

像，但还是有点不同。如果“正确”的配方真的存在，那么应该所有的配方奶都一样。然而，现在各家配方都不同，是否代表理想的配方还未出现？只好继续拿宝宝做实验？

◎配方是固定的，不会根据婴儿的需求、情绪，以及个别的生长方式而调整。喂配方奶惟一可以调整的东西就是喝的量。目前市面上还没有新鲜的、为宝宝量身订做的配方奶，以后也不可能会有。

◎配方奶不是活的，里面没有活的白血球，没有具免疫效果、能抵抗疾病的因子，也没有能帮助消化的酶，这些东西只有母乳里才有。配方奶能帮助宝宝长大，但不能保护宝宝。

◎配方奶中营养素的生物利用度不如母乳，因此婴儿必须处理体内多余的废物。

另外，配方奶中不同的“食谱”也令人担心，比如说无乳糖配方、无胆固醇配方（胆固醇对宝宝的好处，请见第91、176页）。总之，我们最不放心的，就是配方奶目前还不为人了解的地方。

## 选择配方奶

为宝宝选择配方奶前，应该先请教医生。事实上，以前育儿父母在挑选配方奶时都会听取医生的意见，直到近来才有所变化。过去大家觉得，直接向父母推销配方奶是不道德的商业行为，可是现在越来越多的配方奶公司，开始直接针对一般大众营销。美国小儿科学会已经对这种做法提出谴责，我们也持同样看法。帮宝宝选配方奶，就像让宝宝吃药一样，应该先请教医生。

让宝宝从牛奶配方奶开始吃，除非医生有其他建议。如果医生提供了几种不同的选择，你可以先购买少量，或者先要一些试用品，自

己吃吃看，再让宝宝每一种都试一下，看你觉得哪一种最好吃，而宝宝也最喜欢。

## 配方奶的种类

市售的配方奶有下面3种包装：

◎粉末包装，附有应添加多少水的说明

◎浓缩液体包装，应加等量的水稀释

◎立即可食的液体包装，可直接放入奶瓶

你可以根据自己的时间和经济能力，选择最适合你和宝宝的种类。粉末包装最便宜，但准备起来最花时间；立即可食的最贵，但使用起来最方便，尤其在出外旅行或大人忙得没时间准备时，是一大帮手。买配方奶时，要注意有效期限，不要买那些罐子凹陷、包装受损或有外漏的产品。

粉状或液体状的配方奶，营养成分几乎没有差别。主要的不同在于用哪种油当做脂肪来源。有些奶粉是用玉米油，而液体配方奶是用大豆油。值得注意的一点是，由于将液体的油和脂肪转化为粉末状并不容易，因此市面上出售的一些配方奶里面并没有足够的亚油酸（有些营养学家认为，这是婴儿必需的脂肪酸）。所以你在为宝宝选择配方奶粉时，一定要向医生请教，哪个种类的配方奶含有目前建议婴儿摄取的所有营养素。

### 铁质强化配方奶

我们建议你使用铁质强化配方奶，除非医生有不同的建议。包装上写着“低铁”的配方奶，所含的铁质都不足，我们不建议使用。铁质强化配方奶所含的铁量，符合美国小儿科学会和其他机构所建议的量。至于应该选奶粉还是液体状的配方奶，你可以向医生请教。由于配方奶中的铁质，不像母乳中的那么好吸收，所以喝配方奶的婴儿，大便会带绿色（铁是绿色的）。这种情况并不需要担心。也许有些爸妈会觉得，宝宝喝铁质强化配方奶，胃肠好像

会不舒服，不如喝不含铁质的配方奶。不过研究显示，配方奶中是否添加铁质，对宝宝肠胃的舒适与否并没有影响。

### “免敏”豆奶配方奶

真正的免敏奶只有一种，就是母乳。一般人认为，豆奶比以牛奶为基础的配方奶要好，通常不容易引起过敏，但对于豆奶，我们还是持如下保留态度：

◎豆奶虽然不像牛奶那样容易引起过敏，但对牛奶过敏的婴儿中，有30%~50%也对豆奶过敏。

◎有人认为如果家族中有过敏史，父母应该让婴儿一开始就喝豆奶，以降低日后出现过敏的机会，但研究结果并不支持这种说法。让新生儿喝豆奶，并不能降低以后发生过敏的几率，也不会减小婴儿发生腹绞痛的可能性。因此，美国小儿科学会的营养委员会，并不赞成以豆奶蛋白配方奶，作为腹绞痛的常规疗法，也反对给有可能发生过敏的婴儿喝豆奶。

