口味繁多的乳饮料，其追求就是满足小孩的口感，以求利益最大化。乳饮料也因此受到了小孩的热烈拥护。但是，乳饮料却根本无法取代牛奶。有关营养专家

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



指出，含乳饮料和纯牛奶的主要营养成分在于蛋白质含量差异极大。专家提醒家长，虽然乳饮料中也含有一定的人体所需营养成分，但其含量远远不及纯正鲜牛奶，为了孩子的身体发育着想，家长们最好不要把含乳饮料当成牛奶让孩子长期饮用。

此外，现在的乳饮料市场上还有着一些不合格的牛奶饮料，它们不标注饮料的蛋白质含量，标签也不完整，消费者根本无法区分是乳饮料还是乳酸饮料，这样的结果往往导致家长们在乳制品选购上的误区。

### ● 如何区分牛奶与乳饮料

根据有关营养专家的研究，乳饮料其实是以鲜乳或乳制品为原料，加入水、糖液、酸味剂等调制而成的，在营养成分上与纯牛奶相比，是有很大差异的，更多的营养终归需要牛奶来补充。

专家提醒家长，含乳饮料允许加水制成。因为国家要求将配料当中的每种成分从高到低排列出来，所以如果配料表中排在第一位的是水，那它就是乳饮料，如果排在第一位的是鲜奶，那它就是纯奶了。按照国家要求的标准，含乳饮料里牛奶的含量不得低于30%，水的含量不得高于70%。也就是说，乳饮料里面的水含量高达近70%，而鲜牛奶的含量仅占30%左右，所以乳饮料的营养参数与纯牛奶是存在很大差异的。专家指出，液体乳，也就是主要指牛奶，有消毒乳、灭菌乳、花色乳之分，但乳饮料则不能归于液体乳。对消费者而言，液体乳和乳饮料的最大区别是营养成分不同。如果把乳饮料当奶喝，那能摄取的营养可就存在一定差异了。

值得一提的是，有一些含乳饮料的包装上，往往用大号字写着“活性奶”、“鲜牛奶”等模糊名称，仔细看时，才会发现旁边还有一行小字“含乳饮料”，而个别产品连这个也没有，只在配料表上多了一项“水”，需要仔细分辨清楚。所以，从这里，我们可以看出，牛奶和乳饮料还是有差别的。此外，乳饮料的配料除了水和鲜牛奶以外，一般还有甜味剂和果味剂等，这些都

是鲜牛奶所没有的，对人体无益有害的物质。家长在给孩子买乳制品的时候，应该充分认识到这些饮品的区别之处，从而选购对孩子真正有益的饮品。

### ● 牛奶对儿童成长的益处

据测定，每500毫升牛奶能满足人体每天所需动物蛋白的50%、所需钙的60%、所需能量的16%。因此，牛奶是最接近人体天然需要的食品。

专家介绍，牛奶可以阻止人体吸收食物中有毒的金属铅和镉，同时牛奶中的铁、铜和维生素A对孩子的皮肤有着积极的养护作用。更重要的是，牛奶中富含的容易被人体吸收的钙能增强骨骼的生长，特别是对防止出现佝偻病有着积极的作用。除此之外，长期饮用牛奶对孩子的智力发育也有着非常明显的促进，还能大大提高大脑的工作效率，所含有的镁能使心脏和神经系统耐疲劳，所有这些无疑对儿童的智力发育有着积极意义。

专家建议，家长在给孩子选购乳制品的时候，应该尽可能地选择适合的纯牛奶，而尽量减少对乳饮料的选择和饮用，以保证身体素质的提高。

## 食品添加剂功过论

关于食品添加剂，各位家庭厨师长们有时候也无需太过敏感。正所谓“水至清则无鱼”，太过敏感于食品添加剂，那就只好不要吃东西了！否则的话，还是忘掉那些添加剂，沉醉于对美味的享受中吧！

食品添加剂是为改善食品色、香、味等品质，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化合物或者天然物质。目前我国食品添加剂有23个类别，2000多个品种，包括酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、营养强化剂、防腐剂、甜味剂、增稠



剂、香料等。

食品添加剂不等于违法添加物。

很多人一谈到食品添加剂即为之色变，很大的原因就在于他们混淆了非法添加物和食品添加剂的概念，把一些非法添加物的罪名扣到了食品添加剂的头上，这对于食品添加剂显然是不公平的。《国务院办公厅关于严厉打击食品非法添加行为切实加强食品添加剂监管的通知》中对于食品添加剂的生产使用做出以下规范要求：严禁使用非食用物质生产复配食品添加剂，不得购入标识不规范、来源不明的食品添加剂，严肃查处超范围、超限量等滥用食品添加剂的行为，同时要求在2011年年底制定并公布复配食品添加剂通用安全标准和食品添加剂标识标准。

所以，需要严厉打击的是食品中的违法添加行为，迫切需要规范的是食品添加剂的生产和使用问题，而不是对所有的食品添加剂一网打尽。目前食品添加剂业内或多或少存在一些问题，如来源不明，或者材料不正当等，其中最容易产生问题是滥用。

专家的看法，人们对食品添加剂无需过度恐慌，随着国家相关标准的即将出台，食品添加剂的生产和使用必将更加规范。当然，应该加强自我保护意识，多了解食品安全相关知识，尤其不要购买颜色过艳、味道过浓、口感异常的食品。

### 食品添加剂的主要作用

食品添加剂大大促进了食品工业的发展，并被誉为现代食品工业的灵魂，这主要是它给食品工业带来许多好处，其主要作用大致如下：

(1) 防止变质。例如，防腐剂可以防止由微生物引起的食品腐败变质，延长食品的保存期，同时还具有防止由微生物污染引起的食物中毒作用。又如，抗氧化剂则可阻止或推迟食品的氧化变质，以提供食品的稳定性和耐藏性，同时也可防止可能有害的油脂自动氧化物质的形成。此外，还可用来防止

食品，特别是水果、蔬菜的酶促褐变与非酶褐变。这些对食品的保藏都是具有一定意义的。

(2) 改善感官。食品添加剂可以改善食品的感官性状。食品的色、香、味、形态和质地等是衡量食品质量的重要指标。适当使用着色剂、护色剂、漂白剂、食用香料以及乳化剂、增稠剂等食品添加剂，可以明显提高食品的感官质量，满足人们的不同需要。

(3) 保持营养。在食品加工时适当地添加某些属于天然营养范围的食品营养强化剂，可以大大提高食品的营养价值，这对防止营养不良和营养缺乏、促进营养平衡、提高人们健康水平具有重要意义。

(4) 方便供应。现在市场上已拥有多达20000种以上的食品可供消费者选择，尽管这些食品的生产大多通过一定包装及不同加工方法处理，但在生产过程中，一些色、香、味俱全的产品，大都不同程度地添加了着色、增香、调味乃至其他食品添加剂。正是这些众多的食品，尤其是方便食品的供应，给人们的生活和工作带来极大的方便。

(5) 方便加工。在食品加工中使用消泡剂、助滤剂、稳定和凝固剂等，可有利于食品的加工操作。例如，当使用葡萄糖酸 $\delta$ 内酯作为豆腐凝固剂时，可有利于豆腐生产的机械化和自动化。

(6) 其他特殊需要。食品应尽可能满足人们的不同需求。例如，糖尿病患者不能吃糖，则可用无营养甜味剂或低热能甜味剂，如三氯蔗糖或天门冬酰苯丙氨酸甲酯制成无糖食品供应。

食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味、形、营养价值以及为保存和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质，绿色食品的加工产品，在生产中应该以更高的水平，合理使用添加剂，开发出各种花色品种的产品和不断地创新，以满足消费者的需要，根据目前绿色食品加工企业所反映的问题来看，在食品添加剂的使用上主要有以下两个问题：



## 关于食品添加剂的认识误区

人们往往认为天然的食品添加剂比人工化学合成的安全，实际许多天然产品的毒性因目前的检测手段，检测的内容所限，尚不能做出准确的判断，而且，就已检测出的结果比较，天然食品添加剂并不比合成的毒性小。

在卫生部出台的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中，以下天然的原料禁用：八角莲、土青木春、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、长春花、石蒜、朱砂、红豆杉、红茴香、洋地黄、蟾酥等59种。因此，绿色加工食品的生产中，生产厂在使用天然食品添加剂时一定要掌握合理的用量。天然食品添加剂的使用效果在许多方面不如人工化学合成添加剂，使用技术也需要很高的水平，所以在使用中要仔细研究、掌握天然食品添加剂的应用工艺条件，不得为达到某种效果而超标加入。虽然绿色食品的附加值较高，但仍然需要控制产品成本，因为天然添加剂的价格一般较高，这就要求绿色食品的生产厂家提高自身的研发能力，科学使用天然食品添加剂的复配技术可以减少添加剂使用量和更新产品，食品添加剂的复配可使各种添加剂之间产生增效的作用，在食品行业中称为“协同效应”，“协同”的结果已不是相加，大多数情况中可以产生“相乘”结果，可以显著减少食品中食品添加剂的使用量，降低成本，最近中国对于复配型食品添加剂的管理法规可能有重大调整，各绿色食品的加工企业不妨相应地进行生产工艺技术的革新，使绿色食品添加剂的使用提高功效。

食品添加剂是食品工业中研发最活跃，发展、提高最快的内容之一，许多食品添加剂在纯度，使用功效方面提高很快，例如，酶制剂，许多产品的活力、使用功效等年年甚至每季度都有新的进展。所以，绿色食品的加工企业应时刻注意食品添加剂行业发展的新动向，不断提高产品加工中食品添加剂的使用水平。

## 如何正确看待食品添加剂

(1) 食品添加剂的作用。合理使用食品添加剂可以防止食品腐败变质,保持或增强食品的营养,改善或丰富食物的色,香,味等。

(2) 使用食品添加剂的必要性。实际上,不使用防腐剂具有更大的危险性,这是因为变质的食物往往会引起食物中毒的疾病。另外,防腐剂除了能防止食品变质外,还可以杀灭曲霉素菌等产毒微生物,这无疑是有利于人体健康的。

(3) 食品添加剂的安全用量。对健康无任何毒性作用或不良影响的食品添加剂用量,用每千克每天摄入的质量(mg)来表示,即mg/kg。

(4) 不使用有毒的添加剂。“吊白块”是甲醛亚硫酸氢钠,也叫吊白粉,它可使人发热头疼,乏力,食欲减退等。一次性食用剂量达到10克就会有生命危险。“吊白块”主要用在印染工业中作为拢染剂和还原剂,它的漂白,防腐效果更明显。

现在常用的食品色素包括两类:天然色素与人工合成色素。天然色素来自天然物,主要由植物组织中提取,也包括来自动物和微生物的一些色素。人工合成色素是指用人工化学合成方法所制得的有机色素,主要是以煤焦油中分离出来的苯胺染料为原料制成的。在很长的一段时间里,由于人们没有认识到合成色素的危害,并且合成色素与天然色素相比较,具有色泽鲜艳、着色力强、性质稳定和价格便宜等优点,许多国家在食品加工行业普遍使用合成色素。随着社会的发展和人们生活水平的提高,越来越多的人对于在食品中使用合成色素会不会对人体健康造成危害提出了疑问。与此同时,大量的研究报告指出,几乎所有的合成色素都不能向人体提供营养物质,某些合成色素甚至会危害人体健康。吃着精美点心、快餐盒饭、香喷喷的热狗时,瞟一眼印刷精美的食品包装上的营养成分表,你就会发现每种食品中都有添加剂成分。据了解,转化脂肪、精制谷物制品、食盐、高果糖浆四种成分是在加工食品中最多见的,这



几种成分危害着人体健康。

有些若过量也有危害，如柠檬酸、甜菊糖苷、阿斯巴甜、甜蜜素、芬兰白色素、香兰素、乙基麦芽酚、山梨酸钾……基本上都没有危害，只要它添加得不过量。

### 如何防范食品添加剂

(1) 购买食品多看配料表。在超市买东西，务必养成翻过来看“背面”的习惯。尽量买含添加剂少的食品。

(2) 选择加工度低的食品。买食品的时候，要尽量选择加工度低的食品。加工度越高，添加剂也就越多。请不要忘记，光线越强，影子也就越深。

(3) 知己知彼。希望大家在知道了食品中含有什么样的添加剂之后再吃。

(4) 不要直奔便宜货。便宜是有原因的，在价格战的背后，有食品加工业者在暗中活动。

(5) 要有些简单的怀疑精神。“为什么这种明太鱼子的颜色这么漂亮？”“为什么这种汉堡包会这么便宜？”具备了简单的怀疑精神，在挑选加工食品的时候，真相自然而然就会出现。



## 食物忌讳

### 小儿饮食忌讳

小孩肠胃十分娇嫩，而且还处于快速生长期，因此对于小孩的饮食，爸爸

妈妈们要多加留意，哪些是不适宜婴幼儿食用的，哪些又不宜多吃。

### ● 饮品

(1) 鲜牛奶。3岁以内婴幼儿不宜喝鲜奶。婴幼儿的胃肠道、肾脏等系统发育尚不成熟，给婴儿喝鲜奶会产生很多危害。鲜奶中的钙磷比例不合适，含量较高的磷会影响钙的吸收，而高含量的酪蛋白，遇到胃酸后容易凝结成块，也不容易被胃肠道吸收。鲜奶中的乳糖会抑制双歧杆菌，并促进大肠杆菌的生成，容易诱发婴儿发生胃肠道疾病。同时，鲜奶中的矿物质会加重肾脏负担，使婴儿出现慢性脱水、大便干燥、上火等症状。

(2) 各种饮料。婴幼儿不宜多喝饮料。很多饮料的主要成分是糖、人工色素、香精和防腐剂，几乎不含蛋白质、微量元素等人体必需的营养物质。婴幼儿多喝饮料，既不能解渴，又容易影响食欲、造成龋齿甚至危害骨骼发育，对婴幼儿的健康成长弊大于利。

(3) 茶叶。3岁以内的幼儿不宜饮茶。茶叶中含有大量鞣酸，会干扰人体对食物中蛋白质、矿物质及钙、铁、锌的吸收，导致婴幼儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，可能诱发少儿多动症。

(4) 含咖啡因饮品。咖啡因是一种兴奋剂，主要对人的神经中枢系统产生作用，会刺激心肌收缩，使心跳加速。儿童如过多摄入咖啡因，可导致头疼、头晕、烦躁不安、呼吸急促，以及维生素缺乏等症状。儿童处于成长期，身体比较脆弱，而且控制力比较差，过量饮用可乐类含咖啡因的饮料会增加其身体负担，不利于其成长。咖啡因还会刺激胃部蠕动和胃酸分泌，引起肠痉挛，常饮咖啡的儿童容易发生不明原因的腹痛，长期过量摄入咖啡因则会导致慢性胃炎。



### ● 食品与营养品

(1) 巧克力。巧克力的蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，饭前吃巧克力容易产生饱腹感，从而破坏小孩的正常饮食规律，影响儿童的身体健康。同时，巧克力含脂肪多，不含能刺激肠胃正常蠕动的纤维素，因而会影响胃肠道的消化吸收功能。再者，巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，会使儿童不易入睡，哭闹不安。多吃巧克力还会发生蛀牙，并使肠道气体增多而导致腹痛。

(2) 花生酱。两岁前的小孩不适合喂食花生酱和其他坚果类食物。花生酱容易引起孩童过敏，而坚果类食物不易吞咽，会造成孩童哽咽窒息。如果家族有食物过敏的遗传，最好小孩在3岁前都不要喂食花生制品。

(3) 高糖食品。1岁以后的小孩都喜欢吃糖，如各种糖果、冷饮、糕点等。由于幼儿活泼好动，能量消耗也多，适当吃点糖果以补偿身体的消耗也是可取的，但时间应安排在饭后1~2小时或午睡后。婴幼儿应该少吃高糖食物，过多的糖分不仅容易导致小孩龋齿，也将成为小孩超重、肥胖的一个很大的促进因素。同时，也将对小孩的视力发育造成影响，医学研究发现，吃糖过多可以诱发近视。

### ● 腌制食品

10岁以内的儿童不宜吃腌制食品，因为腌制品（咸鱼、咸肉、咸菜等）含盐量太高，高盐饮食易诱发高血压；此外腌制食品中含有大量的亚硝酸盐，它和黄曲霉素、苯丙芘是世界上公认的三大致癌物质。研究资料表明，10岁以前开始吃腌制食品的孩子，成年后患癌的可能性比一般人高3倍。

### ● 辛辣食品

酸、辛、麻、辣等刺激性强的食物，对于小孩的娇嫩胃肠道和口腔、食管黏膜来说是一种劣性刺激，这些部位的黏膜受到不良刺激后，会发生水肿、充血，甚至糜烂、出血，个别导致溃疡。反复经常刺激后可形成慢性炎症，使

胃肠道功能下降、消化吸收能力降低、食欲不振。爸爸妈妈应该为小孩做不加辛、辣、麻刺激性调味品的食物，保护小孩胃肠道少受侵害。更不能从小培养小孩对辛辣食品的偏爱，或以小孩能吃辣为荣，要知道小孩吃辣是以牺牲胃肠道的健康为代价的。

### ● 食用色素与食品添加剂

食品添加剂在一定量的范围内相对安全，但如果使用超量，将对人体产生一些不良影响。成人吃多了尚且不好，更何况婴幼儿的肝脏解毒能力和肾脏排泄功能都比较弱，应该尽量避免食用含有色素和食品添加剂的食物。

### ● 营养品及补品

5岁以内是小孩发育的关键期，补品中含有许多激素或类激素物质，可缩短骨骺生长期，导致孩子个子矮小，长不高；激素会干扰生长系统，导致性早熟。此外，年幼进补，还会引起牙龈出血、口渴、便秘、血压升高、腹胀等症状。

### 食物搭配忌讳

葱+豆腐、菠菜+豆腐。小葱不要拌豆腐，菠菜不要与豆腐一块煮汤，因为小葱和菠菜中的草酸易与豆腐中的钙结合成难以溶解的草酸钙，影响人体对钙的吸收，长期食用易导致结石。

西红柿+黄瓜。西红柿中含有丰富的维生素C，而黄瓜中的分解酶会破坏维生素C，若二者同食，不利于对维生素C的吸收。

菠菜+黄瓜。菠菜中的维生素C含量相当高，若与黄瓜同食，会破坏人体对维生素C的吸收。

黄瓜+花生。黄瓜属寒性食物，花生中含油脂较多，寒性食物与油脂相互作用，易引起腹泻。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



辣椒+黄瓜、辣椒+南瓜。辣椒中的维生素C含量丰富，与黄瓜同食，会影响人体对维生素C的吸收。南瓜中含有丰富的维生素C分解酶，与辣椒同食，也会破坏辣椒中的维生素C。

菠菜+虾皮。菠菜中含有较多的草酸，虾皮中含钙，二者同食，易形成草酸钙沉淀，不利于人体对钙的吸收。

香蕉+土豆。香蕉和土豆同食，会导致面部生斑。

红豆+盐。红豆有一定的药效，可以促进心脏活性，利尿消肿，但若加盐，药效就会降低。

小米+杏仁。小米能健脾，和胃，使人安眠，杏仁是主治风寒肺病，清热解毒的良药。但两者同食，会致人呕吐、恶心。

豆浆+鸡蛋清。豆浆含有酪蛋白，能抑制人体对鸡蛋清中蛋白质的吸收。





### 第三章

# 好吃好喝 好身体





## 吃出好身体

每个妈妈都希望自己的小孩能够有一个健康的身体。可是好身体是怎么来的呢？一个方法是体育锻炼，还有一个方法就是吃了。体育锻炼的作用对于小孩子并不像对于我们大人一样这般必须和有效，几岁大的小孩子再锻炼还能怎么锻炼？他们举得起哑铃？上得了跑步机？不过就是平时多走走跑跑。因此对于小孩身体健康最重要的，还是吃，科学地吃，营养地吃，这才是决定你的小孩身体好坏的关键！

对于吃，中国人可算是研究透彻了。中国人在汉朝的时候就提出了“民以食为天”。

孙中山先生曾经言道：“中国不独食品发明之多，烹调方法之美，为各国所不及，而中国人的饮食习尚合乎卫生，尤为各国一般人所望尘莫及也。”能把饮食上升到文化的层次，甚至形成特有的民族性格、哲学思想，恐怕也只有中国人才能做到。中国是“吃文化”历史最悠久的国家，我们的先人在很早之前就提出了“礼乐文化始于食”、“民以食为天”的观点，进而发展出技艺、营养、礼仪等多方面的饮食文化。

中国人仅仅在菜肴的品鉴上便形成了“观色、品香、尝味、赏形”的品鉴标准，对于食物可谓是研究透彻了。如果说这只能算是小道，是雅趣，没什么真正价值，那么食疗文化就是有真正养身、疗病、活人、济世功效的饮食大道了。

那么怎样才能吃出好身体呢？

(1) 改变进食程序。中国人不论是在宴会上或家庭生活中，都是“饭后吃水果”，由于饭后吃水果，使我们摄入的热量过多，这部分的热量几乎全部

被储存，从而使人身体超重和身体发胖。因此要颠倒这个程序，即饭前吃水果。第一，水果中的许多成分均是水溶性的，如维生素C以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维果胶等。第二，水果是低热量食物。水果的平均热量仅为同等重量面食的四分之一，是猪肉等肉食的十分之一。先进食低热量的食物，就比较容易把握总的摄入量。第三，先吃水果可缩短其在胃中的停留时间，降低其氧化腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。

(2) 控制食盐和油脂的摄入。吃得太咸，胃黏膜的保护层黏液就没有了，会引起胃溃疡、胃炎、胃癌。中国营养学会推荐每人每天至多摄入6克盐，即约相当于成人拇指盖大小的小汤匙一平勺。近年来，居民膳食中肉、油脂类的量及比例明显增加，此类食物是高热量食物，而摄入高热量食物过多又是形成肥胖的基础，也是造成高脂血症、冠心病、高血压、糖尿病、脂肪肝等“富贵病”的直接原因。因而，要防治这些疾病，首先要少吃油脂多吃菜。

(3) 多吃水果和牛奶。美国人有句俗语叫“每天吃一个苹果，不用找医生瞧病”。而中国人，特别是男性同胞普遍认为水果是零食，平时很少进食水果。要进行膳食成分的科学调整，首先就应增加水果的进食量，使水果成为每顿饭必不可少的成分。

(4) 每天要喝一定量的牛奶。牛奶是天然的最易吸收的钙源。因此，中国人的膳食中每日应补充300毫升牛奶，这应是膳食革命的重要内容。

(5) 掌握好摄入与消耗的平衡。这是要保持身体健康，需要把握好的一个关键因素。加强体育锻炼，增加肌肉活动和体能消耗固然是保持身体健康的一个非常重要的因素，然而，饮食也很重要。若要身体好，膳食革命少不了。

归根结底，所谓营养好，并不是总吃大鱼大肉，也不是老吃山珍海味，而是指要合理营养。





合理营养就是要达到七大营养素的平衡、动物性食物与植物性食物的平衡、一日三餐的平衡、酸性食物与碱性食物的平衡等。

说了这么多，笔者就希望大家有一个健康的身体，吃东西不在于吃得多，吃得好，而是吃得对。

## 合理饮食的重要性

由于不同食物酸碱性不同、寒凉温热性不同，所以岂止药不能乱吃，就是日常食物也不能由着自己性子随便吃。规则无处不在，天空有天空的规则，人群有人群的规则，食物之中，也自有其规则，一旦违反饮食的规则，便可能遭到规则的反噬。

中国一向对于饮食深有研究，在这方面可谓历史悠久，“民以食为天”更是很多人都经常挂在嘴边的话，很多人都知道吃好喝好对于人体健康的重要性，但他们对于饮食的认识也仅此而已，在他们对于饮食的认识中，存在着太多的误区。他们深陷误区而不自知，空自因为不当的饮食习惯而每日预支着自己的健康乃至自己小孩、家人的健康。

合理饮食的重要性就在于它不仅仅是一件关系到每日饥饱的事，它还关系到人一生的健康与寿运。

食物是生存的内核，当吃什么不再是问题的时候，怎么吃成为越来越重要的内容，不能忽视，这一日三餐过的是日子，一顿也马虎不得。好的饮食习惯可会影响人的一生呢！俗话说“生命不息，劳作不止”，在如今社会，这句话已经得到越来越多人的证实。现代社会竞争愈演愈烈，脑力劳动和体力劳动都时刻考验着我们，正如毛泽东同志所说：“身体是革命的本钱”，没有一个好的身体，到最后势必不堪一击。健康之于生命的重要性，由此可见一斑。

“民以食为天”，即言饮食的重要。一天要吃三餐饭，人吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋，主要是为了保证身体的正常发育和健康。实验证明：每日三餐，食物中的蛋白质消化吸收率为85%；如改为每日两餐，每餐各吃全天食物量的一半，则蛋白质消化吸收率仅为75%。因此，按照我国人民的生活习惯，一般来说，每日三餐还是比较合理的。同时还要注意，两餐间隔的时间要适宜，间隔太长会引起高度饥饿感，影响人的劳动和工作效率；间隔时间如果太短，上顿食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲和消化。

不合理的饮食会使营养不平衡，从而影响身体内部环境，破坏体内生物代谢过程，加速肌体衰老。

老年常见病、多发病，往往在青壮年时期就已开始萌芽，到了中年以后，由于肌体逐渐衰老、退化，各组织器官的生理功能减退，新陈代谢功能降低，尤其是胃肠道消化功能减弱。如果饮食不合理，会使体内新陈代谢受到影响，使身体营养失去平衡。营养过剩，会导致心血管疾病、脑血管疾病以及糖尿病等。所以，最好是在少年时期家长就应注意小孩的饮食合理，营养平衡问题，积极培养小孩良好的饮食习惯。

许多癌症的发生与环境因素密切相关，而饮食是与外环境接触最密切的方面，所以，食物和癌症的发生是密切相关的。大量的实验表明，长期不合理的饮食习惯，是导致癌症的最直接因素。食道癌和宫颈癌与维生素A缺乏有关；食管癌和胃癌与维生素C缺乏有关；食管癌与长期患缺铁性贫血有关；甲状腺癌与食物中缺碘有关；肝癌与维生素B<sub>6</sub>缺乏有关。饮酒过度不仅容易导致



宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



肝硬化，也能引起肝癌、胃癌、结肠癌、直肠癌等，如果酗酒、吸烟，还会增加喉癌、口腔癌及肺癌的发病率。所以，合理调整膳食结构，平衡营养，对防癌抗癌也有着积极的意义。

总之，养成良好的饮食习惯，对于小孩的一生都会产生积极的影响。

## 科学安排小孩的饮食

科学安排小孩的饮食是小儿食疗中最重要的一步，它的重要性不亚于一场战役的战略策划，甚至更加重要，因为它的影响深远，深远到会影响你的小孩的一生。所以为你的小孩制订一个科学的饮食计划，就更加显得异常重要。

那么究竟要怎么制定计划呢？怎样的计划才是对小孩健康最有益而无害的呢？笔者总结了以下科学饮食十律。

### 1. 蔬菜要多吃

蔬菜含有维生素和矿物质、植物化学成分（能抵抗疾病的植物成分）、纤维，能促进正常排泄，胆固醇含量低，有助于稳定血糖。这些都是肉类食品缺乏的营养素和功效，尤其是维生素C和纤维素，必须从蔬菜中获取。维生素C不能在体内储留，所以蔬菜必须每天吃，以便每天补充维生素C。因此，在计划一天的菜单时，绿叶蔬菜是必不可少的。至于纤维素，有的小孩胃口不好，究其原因，正是因为体内纤维素的匮乏，这样的小孩尤其需要多吃蔬菜水果。所以，为了保证小孩每天能够摄入足量的维生素C和纤维素，在幼儿食谱中每天必须有一定量的蔬菜。

### 2. 每天吃两个水果

和蔬菜一样，水果也含有大量的植物化学成分、纤维素、维生素和矿物质。此外水分多、纤维含量高的水果还很容易让人有饱腹感，从而使我们避免

吃太多高脂肪、高热量的食物。要尽量避免用果汁代替新鲜水果，因为果汁不但热量高，而且含有各种添加剂，对小孩的健康实在不是太好。

### 3. 多吃全谷物食品

如果你们家习惯吃含糖谷物和白米饭，那么你就该想想你和你的家人淀粉摄入过多的问题了。这些白色面食（精细谷物）不但提供的营养少，而且热量高，而全谷物食物则含有大量纤维，不但有助身体健康，而且能让饱腹的感觉持续更长时间，从而减少全天食物的摄入量，避免肥胖。这类食物主要包括糙米、燕麦、蒸粗麦粉、全麦面包及意大利面等。

### 4. 注意选择低脂蛋白质

蛋白质是人体必不可少的一种营养素，能提供机体所需蛋白质的食物很多，这些食物有的热量很高，比如猪肉，有的热量却很低，如鱼肉、豆类，我们在选择蛋白质食物时一定要选择那些低脂蛋白质食品，如去皮鸡肉和火鸡鸡胸肉，鱼、扁豆、蚕豆、豆腐和印尼豆豉，瘦肉、蛋白和低脂乳制品，这类低脂蛋白质食物才是对人体更有营养更少害处的。

### 5. 拒绝“坏脂肪”

脂肪也分好脂肪和坏脂肪。脂肪中的饱和脂肪就是一种典型的坏脂肪，它比起其他食品更容易增加血液中“坏胆固醇”的含量。厨师家长们在平时要注意尽量减少家人对红肉、全脂乳制品和用红色辣椒橄榄油烤制的食品的摄入，每日的摄入量最好不超过15克。此类食品正富含饱和脂肪。

反式脂肪也会提高人体内“坏胆固醇”的含量，增加人们患心血管疾病的风险。所以厨师长们要尽量让你家的餐桌上出现人造黄油和植物白油，以及用“部分氢化”植物油制作的食品，如许多用于出售的小甜饼、薄脆饼干和糕点等。

### 6. 来点“好脂肪”

并不是所有的脂肪都不好。不饱和脂肪就是一种典型的对人体有益的好脂肪。它能降低血液中“坏胆固醇”的含量，但又不会降低“好胆固醇”的含

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



量。它的来源主要有橄榄油、芥花油、坚果油和鳄梨油。 $\omega-3$ 脂肪也是好脂肪家族中的一位重量级成员，含 $\omega-3$ 脂肪最多的食物有三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、条纹鲈鱼、鳟鱼、青花鱼、竹荚鱼和青鱼。家长们每周最好给小孩吃一到两次这类的鱼。还有，植物中含Omega系列脂肪的有亚麻籽和核桃仁，可以把这些东西与酸奶和谷物搭配起来吃，或在做色拉的时候放一些。

### 7. 多吃富含纤维的食品

食物纤维分为两类，水溶性纤维和非水溶性纤维，两者都对人体健康有着重要促进作用。非水溶性纤维能促进消化，防止便秘、痔疮等疾病。麦麸、全麦、谷类、种子和许多水果、蔬菜中都含有这种纤维。水溶性纤维能防止血糖大幅波动，从而帮助人们延长精力旺盛的时间，减少糖尿病发病率，降低胆固醇。它的主要来源有燕麦、豆类、大麦、苹果、柑橘类水果和红薯等。如果你的小孩每日摄入此类纤维较多，就需要多给他喝水。因为过分摄入纤维会导致腹胀和腹部不适。一般情况下，每日摄入量超过50克以上，就会影响身体对重要维生素和矿物质的吸收。

### 8. 少吃糖

糖能提供热量和满足人们对甜食的欲望，可它还有一些不那么好的作用。它空有热量，毫无营养，会导致人体发胖，而且吃再多糖，通过糖摄入再多热量，也不能抑制饥饿感，吃糖会让我们吃更多的食物。此外它还会导致疲劳，如果摄入过多的糖，精力就会在短时间内得到强化。但是，当胰岛素释放完之后，精力就会迅速衰退。

### 9. 远离液体卡路里（脱脂奶、低脂奶和豆奶除外）

液体卡路里是指饮料、果汁、高脂奶、酒、高汤等，这类饮品别看都是液体，卡路里却不亚于固体食物，如果你的小孩一天喝一袋非脱脂牛奶，再来一杯橙汁、两听可乐、一碗浓汤，那么这一天中光从液体里你的小孩就已经摄取足够了一整天所需的热量！长此下去，你的小孩想不变成小胖子，怎么可能？

## 平衡膳食

中国营养学会专家委员会提出了专门针对中国居民的食物定量指导方案，并以宝塔图形表示，称为中国居民平衡膳食宝塔，它可以直观地告诉人们每日应吃食物及各类食物的合理摄入量。



中国居民平衡膳食宝塔

此外还有一种9:1的膳食战略，那就是90%健康食品，10%喜欢吃的食品。只要你的小孩在多数时间里吃的是健康食品，那么在某些时间段里，就可以给小孩吃点自己喜欢的食物了。

食物搭配不仅包括荤与素，还包括粗与细、干与稀、冷与热等。食物搭配与营养均衡关系密切，对于每一餐来讲，一碗方便面只能提供油脂和少许蛋白质以及碳水化合物，所以最好配上一份水果、一份肉类或豆制品，补充蛋白质、维生素和纤维素。对于一天饮食的选择，如午餐吃了汉堡、炸鸡，晚餐就该吃些清淡的食物，尤其是蔬菜。禽肉，指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑等肉类。禽肉的蛋白质营养与畜肉的大致相同，与畜肉不同的是饱和脂肪酸含量较低。专家认为，吃禽肉比吃畜肉更有利于健康。

鱼类的肌肉含蛋白质15%~20%，而且因肌肉纤维短、细滑，故比畜肉、禽肉更易消化。更重要的一点是，鱼类脂肪含量只有1%~3%，其主要成分是

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



长链多不饱和脂肪酸，如20碳5烯酸EPA和俗称“脑黄金”的DHA，在海鱼体内占总脂肪酸的80%。值得注意的是，EPA具有降低血脂、防治冠心病的作用；DHA是胎儿、婴儿大脑及视网膜发育所必需的，故在选择肉类食物时，鱼类应为首选。



### 一日三餐很重要

小明的家庭是双职工家庭，妈妈每天都要上班，早上没时间给他做早餐，只好每天早上牛奶加面包或者饼干，中午小明在幼儿园吃，他在家里被妈妈喂惯了，幼儿园没有人喂，只能自己吃，小明吃不了几口就不愿意吃了。于是每次下午回到家都不停喊饿，抓到什么吃什么，有次小明妈妈接了孩子回家，然后出去买菜，回来发现小明抓了块放了几天的干巴巴的面包在那边吃得不亦乐乎！小明家的晚餐因为妈妈晚上时间充裕，所以一向很丰富，那天晚上看到儿子饿成那样，小明妈妈又特意把晚饭做得尤其丰富。

相信很多双职工家庭都是这样的情况：早餐匆匆忙忙，午餐随随便便，晚餐丰盛无比。然而这样真的是合理、科学、健康营养的吗？各位家庭厨师长们有没有考虑过这个问题？

一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行调配，采用什么方法来烹调，都是有讲究的，并且因人而异。一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3：4：3，如果某人每天吃500克主食，那么

早、晚各应该吃150克，中午吃200克比较合适。

三餐的品质也各有侧重，早餐注重营养、午餐强调全面、晚餐要求清淡。

(1) 营养早餐。早餐食谱中可选择的食物有谷物面包、牛奶、酸奶、豆浆、煮鸡蛋、瘦火腿肉或牛肉、鸡肉、鲜榨蔬菜或水果汁保证蛋白质及维生素的摄入。

(2) 丰盛午餐。午餐要求食物品种齐全，能够提供各种营养素，缓解工作压力，调整精神状态。可以多用一点时间为自己搭配出一份合理饮食：中式快餐、什锦炒饭、鸡丝炒面、牛排、猪排、汉堡包、绿色蔬菜沙拉或水果沙拉，外加一份美味汤肴。

(3) 清淡晚餐。晚餐宜清淡，要注意选择脂肪少、易消化的食物，且注意不应吃得过饱。晚餐营养过剩，消耗不掉的脂肪就会在体内堆积，造成肥胖，影响健康。对于晚餐最好的选择应该是面条、米粥、鲜玉米、豆类、素馅包子、小菜、水果拼盘等。偶尔在进餐的同时饮用一小杯加饭酒或红酒也很好。

各位家庭厨师长们，有没有发现你的家庭的每日菜谱与科学的三餐食谱完全相悖？如果相悖，那就需要你去努力改善调整了。科学饮食，才能健康一生啊！

除此之外，吃的学问还有许多。但对于健康的成年人来说，只要注意食物多样化，不偏食，就可以满足自己的营养需求了。至于正在发育的孩子或年迈体弱的老人，只要没有特殊的疾病，在保证食欲的基础上注意食物的多样性、选择和烹调的方式，避免垃圾食品，一般就能保证身体健康，其实没有必要额外补充保健食品。





## 怎么给孩子补充微量元素

现在市面上各种“补锌”“补钙”“补铁”等保健品宣传广告让人眼花缭乱，咱家孩子到底缺不缺微量元素，要不要补，怎么补？相信很多父母们都会常常感到一头雾水。

### 现在小孩普遍缺铁缺锌

根据儿科专家医生的说法，“在儿科就诊的婴幼儿中，钙、铁、锌缺乏的确是最常见的。这大多与喂养不当有关”。不止是婴幼儿，学龄儿童的营养状况也存在着很大问题。中国学生营养与健康促进会、中国疾控中心营养与食品安全所2006年联合发布的《中国学龄儿童少年营养与健康状况调查报告》显示，钙、铁、锌等微量元素缺乏是我国城乡学龄儿童少年普遍存在的问题。专家说，“虽说微量元素缺乏很常见，但不等于所有的元素、所有的孩子都得补”。任何微量元素的补充都要适量，不能少了，但也不能补过量。专家强调，“铁、锌补过量，会影响其他金属元素的吸收；维生素D过量，会导致中毒。一定要坚持食补优先、适可而止的原则”。

### 小儿缺铁成绩差

幼儿园里，有的小孩健康的很，脸红扑扑的，活蹦乱跳，能吃能玩；可有的小孩却成天蔫蔫的，没精打采，提不起劲，上课时不是走神就是睡觉。专家说，这样的孩子可能就是缺铁了。铁是血红蛋白的重要成分，缺铁就会贫血，出现乏力、面色苍白、注意力不集中等症状，严重的还会影响心脏功能。另外，铁是人体内许多酶的重要成分，如果早期缺乏还会影响神经系统的发育。因此，缺铁的孩子往往成绩差。

专家的意见，“缺铁一般是6个月以后没有及时添加含铁的辅食所致。有些父母除了给孩子喂奶，只知道喂面糊和菜泥”。肉类、蛋黄、动物内脏等动物类食物里富含铁，只要及时添加，一般是不会出现缺铁的症状的。有的父母听说菠菜里铁多，使劲让孩子吃，他们却不知道菠菜里的铁不易吸收。小孩出现贫血症状，最好是在医生的指导下补铁，一般每天每千克体重补4~6毫克铁元素，连续补2个月。

### 小儿缺锌长得慢

“人家的孩子又高又壮，为啥咱家的孩子却又低又矮呢？”如果你的孩子出现这样的症状，那么你就需要留神孩子是不是缺锌了。专家说，锌元素是人体内很多酶的重要成分，如果缺乏，孩子生长发育就会落后，另外还会出现夜间视力差、食欲不振、伤口不容易愈合、容易感染等症状。

关于小儿缺锌专家给予了指导，“富含锌的食品很多，像鱼等海产品，以及猪、牛、羊等肉类里都有锌。一般的孩子只要在6个月后及时添加鱼、肉类辅食等就可以很好地预防缺锌。但如果孩子胃肠功能差、经常腹泻，或者出现上述明显缺锌的症状，可以在医生的建议下补充锌剂”。一般锌元素的补充量为每千克体重0.5~1毫克，连续补2~3个月。

### 补钙四忌

缺钙的小孩常容易出现以下症状：如夜间容易惊醒、哭闹、爱出汗。专家还补充道，除了以上症状，缺钙的孩子还会凶门闭合晚、出牙晚、胸廓畸形，等会走路后，缺钙的孩子会出现X型腿或O型腿，并伴有腿疼、牙质差等症状。总之，缺钙对小孩的危害实在多多。

专家介绍：“一般人常说的缺钙，其实大多是缺乏维生素D造成的。”维生素D的作用正是促进钙质吸收和利用，若维生素D摄入不足，补再多的钙也没有用。所以一般小孩之所以会出现缺钙的症状，不是由于摄入的食物中

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



缺乏钙质，而是缺乏维生素D。因此，小孩出生后15天必须开始给他吃鱼肝油，以补充维生素D；1岁以内，冬天和夏天都须服鱼肝油；1岁以后，夏天晒太阳多，可以不吃鱼肝油，但冬天必须吃。至于钙剂要不要吃，专家指出，如果母亲营养好且母乳充足，母乳喂养的小孩3个月内可不需额外补钙；3~6个月，每天需要补充钙元素100毫克；6个月~2岁，每天要补钙元素200~300毫克。

专家还提醒道，补钙最容易犯四种错误：

- (1) 单补钙或单补维生素D。
- (2) 停止母乳喂养后，就不再喝牛奶或配方奶，事实上奶制品是钙最好的来源。
- (3) 钙和维生素D都补了，晒太阳太少。
- (4) 将“钙元素”的量等同于钙制剂的量。

总之，关于小孩微量元素的补充学问多多，需要家长们耐心忍性，多多学习。如果家长们实在被关于营养学的各种细节搞得头晕脑涨，烦乱不堪，也可以去询问专业医生，根据医嘱给小孩科学补充营养。总之万万不能仅凭想当然按照自己的臆想给小孩乱补，否则可能会造成各种各样的后果。

## 怎么给孩子补充维生素

维生素对于小孩生长发育的重要性已经是众人皆知了，但是还存在这样一个问题：我的小孩缺哪种维生素，我又应该怎么给他补维生素，补多少，这个问题相信曾经令很多年轻的爸爸妈妈为此头疼。

维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素。一般说来，水溶性维生素如果吃得过多，大部分都会迅速从小便中排出，所以不容易引起中毒。但是脂溶

性维生素却可储存在肝脏和脂肪组织中，排泄较慢，摄入过多时便会在体内积聚，从而产生各种中毒症状。所以，家长们在给孩子购买维生素含片之前，一定要先问清楚这个问题。爱必顿的维生素C咀嚼片就是水溶性的，妈妈可以给小孩放心食用。

### 小儿维生素补充的三大误区

#### 误区一：维生素要空腹吃

由于维生素的分子小，吸收快，如果在空腹时吃，其血液浓度升高很快，水溶性维生素便很容易经过肾脏从小便中排出。所以，妈妈应该餐后给小孩服用维生素片，不仅不会影响其吸收率，还可以避免从体内流失。

#### 误区二：多吃水果蔬菜就可以弥补小儿维生素的缺乏

新鲜的柑橘类水果和有色蔬菜含有丰富的维生素C和一定数量的胡萝卜素，后者在体内可以转变成维生素A。但是人体所需的其他一些维生素在蔬菜和水果中却比较匮乏，因此单吃蔬菜和水果是不够的。必须要注意让小孩均衡摄取各类食物，才能保证维生素的全面吸收。爱必顿儿童复合维生素咀嚼片通过精确设计的科学计量配方，能够满足孩子每日营养补充需求，同时避免维生素及矿物质摄取过量所产生的不良反应。

#### 误区三：吃太多维生素C会引起肾结石

维生素C可以在体内转变成草酸，因此有人推测多吃维生素C有引起肾结石的可能。但是大量的人体试验（有的试验者每天维生素C摄入量高达5000毫克）发现，大量吃维生素C仅仅可使每天的尿中增加6~13毫克的草酸排泄量，并没有增加摄入者的肾结石发生率。

这是因为维生素C是一种水溶性的维生素，一旦摄入过多，将会很快从小便中排出，体内不可能达到很高的浓度。



## 小儿维生素补充的三大困惑

### 困惑一：维生素需要天天补吗？每天要定时吃吗

答案是维生素需要天天补，原因在于人体不能合成维生素，或者合成的数量很少，远远不能满足人体的需要。补充维生素千万不能三天打鱼、两天晒网，否则仍有缺乏的可能性。各种维生素在人体中都有其大小不等的“仓库”，摄入的维生素首先进入仓库中，以后根据各组织和器官新陈代谢的需要，从仓库中动员出来，所以只要天天吃就行，不必严格地定时。

### 困惑二：吃补充维生素的保健品再食补，会不会过量呢

多元维生素制剂所含的各种维生素量，一般只是每天的推荐量，也就是刚刚能够达到每天需要的数量，相当于得了60分，勉强及格。而允许的最高摄入量，也就是安全范围，则是推荐量的数倍到十几倍，两者之间有很大的空间。因此就算日常饮食之外，再吃多元维生素补充剂，也完全不必担心过量的问题。

### 困惑三：市场上多元维生素制剂的种类很多，怎样合理选择呢

目前市场上多元维生素制剂各种各样，琳琅满目，令人目不暇接，因此里面就难免鱼龙混杂、泥沙俱下、良莠不齐，更有些假冒伪劣产品混迹其中，坑害消费者。所以，为了小孩的健康着想，家长们一定要选择名牌厂家的产品，千万不能贪图价格低廉而去购买不知名小厂的产品，否则一旦发现质量问题，不仅会导致投诉无门，万一影响到小孩的健康，那可就糟了。其次，非处方药的生产工艺、原料品质、产品要求、临床效果都比保健品严格得多，所以一般说来，应该选用非处方药。

## 如何吃能提高孩子免疫力

在解决“如何吃提高孩子免疫力”这个问题之前，我们先要讲一下怎么判断自己的小孩是否免疫力低下。如果你的小孩患上感冒、上呼吸道感染、肺炎、中耳炎、腹泻、皮肤感染等由细菌或病毒引起的感染疾病，并且得病后治疗效果不佳，疾病长期不愈；如果你的小孩在正常疫苗接种后还容易出现感染；如果你的小孩经常或长期服用可能影响免疫功能的药物，尤其是抗生素类药物；如果你的小孩是患脑膜炎、肿瘤、白血病等恶性疾病的孩子，如果你的小孩符合以上其中的一项或几项情况，就说明你的孩子可能属于“免疫低下”人群，而你现在最应该做的事情，就是认真学习儿童免疫力的常识，帮助孩子强壮起来！

我们在第一章中讲了平时在生活中要怎么去做去提高孩子的免疫力，那么具体在“吃”这件事上，怎么吃才能提高孩子免疫力呢？

很多营养学专家都这样表态，吃得好，对于小孩的健康免疫系统至关重要。他们一致认为，一份健康食谱的关键成分是大量五颜六色的水果和蔬菜，适量的健康蛋白质和益生菌；益生菌被称为“好细菌”，有助于消化和健康。五颜六色的水果和蔬菜提供大量的植物营养素，这种天然成分存在于所有食用的植物中，是促进健康的抗氧化剂。

据专家表示，所有食用植物包括水果、蔬菜、全谷类、豆类甚至是药草和香料，都是这些宝贵的抗氧化剂的来源。他们建议平时要尽可能多而广泛地给小孩食用植物食品，那样会更加健康，是最天然、绿色、安全、营养的少儿保健法。在众多的植物食物中，大蒜增强免疫力的能力首屈一指，它具有杀菌、抗菌的作用。吃大蒜最好是生食，因为生蒜中的大蒜素不会被破坏，煮熟的蒜则会失去这些有效成分。如果你的小孩嫌生大蒜实在难以入口，有一种经过提

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



炼的大蒜素含片会帮到你，这种含片同样有调节免疫力的功用。

当然，在平时给小孩补充了足够的蔬菜营养素的同时，也不能忽略充满蛋白质的其他食物，如鱼类、贝壳、家禽、瘦肉、豆制品和低脂肪乳制品对于人的健康也非常重要。而维生素的作用则有些类似于水泥，对这些“砖石”起到了黏合的作用。维生素同样有助于提高免疫力，而且维生素对调理肠胃有非常好的作用。专家指出，身体抵抗外来侵害的武器——包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力都和维生素与矿物质有关。身体健康的人最好通过吃水果、蔬菜来吸收维生素。现在市场上销量较大的西红柿、草莓、胡萝卜、橘橙等都含有大量的维生素。

医学专家认为，在所有维生素中，维生素C的益处广为流传，它可以降低毛细血管通透性，使之成为一个屏障，阻止病毒进入人体组织，保护机体器官。在餐桌上，很多父母都会不停地提醒孩子多吃点蔬菜，但事实上，煮熟的绿叶菜中的维生素C基本已经流失殆尽。专家建议每天食用两种以上的水果，或者可以适当选择一些经过提纯的维生素C含片。

### 增强小孩免疫力的10种食物

(1) 胡萝卜。小孩生长要比大人们需要更多的维生素A，也就是胡萝卜素，胡萝卜素具有保护小孩呼吸道免受感染、促进视力发育的功效，缺乏维生素A的小孩容易经常患呼吸道感染，而胡萝卜中含有大量的维生素A。如果经常给小孩吃些用胡萝卜烹饪的菜肴，将会十分有益于小孩的健康。对于较小的孩子，为了便于小孩的肠道吸收，用胡萝卜做菜时，最好先切碎，或蒸、煮后再弄碎，或捣成糊，以帮助小孩更好地吸收胡萝卜的营养。

(2) 蘑菇。蘑菇属于益菌类食品，含有多种氨基酸和多种酶，特别是香菇中含有香菇多糖，它可抑制包括白血病在内的多种恶性肿瘤。另外，常吃蘑菇或喝蘑菇汤可提高人体的免疫功能，不易患呼吸道感染，还可净化血液中的毒素，对预防小儿白血病很有帮助。不过，吃香菇时最好先用开水焯一下，这

样可以避免刺激小孩娇嫩的胃。蘑菇保存不当，容易发霉，最好放在通风干燥处。

(3) 小米。小米中含有丰富的B族维生素，虽然脂肪含量较低，但大多为不饱和脂肪酸，而B族维生素及不饱和脂肪酸都是生长发育必需的营养，特别是不饱和脂肪酸，对小孩大脑发育有益处。

(4) 黑木耳。如果经常食用，可将肠道中的毒素带出，净化小孩肠胃，还可降低血黏度，防止发生心脏病。现在很多小孩体重超标，血脂偏高，从小多吃一些黑木耳对日后的健康将大有益处。

(5) 西红柿。西红柿中含有大量的维生素C，多吃可以提高小孩的抗病能力，减少呼吸道感染的发病率。当小孩的皮肤受到过多日晒或紫外线灼伤时，多吃一些熟西红柿，可以帮助皮肤组织快速修复。除此之外，大脑发育很需要维生素B<sub>1</sub>，而西红柿中维生素B<sub>1</sub>的含量十分丰富，小孩多吃些西红柿可促进脑发育。

(6) 苦瓜。苦瓜中含有一种活性蛋白质，能激发人体免疫系统的防御功能，增强免疫细胞的活力，从而增强身体的抗病力。特别是盛夏酷暑时，小孩比大人更容易上火，如果经常吃些苦瓜，将有助于小孩消除暑热，或预防中暑、肠胃炎、咽喉炎、皮肤疖肿等疾病。苦瓜中的活性蛋白质很娇嫩，尤其是耐热性差，所以烹调时不宜温度过高。另外，苦瓜除了素炒外，凉拌或做汤也很适合小孩。

(7) 酸牛奶。酸牛奶中的蛋白质和脂肪比牛奶更容易消化吸收，铁、钙、磷等各种微量元素的利用率更高，还可以促进食欲，增强消化功能，有效地抑制肠道病菌的繁殖。因而，常喝酸牛奶不仅能增强抗病力，还可治疗习惯性便秘、婴幼儿消化不良性腹泻等病症，但周岁内小孩不建议食用酸牛奶。

(8) 豆浆。豆浆有独到的营养价值，即富含小孩生长发育所需的蛋白质，又含有抗菌物质，非常适合小孩食用。另外，还具有清热补虚、通淋化痰的治疗作用，是一种物美价廉的滋补饮料。但每次不宜给小孩喝的量过大，否

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



则容易引起消化不良、腹胀和腹泻，特别是年幼的小孩。

(9) 苹果。苹果营养价值非常高，其中的果酸可促进消化吸收，纤维素可促进排便，果胶可治疗轻度腹泻，所富含的锌元素有助于小孩增强抵抗力，因此，多给小孩食用苹果可以预防很多疾病。小孩轻度腹泻时，可将苹果捣成泥连吃两天，有助于腹泻好转。

(10) 薯类。薯类包括红薯、山药、土豆等，能够吸收水分、脂肪、毒素及糖类等，并可以润滑肠道。经常食用薯类，可降低小孩发生眼干燥症的危险性，还可避免便秘，减少日后发生结肠癌、直肠癌的危险性。但薯类食品不宜过量食用，以免引起腹胀，小孩腹泻时也最好少吃薯类。





## 第四章

# 当心！ 儿童饮食误区多





## 零食喧宾夺主

东东是家里的独生子，一家人宠得不得了，简直是要什么给什么。东东最爱吃零食，结果就是东东家里零食成堆，因为家里没人挡得住东东的眼泪攻势。于是只要看到东东的时候，都会发现他在吃零食，不是薯片就是果冻，不是糖果就是饼干。东东体重已经超标了，甚至还在渐渐发胖中。东东家人虽然偶尔抱他玩的时候会觉得东东有点儿重得快抱不起来了，可是在他们眼里，东东还是很可爱，甚至觉得小孩子胖一点更可爱。

饮食无节制、偏好零食、缺少运动是孩子们变得越来越胖的主因，其中嗜吃常吃高糖、高脂、高热量零食是绝大多数肥胖儿童的共性。孩子们是如此的喜欢吃零食，到底要把那些零食怎么办呢？到底要不要为了预防肥胖禁止小孩吃零食？

专家指出，零食是儿童饮食结构中的双刃剑，它会导致体重增加、营养不良和损伤胃口，但同时有的零食中也含有一些营养物质，可以给孩子补充营养，并且零食还可以给小孩的生活增添很多乐趣。家长要正视儿童青少年吃零食的实际情况，加以正确引导，从而减少和改变孩子不良的零食消费行为。我国不久前出台了《中国儿童青少年零食消费指南》，将日常生活中的常见零食进行了分级，并针对3~17岁的零食消费现状对不同年龄段的儿童青少年如何消费零食提出了不同的建议。

**零食不能代替正餐，吃健康食品每天别超三次**

随着社会经济的发展和饮食结构的变化，零食在我国儿童青少年日常饮

食中的地位日益凸显。去年的中国居民零食专项调查显示，60%以上的3~17岁儿童青少年每天都吃零食，在他们的膳食中由零食提供的能量、膳食纤维、维生素C、钙和维生素E占有相当的比重。调查还显示零食种类繁多，各种糖果和巧克力、果冻、膨化小食品、薯片薯条、方便面最受孩子们欢迎。李义民说，这表明孩子们的零食结构亟待改变，他们喜爱的多是营养专家不提倡的食品。专家将零食定义为非正餐时间食用的各种少量的食物、饮料（不包括水）。从营养与健康的角度，食物摄入要以正餐为主，零食不能代替正餐，建议家长引导孩子在饥饿时选择吃零食，每天不超过3次，每次进食要与正餐间隔1.5~2小时为宜。