◎婴儿由于肠道渗透性较佳，喝豆奶时豆类过敏原很容易通过肠道进入体内，使宝宝长大后，更容易对豆类食品过敏。

◎大部分的豆奶配方奶都强调“无乳糖”。使用无乳糖配方是否明智，目前仍有疑问。人类及所有哺乳动物的乳汁中都含有乳糖。既然乳糖是大自然赋予的营养成分，为何硬要去除？乳糖不仅能强化钙质吸收，让婴儿的肠道中充满益菌，而且还是半乳糖——能促进大脑成长——的重要来源（有些豆奶以玉米糖浆代替原有的糖分，而玉米糖浆本身就是过敏原）。婴儿肠道中的乳糖酶能消化乳糖，可是如果肠道受到感染，就会出现乳糖酶暂时不足的现象。虽然医生有时会建议腹泻的婴儿暂时改吃豆奶，以减轻由于乳糖酶缺乏而造成的腹泻症状，但美国小儿科学会营养委员会，并不建议有腹泻症状的婴儿一定要喝无乳糖的配方奶。

◎大部分豆奶盐分含量很高，而且其中添加的铁与锌，生物利用度比其他配方奶的低。

目前，明确需要使用无乳糖豆奶的，只有那些乳糖酶不足、无法进行代谢乳糖的婴儿，以及对牛奶配方奶过敏的婴儿。如果你认为宝宝对牛奶配方奶过敏，想换喝豆奶，一定要先请教医生。

### 其他“低敏”配方奶

如果你在一些配方奶的说明上看到“免敏”、“水解蛋白质”等字眼，表示这些配方奶中可能引起过敏的蛋白质，已经被事先处理过了——被分解成分子量较小的蛋白质，理论上能减小引起过敏的可能性。对牛奶配方奶中蛋白质过敏的婴儿，喝这种配方奶或许比较不易过敏，不过是要付出代价的。因为有效的免敏配方奶Nutramigen（中文品名：免敏奶特殊配方营养品）、Presgestimil、Alimentum价钱都不便宜（是一般配方奶的4~5倍）。这种配方奶的另一个缺点是，里面缺少能作为碳水化合物来源的乳糖，取而代之的是玉米糖浆和改良后的玉米淀粉。第三个缺点是不好喝。

### 换配方奶

头几个月，你可能要试过好几种配方奶，才能找到宝宝最喜欢、也最不会让宝宝肠胃不适的配方奶。宝宝不喜欢某种配方奶的理由很多，有时候是口味问题，有时候是冲泡上的问题；同一种配方奶，有些宝宝可能比较喜欢液体状，而有些宝宝却比较喜欢粉末奶粉。以下是宝宝可能对某种配方奶过敏或不喜欢的征兆：

◎吃完奶后，一阵一阵地啼哭

◎每次吃奶后几乎马上呕吐

◎持续性的腹泻或便秘

◎吃完奶后有长时间的、严重或极度严重的腹绞痛

◎容易暴躁不安，经常在半夜醒来

◎出现粗糙红疹，摸起来类似沙纸，尤其脸上或肛门周围

◎经常感冒、耳朵感染

如果宝宝经常出现以上的任何症状，就应该请教医生是否需要换另一种配方奶。

## 喂多少？喂几次？

宝宝要喝多少奶，依宝宝的体重、成长速度、新陈代谢、体质及胃口而定。以下的建议是基于婴儿基本的营养需求，但你的宝宝可能每天的需求都不一样，有时比平均建议量多，有时少，因此，你应根据你的宝宝的具体情况而做出适当调整。

你可以根据以下的准则，决定家中0到6个月大宝宝需要的配方奶量：依婴儿的体重，每公斤每天应喂125~150cc的配方奶。如宝宝有4.5公斤重，那么他大概每天要喝560~680cc。别期望宝宝一出生就能喝很多，这是不切实际的。许多新生儿在出生后第1周时，每餐只需要、也只能喝30~60cc。1个月大的婴儿，大部分每餐最多能喝90~120cc的奶。2~6个月大的婴儿，每餐约喝120~180cc。6个月至1岁的婴儿，每餐至多可以喝到240cc，而且根据所吃固体食物的多少，通常每天会喝3~4瓶奶。有时候宝宝是渴了，而不是饿了。这时，可先给宝宝一瓶水试试看，如果宝宝不肯喝，再换成配方奶。由于配方奶的浓度比母乳高出许多，因此，我们建议父母每天至少要给婴儿喝一瓶水（喝母乳的宝宝则不需要另外补充水）。