孩子们选择零食种类应掌握的科学原则，适量吃“原生态”的健康食品，养成多喝白开水的习惯，少喝含糖饮料，少吃街头食品，新鲜的水果、蔬菜是最提倡的零食。国际上将低糖、低脂肪、低胆固醇、高蛋白作为健康食品的标志。除此标志外，对健康的零食而言，低含量或不含化学添加剂（如人工色素、防腐剂、味精等）是其所必备的条件，即零食要选择天然的、新鲜的，如多选奶类、果蔬类、坚果类的食物，其中果蔬类应尽量吃新鲜的水果，少吃果脯，更不能用果脯替代水果。

### 零食种类食用时间和量均有别

根据不同年龄孩子的发育特点对零食食用时间、种类和食用量有不同建议。

3~5岁儿童，建议睡前半小时避免吃零食，以免影响肠胃和牙齿的健康；多喝白开水，少喝含糖饮料，含30%以上果汁的饮料可以适当饮用，果汁含量不足30%的饮料或碳酸饮料最好不喝。

6~12岁儿童，建议不要盲目跟随广告选择零食；每天吃零食一般不超过3次，零食和正餐之间至少间隔1.5~2小时；多选择新鲜的水果，可以生食蔬菜、奶类、坚果类零食等。



13~17岁青少年，建议根据运动或学习需要，在正餐之间吃适量零食，作为感到饥饿后的补充，但要以不影响正餐食欲和食量为原则；在休闲聚会时、电视、电脑前，预先准备小包装零食，但要避免无意识间食用过量；少喝含糖饮料，不喝含酒精饮料；不以吃零食的方式来减肥；少吃街头食品等。

### 零食分级帮助科学选择，肥胖儿童最好不吃限制级零食

目前市场上销售的零食五花八门，让家长和孩子都难以正确选择。专家们将目前市场上较为常见的糖果、肉类、谷类、豆类、蔬菜水果类、奶类、坚果类、薯类、饮料类、冷饮类等各类零食明确而具体地区分成“可经常食用、适当食用、限制食用”三个级别。家长和孩子可据此来选择零食，肥胖儿童最好不吃限制食用的零食。

#### 可经常食用的零食

那些营养素含量丰富，同时是低脂肪、低盐和低糖的食品或饮料。这些食物既可提供一定的能量、膳食纤维、钙、铁、锌、维生素C、维生素E、维生素A等人体必需的营养素，又可避免摄取过量的脂肪、糖和盐分，属于有益健康的零食。如水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦面包、全麦饼干、豆浆、烤黄豆、香蕉、西红柿、黄瓜、梨、桃、苹果、柑橘、西瓜、葡萄、纯鲜牛奶、纯酸奶、瓜子、大杏仁、松子、榛子，蒸、煮、烤制的红薯和土豆，不加糖的鲜榨橙汁、西瓜汁、芹菜汁等。

#### 适当食用的零食

一些营养素含量相对丰富，但却含有一定的脂肪、添加糖或盐等的食品和饮料。如黑巧克力、牛肉片、松花蛋、火腿肠、酱鸭翅、肉脯、卤蛋、鱼片、蛋糕、月饼、怪味蚕豆、卤豆干、海苔片、苹果干、葡萄干、奶酪、奶片、琥珀核桃仁、花生蘸、盐焗腰果、甘薯球、干地瓜干、果汁含量超过30%的果

(蔬) 饮料(如咖啡、山楂饮料、杏仁露、乳酸饮料等)、鲜奶冰淇淋、水果冰淇淋等。

### 限制食用的零食

营养价值低而且主要成分为高脂肪、高糖、高盐的食品和饮料，缺乏人体需要的其他营养素。经常食用这样的零食会增加超重与肥胖、高血压以及其他慢性病的风险。如棉花糖、奶糖、糖豆、水果糖、话梅糖、炸鸡块、炸鸡翅、膨化食品、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕、罐头、蜜枣脯、胡萝卜脯、苹果脯、炼乳、炸薯片、可乐、雪糕、冰激凌等。



### 饮料代替白开水

小宝狂爱喝饮料，别的小孩上幼儿园随身带的是小水瓶，就他每天上幼儿园都不忘背包里面塞瓶饮料。据他妈妈的说法，小宝在家那是一点儿水都不沾。有时候饮料喝完了，跟他说明天再买，今天渴了就先喝水吧。不行！死都不喝！犟的跟头小倔牛似的！非要家里人现在就去给他买！不然就又哭又闹，沙发上打滚不管用，就跑地上打，家里人怎么哄都不听。他妈妈没有办法，又怕他一直在地上坐着着凉，只好去给他买了回来。有的人不知道饮料喝太多不好，只是劝小宝妈妈不能惯孩子，小宝妈妈就说：“反正也不缺那几个钱，小

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



孩子喜欢喝就给他喝呗！何苦惹孩子不高兴？而且饮料又有营养，孩子喝的高兴，也同时补充了营养，何乐而不为呢？”

事实真的是这样吗？完全不是。完全用饮料代替白开水，非但不利于小孩的健康，而且坏处多多！

### 坏处一：容易发生营养障碍

经常给小孩子喝饮料或过凉的水，不仅会对小孩较弱的胃部产生刺激，还会冲淡胃里的消化液，这就会对食物的消化和吸收产生直接的影响。长此下去，就会使小孩发生营养障碍。

### 坏处二：影响小孩的正常进食

饮料里的汽水类会产生过多气体，饮用后会使得胃部产生饱胀感，从而影响小孩的正常食欲，使小孩食欲下降；此外，饭前给小孩子喝太多饮料，还会冲淡胃里的消化液，减弱肠胃的消化功能，使小孩发生消化不良状况。长此下去，就会最终破坏小孩的进食规律，对小孩的健康产生影响。据小宝妈妈的反映就是如此，每次都快吃饭了，还看到小宝抱着个饮料瓶大喝特喝，然后等到吃饭的时间了，两口饭没吃完就吃不下去了。所以父母们一定要严格控制小孩的饮料饮用，饭前尤其不能喝，当然，最好就是不喝。

### 坏处三：容易导致小儿肥胖

别看饮料只是液体，看起来跟水没什么差别，它的热量可是不容小觑。100毫升可乐的热量可是足足有180千焦！100毫升，听起来不少，可是实际上呢？两三口就喝完了！小孩子逮着饮料瓶，是喝两三口就能完事儿的吗？若真尽着小孩喝，那小孩一天起码也得喝1000毫升。据小宝妈妈的说法，2升的大瓶可乐，小宝一个星期能喝三瓶。这样算起来，光是喝饮料就已经超过小孩一天消耗的热量了，再吃些其它零食，再一日三餐……妈妈们有空时不妨大略计算一下自己小孩一天所摄入的热量，那数字一定会让你大吃一惊。这样长久下去，小孩怎么可能不胖？肥胖的坏处，对于小孩从身体到心理的影响，就不用笔者再废话了吧！

#### 害处四：降低小孩免疫功能

大多饮料都含有很多的糖分、合成色素、香精、防腐剂等成分，这些物质被胃肠吸收，进入血液循环中，会使身体的免疫功能减退，从而导致小孩的抗病能力下降，容易发生呼吸道、消化道及其他系统的感染。

#### 害处五：加重肝脏和肾脏的负担

饮料大多是酸性，会对小孩的肠胃产生不良刺激。此外，饮料里的糖分、香精、防腐剂、色素等对身体几乎没有任何用处，但是肝脏却还是要对它们进行吸收解毒，然后从肾脏排出体外。小孩经常大量饮用饮料，就会加重尚未发育完善的肝脏和肾脏的代谢负担，尤其是品质较低的饮料。而且饮料里的色素都是合成的，是从石油和煤焦油中提取出来的，如果经常饮用，这些色素就会对小孩的神经系统产生不良的影响，导致小孩出现情绪不稳，焦躁等多动症的症状。有些饮料长期饮用，还会导致上瘾“中毒”，大大危害小孩的生长发育。

饮料的害处如此之多，妈妈们为了自己小孩身体的健康，一定要限制小孩对饮料的摄入，尤其是饭前，一定要坚决禁止小孩饮用饮料。反而是白开水，零热量、零添加剂、无副作用，才是对小孩来说最佳的饮品啊！此外根据美国科



学家的发现，煮沸后自然冷却的凉开水更容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血红蛋白的含量，利于体内废物排泄，并且可以提高人体的免疫功能。

妈妈们还在等什么呢？为了自己孩子的健康，为了自己家人的健康，赶紧在家里开展起一场轰轰烈烈的“渴了就喝白开水”的饮食革命吧！



## ❁ 乳制品代替牛奶

丹丹4岁了，本来每天一盒牛奶喝得好好的，可是自从喝过营养快线、爽歪歪以后，就再也不喝牛奶了，天天闹着要喝营养快线、爽歪歪。丹丹妈妈想营养快线、爽歪歪不也一样是乳制品吗，于是就答应了丹丹的要求，把每天给丹丹的牛奶换成了营养快线和爽歪歪。

可是事实上，这样真的能够殊途同归吗？乳饮料真的可以代替牛奶吗？超市里的纯牛奶、酸奶还有各种各样的奶制品，到底哪种对小孩的身体发育更好、更有营养呢？

现在越来越多的家庭都已经认识到了给小孩喝牛奶的好处。商人逐利，这导致儿童乳类饮品市场成为了商家必争之地。想必很多父母们在超市里看着面前名目繁多的乳制品都有种头大的感觉。刘青云演过一个电影，他在里面演的就是一个选择恐惧症患者，看过的家长们面对超市里一长排的各类乳制品想必会有那种“心有戚戚然”的感觉。

那么含乳饮料跟纯牛奶到底有些什么差别呢？

(1) 营养差别大。根据有关营养学专家的话，含乳饮料和纯牛奶的主要差别在于蛋白质含量的差异。乳饮料是以鲜乳或乳制品为原料，加入水、糖液、酸味剂等调制出来的，所以，虽然乳饮料中也含有一定的营养成分，可是含量远远不及纯正的鲜牛奶。据专家称，含乳饮料最大的一个特点就是含乳成分少，其蛋白质含量通常只有普通牛奶的30%，另一个就是含糖分较高，所以很能够迎合孩子的口味。

(2) 乳饮料添加剂多。据乳业专家王丁棉称“含乳饮料添加剂多是普遍现象”，为了迎合小孩子的口味，满足口感、风味上的要求，含乳饮料往往含有多达18种食品添加剂。王丁棉说，含乳饮料在某种程度上根本不属于乳产

品，其最大的功效就是较好的口感和提供水分。

(3) 乳饮料糖分多热量高。乳饮料之所以如此受孩子欢迎的一大原因，就是含糖分高，充分迎合了小孩的口味，而并不顾及小孩真正的健康。

中国食品商务研究院研究员朱丹蓬认为，商家为了增加乳类饮料的附加值和议价能力，往往重点突出、夸大“乳”的成分，以误导消费者对其产品进行消费。

因此为了孩子的营养健康着想，家长们在给小孩选购乳制品的时候，最好还是选择纯牛奶、酸奶，或者乳酪、芝士等奶制品，而尽量不要选择乳饮料。

经常去超市买乳制品的家长可能会碰到这样的情况，有些乳饮料的包装上，往往用大号字写着“活性奶”“鲜牛奶”等字样，仔细看旁边小字才发现写着“含乳饮料”，还有的产品甚至连小字都没有。对于这种情况，华南理工大学食品学院教授表示，某些含乳饮料存在过度宣传的问题，而消费者区分能力有限，很难进行辨别。所以消费者不应该只看广告宣传，而是要在购买乳制品时，多注意看看产品标签说明里对各营养成分的标注。遇到这种情况，因为国家要求配料当中的每种成分都必须按照含量从高到低的顺序排列出来，所以，家长们在购买乳制品前一定要注意看看食品配料中第一位和第二位是什么。如果第一位是水，那就是乳饮料了。

## 果汁代替水果

兰兰很喜欢喝果汁，喜欢到甚至连水果都不爱吃了，因为水果的口感比不上果汁。兰兰妈妈每次带兰兰去超市，兰兰都要先跑到果汁区，指着那些口味各异、种类繁多的果汁要妈妈买，有时候妈妈说我们去买水果吧，你看今天的水果多新鲜！兰兰不要，就是要喝果汁。兰兰妈妈无奈，只好给她买。兰兰妈

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



妈的想法是，反正果汁也是水果做出来的，那喝果汁跟吃水果应该也没什么大差别吧！应该都可以补充维生素等各种营养。

事实也并非如此。果汁中保留有水果中相当一部分营养成分，如维生素、矿物质、糖分和膳食纤维中的果胶等，口感也优于普通白开水。比起水和碳酸饮料来说，果汁的确有相当的优势，但它还是不能与水果等同，代替不了水果。

(1) 果汁中不含纤维素，而水果中都含有比较多的纤维素。纤维素虽然不能被人体吸收消化，可是它会增加肠道蠕动，促进排便。平时饮食摄入纤维素少了不仅会引起肠功能紊乱，容易发生便秘，而且会使肠道内厌氧细菌增多，有害物增多，严重的甚至会导致结肠癌。

(2) 果汁远比水果含糖量高，热量高，拿果汁当水喝会增加很多不必要的热量的摄入，这对于今天营养比较充足或需要减肥的小孩来说，实在不是理想的食品。而吃水果则无以上弊端，水果不但热量很低，而且水果中保持着天然的营养物质，对于健康十分有益。

(3) 果汁之所以好喝，是因为它加入了糖、甜味剂、酸味料、香料等添加剂调味后的结果。这些添加剂严重影响了果汁的营养质量，非但使果汁热量变得很高，甚至可能会对身体产生不良反应。小孩正处于生长发育的时候，平时吃太多含有很多添加剂的食品，对于小孩的生长发育实在不是一件好事。

根据专家的提醒，果汁饮料和水果之间有着天壤之别，果汁饮料根本无法代替水果带给孩子的营养，并且有些果汁饮料添加的其他物质太多，喝多也不利于儿童健康。

虽然果汁毛病多多，但是偶尔喝喝也还是没有大问题的，尤其是对于一些非时令水果果汁。市场上如果没有或较少卖某些水果，就可以买此类水果的果汁来喝。此外，喝果汁的时候要注意，空腹时不要喝酸度较高的果汁，先吃一些主食再喝，以免胃不舒服。不管是鲜果汁、纯果汁还是果汁饮料，中餐和晚餐时都尽量少喝。果汁的酸度会直接影响胃肠道的酸度，大量的果汁会冲淡胃

消化液的浓度，果汁中的果酸还会与膳食中的某些营养成分结合进而影响这些营养成分的消化吸收，使人们在吃饭时感到胃部胀满，吃不下饭，饭后消化不好，肚子不适。除了早餐时外，两餐之间也适宜喝果汁。

关于果汁的选购，最好是选择那些保鲜装的鲜果汁，此类果汁一般是鲜榨果汁，没有经过高温灭菌，基本不加糖和甜味剂、防腐剂，营养成分保存较好。这种果汁必须低温保存并且在短时间内饮用，因为保质期很短，大多只有7~10天。这类果汁因为保质期短，不是太常见到的。

还有一类纯果汁，这种果汁大多是用水果产地生产的浓缩果汁加水复原到原果汁的浓度，经过瞬间高温灭菌处理。营养成分尤其是维生素受到了损失，水果的风味也略有改变。但是比那些汽水类果汁饮料还是好多了，这种果汁的浓度与鲜榨果汁应该是相同的，至少是近似的，保质期也较长，一般在半年以上。

此外，还有一类浓缩果汁，这种果汁含较多的糖分和添加剂，甜度一般较高，味道可以自己调节，标签上会注明饮用时的稀释倍数。

但是，如果为了小孩的营养健康着想，最好还是直接食用新鲜水果，新鲜水果低糖低热，纯天然不含任何添加剂，何乐而不为呢？小孩子的很多行为都是不科学、不健康的，为了孩子的一生着想，绝对不能任之由之，而是需要大人们对其进行纠正，培养其良好的饮食习惯，这样是可以令孩子受益终生的。

## 口香糖——口腔清洁，小孩也需要

现在人都流行吃口香糖，因为口香糖可以让口腔空气更清新，可以清洁牙齿，还可以减少牙菌斑点的形成，甚至据说还可以美容……既然口香糖有如此多的好处，很多爱子心切的父母们就会想，为什么不给孩子也吃呢？孩子也需

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



要口腔清洁啊！给孩子吃口香糖还可以转移他们注意力，让他们少吃高热量的巧克力等糖果，简直是一箭双雕、一举多得啊！

小斌妈妈就是典型的持这样想法的父母之一，小斌以前很爱吃巧克力，一天要吃好几块。小斌已经体重超标了，小斌妈妈一直想要小斌戒掉巧克力，于是一天她直接往小斌书包里塞了一瓶益达口香糖，让小斌嚼着吃。于是小区里的大人、小孩每次看到小斌，都发现小斌的嘴在嚼个不停。小斌倒也确实不再像以前那样天天要糖吃了，可是有一天，小斌妈妈突然发现小斌先是放了一颗在嘴里嚼，没多会儿那颗没吐出来又放了一颗。小斌妈妈就奇怪了，问小斌那颗口香糖哪去了，“咽肚子里了。”小斌说，小斌妈妈闻言，不禁傻眼。

事实上，给小孩嚼口香糖发生这样的情况还是小case，可以排出来，万一不小心吸到气管里就坏大事了！此外，小孩长时间咀嚼口香糖，咀嚼肌一直处于紧张状态，会有可能养成在睡觉时磨牙的习惯，从而影响小孩的睡眠质量。曾经有人便开玩笑说美国人睡觉时喜欢磨牙就是因为平时嚼太多口香糖了。

长时间咀嚼口香糖的坏处，还在于会使胃部反射性的分泌出大量胃液，尤其是在空腹情况下，不止会出现恶心、食欲不振、泛酸水等现象，还可能导致胃溃疡和胃炎等症状。

最恐怖的是，小孩在身体发育期如果经常嚼口香糖，长期使咬肌处于锻炼状态，刺激下颌角和骨骼发育，最终会变成恐怖的方形国字脸，如果是男生还好一点，如果是女生，长这样一张脸那就惊悚了！

## 洋快餐做奖励

小磊今年6岁，最喜欢吃肯德基。有时候小磊妈妈在家里忙，小磊却非要妈妈给他讲故事，小磊妈妈要小磊自己玩，小磊不听，小磊妈妈就会说：“你

自己玩的话，下午妈妈就带你去吃肯德基。”有时候，小磊妈妈让小磊做点事，如拿个什么东西，小磊不听，小磊妈妈又会说：“你给妈妈拿的话，妈妈一会儿就带你去吃肯德基。”更多的时候，小磊妈妈会对小磊说：“你今天晚上乖乖做作业，明天妈妈就带你去吃肯德基。”

肯德基、麦当劳这类洋快餐已经变成了家长对付孩子的有效手段。小孩听话，表现好，家长就会用洋快餐作为奖励；小孩不听话，家长就以不带他们去吃洋快餐来惩罚孩子；小孩生病或不高兴，家长就用洋快餐来安慰孩子，逗孩子开心。

可是营养学家提出警告：经常食用洋快餐，对小孩的生长发育非常有害。洋快餐虽品种繁多，但这些食品却都具有同样的特点，即“三高”“三低”，高蛋白、高脂肪、高热量和低矿物质、低维生素、低膳食纤维。它们甚至被国际营养学界列为全球十大垃圾食品之首！

这类食品给孩子带来的危害很多，也很严重，主要有影响小孩脑组织发育，损害智力；导致孩子肥胖；使儿童性早熟；诱发各类癌症等。

后果如此严重，爸爸妈妈们应该怎么做才能把自己的小孩从“洋快餐瘾”中解救出来呢？

首先，家长应尽量不要给小孩吃洋快餐。洋快餐本身经专家鉴定是具有同烟酒一样的可使人上瘾的特性的，少给小孩吃洋快餐，就不会导致小孩对其上瘾。偶尔吃的时候也要尽量遵循以下原则：选择牛奶、鲜果汁或蔬菜汤，不要选可乐等高糖饮料；少吃油炸食品，多选蔬菜类品种，如蔬菜沙拉等；尽量不要在晚上食用，严格限制进餐次数，一月不要超过一次等。

其次，如果小孩已经上瘾，不给吃就哭闹不休的话，这时候就需要父母有智慧地给予良好的引导。如3岁以下的小孩，可以骗他今天肯德基爷爷或麦当劳叔叔出门了或者回美国了，要过段时间才能回来，让孩子相信并自然淡忘这件事。还可以用转移注意力的方法来让小孩忘掉吃洋快餐的念头，如给孩子吃他喜欢的其他食物、带孩子去公园或动物园、给孩子买喜欢的玩具等。对于较

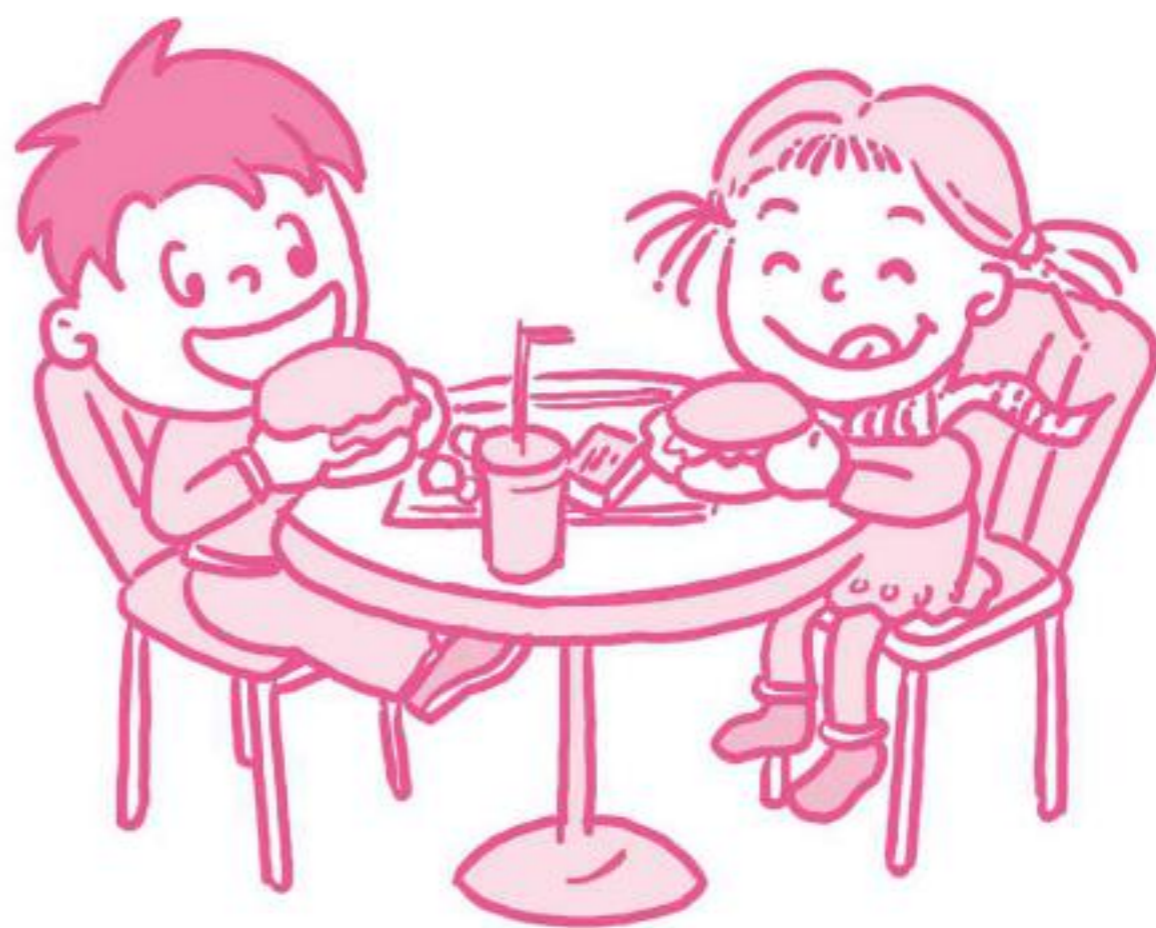
宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



大的小孩，因为他们已经有初步的是非观念，则可以把他们当成一个大人，直接向他们解释洋快餐为什么不能多吃，鼓励并锻炼孩子用自己的意志来克服内心的食欲。

最后，家长要培养孩子形成正确的饮食习惯与饮食观念。这是根本的解决方法。正所谓“积习难改”，人的一切行为都是可以形成习惯的，一旦形成习惯，就很难改变了，饮食习惯也是一样。儿童期正是各种行为习惯形成的关键期，培养他们健康科学的生活



方式和观念，对他们一生的健康都是至关重要的。因此父母要注意在平时给孩子提供低糖、低脂、高膳食纤维的食品，多吃粗粮、奶制品、蔬菜和水果，多灌输孩子科学营养的饮食观，培养孩子科学营养的饮食习惯。“习惯决定命运”，好的饮食习惯，必将令你的孩子受益终身。

### 每天早餐牛奶加鸡蛋

小楠上幼儿园，小楠爸妈是双职工，小楠妈妈没空做早餐，每天早上给小楠热一盒奶再加两个鸡蛋。小楠妈妈自觉这样的早餐虽然简单，但是营养一定很充足。有一次小楠妈妈去幼儿园接小楠，偶尔跟幼儿园的老师聊到小孩早餐的问题，小楠妈妈关于小楠早餐的自信却一下子被打击了，原来她一直以为的一盒奶加两个鸡蛋的足够营养的早餐其实并不营养！

一直以来，人们都已经习惯认为牛奶加鸡蛋是营养早餐，其实不然。根据营养专家的观点，营养早餐应包括谷物、动物性食品、奶类和蔬菜水果四个部分。因为晚上的消耗，所以早晨的身体急需含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量，而牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白，但它们提供的优质蛋白主要是供给身体结构的，不能给身体提供足够的能量，人在进食后很快会感到饥饿，对肠胃有一定的影响，并会间接影响人的工作效率和学习效率，对儿童的影响尤其大。所以，只有鸡蛋跟牛奶这类高蛋白食物是并不够的，孩子不仅吸收不好，加重肾脏负担，而且优质蛋白质用于供应热量实在是“大材小用”了。

营养的早餐还需要谷类食物如馒头、面包、包子、粥等来供应热量，这类谷类食物可以使人体得到足够的碳水化合物，并有利于牛奶的吸收，以及用蔬菜、水果来供应维生素和膳食纤维。小孩正是生长发育的旺盛时期，注重补充丰富的蛋白质和钙相当重要。首先要少吃含糖量较高的食物，以防引起龋齿和肥胖。在条件许可的情况下，小孩的早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一两片面包为最佳，牛奶可与果汁等饮料交替饮用，面包有时也可用饼干或馒头代替。