### 按时间喂奶瓶

一般来说，喂奶瓶宝宝比喂母乳宝宝容易习惯定时喂奶。因为配方奶消化速度较慢（因蛋白质凝块较硬），所以喂奶间隔时间通常比

较长。

喂婴儿有两种方式：一种是需求喂奶（我们比较喜欢称之为信号喂奶），也就是宝宝小肚子一饿就喂奶；一种是定时喂奶，也就是每天固定时间喂奶，通常是每3小时喂一次，以及宝宝在半夜醒来时喂。信号喂奶是为了满足宝宝；定时喂奶是为了大人方便。（我们比较喜欢用“喂奶习惯”，代替听起来僵化无弹性的“定时喂奶”。）照顾宝宝的工作，尤其是喂奶，基本上就是要在宝宝和妈妈的需求间找到平衡。宝宝人小，肚子也小，因此大部分宝宝都适合少量多餐。每3小时喂一次奶（而不是每4小时），最符合宝宝的需求与爸妈的生活方式。大部分喂奶瓶的爸妈都会采取折衷方式，即用半需求、半定时的喂奶方式，每天让宝宝在固定时间吃一两次奶，中间再穿插信号喂奶。

宝宝刚出生的头几周，如果白天睡觉超过4小时，就应该把宝宝叫起来喂奶。让宝宝在白天睡觉超过4小时才喂奶，很容易让宝宝养成白天睡觉、晚上吃奶的习惯，把妈妈弄得精疲力竭。试着让宝宝在晚上一觉睡得长一些。对大部分爸妈来说，白天多喂几次奶，然后晚上7点、10点各喂一次，是最能接受的喂奶习惯。这能让爸妈在入夜后有多一点属于自己的时间，睡前喂宝宝一次，通常能让宝宝撑到凌晨三四点，这样你半夜就只需要醒来一次。

### 解读宝宝发出的信号

宝宝一哭，就塞给他奶瓶，把配方奶当安抚奶嘴用，可能会导致宝宝喝奶过量。不要一听到宝宝哭，就想塞个奶瓶给他，试着用一些其他安慰宝宝的方法。有时候，宝宝会哭可能只是需要拥抱、逗弄；有时是口渴了想喝水，或是需要换尿布；有时则只是想换环境。事实上，喂奶瓶的妈妈确实比喂母乳的妈妈更需

要学些安慰宝宝的技巧。如果是喂母乳来安慰宝宝，就不太容易造成宝宝摄取过量。（见第178页有关喂母乳和肥胖的讨论。）

## 冲泡配方奶

在冲泡配方奶或喂婴儿任何食品前，切记一定要将手彻底洗干净，所有器具也必须非常干净（消毒方法请见下面说明）。你需要的器具包括奶瓶、奶嘴及其他用品。

### 奶 瓶

一开始先买4个120cc的奶瓶，等到你和宝宝都决定好哪种奶瓶最适用、宝宝每餐的分量也超过120cc后，你可能会需要8~10个240cc的奶瓶。玻璃奶瓶清洁起来最容易，但也容易破碎。除了传统的奶瓶外，还有一种塑胶奶瓶，内有用完即丢的袋子，宝宝喝奶时，袋子会逐渐缩小，以减少宝宝吞入的空气量。对于较大的宝宝，还有一种所谓的聪明奶瓶，可以让他喝奶时自己握着。但我们不建议使用这种奶瓶，因为这不仅剥夺了宝宝在喝奶时跟爸妈互动的宝贵机会，而且会鼓励宝宝握着奶瓶边走边喝，容易被呛到而发生危险。