专家指出，早餐进食营养充足、搭配均衡的学生，在数字运用、创造力、想象力以及身体素质等方面，都要优于早餐质量差的学生。

有专门人士对1000名3~6年级小学生考试成绩的调查研究指出：吃早餐的学生比不吃早餐的学生成绩好，而且早餐的份量和内容也和学习成绩有关。

所以，一顿营养充足的早餐对于小孩子真的非常重要。

## 每天大鱼大肉

朋友儿子今年4岁，长得颇为壮实，全家人都爱得不得了，妈妈早就辞了

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



工作，专门在家负责照顾儿子，给儿子当保姆。每天的饭菜是换着样儿的给儿子做，天天大鱼大肉地养着。朋友每次一提起儿子就兴奋得不得了：“我儿子壮的不得了，同年龄的小孩儿我儿子伸手一扒拉就摔倒了！我儿子特别喜欢吃肉，也特别能吃，吃得比我媳妇儿还多呢！”朋友是个犟脾气，比驴子还犟，笔者多次跟他讲这样对小孩不好，他就是不听。

每天给小孩吃大鱼大肉，这似乎已经成为一个普遍现象。现在大家生活水平都提高了，养个孩子生怕他营养跟不上。家长们对于营养学没有常识，以为贵的就是好的，大鱼大肉处在食物价格表的最高层，那它们一定就是最有营养的，于是天天买了给孩子做来吃。别的家里要是谁不天天给孩子吃肉了，还会认为他们是不是小气、抠门，不舍得给孩子花钱。

可是，事实上，每天大鱼大肉对小孩子的健康并无好处。

有人做过这样的实验：儿童每天摄入80克的蛋白质，将导致37毫克的钙流失；儿童每天摄入240克的蛋白质，额外另补充1400毫克的钙，将导致137毫克钙的流失。额外补充钙并不能阻止高蛋白所引起的钙流失，过量摄入大鱼大肉这类酸性食物，易使人们产生酸性体质，而人体无法承受血液中酸碱度激烈的变化，身体就会动用两种主要的碱性物质钠和钙，加以中和。当体内的钠用光了的时候，就会启用身体内的钙。故而天天大鱼大肉而不注意酸碱平衡，将导致钙的大量流失。反而荤素平衡更能够提高钙的利用率，如豆腐炖鱼，鱼肉中含维生素D，豆腐含钙丰富，维生素D可促进钙的吸收，使豆腐中钙的利用率大大提高。

此外，人们膳食中所摄入的瘦肉、动物内脏、蛋黄中的铁多为三价铁，不易被人体吸收，只有在有维生素C和酸味物质存在的情况下，转化成二价铁才能被人体充分地吸收和利用。而维生素C和酸味物质在蔬菜和水果中含得最多。如果一味地只吃瘦肉、动物内脏、蛋黄等食物，而不吃或少吃蔬菜和水果，这些食物中的铁质就不能被人体吸收与利用，造成营养的极大浪费，出现缺铁性贫血。

吃得太“荤”太“细”还可能诱发儿童孤独症。现在有的孩子变得越来越孤僻，胆小怕事，行动迟钝，不愿和人交往，稍不顺心就大发雷霆，这些都是儿童孤独症的表现。然而，这很有可能是家长太过宠爱孩子的原因造成的。因为很多家长喜欢让孩子长期吃鱼、肉、禽、蛋、奶、高糖分食物和精细的食物，认为这些才是营养的食物。事实却是长期食用这些食物会使血液、体液、淋巴液等“生命液体”逐渐呈现酸性化，从而造成孩子的思维和运动功能发生障碍，出现抑郁寡言或激动暴怒的儿童孤独症。专家建议，预防孩子孤独症，要注意合理饮食，注意“粗”与“细”、“荤”和“素”搭配，保证孩子的代谢功能正常有序地进行。



### 跟着广告走

明明妈妈给明明买吃的东西的时候，最喜欢跟着广告走，广告流行什么，她就给明明买什么，导致明明都变成幼稚园里的小万事通了。每次小朋友们一起看电视，电视里播出来什么食品的广告，明明都会马上大喊：“这个我吃过，我妈妈给我买的！”小朋友们都很羡慕明明，明明也很得意，明明妈妈也很为自己的做法而自豪。明明妈妈的想法是既然可以上电视，肯定是有它的益处，不然食品检查也通不过啊！



事实并非如此。目前市场上的一些儿童食品，虽然自我标榜营养丰富，实际营养成分却很单一。某些称之为“鸡味圈”“虾味鲜”“鱿鱼酥”的儿童食品，多以热量为主，孩子若经常食用，会导致营养平衡失调，维生素和微量元素缺乏，造成肥胖等症，引起体质下降，影响正常的生长和发育。据国际消费组织的调查结果，95%的广告食品都含有过量的脂肪、盐或糖等，几乎没有以水果和蔬菜为主要成分的食品广告，这很不利于儿童养成良好的饮食习惯。

为了孩子的身心健康，父母们都很舍得开销。精明的商家早看出这点，于是拼命地在广告词上大做文章，竭力渲染、夸大其词，而不是在其产品的营养价值方面下工夫。“跟着广告走”已经成为相当一部分儿童、青少年甚至很多父母们选择食品的依据。而企业的广告设计往往出自营销策划人员，而非技术人员，其说法很难保证科学客观，很容易误导孩子形成不良饮食习惯。一些发达国家已经意识到不良饮食广告对青少年的误导作用而开始对其加以限制，但在我们国家这种限制作用还不明显。

因此这就更需要家长们练就一双火眼金睛，以能够一眼鉴别出商家们广告词的真伪。12岁以下的儿童尚不具备鉴别能力和批评意识，他们大多跟着广告的宣传要求家长为自己购买食品。家长们也应努力阻止孩子们吃这些食品，在饮食方面保护儿童的健康。

## 补钙多多益善

涛涛妈妈就知道要给孩子多多补钙，牛奶、海带、各种专门补钙产品，天天可着劲儿地给涛涛买来吃，除了每天给涛涛喝牛奶，吃海带、鱼虾外，还每天给涛涛服用综合维生素片，还每天两片钙片……结果就是有次涛涛去医院身体检查，医生告诉涛涛妈妈说，小孩补钙补过了，过量摄入的钙，人体难以吸

收，经由肾脏排出，造成尿钙含量太高，影响肾脏发育，时日长了，还会生出肾结石。涛涛妈妈吓得大吃一惊，这才知道补钙也是要适量的，补过头反过来还会对小孩身体造成危害。

孩子必须要补钙这种观念似乎已被大多数家长所接受，而铺天盖地的补钙产品又为这种观念提供了物质的支持。然而根据专家的说法，家长滥用补钙品已到了相当的程度，如此下去，对孩子的健康成长反而不利。

专家还谈到，有的孩子长不高，经检查，发现骨骼已经出现钙化，这也跟过量补钙有很大关系。小孩长期补钙过多还会使血压偏低，增大日后患心脏病的风险。此外，体内钙水平升高，会降低人的食欲，而且由于铁、锌和钙都是二价阳离子，在肠道吸收时会互相拮抗，抑制肠道对锌、铁、铜等元素的吸收，容易让孩子患上微量元素缺乏症，引起贫血和食欲不振等症状。另外，现在的儿童钙片，多带有草莓、水蜜桃等水果味和粉红、嫩黄等鲜艳的颜色，是由人工色素和香精合成。长期吃这样的钙片，就跟吃零食一样，会造成幼儿食欲减退，还会使糖分摄入过多而产生肥胖，不利于小孩的生长发育。所以盲目补钙不如让孩子多吃天然补钙食物。乳类和海产品中含钙较多，每100克牛奶中含钙102毫克，500毫升奶便可满足3岁以下孩子一天的钙需要量。海产品中的虾皮、海带、海鱼等都是良好的钙质来源。

除了补充营养，户外活动也是孩子补钙所必需的。常晒太阳可以促进体内维生素D的生成，维生素D的别名叫“阳光维生素”，其作用之一就是可以帮助人体摄取和吸收钙元素。国外的孩子一般不吃钙片只补充鱼肝油，同时进行大量户外运动。而我们身边的家长不是怕孩子冻着了，就是热坏了，孩子户外活动比较少，所以不仅冬季，而且春季，甚至夏季，缺钙都比较严重。

如果处于快速发育期，或挑食、偏食严重，可以适当补钙，但如何补，另有一番学问。据专家介绍，现在市面上有三类补钙品，第一代产品多为碳酸钙；第二代产品多辅以维生素D，这些钙源需要胃酸中和，服用过多会伤胃，儿童最好在饭后一小时服，婴儿可在两顿奶之间加服；第三代虽然吸收率相对



高些，但也没有一些广告吹嘘的吸收率在90%以上那么神。因为在进行动物试验时，选择的都是些缺钙相当严重的动物，因此吸收率会相当高，而正常的人体一般不会如此缺钙，因此也难以达到理论上的吸收率了。还有就是要在挑选时注意钙元素的真正含量。一些产品本身并非补钙品，含钙量少，但号称也可起到补钙的作用，购买时需要注意。

此外，专家还提醒家长们，不应在服用钙品同时饮用汽水、碳酸饮料等，以免降低吸收率。

## 滥用补品危害多多

有妈妈曾经这样反映，儿子六岁了，体质一直不好，瘦瘦矮矮的，平时怎么吃都不能让他胖一点，而且经常生病，各种各样的小儿营养品是买了一堆又一堆，可是还是不管用，儿子身体照样不好，甚至反而有更加严重的趋势，好像比以前更容易生病了，上次更是突然流起鼻血来了。到底为什么会这样呢？

上面小孩出现的问题就是滥用补品的后遗症。家长们盲信广告，看广告词写着此营养品对小孩有多少多少好处，就立马买来给自己小孩服用，也不问到底适合不适合自己的小孩体质，实在有些盲目。

事实上，中医的“补”是针对“虚”而言的。所谓“虚则补之”，就是说身体“虚”的人，才需要“补”。而对非虚型体质的人，吃那种东西简直就如吃砒霜了。古人云：“误用致害，虽人参、甘草，亦毒药之类也。”

小孩体内各器官的发育尚未成熟，功能也尚未完善，脾胃功能薄弱，药性强烈的补品对他们简直如风刀霜剑，会给他们的身体造成很多危害。

补品对小孩的危害如下：

### 1. 促使小孩假性性早熟

经常给小孩服用补品补药，即使小孩还是学龄儿童，甚至更小，都可能会发生假性性早熟。

### 2. 加重原有病症

如果在不知道的情况下误服了与自己体质相抵触的补药，不仅无益，反而可能加重病情。如偏阳虚的人服用滋阴药物，则阳虚症状就会加重；偏阴虚的人服用了阳性药物，则阴虚更甚；肠胃经常胀气的人再服人参、黄芪等补气药材，病症也会加重。

### 3. 人参中毒

没有经过医生的指导而滥服人参导致中毒的，大有人在。根据专家研究分析，连续服用人参1个月，每日3克，大多数人会出现极度兴奋、烦躁失眠，甚至精神错乱或出现人格丧失症状。虽然电视剧小说里把人参夸的简直能起死回生，活死人肉白骨，但我们是活在现实里的，吃什么补品之前，最好还是先听听专业人士的意见吧！

### 4. 出现消化道疾病

小孩子脾胃薄弱，在服用龟板、鳖甲、首乌等后，常常会导致上腹胀闷、苔腻、食欲减退、腹泻或便秘等。

### 5. 过敏反应

曾有报道一个小孩在服用鹿茸精后，出现呼吸困难、荨麻疹等过敏反应。其实，鹿茸、鹿血等药大都属于温热壮阳性药材，根本不适宜小儿服用。

### 6. 内分泌失调

经常给小孩乱服补药，还会造成机体内分泌功能紊乱，导致小孩出现免疫力降低、智力下降等症状。

### 7. 其他症状

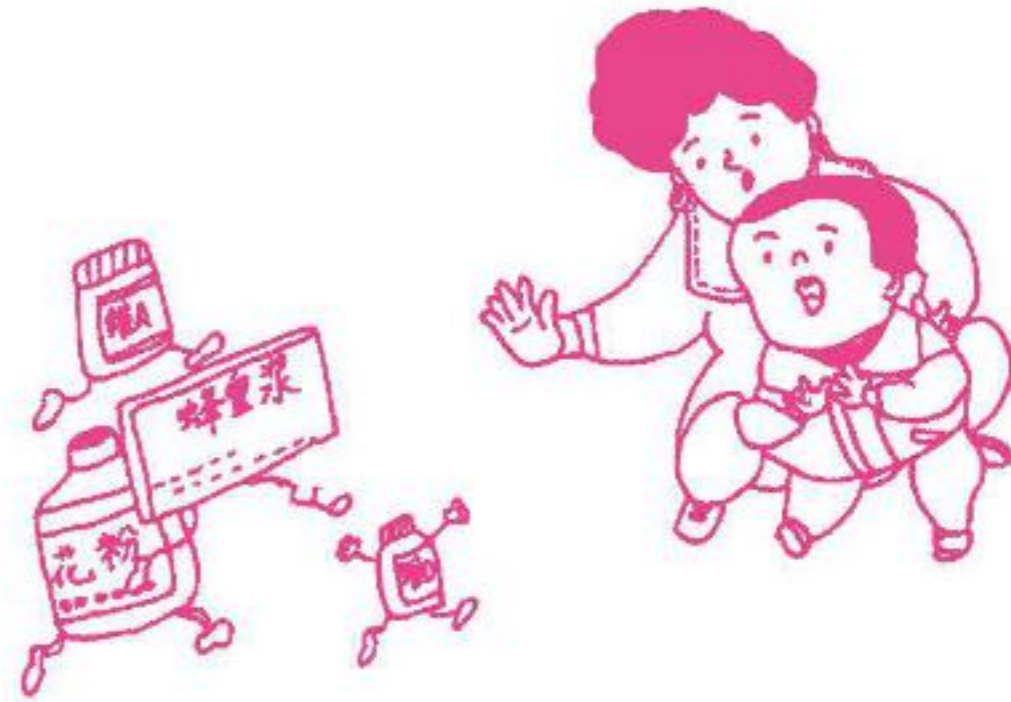
擅自乱补，尤其是服用药性偏温热的补药，常可能出现流鼻血、牙龈出血、口渴、便秘等症状。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



由此可见，小孩是绝对不能乱补的。小孩即使“虚”也是脾胃虚弱，跟成人、老人的肾虚是不同的，成人、老人的补药也不能拿来给小孩用。小孩的生长发育，自有其自身的发展规律，实在不是可以人为地、随意地加以改变的。





第五章

**绿色营养  
美食食谱**





有些家长会有这样的困惑：同样是给孩子进行养生保健，为什么别人的小孩见效很快，自己的小孩却一点效果都没有？同样是进补，有的小孩补后精神百倍，而有的小孩却越补越虚呢？这是因为养生也要因人而异！不同的人，体质条件各有不同，不同的食物，也有酸、碱和寒凉、温热的差别。一把钥匙一把锁，世上没有一把钥匙能开所有的锁，自然也没有一种神妙食谱可以把所有小孩的身体都调理好。找到适合自己的，才能事半功倍。下面是九种不同的体质对应的不同的调养方法，按方每天为自己的小孩制作营养美味的食物，你的小孩一定会变得更健康、更活泼、更聪明。

## 平和质儿童食谱

### 养生原则

假如你的小孩是平和质，恭喜你了，你的小孩的体质是最稳定、最健康的一种体质。但是，先天条件好，也不能随便挥霍，也还需要后天的保养。平和体质小孩养生有以下几大原则：

(1) 合理膳食。注意荤菜与素菜相搭配，避免同一类食品的重复食用。古人说，“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”。按



照现代营养学家的说法，“早饭要占全天总量的25%，中餐占40%，晚餐占35%”，这样的成分比例是对于小孩最合理的摄入比例。

(2) 睡眠充足。医学研究表明，在深度睡眠中，人体细胞可以自我修复，尤其在夜间十点到凌晨三点间的睡眠称为“美容觉”，可以排除体内毒素，恢复人体功能。

(3) 适量运动。适量的运动对于身体各个器官的代谢、运作、营养吸收有着不可忽视的作用。家长们一定要鼓励小孩多多进行有氧运动，给小孩买玩具也最好给他买些可以让他多运动的皮球、遥控车、小单车等。

(4) 乐观积极的心情。家长们要多多培养孩子乐观积极的心境，训练孩子用乐观积极的态度对待他所遇到的任何挫折。乐观积极也是一种习惯，一种心理习惯，把暂时的心态化入习惯，有助于小孩长久地保持这种健康的心态。健康的心理对于身体的健康也是有着很大影响的。

### 饮食原则

对于平和质的小孩，身体调养宜饮食调理而不宜药补，因为平和质的小孩阴阳平和，不需要药物纠正气血盛衰。如果用药物补养，反而容易破坏阴阳平衡，把本来很好的体质补坏。对于饮食调理，饮食偶尔可以肥腻、甘厚，平时则应注意清淡；其次要五味调和，不宜有偏嗜。因为偏食会破坏身体的平衡状态。如过酸伤脾，过咸伤心，过甜伤肾，过辛伤肝，过苦伤肺。关于饮食调理，不像其他体质的小孩，平和质的小孩没有什么需要特别注意的宜吃或忌吃的食物，家长们只需要按照季节特性进行食补就好，如春季阳气初生，宜食辛甘类食物以发散，而不宜食酸性食物，宜食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉等；夏季心火旺盛，宜多食辛味助肺以制心，且饮食宜清淡而不宜食肥甘、厚味，宜食菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等；秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，而不宜食辛散之品，宜食银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等；冬季阳气衰微，故宜食温补之品以保护阳



气，而不宜寒凉之品，宜食大白菜、板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等。

## 气虚质儿童食谱

### 养生原则

气虚体质是小儿常见体质之一，小孩表现出的气虚质的症状越多，则表示气虚的严重度也越高。如果你的小孩是气虚质，父母们就要注意自己小孩秋、冬季的保暖，吃饭睡觉要有规律，平时要保证充足的睡眠，夏季午间应适当休息，运动的话最好做些柔缓的运动，如散步，做体操等，并且要持之以恒，不宜做大负荷运动和出大汗的运动，忌用猛力或做长久憋气的动作。运动完之后要避免劳动或激烈运动时出汗受风，不要过于劳作，以免损伤正气。



### 饮食原则

气虚质小孩的父母平时要注意培养小孩正常的饮食习惯，如定食、定量、少吃零食，饭前尽量勿吃过甜、高脂肪或高糖的食物、饮料，以免过早产生饱胀感而降低食欲。

此外，对气虚质的小孩，平时要多给他吃些具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜、莲子等；少食具有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜等。

## 适宜食谱

### ● 香菇鸡汤

原料：整鸡1只（柴鸡、乌鸡、三黄鸡都可以，或用半只乌鸡+半只柴鸡一起熬也很不错，柴鸡、乌鸡熬起汤来需要点时间，大概2个小时，用三黄鸡则省事的多）、香菇若干（做这个汤用干的或鲜的香菇都行，营养价值是一样的）、红枣数个、枸杞数粒、姜片少许、盐少许。

做法：买来的整鸡已经是清理过内脏的了，冲洗干净后，斩去鸡的头部和尾部，在尾部体内有很厚的左、右两片脂肪，也要去掉，鸡脖子上的淋巴也去掉；把自己喜欢的蘑菇洗净，切块备用；红枣和枸杞洗净，放入温水中浸泡一会备用；在锅中注入足够量的清水，冷水下入整鸡；大火煮滚后捞去浮沫，放入姜片、泡过的红枣和枸杞，还有香菇；柴鸡、乌鸡的话，小火煮2个小时，三黄鸡1个小时足够了，喝前撒些盐、调料即可。

### ● 香菇排骨

原料：猪排500克、干香菇若干。

做法：干香菇先泡30分钟；猪排买的时候叫师傅切好，洗干净备用；锅里放水，点火，等水开倒入猪排；水开捞去浮沫，2分钟后捞出来待用；锅中放少许底油，油热，放姜片爆香，倒入沥干水分的猪排，大火翻炒3~4分钟，把猪排的油逼出来；加料酒，酱油上色，继续翻炒1~2分钟；加水没过排骨，放入几个八角和一个桂皮，加盐，加点糖，滴几滴醋；大火烧开后转小火，小火10分钟后加切好的香菇；继续大火烧开后转小火，小火20分钟后，就可以大火收汁了；加点鸡精，勾点芡就可以起锅了。芡粉就是淀粉加点水，一点点就行了，不要勾多了。骨头比较烂也很好吃。



### ● 富贵豆腐

原料：嫩豆腐一盒、腐竹数根、香菇若干、玉米小半碗、油菜数颗。

配料：蚝油少许、生抽少许、老抽少许、糖少许、盐少许、淀粉少许、香油少许。

做法：腐竹泡发的时候多换几次水，泡软后切成段；香菇泡发后去蒂，一切为二；油菜用开水烫一下后沥水备用；小心将豆腐切片；平底锅中放入油加热，油热后把豆腐小心地平放入锅中；把豆腐放入平底锅用热油煎，这样豆腐就比较结实了（注意，豆腐不要摊得太满，要留点空隙方便让豆腐翻身；把豆腐翻身很容易，轻轻地用木铲把豆腐沿着锅边上推，然后用一点力气或者借助勺子帮下忙，豆腐就可以翻过来再煎另外一面了）；煎好的豆腐小心盛到深口盘里（因为豆腐会出水，所以不要用平盘装）；把锅中煎豆腐的水倒掉，另倒一些油，爆香葱花、蒜末；下香菇和腐竹翻炒；调味，首先倒入两三勺的料酒，然后把生抽、老抽、白糖、盐按照1：1：1：0.5的比例倒入锅中；倒入一些水，大约在材料的1/2处，然后转大火开始收汁入味；转大火后立刻放入玉米粒，还有烫好的油菜；把锅里的菜拨到旁边，把豆腐放入中间，尽量吸收些汤汁，这时候就尽量少动铲子了，不然此前小心保护的豆腐在此时被弄碎就前功尽弃啦；最后倒入芡汁，汤汁黏稠后，点几滴香油即可盛盘了。

### ● 桂圆银耳红枣羹

原料：银耳适量、干桂圆适量、枸杞适量、红枣适量。

做法：银耳洗净后用温水充分泡发，去蒂后掰成小块；干桂圆、枸杞、红枣洗净备用；银耳放入冷水中，大火煮沸后转小火，加冰糖往同一方向搅拌；待小火炖1小时后，放红枣、桂圆、枸杞；继续炖1小时，等银耳全部熬化，汤汁黏稠后关火。

### ● 四红汤

原料：红枣9枚、红豆80克、红糖或冰糖适量、干龙眼适量。

做法：龙眼去皮，红豆和红枣清洗干净；沙锅内放适量水，放入红豆、红枣和干龙眼，炖至红豆熟烂；加入红糖，小火再炖一会即可（不喜欢红糖的，可以换成冰糖）。

## 阴虚质儿童食谱

### 养生原则

阴虚质的小孩要保证他每天有充足的睡眠时间，以藏养阴气；尽量避免让小孩熬夜、做剧烈运动，或长时间待在高温、酷暑的环境之中，否则可能会加重阴虚倾向；最好不要在小孩面前吸烟，不要给小孩喝含有酒精的饮品，因为烟酒都为湿热之品，长期吸食易致燥热内生，而口干咽燥，或咳痰、咯血；阴虚质小孩由于体内精、血、津、液亏少，运动时易出现口渴干燥、面色潮红、小便少等现象，只适合做中、小强度、间断性的身体练习，如散步、做体操、游泳等，阴虚质的人多消瘦，容易上火，皮肤干燥等，家长可经常带小孩去游泳，以滋润肌肤，减少皮肤瘙痒，锻炼时要控制出汗量，及时补充水分；阴虚质的小孩由于阳气偏亢，不宜进行剧烈运动，应避免大强度、大运动量的锻炼形式，避免在炎





热的夏天或闷热的环境中运动，以免出汗过多，损伤阴液。

### 饮食原则

阴阳是对立制约的，偏于阴虚者，由于阴不制阳而阳气易亢。因此阴虚质的小孩，应该多给他吃些滋补肾阴的食物，以滋阴潜阳为目的。适合此类小孩的食物有芝麻、糯米、绿豆、乌贼、龟、鳖、海参、鲍鱼、枸杞、雪蛤、螃蟹、牛奶、牡蛎、蛤蜊、海蜇、鸭肉、猪皮、豆腐、甘蔗、桃子、银耳、蔬菜、水果等。这些食物性味多甘、寒性凉，皆有滋补机体阴气的功效，也可适当配合补阴药膳有针对性地调养。此外，对于阴虚火旺的小孩，最好少给他吃辛辣的食物。秋、冬季是阴虚质的小孩养生的关键时期，家长们在这个季节尤其要注意在饮食上对小孩体质进行调养。

### 适宜食谱

#### ● 芋头烧鸭

原料：小芋头450克、鸭腿两个约400克。

调料：八角两枚、干辣椒6个、葱段少许、老抽一小勺、糖半小勺、盐半小勺。

做法：芋头去皮切块，鸭子切块，均洗净，沥干水分；锅内放油烧热，下芋头煎至表面微黄捞出；烧热锅内余油倒入鸭子翻炒至表面微黄；倒入芋头、老抽、糖炒至上色；加热水没过食材，加入八角、辣椒、盐、葱段；大火烧开后，小火焖熟至汤汁浓稠，撒上葱花即可！

#### ● 蒜香乌贼

原料：乌贼鱼500克、蒜片6瓣、青椒两个、胡萝卜半根、姜少许。

做法：把乌贼解剖，肚皮打开，把里面黄黄的肠弄掉；先用水泡一个晚

上，做的时候洗干净，用水煮一遍，里面放黄酒和姜，去腥；把蒜片爆香后，加入青椒、胡萝卜；翻炒几下后，放入小乌贼鱼和姜丝，放盐、糖、咖喱粉；继续翻炒几下，加点水，以免粘锅；最后加点小葱就可以出锅了。

### ● 乌贼羹

原料：乌贼两只、红薯粉适量、葱、姜、蒜适量、盐适量、鸡精适量、料酒适量、白糖适量。

做法：乌贼洗净切条晾干水待用，姜、蒜切成泥待用；乌贼先用盐、料酒、味精、白糖及姜、蒜泥拌匀，腌上十多分钟，以便入味；把腌好的乌贼裹上红薯粉揉成团备用；锅内放清水加盐、少许料酒烧开；水开后，把火关小，将裹上粉的乌贼一条条放进去，全部放好后转大火烧两分钟，加鸡精调味，撒些葱花就可以了。

### ● 雪蛤莲子红枣鸡汤

原料：雪蛤膏19克、莲子57克、红枣（去核）12枚、鸡（没生过蛋的小母鸡）1只、姜4片、清水15碗、盐适量。

做法：鸡去除内脏，洗净，切半，氽烫，备用；雪蛤膏用清水浸至膨胀，挑净污垢，洗净，氽烫；红枣及莲子洗净；将清水煮沸，把所有材料放入煲内，先用大火煮20分钟，再改用小火熬煮2小时，下盐调味，即可享用。

功效：鸡能补元气，雪蛤膏补肾、补肺、养颜，红枣健脾化痰。此外，常饮此汤对养颜、润肤还有显著的功效。

### ● 冰糖银耳雪蛤汤

原料：雪蛤油（哈士蟆、蛤蟆油）15克、银耳15克、红枣数枚、桂圆干适量、莲子适量、西洋参少量、冰糖15克。

做法：取适量干的雪蛤油用水泡半天时间，挑去黑籽和胞衣，泡开后，色

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



泽透明；将银耳洗净，挑去发黄的部分，撕碎备用；红枣几枚、西洋参少量、桂圆干、莲子适量；将以上材料放进炖锅，加冷水，大火烧开，然后文火慢炖；炖的差不多的时候加入冰糖，就大功告成了。

### ● 枸杞粥

原料：枸杞30克、粳米100克、葱白适量、食盐适量。

做法：将枸杞和粳米洗净，放入锅中，加清水、葱白、食盐，旺火烧沸后改小火煮成粥。

## 阳虚质儿童食谱

### 养生原则

按照中医的观点，阳虚是气虚的进一步发展，阳气不足的小孩常表现出闷闷不乐、不合群等症状，所以需要家长们去培养其乐观积极的心态，鼓励他多跟别的小孩玩耍，以便消除小孩的不良情绪。此外，最好每天让小孩泡脚，这是改善阳虚质小孩体质的非常有效的方法。在较深的盆中加入40℃左右的热热水，让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右，就会让小孩全身发热，这说明血液循环畅通后身体开始发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果会更好。有氧运动也是一



种改善阳虚体质的非常有效的方法，父母要鼓励小孩多做运动，如慢跑、快走等，父母可以在前面快走，然后让小孩在后面跑步跟随，还可以给他买些能锻炼身体的玩具，如球类等。适量运动可以让小孩全身各个部位活动起来，促进血液循环，但不可运动过度，做高强度的运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，起到相反的作用。阳虚质的小孩也需要早睡早起，生活饮食规律有度，否则都会容易伤阴；尤其在秋冬季，睡觉要穿着纯棉袜子睡；经常给小孩揉搓手心脚心，刺激血液循环；还有小孩偶尔生病，不要乱吃药，一定要遵从医嘱。

### 饮食原则

阳虚质的小孩父母一定要监督让他少吃冷食，少喝冷饮，冷的食物会降低胃的温度。寒属阴，阴盛就会伤阳，尤其是冬季，最好可以多给他吃有补阳效用的温热性食物。如果是在北方，可以多给他吃些羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉、阿胶等；而南方气候较温和，应清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类才更加适合；而且要尽量少吃寒性水果如梨、荸荠等。

### 适宜食谱

#### ● 五香狗肉

原料：生净狗肉5000克、葱结250克、姜块50克、桂皮10克、八角5克、酱油500毫升、精盐25克、白糖250克、绍酒250毫升。

做法：将狗肉切成12厘米见方的大块；入沸水余后洗净，放入大锅，将全部调料一起下锅，加水至浸没；旺火烧滚后，再用中火，煮至酥烂出锅，冷却后拆骨；根据需要姜切片装盘。食时根据各人爱好外带所需的佐料。

#### ● 葱爆羊肉

原料：羊肉片250克、大葱1根、酱油15毫升、米醋15毫升、白糖8克、盐5

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



克、香菜一小把。

做法：先将大葱切成斜片、香菜洗净后切成约3厘米上的段备用；油锅加热到五成热时，放入羊肉片迅速翻炒；看到羊肉片开始变白时，放入大葱，加入酱油、白糖、盐，翻炒均匀，直到肉片全部变白；羊肉成熟后，淋入米醋，放入香菜段，翻炒均匀后，立即出锅。

### ●土豆炖牛肉

原料：牛肉500克、土豆适量、西红柿一个、洋葱适量、胡萝卜一根、红葡萄酒适量、番茄酱适量、盐适量、糖少许、胡椒粉少许。

做法：将西红柿划十字用开水浸一下后剥皮切块；洋葱切块；土豆和胡萝卜也去皮切块；牛肉切块后入沸水中焯10分钟后捞出洗净；炒锅加热后，倒入植物油烧热，下土豆块，大火煸炒至表面微黄盛出；另起油锅，下西红柿块煸炒至软，下洋葱块、牛肉块一起煸炒；倒入红葡萄酒（没有可以用料酒），加入番茄酱炒匀；加入足够的清水，烧开后转小火慢炖2~2.5小时至牛肉酥软；加入土豆块和胡萝卜块，调入盐、糖和胡椒粉，继续小火炖煮15~30分钟至土豆熟透即可。

### ●黑椒牛柳

原料：牛肉500克、洋葱适量、料酒少许、生抽少许、少量淀粉、葱花适量、姜末适量。

做法：将牛肉切细丝，洋葱切成圈，葱、姜切末备用；牛肉丝放入碗中，加入适量料酒、生抽、少量淀粉、葱花、姜末腌制10分钟；牛肉丝腌制过程中，要先把料酒、生抽、糖、黑胡椒粉、淀粉调成芡汁备用；锅中放油，油热到入腌好的牛肉丝炒到变色；加入洋葱圈，炒到洋葱圈变软；加入调好的芡汁，出锅；加点香菜点缀。

### ●固元膏

原料：阿胶125克（冬天可用250克）、黑芝麻250克、核桃仁250克、红枣375克、冰糖150克、黄酒500毫升、枸杞100克。

做法：配齐所有材料；阿胶让药店帮助打成粉；其他材料全部用加工机打成粉，装在一个盆里；加入黄酒，将全部粉搅拌均匀；装在容器里，盖上盖子，上蒸锅，先大火蒸15分钟，然后转小火一个半小时；晾凉后装入干净的瓶子，入冰箱保存。

### ●阿胶牛奶

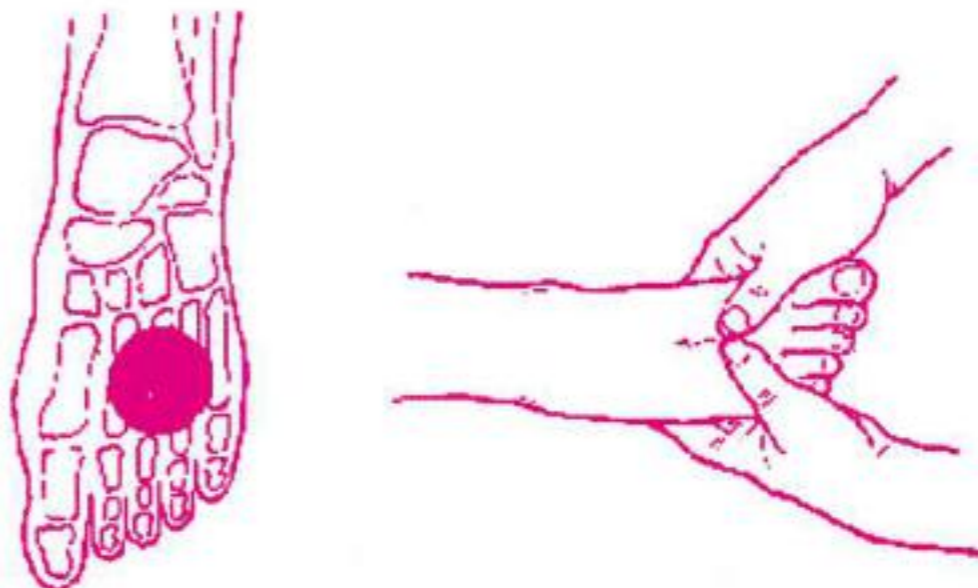
原料：阿胶1片、牛奶250毫升、黄糖15克、鸡蛋2个。

做法：把材料准备好；阿胶用锤子轻轻锤碎，放进小锅中，加入小许清水；中、小火，边煮边搅拌；搅拌阿胶溶化，加入黄糖，煮至糖溶；鸡蛋磕进碗里，打散；把打散的鸡蛋液倒入锅中，搅拌均匀；倒入牛奶，煮至微开，装碗即可开吃。

## 湿热质儿童食谱

### 养生原则

湿热体质的小孩父母要注意房间被褥等的防潮，最好避免住在低洼潮湿的地方，父母最好避免在小孩面前吸烟，同时不要劝诱小孩喝含酒精饮品，因为烟草为辛热秽浊之物，很容





易生热助湿；而酒是热性，有助阳热的功效。家长平时要保证小孩有充足而又规律的睡眠，培养其开朗豁达的心态，避免其情绪过激。这类小孩的皮肤特别容易感染，最好给他穿天然纤维，棉麻丝绸，尤其是内衣。此外，这类小孩适合做大强度、大运动量的锻炼，如长跑、足球、街舞、武术等。父母要多鼓励小孩进行这方面的运动锻炼，会对于改善小孩的体质有很大帮助。

### 饮食原则

湿热质的人饮食上应以清淡为原则，适宜食用具有清热、除湿功效的食物。尤其是在气候湿热的夏、秋两季，可以保持体内清爽，阻止湿热侵犯，同时能滋阴清热，防止功能亢进造成虚热。适宜此类体质小孩食用的食物多是甘寒、甘平之物，有绿豆、黄瓜、芹菜、马齿苋、西葫芦、西瓜、冬瓜、苦瓜、赤豆、西红柿、乌梅、荷叶、茄子、鲜藕、百合、丝瓜、莲藕、薏苡仁、莲子、茯苓、鸭肉、鲫鱼等。至于辣椒、狗肉、牛肉、羊肉、酒等，最好少吃再少吃。韭菜、生姜、胡椒、花椒等甘温滋腻食物，以及火锅、烹炸、烧烤等辛温、助热的食物，也应该少吃。

### 适宜食谱

#### ● 鱿鱼炒芹菜

原料：鱿鱼500g、芹菜一把、荷兰豆适量、姜汁适量、盐适量、油适量、蒜头数瓣。

做法：首先用姜汁、盐、油等腌好鱿鱼；将腌好的鱿鱼在油锅里炒，炒至鱿鱼略略有点卷就可以捞起来了；用蒜头猛火爆香芹菜和荷兰豆，火一定要够猛，炒得要快，蔬菜才不会变黄；用少许盐调味；加入先前炒过的鱿鱼，翻搅一下，就能吃了。记得，酒要最后放，千万不要在腌肉的时候放，不然肉会变霉的。

### ●金沙苦瓜

原料：苦瓜两根、咸蛋黄4个。

做法：处理苦瓜，把苦瓜洗干净，对半切；对半切了后，再对半切；用刀切除苦瓜的内膜，要切干净些，不能留着内膜，不然会很苦的；把去内膜的苦瓜切条；处理蛋黄，把鸭蛋黄取出，蛋黄上撒些白酒去腥，放入微波炉里热15分钟；取出用个方便带，把蛋黄压碎、冷却待用；再来进一步处理，使苦瓜不苦，要用盐来处理；锅中加水，烧开后加盐；然后倒入切好的苦瓜条，氽烫3~4分钟捞出，要沥干水分；锅中放底油，油热开小火，倒入待用的蛋黄；用锅铲压，不停地搅动，一定要小火，不然会焦的；加大蒜2~3颗，加葱段；转大火，倒入苦瓜，加一点点的盐、糖、胡椒粉，搅拌均匀后就可以上菜了。

### ●蜂蜜苦瓜

原料：苦瓜一根、蜂蜜适量、冰块适量。

做法：苦瓜洗净，用削皮器削成薄片；苦瓜片加冰块放入保鲜盒，冷藏1小时；取出苦瓜入盘，浇上蜂蜜即可。从冰箱里取出就吃，绝对爽口！

### ●鲫鱼豆腐汤

原料：鲫鱼1条、豆腐1盒、姜3片、葱3段，油、盐、胡椒、料酒、鸡精各适量。

做法：鲫鱼开膛去内脏，去鳞去鳃（鱼档工作人员完成），洗净，抹干，用盐和料酒稍腌待用；豆腐切成1厘米厚的块；沙锅烧热，放入少量油，将鲫鱼放入，煎至两面呈金黄色；加入葱、姜，加入足够开水（5碗左右）；加盖，烧开后转小火煲40分钟（如果想要汤色雪白，就用大火煲10分钟）；加入豆腐，再煮5分钟左右；加盐和胡椒、鸡精调味即可。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



### ● 绿豆藕

原料：粗壮肥藕1节、绿豆50克。

做法：莲藕去皮，冲洗干净备用；绿豆用清水浸泡后取出，装入藕孔内；将绿豆和藕放入锅中，加清水炖至熟透；调以食盐进食。可清热解毒，明目止渴。

### ● 泥鳅炖豆腐

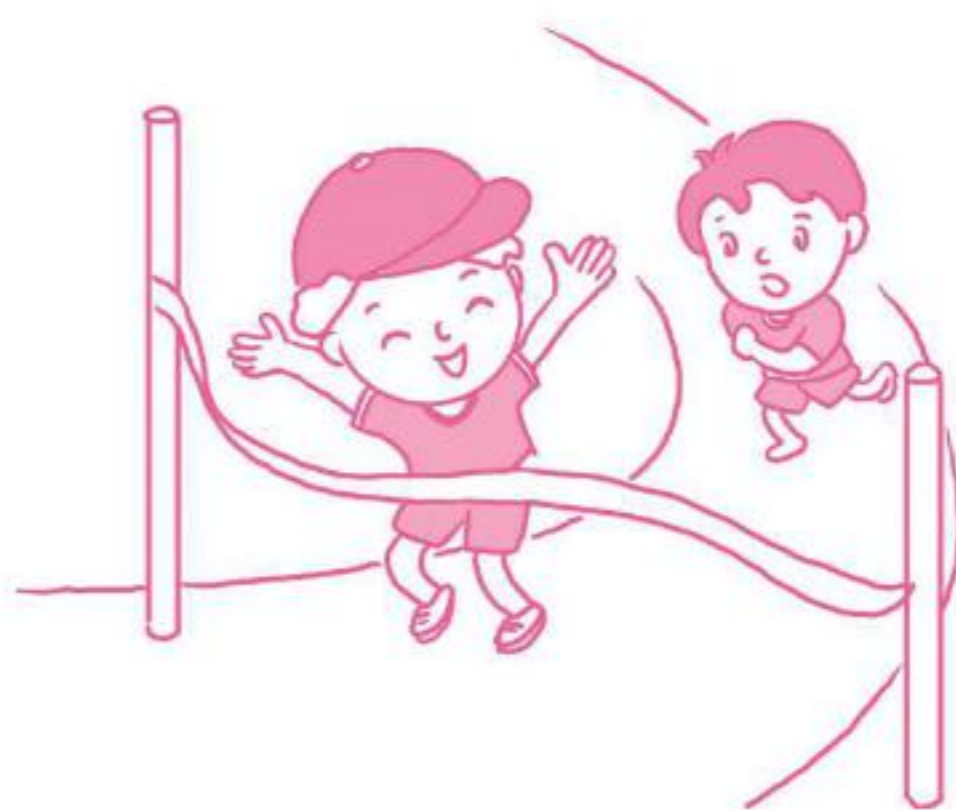
原料：泥鳅500克、豆腐250克，油、盐、胡椒、料酒、鸡精各适量。

做法：泥鳅去腮及内脏，冲洗干净；豆腐切好备用；热油爆香姜、蒜；泥鳅豆腐放入锅中，加清水，煮至半熟；倒入爆香的姜、蒜、油，食盐适量，炖至熟烂即成。可清利湿热。

## 🍓 痰湿质儿童食谱

### 养生原则

此类体质者不宜居住在潮湿的环境里，在阴雨季节要注意避免湿邪的侵袭；平时应定期检查血糖、血脂、血压；多进行户外活动，享受日光浴，加强运动；洗澡应洗热水澡，程度以全身皮肤微微发红、通身汗出为宜；穿衣尽量保持宽松，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，



这样有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。

### 饮食原则

此类体质者在食疗上，首先要戒除高热、高脂、高糖的食物，戒酒，且最忌暴饮、暴食和进食速度过快；应限制食盐的摄入，常吃些味道清淡，温性或平性的食物，多吃些蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化淤祛痰的食物，更应多食。

适宜此类体质者食用的食物有芥菜、韭菜、大头菜、香椿、辣椒、大蒜、葱、生姜、蚕豆、木瓜、白萝卜、荸荠、紫菜、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、红小豆、蚕豆、包菜、山药、薏米、冬瓜仁、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鲢鱼、鳙鱼、带鱼、泥鳅、黄鳝、河虾、海参、鲍鱼、杏子、荔枝、柠檬、樱桃、杨梅、石榴、槟榔、佛手、栗子等，以及杏仁霜、莲藕粉、茯苓饼等零食点心。

### 适宜食谱

#### ● 韭菜炒虾仁

原料：韭菜250克、鲜虾仁100克。

做法：用油锅先将韭菜炒好，然后将鲜虾仁100克放入，再炒片刻，加少许胡椒粉（0.2克左右）即成。

#### ● 香鲜虾饺

原料：鲜大虾250g、金针菇（笋、茭白等都可以）适量、猪肉一两、饺子皮适量（可去菜市场购买，或自己制作也行）。

做法：大虾洗净，去皮，去泥线，取2/3用少许姜、料酒、盐腌制10分钟；取剩下的1/3的虾仁，剁成泥备用；金针菇洗净，剁成碎丁备用；肥猪肉

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



剁成泥备用；将虾泥、猪肉泥、金针菇丁加入腌好的虾仁中，加入姜末（可稍微多一点）、少许盐、料酒、搅拌均匀；包饺子；锅中垫上胡萝卜片（防止粘锅），将虾饺码好，蒸5分钟（开水）。

### ● 虾马童子鸡

原料：虾仁20克、海马10克、童子鸡1只。

做法：将虾仁与海马用温水洗净，泡10分钟后放在已洗干净的子公鸡上，加少许葱与姜，蒸熟到烂。虾仁、海马、鸡肉并汤都可吃完。

### ● 山药冬瓜汤

原料：山药50克、冬瓜150克。

做法：山药、冬瓜切片；放入锅中慢火炖30分钟，调味后即可饮用。

### ● 三鲜豆腐羹

原料：豆腐300克（可以随自己的喜好选择豆腐的种类）、鲜虾100克（最好不用超市的速冻虾仁，口感不如新鲜的虾仁好）、豌豆20克（在市场上可以看到有新鲜的卖，用来做汤一定不错）、玉米粒30克、鸡蛋1个、高汤适量（没有高汤就用清水）、盐2茶匙、料酒1茶匙、白胡椒粉少许、水淀粉适量、香油适量、香菜1~2根。

做法：豆腐洗净，切成小丁（切豆腐的时候可以从后往前切，切的同时可以用手压住，这样豆腐就不会总粘在刀上了）；大虾只取虾仁，并用小刀在虾背上划开，取出虾线，这样处理后做好的虾会更像虾球；鸡蛋打散成蛋液；现在就可以煮汤了，一滴油也用不到，把高汤或清水放到锅中煮沸，然后加入豆腐、虾仁，煮熟，放入豌豆粒、玉米粒继续煮，调入盐、生抽、料酒、白胡椒粉并搅拌均匀，淋入水、淀粉勾薄芡，加入的水和淀粉的量可以随意调整，喜欢吃黏稠些的话，就多加些；再沿着锅边倒入打散的蛋液，倒入蛋液的时候要

沿着锅边倒，等蛋液凝固后再搅拌，这样做出的蛋花会漂亮；有蛋花后淋上香油，撒上香菜末就可以了。

### ● 蜂蜜红枣茶

原料：去核大红枣1碗、蜂蜜适量。

做法：将红枣洗净，加适量水（没过红枣）用大火煮开，转小火煮至水分蒸发，红枣烂软；用打蛋器将红枣捣碎，晾凉；将捣碎的红枣泥装入一个干净的瓶中；加入和红枣泥同样分量的蜂蜜，搅拌均匀，放入冰箱中冷藏即可。吃时取适量蜂蜜红枣，用温水调匀饮用即可，也可用过滤器将红枣皮等杂质滤净饮用。

### ● 姜糖茶

原料：老姜、红糖、红枣片（或红枣）各适量。

做法：将老姜、红糖、红枣片加水煮滚后趁热饮用。

## 血瘀质儿童食谱

### 养生原则

相对于其他体质，血瘀质对人的寿命、健康、外貌的负面影响更大，因此是一个要引起高度注意的体质。不过家长们也不用过分担心，只要家长们可以在后天的生活中对小孩的体质进行精心调理，用心呵护，照样可以让自己的小孩变得健康活泼。

此类体质孩子的父母们平时要督促自己的孩子多做些有益于心脏血脉的活

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



动，如跑步、游泳、舞蹈、武术等；培养孩子早睡早起的习惯；注意春夏的早餐；多做些晨练；秋冬要特别注意保暖；最好能经常带孩子去进行拔罐、刮痧、放血疗法。总以全身各部都能活动，以助气血运行为原则。此外，典型的血瘀质儿童，绝大多数情志不展、内心不敞亮，性格比较孤僻，所以父母还要多多鼓励小孩和



乐观开朗的人一起玩耍、活动，培养孩子的兴趣、爱好，帮助孩子建立乐观积极的人生观。这是因为精神愉快则气血流通顺畅，有利于血瘀体质的改善。反之，苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。

### 饮食原则

血瘀质的小孩要常给他们吃些具有活血祛瘀作用的食物，可以经常性地给他们喝少量的红葡萄酒、糯米甜酒等。酒有活血作用，所以要常饮，但是伤肝，所以要少饮。少量的饮用既可活血化瘀，又对肝脏构不成严重影响。

至于适合此类体质小孩吃的食物，果品类有山楂，山楂可以用于血瘀质、肥胖间夹瘀血、慢性心脑血管疾病的调养。金橘无活血作用，但疏肝理气较好。蔬菜类性温活血的有韭菜、洋葱、大蒜、桂皮、生姜等，适合血瘀质或阳虚间夹血瘀质的人冬季吃。但是如果吃后出现眼屎增多、眼睛模糊的症状，就说明吃得太多，或不合时宜（晚上或者春夏吃多了）。性凉活血的有生藕、黑木耳、竹笋、紫皮茄子、魔芋等，适合血瘀质或血瘀间夹湿热、阴虚内热体质的人吃。但是，血脉毕竟有喜温恶寒的特点，因此，性寒凉的食品不宜大量

吃，最好是选在夏天吃，或者搭配温性食物一起吃。此外具活血化瘀功效的还有桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等，醋可多吃。山楂粥、花生粥亦颇相宜。至于饮品，玫瑰花、茉莉花泡茶喝，有疏肝理气、活血化瘀之功效，加些蜂蜜会更好喝。

### 适宜食谱

#### ● 韭菜花炒肉丝

原料：韭菜花1把、新鲜猪肉100克、小红辣椒3个、蒜3瓣、姜1小块、生抽1大勺、盐适量、鸡精少许。

做法：韭菜花洗净、切段；猪肉切短丝，蒜切片，姜、小红辣椒切碎；锅烧热，放少许油，油热后放入姜末和蒜片爆香；爆出香味后放入肉丝；翻炒至肉丝变色，放入切成段的韭菜花；继续翻炒3分钟；放入切碎的小红辣椒；翻炒均匀，加入少许盐；加少许鸡精；加入一大勺生抽，翻炒均匀即可。需要注意的是，韭菜花易熟，不要炒太久，老了就会失去鲜嫩口感。

#### ● 凉拌海带

原料：海带250克、蒜泥、葱末、盐、糖、酱油、陈醋、香油、味精、芝麻各适量。

做法：干海带在高压锅中蒸4分钟；洗干净后水发，勤换水；取泡发好的柔软的海带切丝，在开水中焯一下，沥干水分；加蒜泥、葱末、盐、糖、酱油、陈醋、香油、味精、芝麻拌匀；另起油锅，下入切好的红椒，油热后迅速离火，把热油和辣椒浇入拌好的海带上。

#### ● 鱼香茄子煲

原料：紫皮长茄子2只、猪肉馅60克、胡萝卜100克、冬笋100克、木耳2

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



大朵。

调味料：葱末15克、姜末10克、蒜末15克、豆瓣酱1汤匙、麻油1/2茶匙、生抽、老抽各1/2茶匙、盐1/2茶勺、白糖1茶勺。

腌肉料：生粉1/2茶匙、生抽1/2茶匙、盐1/4茶勺、料酒1/4茶勺、胡椒粉适量。

水淀粉：生粉1茶匙、清水2汤匙。

做法：茄子去皮，切成7厘米长、2厘米见方的长条；猪肉馅加入调味料腌制20分钟，木耳提前用温水泡发后切丝，胡萝卜、冬笋切丝；锅中放250克油，烧7成热，把茄子放入锅中炸，其间保持中火和翻动，以免炸糊；茄子炸成金黄色、软到筷子可以戳透的时候捞出，捞的时候用勺子压压，可以控出较多的油，或者再将煎炸好的茄条在沸水锅中氽一下（以除去多余油分），然后捞出沥干水分；炒锅放少许油，加热到7成热，放入蒜末煸炒出香味，然后加入葱末、姜末和豆瓣酱继续煸炒；加入腌好的肉馅，把肉馅炒熟，然后放入笋丝、胡萝卜丝和木耳丝，煸炒；把笋丝、胡萝卜丝和木耳丝炒熟后，放入炸好的茄子条，调入生抽、老抽、盐、白砂糖和高汤；大火烧至茄条入味且全熟时，调入鸡精，随后用水淀粉勾薄芡，淋入香油；盛进事先烧烫的小沙锅（煲仔）内，撒入香葱花后加沙锅盖，小火焖5分钟，趁热上桌即可食用。

### ●桃仁粥

原料：桃仁、生地各10克，粳米100克，桂心粉2克，红糖50克。

做法：桃仁浸泡后去皮弃尖，与生地同洗净后加入适量冷水，武火煮沸，改文火慢熬。30分钟后，除去药渣，将粳米洗净加入药汁中煮粥。粥熟后加入桂心粉、红糖。粥的稀稠可根据个人爱好掌握。每次食1小碗，每天3~4次。该粥汤色红亮，米烂出油，香甜可口，口感滑利。

### ● 酸辣汤

原料：豆腐100克、冬笋100克，香菇、木耳、火腿（或者熟鸡肉丝、肉丝）各适量、鸡蛋1枚。（还可放入鱿鱼和海参做成海鲜酸辣汤）、高汤、醋、酱油、料酒、胡椒粉、盐、水淀粉、香油各适量。

做法：将豆腐洗净，切小丁，然后过水焯一下（也可以省去这步）；冬笋、火腿切成细丝；香菇和木耳泡发后洗净，也切成丝；鸡蛋打散备用；将适量胡椒粉倒入小碗内，倒入醋将胡椒粉冲开备用；锅置火上，倒入高汤，没有高汤就用清水代替，烧开后先放入豆腐略煮一下，然后放入冬笋丝、香菇丝、火腿丝、木耳丝，煮开后加入酱油、料酒、盐调色调味，然后用水淀粉勾芡；这时边用汤勺搅动边倒入蛋液，最后加入冲开的胡椒粉和醋，淋入香油就可以关火了，醋一定要后放；最后加入一些香菜末或是葱花做点缀即可。

### ● 普洱玫瑰奶茶

原料：普洱茶、玫瑰花瓣、牛奶、冰糖、盐各适量。

做法：取普洱茶适量；装入茶包之中；放入不锈钢锅中、注入烧开的矿物质水；加入适量玫瑰花蕾；放在火上烧开；加入牛奶煮开；转小火；加适量冰糖和盐；再煮两三分钟即可。

## 气郁质儿童食谱

### 养生原则

气郁质的小孩多性格内向，不合群，跟别的小朋友不能玩在一起。所以，气郁体质者的养生、心理调养、性格锻炼也很重要。家长们要多鼓励自己的

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



小孩和别的小孩多在一起玩；常给小孩看动画片、喜剧、滑稽剧以及富有鼓励和激励意义的电影、电视，少给他讲非大团圆结局的故事，如海的女儿等；多培养小孩开朗豁达的性格；注意督促小孩早睡早起，保证小孩有充足的睡眠时间；多鼓励小孩参加体育锻炼，多带小孩出去旅游，因为体育锻炼和旅游活动均能运动身体、运通气血、开阔心境、转移情绪。尤其是旅游，既能欣赏自然美景，调剂精神，又能呼吸新鲜空气，沐浴和煦阳光，增强体质。