### 奶 嘴

用橡胶和硅胶做成的奶嘴，有许多不同的形状，虽然每一种都宣称能模仿母亲乳头的形状与自然律动，但事实上没有一种真的可以！矫正型（orthodontic-type）奶嘴能深入宝宝的嘴里，让舌头更接近吸母乳时的自然动作，但妈妈每次塞奶嘴时，都得看好“到底哪一边是正面”。一定要让宝宝吸到奶嘴底部宽宽的部分，而不只是尖端。可伸长型（expand-able nubbins-type）奶嘴在吸吮时会拉长，不过宝宝的嘴巴得张得够大，吸得够用力，把奶嘴往内拉才行。然而，大部分宝宝只会吸吮突出的部分。因此吃母乳的宝宝应该避免使用这种奶

## 宝宝吃的配方奶会不会太多？太少？

### 宝宝配方奶吃得不够的征兆：

- ⊙ 体重增加速度低于正常值
- ⊙ 尿量减少
- ⊙ 宝宝皮肤松弛、有皱纹
- ⊙ 不断啼哭

### 宝宝每餐都吃得太多的征兆：

- ⊙ 吐奶量大或吃完后马上大量呕吐
- ⊙ 吃完后马上出现腹绞痛（宝宝的脚往上屈，靠着紧绷的腹部）
- ⊙ 体重增加太多

如果宝宝出现吃奶过多的征兆，可以改用少量多餐的方式。宝宝吃奶时要帮他打嗝排气一两次。偶尔不要给宝宝配方奶，改喂水。

嘴，以免养成懒惰的含住习惯。标准的宽底球型（standard bulb-type）奶嘴最容易使用，宝宝可以含得密不透风。

对于只吃奶瓶的宝宝，只要多试试不同的奶嘴，看看哪种最好用就行了。如果宝宝既喂奶瓶、也吃母乳，则要使用宽底的奶嘴。

奶嘴在使用前在开水里煮沸5分钟，即能达到消毒的目的，又能减少人工奶嘴的橡胶



可伸长型奶嘴



传统型奶嘴



矫正型奶嘴

味。为避免宝宝吃奶嘴时噎到，要小心遵守使用说明。如果奶嘴有裂伤或损坏，应该马上丢弃。有些奶嘴的孔有大有小，以适应不同的液体和不同年龄的宝宝。把奶瓶在装满配方奶、不摇晃的情况下倒过来，奶嘴孔应该要每秒流出一滴，这样的奶嘴孔径才合适。较大的宝宝，奶嘴和奶嘴孔也应较大。

## 用具

准备配方奶时，手边要有下列工具：

- ◎夹子或两只大汤匙
- ◎开罐器（罐装配方奶用）
- ◎洗奶瓶的刷子
- ◎消毒用的大平底锅（有盖）
- ◎清洁的毛巾或洗碗布

## 消毒

洗碗机温度至少调到82℃，才能充分消毒奶瓶及相关用品。如果你不用洗碗机，可依下列步骤进行消毒（每次消毒6个奶瓶或全天的奶瓶使用量）：

◎喂完奶后，用温水将奶瓶与奶嘴充分洗净，放在水槽旁干净的毛巾上，准备进行下一个消毒步骤。

◎用热肥皂水清洗所有用具，再用热水充分洗净，并用奶瓶刷除去瓶内乳垢。

◎在大的平底锅里铺上毛巾或洗碗布。将奶瓶、奶嘴及其他用品放入锅中（奶瓶要平放，好让热水完全进入瓶中，彻底消毒），盖上锅盖，煮沸10分钟。然后，锅盖不要掀起，让锅里的水自然降至室温。用夹子或汤匙将奶瓶和奶嘴从锅中拿出，奶瓶倒放在干净的毛巾上，奶嘴和瓶盖也放在旁边一起晾干。

## 冲泡配方奶

以下是冲泡液体或粉状配方奶的方法。立即可食的液体配方奶可以直接倒进消毒过的奶

瓶中，不需搅拌（打开瓶罐前，要彻底清洁罐盖）。

◎将自来水煮沸5分钟。我们不建议用蒸馏水，因为它会减少宝宝获取水中珍贵的矿物质的机会。让煮沸的水冷却。

◎将6个消毒好的奶瓶一字排开，把规定分量的冷开水倒进每个奶瓶里。然后，再将规定分量的液体或粉状配方奶加进去。譬如说，如果用240cc的奶瓶冲液体浓缩配方奶，则先加入120cc的开水，再加进120cc的液体浓缩配方奶即可。

◎将奶嘴盖上，然后放进冰箱。

◎最好在24小时内用完冰箱内的配方奶，最多不要超过48小时。

## 正确的冲泡法

配方奶绝对不要冲泡得比包装上的指示浓。一定要依照指示加入定量的水。水太少，奶水浓度太大，宝宝尚未健全的肠道与肾脏会无法负荷，造成脱水。有时医生会建议，在宝宝呕吐或腹泻期间，要喝稀释过的配方奶。如果没有医生指示，喝稀释配方奶的时间不能太长，免得宝宝摄取的热量不足。

## 快速消毒与冲泡配方奶的小秘方

◎将配方奶放在一次性的哺乳袋内后，再放进塑胶托具里；这不但方便，而且宝宝喝奶时，袋子会随之紧缩，能减少宝宝喝奶时吞入太多的空气。

◎用洗碗机消毒奶瓶和奶嘴，使用立即可食的液体配方奶。这样不用烧水、不用消毒、也不用计算分量。

## 喂奶瓶的要领

以下的方式能让宝宝安全地吃进最多的奶水、最少的空气，让喂奶时间成为你和宝宝的愉快时光。

### 喂奶瓶

◎大部分宝宝都喜欢温的奶水，因此，在宝宝喝奶前，最好用温水冲奶瓶几分钟。你可以将奶水滴几滴在你的手腕内侧，试试温度。

◎为避免宝宝吞入空气，将奶瓶倾斜，让奶嘴里充满奶汁，这样空气就会跑到奶瓶底部。

◎让宝宝的头部保持挺直。侧着头或头往后仰，都会使宝宝吞咽困难。

◎为了减少手臂疲劳，并让宝宝有不同的观看角度，每次喂奶时都要换手。

◎注意奶嘴孔是不是太大或太小。如果宝宝喝奶时，突然满嘴是奶，几乎噎到，那么奶

水流得可能太快了。判断奶嘴孔是大还是小的方法是：将奶瓶倒过来，不要摇晃，如果奶水不是滴出来的，而是流出来的，就表示奶嘴孔太大了；如果宝宝吸吮时好像很费力，两颊也因为用力而凹陷，则表示奶嘴孔可能太小了（如前面所说，每秒应至少滴出一滴奶水）。

◎知道该何时停止。不一定要让宝宝喝完一整瓶奶，宝宝知道自己什么时候喝够了。如果宝宝喝奶时睡着了，可是还没完全喝完，应该就此打住。宝宝喝奶瓶时往往会进入浅眠，但仍然会继续一下、两下地吸奶。他们其实已经吃饱了，这种安慰性的吸吮只是“吃点心”。把奶瓶拿走，让宝宝吸你的手指几分钟。

### 帮宝宝打嗝排气

每家大型医院的育婴室似乎都会有位帮宝宝打嗝排气的老手，能让宝宝喝进最多的奶，排出最多的空气。以下是一些帮宝宝打嗝排气的要领，能让妈妈喂奶更轻松，宝宝用餐更愉快。除了拍背让宝宝放松外，有效的打嗝排气



帮宝宝打嗝排气的两种姿势



法还需要两个动作：把宝宝抱直，以及在宝宝的小肚肚上施压（爸妈常忘了这一步）。让宝宝坐在你的大腿上，使他的重心往前，靠着妈妈的手腕，用手拍或摩擦宝宝的背部。或是让宝宝趴在妈妈肩上，用手拍或摩擦宝宝的背部。

即使宝宝吃完奶后没有打嗝，也不要因此觉得自己喂奶失败了。一开始虽然没成功，你可以等一下再试。如果一两分钟后宝宝还没有打嗝，就把宝宝放下，或者把他抱直背在身上，然后继续去做你的事。如果宝宝看来很满足，就不需再帮他打嗝；如果宝宝喝奶后似乎不太满足（把他放下来时，他会蠕动不安、皱眉头、发出不舒服的声音，或者不愿意继续喝奶），表示宝宝需要打嗝排气。点心式的喂法，通常不需要打嗝；如果是一顿大餐，可能就得耐心帮他打嗝。在夜间，宝宝要是只吃一两分钟的奶，则不用帮他打嗝，如果宝宝吃的分量很多，就需要帮他打嗝。有时半夜你实在没有精力帮宝宝打嗝，那么你可以继续躺着，让宝宝趴在你的髋部，就像白天趴在肩膀上打嗝排气一样。随着宝宝一天天长大，就越来越不需要打嗝排气了。