### 饮食原则

气郁气质的小孩有着气机郁结而不舒畅的潜在倾向，应该经常给他吃具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰等。气郁体质的小孩最好少给他吃收敛酸涩之物，如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬等，这类食物会阻滞气机，气滞则血凝，可能会进一步加重气郁体质。同时家长们最好也不要多给他吃冰冷食品，如雪糕、冰激凌、冰冻饮料等。

### 适宜食谱

#### ● 油菜蘑菇

原料：油菜300克、蘑菇200克、肉200克，料酒、酱油各适量，蚝油、味精、盐各适量。

做法：起油锅，油热后，爆香蒜片，下肉片大火翻炒；肉片变色后淋入料酒、酱油，下入嫩蘑菇大火翻炒；蘑菇变软后，先下油菜梗、再下油菜叶，继

续大火翻炒；待油菜变软变色，调入适量蚝油、盐、味精，大火收汁出锅。

### ● 鸡肉蘑菇炖饭

原料：大米150克、鸡腿2~3个、蘑菇适量（选两三种自己喜欢的蘑菇就好）、黄甜椒1/4个、红甜椒1/4个（可以随意搭配你喜欢的蔬菜）、洋葱1/4个、盐1小匙、白胡椒粉少许、料酒1小匙、高汤适量（鸡汤、骨头汤都行，把去骨后的鸡腿又煮了煮，当成简单的汤来使用也可以）、海鲜酱油2小匙（喜欢的话还可以加些海鲜酱油增加香味）。

做法：大米淘洗干净，沥干水分备用；鸡腿洗净，去骨，切成小块，放入容器中，加盐、料酒、胡椒粉腌渍一会；蘑菇洗净，全部切成小块；黄甜椒、红甜椒洗净后切丁就行；把鸡骨放入小汤锅，加入适量清水煮成汤；取来炒锅，用平底锅、不粘锅比较好；锅内加入少许油，加入洋葱碎炒香，再加入所有菇类，继续炒香，再加入鸡肉块，炒至鸡肉变白，接着加入白米炒香，然后加入高汤，盖上锅盖小火焖至米熟；待汤汁煮干后加入红椒碎和黄椒碎，再加入盐、胡椒粉、海鲜酱油调味，拌炒均匀就可以出锅了。在加入高汤后记得常打开盖子搅拌一下，记得勤观察，以免糊底。

### ● 蘑菇肉片

原料：蘑菇300克、肉片300克，酱油、盐、料酒、淀粉、葱花各适量。

做法：肉片洗干净，用酱油、盐、料酒、少许淀粉腌制10分钟左右；蘑菇洗干净，切片（一般两个人吃买个3块钱的蘑菇就可以了）；锅中底油，油热加姜丝爆香一下，倒入肉片煸炒发白，然后加点料酒和酱油继续翻炒下；倒入切好的蘑菇片加盐翻炒下，然后盖锅盖焖2分钟加点葱花就可以出锅。

### ● 电饼铛烤比萨

原料：面粉150克，牛奶、酵母粉、盐、白糖、黄油、瘦猪肉、火腿、绿

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



柿子椒、胡萝卜、洋葱、胡椒粉、番茄沙司、奶酪各适量。

做法：将酵母粉用45度的温水化开，水中加少许糖和盐，加牛奶和面粉和成面团，面和好后加少许黄油揉至表面光滑，然后用保鲜膜包好，放在温暖处发酵2个小时左右备用；把分别切成丁的瘦猪肉、火腿、绿柿子椒、胡萝卜加少许盐拌匀备用；炒锅内放少许油；放入切好的洋葱、黑胡椒粉；番茄沙司加少许盐煸炒制成比萨汁；电饼铛内抹上黄油、将发好的面饼放入摊平，用叉子或者是牙签在饼皮上刺洞，以免熟时鼓泡；浇上做好的比萨汁；放入拌好的胡萝卜丁、柿子椒丁、瘦猪肉和火腿丁；把奶酪片剪成条撒在上面；电饼铛加热6分钟即可。用电饼铛做的比萨背面还有焦脆的口感，非常美味。

### ●排骨萝卜汤

原料：排骨500克、萝卜200克。

做法：萝卜可以去皮，如果不去的话一定要把上面的毛用刀刮掉，然后切块。有人比喻冬天的萝卜为小人参，萝卜是非常有营养的；排骨买的时候要卖肉的师傅切块；锅中冷水，加姜片，倒入洗过的排骨；水开后，有浮沫捞出来（一般排骨要先过一下水的，就是把血水去掉）；加几个葱段继续大火烧；大火20分钟后，倒入萝卜，大火烧开后，然后转小火；要萝卜和肉都比较烂的话，小火的时间比较长些，一般都一个小时候左右；一个小时候后，加点盐、鸡精、葱花起锅。

### ●百合莲子汤

原料：干百合100克、干莲子75克、冰糖75克。

做法：将百合浸泡一夜后，冲洗干净；莲子浸泡4小时，冲洗干净；将百合、莲子置入清水锅内，武火煮沸后，加入冰糖，改用文火继续煮40分钟即可。

## 特禀质儿童食谱

### 养生原则

禀质人群占人群比例的4.91%，多为遗传所致；这类人群的分布、体形和性格与一般人群均无特殊，其表现症状为适应能力差，容易患药物过敏、花粉症、哮喘等疾病。假如你的小孩是此种体质，那么在家中备足应急药物是必不可少的，并且要与过敏症做持久战。当出现过敏症状时，就应以药物消除症状以治其标，当症状得到控制时，就应健脾补肾从饮食上调理体质以求治其本。此外，家长还应尽量使小孩避开过敏源；保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒；室内装修后不宜立即搬进居住；春季最好让他减少室外活动时间，以便防止对花粉过敏；家里最好不要养宠物，因为宠物身上往往带有过敏源，容易导致哮喘等病症发生；小孩作息应有规律；鼓励小孩积极参加各种体育锻炼；避免情绪紧张，这些方法都是可以避免或缓解过敏症发作的。



### 饮食原则

饮食对于特禀质者非常重要，因为食物也属于诱发过敏的源头之一。这种体质的人应根据个体的实际情况制订不同的保健食谱。一般情况下，特禀质的小孩首先要避免食用各种致敏食物，减少发作机会。其次建议特禀质小孩的饮

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



食要以清淡、均衡为主，粗细搭配适当，荤素配伍合理，少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻之物及含致敏物质的食物，应该选择具有补益肺脾、调理肺脾功能的食品，坚果类的如核桃、杏仁、松子等，水果适合吃鸭梨、石榴、桑葚、葡萄、番茄。夏季里特禀质小孩可以多吃点大蒜、米醋、生姜、牛奶、枸杞，这些都有助于提高免疫能力。此外，由于蜂蜜里面含有一定的花粉粒，经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力；红枣中含有大量抗过敏物质，可缓解过敏反应的发生。因此，有过敏症状的小孩，可以经常给他吃些红枣，可生吃或烹饪食用，每天10个左右。

### 适宜食谱

#### ●玉米红枣糕

原料：玉米面150克、小米面50克、普通面粉200克、干红枣20枚、葡萄干20克、白糖40克、干酵母5克、水约280毫升。

做法：干红枣洗净后用温水浸泡一个小时，葡萄干洗净；将玉米面、小米面、普通面粉与白糖、干酵母混合；倒入水，调成稀稠适中的面糊；模具内薄薄涂一层油（防沾），放上一些葡萄干；将面糊倒入模具内至模具一半高，放在温暖处发酵，约40分钟；等面糊发至模具9成满就可以了；表面再放上一些红枣和葡萄干，放入蒸锅蒸35~40分钟。杂粮的总量不能超过面粉，最多1:1的比例，否则会影响发酵，口感也会粗糙。

#### ●琥珀核桃

原料：生核桃仁250克、白砂糖3汤匙（45毫升）、蜂蜜2汤匙（30毫升）、黄油1汤匙（15毫升，也可以不用）、白芝麻适量。

做法：乐扣不锈钢锅里放入适量水烧开，将生核桃仁放入开水中煮1分钟

(为了将核桃仁的涩味去掉,同时也去除表面灰尘);将煮好的核桃仁捞出浸入冷水中,捞出沥干待用;将煮好的核桃仁捞出浸入冷水中是为了使核桃仁的口感更加脆嫩;将核桃仁放入一个平坦的大盘内(以便核桃仁受热均匀),用白砂糖、蜂蜜、黄油拌匀,尽量让每一块核桃仁都粘到糖,糖的量可以根据自己的口味调整,不过最少要使核桃仁表面均匀沾上一层,蜂蜜也可以不用,全部用白砂糖;将拌好糖的核桃仁放入微波炉中,中火12分钟,注意,每隔2分钟取出搅拌一下,使核桃受热均匀,也让糖稀均匀地裹在核桃表面,因为每家的微波炉火力不太一样,所以时间是参考,要注意观察核桃表面,稍变色,呈金黄即可;趁热撒上白芝麻,拌匀,一个个地放入另一个干净的盘子中晾凉即可;用微波炉加热时间不要过长,火力不要太大,不然核桃容易焦糊,每加热2分钟取出翻匀,并注意观察核桃的颜色,变金黄即可,不要过火了。做好的琥珀桃仁用密封罐装好,保持香脆的口感。

### ● 咕啫豆腐

原料:豆腐400克、菠萝100克、干淀粉30克,葱段、姜片、蒜各15克、盐1小匙、番茄酱4小匙、白糖2小匙、水淀粉10克、醋1小匙。

做法:豆腐切小块,菠萝切成小丁;豆腐要焯一下水;豆腐块拍上干淀粉,下入六七成热的油中,炸或煎成金黄色捞出;炒锅烧热,倒入适量油,放入葱段,姜片,蒜片爆香后捞出;倒入番茄酱熬出红油,加入盐,白糖,清水烧开,用水淀粉勾芡;倒入豆腐块和菠萝丁,淋油,翻炒均匀后就可以装盘了,喜欢酸味的可以再点一点醋。

### ● 红枣杏仁枸杞粥

原料:红枣、核桃、杏仁、枸杞、黑米、香米、玉米、葡萄干、红豆、小米各适量(根据爱好可随意增减)。

做法:红豆,玉米提前泡3~4小时;其他材料混合洗净;所有材料混合放



入锅内，加足量水，烧开小火熬成粥即可。喜欢甜的就放些冰糖一起熬。

### ● 疙瘩汤

原料：西红柿3个、鸡蛋2个、面粉200克、番茄酱35克、葱姜少许（切末）、盐少许、糖2大勺，小葱、香菜各适量。

做法：面粉中缓慢加入50毫升温开水，用筷子搅拌，直到面粉形成小的面团（如果面团过大要将其分开），放一旁备用；锅内放底油加热，放入葱、姜末炆锅；放入西红柿番茄酱翻炒；加入盐和糖翻炒；翻炒至汤汁红亮，下入水开的汤锅中（汤锅加水1500毫升）；接着下入面疙瘩，同时搅动，中小火不停地用汤勺搅动，防止面疙瘩结成大块，如形成了大块，用汤勺捻开；盖盖焖煮3~5分钟，煮到黏稠适中开盖加盐少许，转圈倒入搅拌好的鸡蛋，搅动一下，关火，淋上几滴香油，大功告成了；吃时撒上一些香菜和小葱。

以上九种体质小孩的食疗都是在症状不太严重的时候施行的，如果小孩体质症状比较严重，则需要去看中医，根据医生嘱咐，服食中药或者药膳，以进行药补。

春暖、夏热、长夏湿热、秋燥、冬寒，不同的气候有不同的特点。小孩的身体尚未发育成熟，娇弱得很，最容易受气候变化的影响。因此各位家庭厨师长们也需要根据不同的季节特点及自己小孩的体质状况调节小孩的饮食供应，以便自己的小孩能够健康成长。体质症状严重的小孩毕竟是少数，对于此类孩子，可以按照上面不同体质儿童食谱进行食补，对于一般的身体健康的小孩，各位厨师长们只要遵循“春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾”的原则就好了，这样合理的食补，是满足他们生长发育最安全、最有效、最健康的策略。

## 儿童春季食谱

### 养生原则

春季多风，而风邪是春季小孩容易感染疾病的主要因素，它可能引发各种传染性、流行性疾病，如感冒、白喉、猩红热、麻疹、流脑、水痘、扁桃体炎、肺炎等，所以，春季父母应注意小孩的防风防流行病，在对小孩的疾病防治上多做准备。春季乍寒乍暖，天气变化



无常，春捂秋冻，父母要注意给小孩多穿衣服，尤其要注意背部保暖，如家长可以给小孩衣服里面套个马甲。春季渐渐天长，早晨空气清新，万物生萌，家长要让小孩养成早睡早起的习惯，最好还可以来个晨跑。小孩运动完出了汗要给他擦干，贴身的汗湿衣服要注意更换，注意预防感冒。为防止小孩春困，家长最好保证小孩每天睡9~10个小时，培养小孩的运动习惯。此外春季可以对家居进行绿化，多摆几盆盆景花卉，对于小孩乃至全家人的身体和心理的健康都会有正面积积极的影响。此外，居室要经常开窗，保持空气新鲜、流通。春天还是锻炼身体的好季节，父母要多带孩子出去散步、踏青、春游，这既可锻炼身体，又能陶冶情操，培养小孩对大自然的亲近感。

### 饮食原则

春天是万物生发的季节，也是孩子生长发育的黄金季节。在这个季节里，

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



他们的消化吸收能力将会增强，进食量也随之增加，进而身体迅速生长发育。营养是孩子生长发育的基础，父母要抓住这一关键时机，合理地给他们增加营养。同时春天的天气变化最为反复无常，小孩常易出现种种不适症状，患上种种疾病，因此，春天也是“百草发芽，百病发作”的季节，应注意保健养生。那么春季该摄取哪些营养以及怎样调整饮食呢？很简单，可以用一句顺口溜来概括：“春天里来日渐暖，厚味饮食应转淡，时鲜蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃，健康长寿有保障。”春季小孩食补应注意以下几点：

(1) 饮食注意营养平衡。从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质要保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。

(2) 春季饮食重养肝。按中医观点，春季养阳重在养肝。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，小孩身体娇弱，免疫力薄弱，最易感染细菌。肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发，如春季肝火上升，可能导致虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。

(3) 饮食要养阳。人体阳气保卫人体不受病邪侵袭。按照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，春天宜多给小孩吃些温补阳气的食物，以使小孩阳气充实，增强身体抵抗力，抵御疾病的侵袭。此外，由于肾阳为人体阳气之根，故在饮食上养阳，还应包括补肾，因此在饮食上应多吃点培补肾阳的东西，如葱、蒜、韭菜等都是养阳的佳品。

(4) 多食甜，少食酸。唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”这样能补益人体脾胃之气。中医学认为，脾胃之气健旺，人可延年益寿，而肝旺却可伤脾，影响脾的消化吸收功能。中医还认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会伤害脾胃之气。有鉴于此，在春季人们要少吃些酸的食物，以免肝旺伤脾。而甜的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点。

(5) 饮食要清淡。春季小孩饮食应该由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，宜温热，忌生冷。在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。同时也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

(6) 平时要让小孩多喝水。饮水有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发，郁滞疏散。而适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜让小孩多喝冷饮。

(7) 多食蔬菜。小孩经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，导致小孩常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。因此，随着春季的到来及各种新鲜蔬菜的大量上市，一定要给小孩多吃些新鲜蔬菜，以保证营养均衡。常见春季养肝补肾的食物有大枣、桂圆、核桃、蘑菇、芝麻、花生、动物肝脏、鱼虾、木耳、鸡肉(蛋)、鹌鹑(蛋)、豆制品、排骨、胡萝卜、山芋、黄花菜、笋、香椿等。

### 适宜食谱

#### ● 清蒸鲈鱼

原料：鲈鱼一条胡椒粉、黄酒、香菇各适量、火腿半个。

做法：鲈鱼收拾干净后擦干水；用盐、胡椒粉、黄酒擦匀后腌制半个小时；香菇泡发、圆火腿切片，姜切片、葱切段备用；将葱段塞进鱼肚子里，姜片码好，周边围上火腿和香菇块；蒸锅旺火烧开，放入盘子，蒸10分钟，关火，再虚蒸8分钟，端出盘子；去掉姜片，淋上蒸鱼豉油，另起锅，烧少许食用油，浇在鱼身上撒上葱丝即可。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



### ● 笋烧牛肉

原料：牛腩400克、冬笋200克，干辣椒、花椒、葱、姜、八角、酱油、白糖、盐、陈皮各适量。

做法：牛腩洗净后切成小块便于入味，冬笋切成方块，用水焯烫一下；锅中放入少量油，烧热后加入4~5个干辣椒和少许花椒爆香，之后下入牛腩块翻炒，直到牛腩水分炒干；牛腩炒干后，加入两勺酱油、一勺白糖、少许辣椒面翻炒上色，炒出香味；将牛腩移到一只汤锅里，加入开水，没过牛腩为准，加入葱、姜段、2个八角、少许陈皮；中火煮开后撇去表面浮沫，转成小火慢炖约40分钟，待牛腩软烂后，加入冬笋块煮熟，根据自己口味用适量盐调味即可。

### ● 酱爆猪肝

原料：猪肝400克、茭白100克、青椒一个，葱、姜、蒜少许、料酒、酱油、甜面酱、糖、水淀粉各适量。

做法：猪肝用水清洗后，放在盐水中浸泡60分钟以上；浸泡后的猪肝冲洗后切成片，加料酒、酱油、干淀粉拌和，放置15分钟；茭白、青椒洗净切片，葱、姜、蒜切末；热锅入油，油温后下猪肝大火爆炒，至猪肝变色变挺后盛出备用；另起油锅下茭白炒软后再下青椒片稍炒盛出；再起油锅下葱、姜、蒜末煸出香味，下甜面酱煸炒，加糖和少量清水；倒入煸好的茭白、青椒和猪肝，炒匀后用水淀粉勾芡即可。

### ● 扁豆烧山芋

原料：扁豆一盘、红心山芋两条、青椒五个、蒜瓣四个、酱油两大勺、糖两小勺，盐、鸡精、花生油、开水适量。

做法：扁豆撕去边、洗净，山芋刨去皮，洗净后切成滚刀块；青椒择去蒂，洗净后切成块，蒜瓣也一起切成片；锅内放一大勺花生油，将蒜片放入爆

香；放入扁豆煸至成透明状后放入山芋；将扁豆和山芋翻炒均匀后，淋上两大勺酱油，再放入适量的开水，撒上两小勺糖后盖上锅盖，烧沸后转小火焖至山芋断生（山芋不能太熟，否则不成型）；放入青椒，翻炒均匀后再小焖一会，撒上一小勺盐和鸡精调味即可。

### ● 鲫鱼萝卜汤

原料：鲫鱼1条、白萝卜半个、木耳少许。

做法：新鲜鲫鱼清洗干净，去掉鱼肚子里面的黑膜，在鱼身两边各划两刀，干木耳泡发，萝卜切丝备用；洗好的鲫鱼擦干水，用生姜在锅里涂一下以防粘锅，然后倒油将鲫鱼煎至两面金黄；鱼煎好后，在锅里加入凉水没过鱼（一定要下凉水，才能煮出非常奶白的鱼汤），加入葱和姜煮至沸腾；水初沸时，加入木耳和萝卜丝；盖上锅盖，中小火慢炖20分钟这样，炖至汤色奶白，加盐即可。

### ● 桂圆莲子粥

原料：圆糯米60克、桂圆肉10克、去心莲子20克、红枣6克、冰糖适量。

做法：先将莲子洗净，红枣去核，圆糯米洗净，浸泡在水中；莲子与圆糯米加600毫升的水，小火煮40分钟，加入桂圆肉、红枣再熬煮15分钟，加冰糖适量，即可食用。



## 儿童夏季食谱

### 养生原则

夏季是阳气最盛的季节，气血运行亦相应地旺盛起来，小孩身体容易被暑邪侵袭，影响脾胃功能，这正是所谓“长夏易伤脾脏”，所以夏季要减少小孩的户外活动。小孩的运动要控制好强度，运动量不宜过大，不宜做剧烈的运动，否则可能会损伤心阴。运动后也不宜马上喝冷饮降温，否则可能会伤害肠胃。最好是培养小孩午睡的习惯，1小时即可。夏季最好家里常备防暑药如清凉油、藿香正气水等，一旦小孩出现头晕中暑的迹象，就可以马上用药物给予缓解。同时夏季也是一个培养孩子静心、耐心、豁达心的机会。

### 饮食原则

夏季在孩子的饮食上家长们要多注意防暑降温，清淡开胃；少给小孩吃烧烤、油炸、肥腻的食物，多饮水果汁、西瓜汁、绿豆汁，以滋养心阴；冰镇的饮料，不要让孩子大口咽下，这样会造成胃肠不适，甚者腹痛。如果小孩厌食，可用山药、粳米熬粥，有健脾开胃的作用。在饮食上，要多给孩子吃一些粥、面条以及蔬菜、酸奶和豆制品，以达到滋养脾胃的作用，少吃油炸食品、零食，少吃动物食品，因为动物食品在夏季被污染的可能性较大，稍有不慎就会造成消化道感染。

## 适宜食谱

### ●清蒸鲫鱼

原料：鲫鱼一条，葱、姜、生抽、盐、油适量。

做法：蒸鱼的碟子上铺姜片和葱段；鲫鱼去鳞、去内脏，刮干净肚子里面的黑膜，用少量的盐涂遍鱼身内外，鱼身上铺姜片，很肥美的鲫鱼，鱼蛋当然要保留；锅里水开后，放鱼，中火蒸8分钟，关火后虚蒸2分钟；关火出锅，把蒸鱼的汁倒掉；起油锅，热油后加入生抽、姜片、葱丝，煮开后淋在鱼身上。

### ●鱼香苦瓜

原料：苦瓜2~3根、姜一块、红干椒若干、蒜几瓣、豆瓣酱2勺、白糖一小勺、淀粉一小勺加水勾芡，酱油、醋、盐、鸡精、香油各适量。

做法：苦瓜洗净，切成两半去瓢切成细丝备用；姜切成细丝，蒜拍成蒜末，干椒用热水泡后切成细丝，淀粉加水备用；将切好的苦瓜丝放入沸水锅中烫透，注意用大火，开锅后即可；捞出苦瓜丝控干水分装盘备用；炒锅烧热放油烧至五成热，下姜丝炒出香味，再下豆瓣酱翻炒；姜丝和豆瓣酱炒到的火候控制在豆瓣酱炒出红油后就可放入苦瓜丝；在锅内加入酱油、白糖、鸡精烧开后放入苦瓜丝、干椒丝翻炒；入湿淀粉勾芡；加入蒜末，滴少许醋，淋入香油，关火。

### ●红烧豆腐虾仁

原料：豆腐一盒、虾仁200克。

做法：超市买的冷冻虾仁，虾仁洗干净后，用盐、料酒、少许酱油、淀粉腌渍10分钟；豆腐切小块，锅中底油，放点姜末爆香一下，然后倒入豆腐稍微煎一下；锅中加些水，倒入虾仁，加点酱油，轻轻地搅炒一下；大火烧开，加

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



些盐，转成小火烧四五分钟；汤收的差不多的时候，用淀粉勾个芡就可以了。

### ● 绿豆冰沙

原料：绿豆100克，砂糖、冰块、炼乳、糖浆（可不要）各适量。

做法：绿豆洗净加4倍水，用大火烧开后，转小火熬制30分钟左右至酥烂，中途注意观察不要粘锅；加糖调味；冰块放入碎冰机中打成冰沙，将冰沙盛入碗中；将适量熬好的绿豆铺在冰沙上；加入炼乳，加入少量糖浆即可。

## 🍓 儿童秋季食谱

### 养生原则

秋季气温降低，空气开始变得干燥，小孩子脏器娇弱，很容易因为干燥的空气受到损伤，可能会产生全身燥热，口唇、皮肤干裂，口苦咽干，易出鼻血，感冒等症状。所以，秋季家长们要注意小孩的防燥。秋季的燥气中还暗含秋凉，小孩子们经夏季之后，机体各组织系统均处于水分相对贫乏的状态，如果这时再受风着凉，极易引发头痛、鼻塞、胃痛、关节痛等一系列症状，甚至使旧病复发或诱发新病。秋季父母



要多多注意给孩子添加衣服，防治因受凉而伤及肺部，同时最好让小孩早睡早起。此外，秋季是运动锻炼的大好时机，父母可以依据自己小孩体质选择不同的运动项目让小孩每天坚持锻炼，这对于增强小孩的心肺功能很有益处。

### 饮食原则

秋季天气干燥，容易伤及肺部，对小孩的饮食供应应遵循养肺防燥的原则，父母要多给小孩吃些汤水类食物，可以润肺生津、清热解毒。以下食物在秋季可以常吃，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、核桃、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、龟肉、橄榄、糯米等，这些食物都有滋阴润燥的功用。此外，秋季最好少吃辛辣食物，以免伤肺伤肝，可多吃酸的食物，如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等可以补肝。秋季还可以多给小孩吃些鱼虾等海产类，既可补身，脂肪含量又低。

### 适宜食谱

#### ● 鲫鱼浓鲜汤

原料：小鲫鱼两条，姜、葱、生淀粉、盐、糖各适量、清油或花生油50毫升、猪油（黄油）数克、大红枣两枚、水发黑木耳一把。

做法：鲫鱼抹上淀粉待用；锅保持干爽，用姜片在锅上擦一遍，姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离；倒入清油或花生油约50毫升，用小匙舀一匙猪油，一起放入锅里（如果嫌猪油肥腻，可以改用黄油，目的是吊鲜和增浓鱼汤）；油热后直接把两条鱼依次下到锅里，1分钟左右就可以转鱼身煎另一面了，注意煎时常用锅铲轻挪鱼身，以保持鱼形完美，转到另一面时也要多注意保持鱼形，如果太缺乏信心，建议你选用锅底较平的煎锅，一来翻动容易，二来受热均匀；鱼的两面都煎好后，往锅里倒入热水（记住一定要用热水，因为用冷水

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



会使蛋白质骤然收缩，肉质纤维变老，水解蛋白析出也变得困难，不利于奶汤炖出，口感就大打折扣了）；加好热水后，放入姜片、黑木耳、葱段和糖3~5克，大红枣用刀在侧面稍微划一下也放进去；盖好锅盖，待汤用大火烧开后，再加入盐，这也是吊鲜很重要的一步，这时可以尝尝汤味，主要是调准咸度，最好稍微淡一点，因为水分熬去一些后，味道会加重的；然后把火头转小，盖好锅盖用文火炖10~15分钟；中间记得把鱼再翻动一次，鱼汤就做好了。可以依个人喜好把葱和姜块剔除也行。

### ● 红烧带鱼

原料：带鱼300克，葱段、姜片、盐、老抽、生抽、糖、料酒、干淀粉各适量。

做法：带鱼洗净切3厘米左右的段，用料酒、盐、葱、姜腌制30分钟；带鱼沥干水分，蘸一层干淀粉；锅内烧热油，带鱼放入锅内煎至两面金黄；倒入没过带鱼的热水，放入葱段、姜片、老抽、生抽；大火烧开后，转中火焖至汤汁浓稠，大火收一下汁即可！带鱼表层那层银色的物质有防癌的作用，所以不要刮去！

### ● 泥鳅豆腐汤

原料：泥鳅300克、豆腐200克，葱、香菜、姜片各少许、白胡椒粉1/4汤匙、料酒1汤匙、盐适量。

做法：洗净宰杀好的泥鳅，淖水捞起；豆腐冲净，切小块；葱和香菜洗净，葱切粒，香菜切段；热锅放3汤匙油，放入泥鳅两面煎香，淋入料酒，倒入水和姜片，待烧开后倒入宽口瓦煲，放入豆腐，用中小火煮30分钟，撒入葱粒和香菜，下盐和白胡椒粉调味即可品尝。补中益气，补脾祛湿、益肾填精，利小便。

### ●杏仁猪肺汤

原料：新鲜猪肺1个、生姜汁60毫升、甜杏仁60枚、蜂蜜250克。

做法：将猪肺洗净；甜杏仁用温水浸泡2小时，去皮，捣烂，取出同生姜汁、蜂蜜一起拌匀，塞入猪肺管内，扎好管口备用；将猪肺放入沙锅，加水适量，先用武火烧沸，后改用文火炖150分钟即可。

### ●冰糖雪耳炖雪梨

原料：银耳、雪梨、红枣、枸杞、冰糖、清水各适量。

做法：将银耳用温水浸泡30分钟后冲去泥沙，用剪刀剪去根部，然后用手撕成小块；将红枣、枸杞分别冲洗干净备用；将撕碎的银耳放入沙锅内，倒入清水，盖上锅盖用大火煮开后转小火煮5小时；将梨洗净去皮后，切成小片；待银耳煮得绵软浓稠后倒入红枣、枸杞、梨及冰糖再煮15分钟即可熄火，冷热食用皆可。

### ●雪梨百合粥

原料：糯米50克、雪梨一个，干百合、冰糖各适量。

做法：糯米淘洗干净，百合洗净，备用；梨洗净，切成小丁；锅中加适量水，放入梨和百合，盖盖儿开始煮；水煮开后把糯米倒进去；用勺子搅拌一下，防止糯米粘锅；煮开后，用小火煮15分钟；把冰糖放进去，再煮5分钟即可（如不喜欢太甜的味道或者家里有糖尿病患者的，可以不放冰糖的，雪梨也有淡淡的甜味）。提示：梨性寒，一次不宜多吃。尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，不可以多吃，多吃易伤脾胃；百合偏凉性，胃寒的患者少用。

### ●芝麻木耳汤

原料：黑芝麻1勺，木耳、白糖各适量。

做法：木耳用温水泡软；把10克左右的黑芝麻炒熟；黑芝麻与木耳一起放

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



在锅里，加水煎煮；煎煮好加一点白糖即可食用。此汤有良好的润肺去燥作用。

## ❁ 儿童冬季食谱

### 养生原则

冬季气候寒冷，万物收藏，阴寒盛极，阳气闭敛，导致人体气血运行不畅，皮肤毛孔致密也导致湿邪入体，不易祛散，就可能对身体产生危害。所以，冬季养生原则就是养肾防寒。其中小孩头部、背部、脚部的防寒是家长们尤其需要注意的。同时正因为冬季气候严寒，家长们更应该抓好孩子的体育锻炼这一块，常言道：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”冬天多多督促孩子进行一些适宜的体育锻炼，反而会比那些整天待在暖气屋子里的小孩更不容易生病。此外，冬季运动在锻炼身体的同时还可以锻炼小孩的心志，有助于培养小孩坚强的意志和顽强的精神。



### 饮食原则

冬季小孩的饮食应以滋阴养肾、补气益肺为目的。小孩在冬季应适量吃些硬壳类食品，如胡桃、小核桃、栗子和松子仁，有益智补肾的作用。此外，冬季饮食宜温热松软，家长应尽量少让小孩吃黏硬、生冷的食物，以防损伤小孩脾胃。适宜小孩冬季食用的食物还有狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、猪肝、大豆、木耳、芝麻、红薯、萝卜等。

## 适宜食谱

### ●葱爆羊肉

原料：羊肉片250克、大葱1根、酱油15毫升、米醋15毫升、白糖8克、盐5克、香菜一小把。

做法：先将大葱切成斜片、香菜洗净后切成约3厘米上的段备用；油锅加热到五成热时，放入羊肉片迅速翻炒；看到羊肉片开始变白时，放入大葱，加入酱油、白糖、盐，翻炒均匀，直到肉片全部变白；羊肉成熟后，淋入米醋，放入香菜段翻炒均匀后立即出锅。

### ●香菇木耳墨鱼汤

原料：墨鱼干500克（提前一天用冷水浸泡），香菇、黑木耳、红枣、姜各适量，肥瘦相间的五花肉数片。

做法：香菇、黑木耳泡发；把泡发的香菇去蒂，表面切十字花刀；黑木耳去蒂，掰成小瓣；将浸泡好的墨鱼干表面的一层薄膜剥下来，再去骨和内脏并洗干净；锅内加足清水，放入切好的墨鱼干、香菇、黑木耳、红枣、姜片、五花肉，一同炖20分钟，调味即可。

### ●鲜鲍鱼仔鸡汤

原料：鲍鱼仔300克、土鸡400克、姜片适量。

做法：新鲜鲍鱼仔用清水稍微清洗，用小刀从鲍鱼壳边缘插进去，把鲍鱼肉和壳分离出来；把鲍鱼壳上留下的鲍鱼肠扔掉，将壳上的泥清洗干净；鲍鱼肉加少许盐揉抓，再用清水清洗干净沥干水；土鸡洗净，将鸡切成小块；锅内放适量的水，将鲍鱼仔、壳和鸡块和姜片一起放锅内，加适量的水，大火烧开后，转中小火煮90分钟，加盐调味即可。

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



### ● 酱爆猪肝

原料：猪肝400克、茭白200克、青椒1个，葱、姜、蒜、料酒、酱油、甜面酱、糖、水淀粉各适量。

做法：猪肝用水清洗后，放在盐水中浸泡60分钟以上；浸泡后的猪肝冲洗后切成片，加料酒、酱油、干淀粉拌和，放置15分钟；茭白、青椒洗净切片，葱、姜、蒜切末；热锅入油，油温后下猪肝大火爆炒，至猪肝变色变挺后盛出备用；另起油锅下茭白炒软后再下青椒片稍炒盛出；再起油锅下葱、姜、蒜末煸出香味，下甜面酱煸炒，加糖和少量清水；倒入煸好的茭白、青椒和猪肝，炒匀后用水淀粉勾芡即可。

### ● 栗子鸡

原料：栗子200克、鸡腿2根，鸡翅2根，花椒、香葱、姜、蒜、油、生抽、老抽、料酒、冰糖各适量。

做法：栗子洗净，用刀划一道口，烧开一小锅水，把栗子倒入，关火焖五分钟；把栗子剥皮；鸡腿、鸡翅各两根，去骨，切成块状；把鸡块放入沸水中，浸出浮沫，捞出鸡块冲洗干净；锅里放油，油热放花椒，花椒将糊之前捞出不要；放葱、姜、蒜；倒入鸡块翻炒一会儿；加生抽、老抽、料酒，加水至没过鸡块；倒入栗子，加四五块冰糖，半匙盐；煮开后转中小火15~20分钟待栗子熟透后收汁。

### ● 海带萝卜排骨汤

原料：排骨400克、干海带结10个、白萝卜200克，姜片、料酒、盐各适量。

做法：海带结泡发洗净；白萝卜洗净去皮切块；排骨切块，入沸水焯出浮沫，捞出洗净；锅内放水烧开，放入排骨、姜片、料酒大火烧开转小火慢炖1小时左右；放入海带结和白萝卜，大火烧开转小火继续炖20分钟左右；放入适

量盐调味。

### ● 拔丝红薯

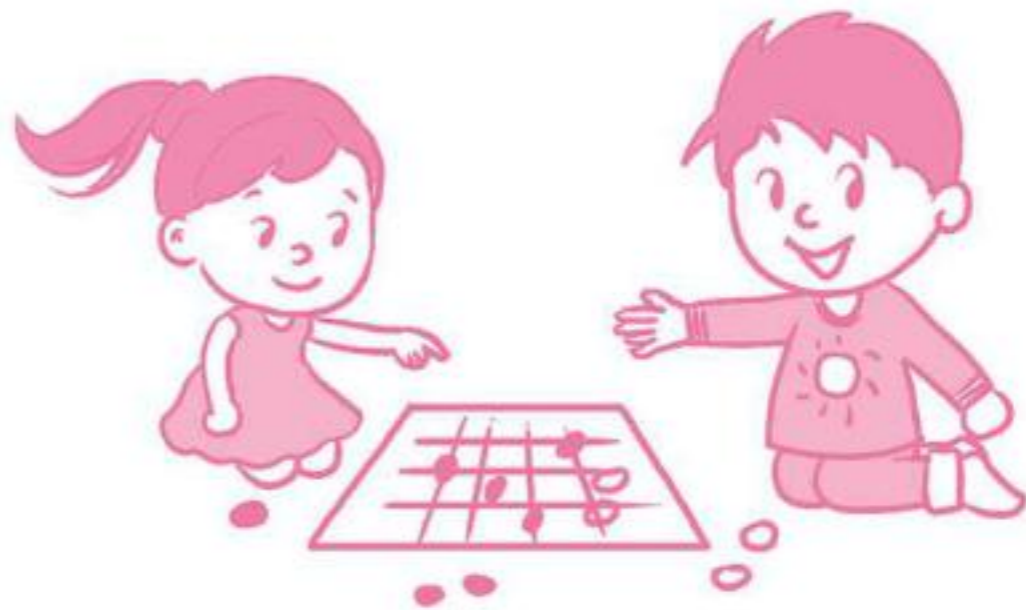
原料：红心红薯250克、冰糖100克、菜油500毫升（约耗50毫升）。

做法：红薯去皮，洗净，切成3厘米大小的滚刀块，放入清水中浸洗，捞出，主要是洗去表面的淀粉防止一会一炸就变黑，沥去水分；锅置旺火上，菜油烧至六成热时，放入红薯块慢慢炸制；炸至红薯块充分成熟、外表微黄时捞出；锅内留少量油，加入冰糖，加少许水不断翻炒，小火炒至冰糖开始慢慢融化；开始融化但颜色较浅，并有大的泡泡；全部融化色浅有大的泡泡，注意火候，不要温度太高；此时糖已经金黄色，气泡也开始变小；糖开始变得黏稠有些力度了，气泡有的地方变没了，这就要百般注意了，千万不能温度高了，糖变苦成焦糖了就功亏一篑了；迅速放入炸好的红薯块；放入红薯块迅速炒均匀即可出盘。为防红薯粘盘可以在盘子上刷一层香油。

## 儿童健脑食谱

没有一个家长不希望自己的孩子有一个聪明的大脑，因为聪明的大脑后面代表的是优异的成绩、一流的学校、成功的事业以及街坊亲友的艳羡。很多人以为孩子的智商是天生的，天生175

那就是175，天生120那就是120，但其实并不是这样，尤其是小孩子还正处在生长发育的黄金阶段，他们的智商还是有很大的提升空间的，只要你方法得





当，定可以让你的小孩越来越聪明。

智力是由思维能力、想象力、观察力、专注力、操作能力组成的，我们说某些食物有健脑功用，其实就是食物对这几种能力的促进作用。

### 常见健脑食物

**鲜鱼。**鱼肉脂肪中含有对神经系统有保护作用的 $\omega-3$ 脂肪酸，有助于健脑。吃鱼还有助于加强神经细胞的活动，从而提高学习和记忆能力。鲜鱼含有丰富的钙、蛋白质和不饱和脂肪酸，还可分解胆固醇，使脑血管畅通，是儿童的最佳健脑食物。

**蛋黄。**蛋黄含有蛋碱和卵磷脂等脑细胞所必需的营养物质，儿童多吃些蛋黄能给大脑带来活力。

**牛奶。**牛奶含有钙和蛋白质，可给大脑提供所需的各种氨基酸，儿童适量饮用些牛奶，也能增强大脑的活力。

**核桃和芝麻。**现代研究发现，这两种物质营养非常丰富，特别是不饱和脂肪酸含量很高。因此，常吃它们，可为大脑提供充足的亚油酸、亚麻酸等分子较小的不饱和脂肪酸，以排除血管中的杂质，提高脑的功能。另外，核桃中含有大量的维生素，对于治疗神经衰弱、失眠症，松弛脑神经的紧张状态，消除大脑疲劳效果很好。

**木耳。**木耳含有脂肪、蛋白质、多糖类以及矿物质和维生素等营养成分，也是儿童补脑健脑的佳品。

**深色绿叶蔬菜。**深色绿叶菜中维生素含量最高，维生素中的维生素 $B_6$ 、维生素 $B_{12}$ 可以防止类半胱氨酸氧化，这是蛋白质食物的新陈代谢产生的一种物质，这种物质本身对身体无害，但含量过高会引起认知障碍和心脏病。而且类半胱氨酸一旦氧化，会对动脉血管壁产生毒副作用。

**水果。**菠萝中富含维生素C和重要的微量元素锰，对提高人的记忆力有帮助；柠檬可提高人的接受能力；香蕉可向大脑提供重要的物质酪氨酸，而酪氨

酸可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。

豆类及其制品。它们含有人体所需的优质蛋白和8种必需氨基酸，这些物质都有助于增强脑血管的机能。另外，还含有卵磷脂、丰富的维生素及其他矿物质，特别适合于脑力工作者。

全麦制品和糙米。增强肌体营养吸收能力的最佳途径是食用糙米。糙米中含有各种维生素，对于保持认知能力至关重要。其中维生素B<sub>6</sub>对于降低类半胱氨酸水平最有作用。

除了这些食物之外，想要自己的小孩越来越聪明，家长们还需要注意孩子营养的均衡。均衡营养，可以支持体力，使孩子精力充沛，活动力强，从而刺激大脑使孩子聪明。另外，均衡营养还可以支持脑力，让孩子进行游戏，进而刺激孩子变聪明。

## 健脑食谱

### ● 春笋黑鱼汤

原料：黑鱼一条、笋200克，姜片、红枣、桂圆、黄酒各适量。

做法：黑鱼收拾清洗干净后切段备用；春笋剥皮清洗干净切块备用；红枣事先用清水泡半小时；先用姜片将锅底擦匀（可防止煎鱼的时候破皮）；锅中油热后，放入黑鱼段煎至两面金黄后倒入适量开水；放入姜片、红枣、桂圆、春笋（为了去腥可以多放些姜片或倒入少量黄酒）；将所有材料及汤水倒入汤煲中，先大火煮开，再转小火煲1小时；起锅，放入调味料。因为鱼汤煲好后汤水很鲜美，但是肉就没什么味道了，所以为避免浪费最好选小一些的鱼来煲汤。

### ● 黄鳝炒蒜苗

原料：黄鳝500克、蒜苗200克。



做法：鳝鱼宰杀，洗净切丝待用，蒜苗也切段；锅中放油，油热后放大蒜头爆香一下，大蒜头可以多放一点；倒入鳝丝加料酒，酱油煸炒至半熟；放蒜苗段、小干红辣椒，放入白糖、盐调味，稍微可以加些水混炒熟。

### ●葱香黄花鱼

原料：黄花鱼一条，葱、姜各适量。

做法：黄花鱼洗净，身上抹盐，腌20分钟，用纸巾擦净上面的水，上锅煎两面金黄；锅内少许油，放葱、姜爆香，加少许生抽、老抽少许清水烧开；锡纸卷个口袋，把鱼以及锅内的汤放进，封口，上锅大火蒸3分钟；盘底放葱丝，摆上鱼，浇上汁。

### ●酸辣汤

原料：豆腐300克、冬笋100克、香菇、木耳、火腿（或者熟鸡肉丝、肉丝）各适量、鸡蛋一个（还可放入鱿鱼和海参做成海鲜酸辣汤）。

调料：高汤、醋、酱油、料酒、胡椒粉、盐、水淀粉、香油各适量。

做法：将豆腐洗净，切小丁，然后过水焯一下（也可以省去这步）；冬笋、火腿切成细丝；香菇和木耳泡发后洗净，也切成丝；鸡蛋打散备用；将适量胡椒粉倒入小碗内，倒入醋将胡椒粉冲开备用；锅置火上，倒入高汤，没有高汤就用清水代替，烧开后先放入豆腐略煮一下，然后放入冬笋丝、香菇丝、火腿丝、木耳丝，煮开后加入酱油、料酒、盐调色调味，然后用水淀粉勾芡；这时边用汤勺搅动边倒入蛋液，最后加入冲开的胡椒粉和醋，淋入香油就可以关火了，醋一定要后放；最后加入一些香菜末或是葱花做点缀即可。

### ●鱼香茄子煲

原料：长茄子2只、猪肉馅60克、胡萝卜100克、冬笋100克、木耳2大朵。

调味料：葱末15克、姜末10克、蒜末15克、豆瓣酱1汤匙、麻油1/2茶匙、

生抽1/2茶匙、老抽1/2茶匙、盐1/2茶勺、白糖1茶勺。

腌肉料：生粉1/2茶匙、生抽1/2茶匙、盐1/4茶勺、料酒1/4茶勺、胡椒粉适量。

水淀粉：生粉1茶匙、清水2汤匙。

做法：茄子削皮，切成长条状；猪肉馅加入调味料腌制20分钟左右，木耳提前用温水泡发后切丝，胡萝卜、冬笋切丝；锅中放250克油，烧七成热，把茄子放油里用中火炸，记着要不时翻动以免炸糊；茄子炸成金黄色，软到筷子可以戳透的时候捞出，捞的时候用勺子压压，可以控出较多的油，或者再将煎炸好的茄条在沸水锅中氽一下（以除去多余油分），然后捞出沥干水分；炒锅放少许油，加热到七成热，放入蒜末煸炒出香味，然后加入葱末、姜末和豆瓣酱继续煸炒；加入腌好的肉馅，把肉馅炒熟，然后放入笋丝、胡萝卜丝和木耳丝，煸炒；把笋丝、胡萝卜丝和木耳丝炒熟后，放入炸好的茄子条，调入生抽、老抽、盐、白砂糖和高汤；大火烧至茄条入味且全熟时，调入鸡精，随后用水淀粉勾薄芡，淋入香油；盛进事先烧烫的小沙锅（煲仔）内；撒入香葱花后加沙锅盖，小火焖5分钟，趁热上桌即可食用。

### ● 健脑核桃粥

原料：粳米150克，银耳、核桃仁、冰糖各适量。

做法：银耳泡开切小；把所有材料放入锅里；盖上盖子，大火滚开转小火，煮至米烂。

## 儿童长高食谱

相信没有一个家长会希望自己的小孩是个小矮子。决定小孩个子高低的不

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



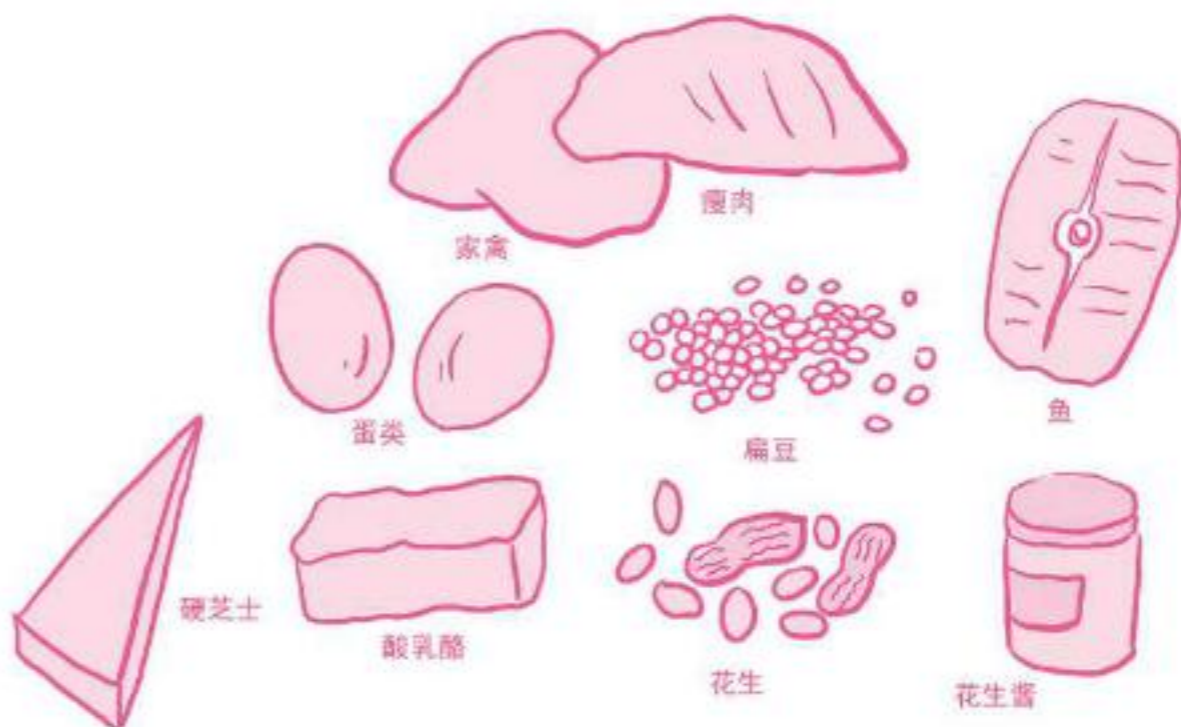
止是遗传因素，还包括其他因素，其中最重要最具可为性的就是运动和营养。所以，家长要想自己的孩子长得高，一定要注意以下几个方面：

(1) 不要错过生长快速期。根据科学的研究与观测，绝大多数中国汉族儿童的身高突增高峰为女童12岁左右、男童14岁左右；90%以上女童身高增长最快的年龄在11~13岁之间，男童为13~15岁之间。所以，如果想要自己的小孩个子高高，家长们一定要尤其注意孩子在生长快速期的营养、运动等问题。

(2) 注重营养补充。营养就是铸造人体大厦的砖瓦材料，是儿童体格生长的关键。体格正常生长所需的能量、蛋白质和氨基酸，必须由食物供给，主要是肉、蛋、豆及豆类食物。骨的形成还需要足够量的钙、磷及微量的锰和铁。钙的摄入不足及维生素D缺乏时，会造成骨矿化不足，维生素A缺乏会使骨变短变厚，维生素C缺乏会使骨细胞间质形成缺陷而变脆，这些都会影响骨的生长。所以，家长们一定要注意小孩营养的均衡，不要让孩子养成偏食的习惯，更不要让孩子过多地吃零食而影响重要营养物质的摄入。

(3) 加强运动锻炼。体育运动能够加强机体新陈代谢过程，加速血液循环，从而促进生长激素分泌，加快骨组织生长，有益于人体长高。下面几种运动对增高有一定效果，家长们如果担心自己的小孩个子矮小，不妨督促自己的小孩经常练习一下：

① 悬垂摆动。利用单杠或门框的高度使身体悬垂在杠上，脚趾刚能离开地面为宜。两手握杠，间距稍大于肩宽，两脚并拢，随即身体前后摆动，幅度不要过大，时间不宜过久。练习最好安排在每天早晨，身体尽量松弛下垂，保持20秒钟。



② 跳起摸高。跳起时用双手去摸预先设置的物体，可以是路边树枝、篮球筐或天花板。双脚跳跃，做30次。休息片刻，左右脚分别单脚跳跃，方法同上。

③ 球类活动。打篮球时积极争抢篮板球，跳起断球；打排球时尽量跳起，多做扣杀和拦网动作；在足球运动中多练跳起前额击球动作。

④ 跳跃性练习。可做行进间的单足跳、蛙跳、三级跳、多级跳和原地纵跳等。

常见增高食物有牛奶、鸡蛋、黑大豆、沙丁鱼、菠菜、胡萝卜、橘子、海带、紫菜、莴苣、黄豆、豆腐、牛肉、鸡肉、鱼贝类、胡萝卜等。

## 增高食谱

### ● 茄汁沙丁鱼

原料：沙丁鱼1000克、番茄酱400克、韩式辣酱150克、豆豉1勺，葱、姜、蒜1小盘，八角1个、小茴香几粒、糖1勺、盐1小勺、清水半杯、老抽1勺、黄酒1勺。

做法：锅中加油烧热炒香八角、茴香；放葱、姜、蒜翻炒；放入辣酱豆豉，稍微加点水；把沙丁鱼放入锅中，放入番茄酱炒匀；放糖、盐、老抽、黄酒；搅拌均匀后，把鱼连汤一起倒入高压锅，电饭煲调到蹄筋/豆类档位，1小时后即可装盘食用。

### ● 杂豆鲫鱼汤

原料：鲫鱼500克、黑豆150克、花生150克、红芸豆100克、盐适量。

做法：将鲫鱼开膛、去鳃、去除内脏，洗净待用；黑豆、花生、红芸豆用水清洗干净待用；在沙锅中放入足够多的清水，将鲫鱼、黑豆、花生、红芸豆放入，大火烧开，转小火，煲2~3小时，加盐调味即可。



### ● 菠菜丸子汤

原料：肉馅200克、菠菜200克、鸡蛋1个，葱、姜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法：肉馅中加入盐、葱、姜末，鸡蛋，搅匀；菠菜用热水烫一下；锅里加水烧开后下入丸子；待丸子浮起二三分钟放入菠菜、鸡精、香油、少许盐盛起即可。

### ● 黑豆红枣汤

原料：黑豆、红枣、红糖各适量。

做法：黑豆洗净，浸泡12小时；红枣洗净备用；将黑豆、清水放入沙锅中，大火煮开，小火炖到豆熟；加入红枣、红糖再炖20分钟即可。

### ● 黑豆海带牛尾汤

原料：牛尾200克、海带200克、黑豆、桂圆各适量、葱、姜、盐、绍酒各适量。

做法：将牛尾洗净，凉水下锅，焯水，去净血末，捞出；海带洗净切菱形块；黑豆提前半天用清水泡发；葱切段，姜切片；桂圆去皮掏出桂圆肉；锅中放水煮开，放入牛尾、葱、姜，开锅撇去浮沫后再加入绍酒、黑豆；一个半小时后，加入海带；再煮一会儿，放入桂圆肉；等到豆软肉烂，加入一点盐调味，就可以出锅了。

### ● 黑豆浆+葱花豆渣饼

原料：黑豆100克、火腿肠1根、鸡蛋1个、葱花适量、面粉150克左右。

做法：黑豆洗净，浸泡4小时以上（睡前泡上，第二天早上就可以用了）；将黑豆、适量清水放入豆浆机打成豆浆（需要20分钟左右）；葱花切末，火腿肠切小丁；豆浆打好后，过滤出豆渣；将豆渣、面粉、葱花、火腿

丁、鸡蛋搅拌均匀，不用加水，面糊至能勉强流动的状态就行；加适量盐和芝麻油，给面糊调味；平底锅中加2勺油，抹匀；油热后，用勺子将面糊舀入锅中，尽量浇成一个圆形的，比较好看；小火煎熟即可，一定是小火，否则就会外焦里生。喜欢焦脆口感的，可以把面糊摊薄一点，或者煎的时间略长一点。

## 儿童减肥食谱

关于儿童减肥有一个困难之处，即成人减肥可以吃不饱、吃不够，但儿童绝对不行。专家强调，儿童骨骼、器官、智力等还在生长发育中，减肥的前提是要保障体格的正常发育，所以，不主张儿童快速减轻体重，更不主张使用药物、饥饿疗法或手术，而是提倡在饮食的选择和控制以及锻炼上严格把关。所以，作为儿童饮食的供应者，父母应为自己小孩的肥胖负责并有义务从饮食上下手帮他减下来，以免肥胖渐渐影响小孩身体和心理的健康。

说起减肥，大家都知道要吃低热食物，可是对于小孩减肥，饮食不但要低热，还要营养丰富，蛋白质、维生素、矿物质、微量元素，一样都不能少。所以肉要吃，但是最好多吃瘦肉；牛奶要给他喝脱脂牛奶；炒菜要尽量少油少盐；杜绝高热类快餐、零食；咀嚼要细，进食要慢；做饭多用蒸煮，少用煎炸；水果也尽量少选香蕉、荔枝、葡萄等高糖水果。

### 减肥食谱

#### ●清蒸鲈鱼

原料：鲈鱼1条，胡椒粉、黄酒、香菇、火腿各适量。

做法：鲈鱼收拾干净后擦干水；用盐、胡椒粉、黄酒擦匀后腌制半个小

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



时；香菇泡发、圆火腿切片，姜切片、葱切段备用；把葱段塞到鱼肚子里，姜片码好，旁边围上火腿和香菇块；蒸锅旺火烧开，放入盘子，蒸10分钟，关火，再虚蒸8分钟，端出盘子；去掉姜片，淋上蒸鱼豉油；另起锅，放油加热，浇在鱼身上，撒上葱丝即可。

### ● 蒸茄子

原料：茄子2条，葱、蒜各适量。

做法：茄子洗净，切块，放盘子里码好；蒸锅加水大火烧开后，将茄子连盘放入，蒸熟（15分钟左右，视茄块大小而定）；蒸茄子的同时切好葱花；生抽、老抽、豆瓣酱（也可以用干黄酱、辣椒酱、虾酱、蚝油，随你喜欢）加清水拌匀；热锅放油，把葱花爆香，倒入拌匀的酱汁煮开，关火；把酱汁浇到蒸好的茄子上即可。

### ● 水煮鱼片

原料：鱼半条、豆芽400克、青菜50克、酱油5毫升、盐7克、辣椒红油50毫升。

做法：鱼洗净切片，鱼骨切段；豆芽、青菜焯水，放入盆中；锅里放油，将鱼排骨放入煸炒；加盐、酱油、水，煮至鱼排熟；鱼排骨取出放入盆中；鱼汤中放入鱼片煮熟；把鱼片连汤倒入盆里；锅里倒入辣椒红油，放花椒爆香，淋在鱼片上即可。

### ● 菠菜猪肝汤

原料：菠菜100克、猪肝200克、姜3片、酱油1小匙、淀粉2小匙、盐2小匙、鸡精少许。

做法：菠菜洗净，切段，焯烫后沥干水；姜去皮，洗净；猪肝洗净，切片，加酱油、淀粉拌匀腌10分钟，放入滚水中氽烫，捞出，沥干；锅中倒6杯

高汤煮开，放入姜片及猪肝煮熟，再加入菠菜，加入盐及鸡精调味即可。猪肝煮久了会老，所以切片时尽量薄一些，氽烫时要快一些。菠菜在吃之前氽烫一下可以去除菠菜中80%的草酸，还可去除涩味。

### ● 香菇烧菜心

原料：菜心250克、香菇150克、香葱四棵、生姜指头大一块、盐适量、白糖半咖啡匙、淀粉一大匙、鸡精或味精适量。

做法：香菇洗净撕成小块、葱切段、生姜切碎末；锅置火上放油烧至八成热，将菜心放入略煸炒后盛盘里待用；将锅洗净置火上，放油烧八成热后放入葱段、姜末炒出香味，再将香菇下锅炒约1分钟；放入菜心，加水三汤匙，加入适量盐、白糖，用中小火焖煮约5分钟，用淀粉勾芡，放鸡精，拌匀即可。

### ● 雪耳花菜鹌鹑蛋

原料：西兰花150克、干银耳15克、鹌鹑蛋6~8个、水淀粉适量、盐适量。

做法：干银耳用水泡发，西兰花掰成小朵洗净，西兰花梗切成片，鹌鹑蛋煮熟去壳；锅中烧开水，将西兰花放入焯半分钟捞出，过一遍凉水；泡发的银耳去根、洗净后撕成小朵；锅热后倒油，下少许葱、姜碎爆香，倒入银耳，略加一点点水翻炒；随后倒入西兰花翻炒；倒入鹌鹑蛋炒匀；调入盐，倒入水淀粉，炒匀至汤汁收浓即可。

### ● 韩式大酱汤

原料：干海带结10克、土豆1个、豆腐1小块、白蘑菇2个、西葫芦半个、红椒1根、豆芽30克。

调料：淘米水（米洗净后，再放水，用手搓米，直至水变白）、葱1根、蒜若干瓣、韩式甜辣酱、韩式大酱、辣椒粉。

做法：土豆、豆腐切块，蘑菇、西葫芦、红椒切片，葱切段，蒜切碎，海

宝宝吃饭有学问

**孩子怎么吃饭  
不生病**

带结泡发；淘米水倒入锅中，放入大酱和甜辣酱，搅拌均匀；将海带结放入，煮10分钟；依次放入土豆、蘑菇、豆腐，煮几分钟；再放入豆芽、西葫芦、红椒；放入葱段、蒜碎，调入辣椒粉，搅拌均匀，关火。





## 第六章

# 常见小儿疾病 食物疗法





## 小儿咳嗽

小孩子们似乎很容易患咳嗽，他们每日不分白天黑夜的咳嗽声简直要让妈妈们心碎了。看了医生拿了药，可是往往并不能药到病除。到底应该怎么办呢？

如果你的小孩患了咳嗽，一定要注意保持室内空气流通，不干燥，无异味，不要烧蚊香。此外，保持房间空气湿润对于缓解小孩的咳嗽也很重要，因为干燥的空气将会使小孩的鼻腔更为不适，而且还会加重咳嗽。家长们可以使用加湿器、挂湿毛巾、用水拖地板或在房间里放一盆清水等方法增加空气湿度。平时要注意尽量不要让孩子感冒，少让小孩吃太甜或太咸的食物，否则会加剧夜间咳嗽。如果孩子的咳嗽和鼻塞症状持续一周仍未见好转，应该尽快带孩子去看医生，及早就医诊治，明确诊断，积极治疗，以免发展成哮喘。

小孩咳嗽除了要遵医嘱服药外，饮食还要清淡，易消化，忌食腥荤、辛辣、寒凉之物，忌食橘子，橘皮倒是可以泡了水给小孩喝。此外，还可以用下述药膳辅助治疗。

### 风寒咳嗽

特点是咳嗽，咽痒，咳痰清稀，鼻塞流涕等，治疗宜宣肺散寒止咳。

#### ● 食物疗法

##### 核桃生姜茶

核桃肉捣烂，加入生姜汁、开水，搅拌均匀，给小孩服用。

### 葱白粥

大米50克，生姜5片，连须葱白5段，米醋5毫升，加水适量煮粥，趁热饮用。

### 杏仁萝卜煎

杏仁（甜）10克，生姜3片，白萝卜100克，水煎服，每日1剂。

### 风热咳嗽

特点是咳嗽，痰黄黏稠，鼻流浊涕，咽红口干等。治疗宜疏风清热，化痰止咳。

#### ●食物疗法

### 萝卜冰糖汁

白萝卜取汁100~200毫升，加冰糖适量隔水炖化，睡前1次饮完，连用3~5次。

### 葱白梨汁

葱白连须7根，梨1个，冰糖适量，水煎服。

### 丝瓜花蜜饮

洁净丝瓜花10克，放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖盖焖浸10分钟，再调入蜂蜜适量，趁热顿服。

### 蜂蜜萝卜汁

白皮萝卜1个，洗净，挖空中心，将蜂蜜100毫升装入，置大碗内，加水蒸熟服。

### 痰温咳嗽

特点是咳嗽痰多，痰液清稀，早、晚咳重，常伴有食欲不振、口水较多等症。治宜燥湿化痰。



### ● 食物疗法

#### 橘皮粥

鲜橘皮30克，洗净，切丝，大米100克，加水煮粥。

#### 薏仁粥

薏苡仁50克，粳米100~200克，共煮成粥，常饮服。

#### 薏米杏仁粥

薏米50克，杏仁（去皮尖）10克。薏米洗净，加水煮成半熟，放入杏仁，粥成加少许白糖。

#### 柚皮饮

柚子皮适量，水煎服。

常备中成药：橘红丸、橘红痰咳液等。

#### 痰热咳嗽

咳嗽，吐黄痰，伴口渴、唇红、尿黄、便干等症。治宜清热化痰。

### ● 食物疗法

#### 荸荠海蜇汤

荸荠200克，海蜇皮100克，水煎，分服。

#### 秋梨白藕汁

秋梨去皮、核，白藕去节，各等量，切碎，取汁，常服。

#### 杏仁糖

带皮苦杏仁、冰糖各等份，研碎混合，刺成杏仁糖，早、晚各冲服3克。

#### 核桃山楂汁

核桃仁150克，冰糖200克，山楂50克。先将核桃仁水浸糜成浆，再将山楂熬成汁，去滓，入冰糖及核桃浆一同煮熟，即可食用。

常备中成药：急支糖浆、先声咳喘宁、复方鲜竹沥、鲜竹沥等。

### 气虚咳嗽

特点是咳嗽日久不愈，咳声无力，痰液清稀，面白多汗等。治宜健脾益气，补肺止咳。

#### ● 食物疗法

##### 豆腐煲

豆腐250克，红糖50克，生姜5片，慢火煲1小时，每晚睡前食用，连服1周。

##### 杏仁萝卜猪肺汤

猪肺、白萝卜各1个（切块），杏仁9克，共炖烂熟食。

##### 海带姜糖水

海带根500克，生姜75克，红糖适量。加水熬成450毫升的浓缩糖浆，每次15毫升，一日3次，10天为一疗程。

##### 猪肺薏仁粥

薏米150克，猪肺1个，切丁，共煮成粥。

##### 花生红枣汤

花生米、大枣、蜂蜜各30克，水煎。食花生、枣，喝汤。每日2次。

常备中成药：儿康宁、四君子合剂。

### 阴虚咳嗽

特点是干咳少痰，咳久不愈，常伴形体消瘦、口干咽燥、手足心热等症。治宜滋阴润肺止咳。

#### ● 食物疗法

##### 银耳粥

银耳25克，粳米100克，冰糖适量。银耳加水煮至六成熟，入米共煮成



粥，出锅前加冰糖。

### 百合粳米粥

百合50克，粳米100克，红枣5~10枚，赤子豆30毫升，白糖适量。先将红小豆煮至半熟，入粳米、百合、红枣同煮为粥，粥成后加入白糖食用。

### 川贝冰糖梨

川贝粉3克，大梨1个，冰糖6克。将梨去皮，挖去梨心，填入川贝粉、冰糖，蒸熟食之。

### 蜂蜜蒸梨

梨或白萝卜1个，挖空心，蜂蜜30毫升装入梨或萝卜内，蒸熟食用，每日2个。

黑芝麻60克，核桃仁60克，冰糖50克，共捣烂，开水冲服，每次10~15克，早、晚空腹服。尤其适用于伴阴虚、肠燥、便秘者。

### 百合猪肺汤

百合30克，猪肺250克。共慢火炖熟，加少许食盐调味，饮汤食猪肺。

### 银耳鸭蛋

银耳9克，先煮；鸭蛋1枚，打入银耳汤，加入适量冰糖调味食用。

家庭常备中成药：养阴清肺丸、念慈庵川贝枇杷膏等。

## 小儿感冒

小孩感冒也是小孩最常见的疾病之一。小儿感冒主要侵犯鼻、鼻咽和咽部，而且容易出现并发症，涉及邻近器官如喉、气管、肺、口腔、鼻窦、中耳、眼以及颈淋巴结等。所以，对于小孩子的感冒家长们也需要慎重，最好是能够对感冒及并发症的各种症状细致了解，以便对小孩的感冒症状可以进行有

效准确的判断，按图索骥，依病施药。如果对这方面缺乏判断，就需要去医院早做诊断，切不可认为是日常小病而轻率对待。

小孩子容易患感冒一方面当然是他们机体发育不成熟的原因，另一方面，也与家长喂养方式不当有关。很多家长由于缺乏营养学及小儿养育方面的知识，在对小孩的饮食供应及养育常识等方面存在严重偏差，造成小孩免疫功能低下，降低了小孩的抵抗力，才导致小孩容易被各种病菌感染侵袭。

如果你的小孩感冒了，一定注意不能拿家里储备的感冒药给小孩吃，或自己到药店买常用感冒药给小孩吃，这样是很危险的。因为很多成人用药中的成分对小孩都有不同程度的危害，所以小孩感冒了一定要去看医生，根据医嘱用药。此外，小孩感冒后最好让他多卧床休息；饮食方面要注意少吃多餐，要给他吃些易消化的食物，多喝些新鲜水果汁；要注意小孩房间的空气流通，房间要保持安静；鼓励小孩多喝水，小孩不喜欢喝水可以给他做好喝的热汤；千万不要给小孩穿过多的衣服和盖过厚的被褥，否则容易导致高烧不退，甚至诱发高热惊厥，小孩大量出汗，衣服被汗湿后，要注意及时更换，以免受凉加重病情。小孩发热后还可以给他进行物理降温，如洗温水澡或用温水擦身，头部敷冷湿毛巾等。

感冒有不同的种类，食疗也要根据感冒的症状种类采取不同的疗法。

### 风寒感冒

症状为发热恶寒，头痛身寒，流涕等。不宜多吃寒凉的食物，如柿子、螃蟹、鸡肉、鸭肉、猪肉、香蕉、西瓜等。

#### ● 饮食疗法

##### 生姜红糖茶

生姜1片，红糖适量，开水冲泡，代茶饮之。



### 菊花茶

菊花5克，开水冲泡，代茶饮。

### 紫苏粥

白米25克，常法煮粥，粥熟，放苏叶5克。

### 风热感冒

症状为发热，微恶风寒，头痛，咳嗽，咽痛，目赤等。不宜多吃温补气血的食品，如桂圆、大枣、荔枝、羊肉、海参，甲鱼等。

### ● 饮食疗法

#### 藿香饮

鲜藿香叶5克，砂糖适量，煎水饮。

#### 桑菊豆豉饮

菊花5克，桑叶5克，豆豉3克，煎水饮。

#### 薄荷芦根饮

芦根30厘米，薄荷25克，煎水饮用。

#### 白菜绿豆饮

白菜头1个洗净切片，绿豆芽15克，煎水饮用。

#### 葱白粥

糯米30克，生姜2片，捣烂，入连须葱1节，加米醋1毫升，趁热饮。

### 风湿感冒

症状为发热、头痛、头晕、鼻塞、声重、困倦乏力、纳减欲吐。不宜多吃如姜、葱、红糖之类的食物，以及生冷、油腻等不好消化的食物。

## ● 饮食疗法

## 扁豆香薷饮

白扁豆20克，香薷15克，加水煎20分钟，一天3次口服。

## 西瓜番茄汁

西瓜汁和番茄汁合并饮用。

 小儿腹泻

小儿腹泻多发生在秋冬季节，多半是由轮状病毒感染引起。秋冬季节气候干燥，正是轮状病毒生长繁殖的大好季节。如果孩子的器具或食品不干净，或孩子有吃东西不洗手、咬手指头等习惯，就会很容易感染轮状病毒，导致腹泻。

小孩感染轮状病毒后，最初是表现出感冒的症状，如流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等，这时千万不要误以为小孩是感冒了，就急着给小孩吃感冒药，从而耽误了治疗。秋季腹泻同时还会伴随呕吐症状，1~3天后出现腹泻，而且越来越严重，排泄物像水样或蛋花样，一天可达十几次，腹泻持续3~7天后会慢慢缓解。家长们发现有类似症状应及时就医。症状不是太严重的小儿腹泻也可以通过食物进行缓解治疗。

## 小儿腹泻食疗法

## ● 山药蛋黄粥

山药去皮切块，加水大火烧开转小火，煮熟后打入鸡蛋，可以做成卧蛋也可打成蛋花，放入冰糖即可食用。



### ●八宝粥

茯苓、太子参、扁豆，水煎取汁，药汁倒入锅里，放入山药、苡仁、糯米、莲子、芡实，煮熟即可食用。

### ●茯苓大枣粥

大枣去核切小块；锅里加水，放入粳米、茯苓粉、大枣，煮成粥即可，吃的时候也可以加入白糖。

## 🍓 小儿上火

小孩新陈代谢旺盛，生长发育较快，这也导致小孩容易内热上火。同时小孩每天摄入营养过于丰富，吃太多肉、零食，喝太多牛奶、饮料等都会导致小孩容易上火。表现症状就是厌食、消化不良、腹胀、小便短赤、便干或便秘、眼屎多、口干口臭等。

如果小孩上火，家长们可以多给他吃些蔬菜水果，多喝汤水，饮食最好清淡营养。此外，优酪乳是乳制品中可以兼顾营养与改善肠道环境的饮品，也可以给他多喝。

### 小儿上火食疗法

#### ●银耳雪梨水

银耳用温水泡开；梨子切块泡水里防止变黑；枣泡软；银耳剪掉黄色的根，用水煮开，加梨块，加红枣、冰糖小火熬1个小时即可，既可润肺，又去肝火。

### ●杏仁茶

大杏仁用清水浸泡10分钟，撕去外面的果皮；糯米淘洗干净后提前浸泡5~8小时，使糯米吸收足够的水分；将泡好的糯米、杏仁一起放入搅拌机内，加入200毫升左右的清水，搅拌至没有大颗粒即可；将打好的杏仁茶倒在漏网或者纱布上过滤，过滤好的汁留在汤锅中，加入冰糖，用小火加热搅拌至冰糖溶化，杏仁茶出香味即可；一般的生杏仁也可以做这道饮料，但是味道会微微苦一些，用大杏仁做的话，味道会更好些；搅拌的时候也可以根据个人喜好添加其他材料。

### ●川贝冰糖炖雪梨

雪梨洗净削皮切开去核掏空，成一个梨盅；梨盅里放入几粒川贝和冰糖，盖上梨盖，用牙签固定；将雪梨放入碗中，加冰糖、水，隔水蒸30分钟即可。梨味甘，性寒，入肺经，有清热、化痰、止咳的作用。川贝母入肺、心经，有化痰止咳，清热散结的作用。

### ●三宝羹

南瓜削去外皮，山药、红薯洗净，分别切成小块；将几样材料放入锅中蒸熟；趁热剥去山药和红薯的外皮；将蒸熟的几样材料放入搅拌机中，加少量温开水，搅拌成泥；盛入碗中，撒些熟芝麻或干果碎即可。

## 小儿消化不良

消化不良也是幼儿常见病之一，主要是由于小孩胃肠道消化酶分泌不足，或蠕动功能失常而发生的消化功能紊乱或障碍。消化不良的小孩常表现为食欲

宝宝吃饭有学问

## 孩子怎么吃饭 不生病



不振、身体瘦弱、体重减轻，甚至反复出现腹泻。引起消化不良的直接原因大多是家长对小孩的饮食持放任态度，导致小孩饮食不节制，暴饮暴食，以致损伤脾胃，造成消化、吸收功能失常。所以，家长们一定要监督小孩定时、定量进食，不能采取“填鸭”式的喂养方法，“宁可稍带几分饥，也不宜过分饱”才可以保证脾胃消化食物和吸收营养的时间。对于消化不良的小孩，家长们要多给他吃些易消化的小米稀粥、藕粉、米汤等，忌食油腻、辛辣、坚硬食物。

### 消化不良食疗法

#### ● 胡萝卜丝汤

原料：胡萝卜丝2大匙、葱头末1小匙、肉汤半小碗、盐、植物油少许。

做法：油热后将葱头末放入，炒片刻后将胡萝卜丝放入，反复炒，至胡萝卜半熟时，放入肉汤，中火焖3分钟左右即可。

#### ● 小米香菇粥

原料：小米50克、香菇50克、鸡内金5克。

做法：把小米淘洗干净，香菇择洗干净，切成小块或碎末，鸡内金洗净；锅置火上，放入适量清水，下入小米、鸡内金，用文火煮成粥，取其汤液；再与香菇同煮至熟烂，分次饮用。

#### ● 小米山药粥

原料：粟米50克、淮山药25克、白糖适量。

做法：将粟米淘洗干净；山药去皮，洗净，切成小块；锅置火上，放入适量清水，下入粟米、山药块，用文火煮至粥烂熟；放入白糖调味，煮沸即成。

### ● 蒸梨

原料：水晶梨1个、川贝母2克、陈皮2克、冰糖10克、糯米15克。

做法：把梨从蒂下1/3处切下、当盖并挖去梨心，川贝母研成细粉，陈皮切丝，糯米蒸熟，冰糖打成屑；把糯米饭、冰糖、川贝粉、陈皮丝装入水晶梨内，加入清水在蒸杯内（约150毫升）；把盛梨的蒸杯放在武火上蒸45分钟即成。上呼吸道感染、咳嗽并伴细菌感染、发热、咳痰时，食用蒸梨效果较好。它可润肺化痰，配合川贝、陈皮功效倍增。加些糯米和冰糖，还可补益厌食的小孩对营养的需要。

### ● 鸡肉青菜粥

原料：米150克、鸡肉100克，青菜、油、盐各适量。

做法：粳米煮粥备用；鸡胸脯肉剁成肉泥，锅中加少量植物油，油开后，放入鸡肉泥煸炒，熟后放入粳米粥中煮开；出锅前加少量精盐等，最后撒入青菜末盛出。

### ● 三文鱼蒸蛋羹

原料：三文鱼250克、鸡蛋240克、芥蓝5克、青椒3克、柿子椒3克、牛奶100毫升、椰子水100毫升、鲜香菇5克、油菜心5克。

调料：盐2克、味精1克、胡椒粉1克、淀粉5克、色拉油3毫升。

做法：挪威三文鱼洗净，切粒；芥蓝、青椒、红椒、香菇、油菜心洗净，均切粒备用；鸡蛋打入碗中，加牛奶、椰汁和50毫升冷水调成蛋羹，加入少许三文鱼粒；蛋羹置蒸锅上，隔水蒸至定形，即可拿出；坐锅点火，下入三文鱼粒、芥蓝粒、青红椒粒、香菇粒、菜心粒等，用色拉油滑一下；加盐、味精、胡椒粉和适量冷水搅拌均匀；再用水淀粉勾芡做成汁，浇在蛋羹上即可。



## 小儿肺炎

肺炎是小孩子最常见的一种呼吸道疾病，四季都很容易发生，3岁以内的婴幼儿在冬、春季节患肺炎较多。肺炎如果治疗不彻底，很容易反复发作，甚至引起多种严重并发症，影响孩子发育。小儿肺炎外部表现为发热、咳嗽、气促、呼吸困难和肺部细湿气音，也有不发热而咳喘重者。由细菌和病毒引起的肺炎最为多见。目前可通过疫苗预防小儿肺炎。小儿肺炎的患病人群为0~16岁的儿童以及青少年。

引起肺炎的病源很复杂，包括细菌、病毒、支原体等多种。但由肺炎球菌引起的肺炎最为多见，可达83%，位居首位。在世界范围内，有5%~10%的健康成人和20%~40%的健康儿童是肺炎球菌的携带者。肺炎球菌一般寄居在正常人的鼻咽部，一般不会发病，当人体免疫力下降时，如感冒、劳累、慢性支气管炎、慢性心脏病、长期吸烟等，肺炎球菌即可乘机侵入人体，引起肺炎、中耳炎、鼻窦炎、脑膜炎、心内膜炎、败血症等。又由于近年来抗生素的广泛应用，使肺炎球菌对多种药物产生了耐药性，这又为治疗肺炎带来了许多困难。

小孩正是肺炎易感人群之一，因为小孩往往免疫力较低，机体抵御外界有害病菌侵害的能力较弱。为了预防肺炎，家长们平时应注意小孩的防寒保暖，遇有气候变化，要随时注意更换衣服，对于体质虚弱的小孩，家长们尤其需要注意这一点。此外，家长们还要避免在小孩面前吸烟，尽量避免使小孩吸入粉尘和一切有毒或刺激性气体。加强体育锻炼，增强体质是与食疗相并列的两大重要的预防小儿肺炎的方法之一。已患肺炎的小孩，在进食或喂食时，注意力要集中，要求患者细嚼慢咽，避免边吃边说，以免使食物呛吸入肺。

在我国，肺炎是引起婴幼儿死亡率第一位的疾病。对于已感染肺炎的小

孩，加强护理有助于患儿尽早康复。

(1) 多翻身拍背，帮助呼吸道分泌物排出。宝宝咳嗽多时，睡觉时会很难受，爸妈记得多给宝宝翻身拍背，帮助宝宝把呼吸道的分泌物排出。

(2) 多吃水果、汤汁，少吃鸡蛋。食物要清淡，要多补充水分和维生素C，但注意不要一次吃得太多，蛋白质过多会引起消化不良。

(3) 鼻塞使用细棉棒、吸鼻器。宝宝鼻塞时可用蘸有温水的棉棒湿润鼻痂，一点一点地将鼻痂取出，家长们注意千万不可以用力过猛哦。选择细小的棉棒，它比传统的棉棒更好用。吸鼻器在这时也能派上用场。

(4) 自备温湿度计，保持空气流通，每天开窗2~3次。自备一个温湿度计，大超市里就有卖的哦。保持室内的空气流通，每天开窗2~3次，控制室内的温湿度，温度在18~22℃，湿度约在60%。

(5) 敷额头(退热贴)、酒精擦身。如果宝宝有发烧的情况，冷毛巾敷额头可以给宝宝降热，退热贴也可以选用哦。另外，30%~50%的酒精擦身也可以帮助宝宝物理降温。

## 肺炎食疗法

### ● 板栗烧猪肉

原料：板栗250克、瘦猪肉500克，盐、姜、豆豉各少许。

做法：将板栗去皮，猪肉切块，加盐等调料，加水适量红烧，熟烂即可。

### ● 苡米百合汤

原料：苡米200克、百合50克。

做法：将两味放入锅中，加水5碗，煎熬成3碗，分三次服，一日吃完。



### ● 鱼腥草蛋

原料：鱼腥草1把、鸡蛋数个。

做法：炖荷包蛋，食数天可愈。

### ● 芥菜姜汤

原料：鲜芥菜100克、鲜姜10克、盐少许。

做法：将芥菜洗净切碎，生姜切片，加清水4碗，煮至两碗，用食盐调味，每日分两次服用。

### ● 奶汤锅子鱼

原料：活鲤鱼一尾、火腿数片、玉兰数片、香菇数片，葱、姜、料酒、盐、醋、奶汤（鸡、鸭、肘子和骨头炖的汤）适量。

做法：将鲤鱼去鳞开膛，除去内脏，洗净切成瓦块状，与葱、姜一起放入油中炒久颠翻几下，加料酒、盐等调料，然后加入奶汤，再加适量的火腿片、玉兰片、香菇片，炖约3分钟盛入火锅内食用。



维生素对于小孩生长发育的重要性已经是众人皆知了，但是还存在这样一些问题：我的小孩缺哪些维生素？我又应该怎么给他补维生素？补多少？看完本书，相信您会得到一个满意的答案！

责任编辑：翟春平

策 划：王辛卯 石永青

封面设计：子 敏



什么样的妈妈才是最合格的妈妈呢？

能够让宝宝免遭生病之苦的妈妈，才是最合格的妈妈。

“病从口入”，食物常常是疾病之源。大人尚且如此，何况宝宝？尤其宝宝肠胃功能弱，免疫力低，又没有控制力、识别力，更容易因为吃进不适当的食物导致各种病症。

妈妈们想要让自己的宝宝健康成长，杂病不生吗？看看这本书吧！

上架建议： 育儿宝典

ISBN 978-7-5375-5574-6



9 787537 555746 >

定价：26.00元