## 安全喂奶要领

◎如果你觉得水龙头的水不干净。可以用非蒸馏过的瓶装水。

◎不要用微波炉加热配方奶，以免受热不均匀。

◎宝宝一次没有喝完的配方奶，如果马上冷冻起来，几小时内还可以喝。把瓶盖盖好以保持奶嘴干净。不过，如果为了宝宝绝对的安全着想，最好还是不要喝剩下的配方奶，因为细菌可能已经随着宝宝的唾液进入奶水中。超过3小时没有冷藏保存的配方奶，不能再喝。

◎在外旅行，没有冰箱可用时，最简单、

最安全的方法是使用事先消毒、立即可食的120cc配方奶罐头。粉末状的配方奶比较不占空间，但要有干净的水可用。如果带在家中冲泡好的配方奶，应该放在保温箱中，旁边放个冰袋或冷冻过的果汁罐头。

◎不要让宝宝自己喝奶。不要让宝宝自己躺在摇篮里喝奶瓶。如果宝宝身边没有人，这样喝奶噎到时可能会发生危险。此外，躺着喝奶，奶水可能会从耳咽管进入中耳，造成耳朵感染（喂母乳发生这种情况较少）。让宝宝自己喝奶，会让妈妈和宝宝都少了喂奶时珍贵的互动机会。

## 奶瓶两边都要有人

无论是喂母乳还是喂奶瓶，喂奶的目的并非只是提供宝宝营养，还要不时给宝宝以安慰。喂奶时间不仅是提供宝宝营养的时间，也是亲子时间。哺喂母乳时，妈妈和宝宝之间的互相付出，在喂奶瓶时也应该有。除了给宝宝一个奶瓶外，还应给他你的双眼、肌肤、声音和抚摸。而宝宝回报给你的，也不会只有一个空奶瓶。

喂奶时妈妈穿短袖衣服或解开部分衣服，同时给宝宝也解开部分衣服，这样可以形成母子肌肤相亲的温馨感觉。注视着宝宝的双眼，将奶瓶握在胸前，想像奶瓶里面的奶水是来自你的身体。在喂奶时与宝宝有互动，让宝宝觉得奶瓶是你的一部分。无论是喂母乳还是喂奶瓶，大部分宝宝在安静时都会吃得比较好，但宝宝在吃奶中间的停顿时间里，却很喜欢跟人互动。注意宝宝在吃奶时想跟人互动的信号。最后你的直觉会告诉你宝宝的喝奶节奏。你应该让宝宝觉得喂他的是一个人，而不是一个奶瓶。

## 喂奶瓶宝宝的断奶

就跟喂母乳的宝宝一样，不要急着让宝宝断奶。两岁大的宝宝还想喝奶瓶并不奇怪。通常，奶瓶对大人的困扰比对幼儿多，如孩子喝奶时，父母要随时留意，以防孩子被奶水呛到；孩子喝完奶后，父母还要涮奶瓶等等。在让宝宝改用杯子喝奶的过程中，为满足他的吸吮要求，你应让他继续用安抚奶嘴。要宝宝戒掉半夜喝奶瓶的习惯最困难。我们有一招，可以让宝宝戒掉午睡和夜间喝奶瓶的习惯，叫做加水稀释法（见第258页）。

如果学步期的幼儿很挑食，又不太会用杯

子喝东西，那么白天还是可以把牛奶或配方奶装在奶瓶里给他喝（最多4个240cc的奶瓶，约1公升），以确保他能获得足够的营养。等他会用杯子，而且也能持续摄取均衡的固体食物后，再慢慢让他从奶瓶换成杯子。

采取“不准边喝边走动”政策。不要让宝宝拿着一瓶果汁到处走。有些爱喝果汁的宝宝，就爱拿着粘粘的果汁瓶到处乱跑。这不仅会让地板上到处都是果汁渍，而且这种习惯一旦养成了就很难改。

如果宝宝就是爱奶瓶，把奶瓶当抚慰奶嘴用，你可以渐渐减少他用奶瓶的时间，用其他的“安抚奶嘴”代替，最好是人本身，如妈妈的手指。



## 第10章

# 吃固体食物： 何时吃？吃什么？怎么吃？

在宝宝4~5个月大的例行检查时，很多妈妈总会问我：“医生，什么时候该给宝宝吃固体食物呢？”有一天，我决定采取主动，我问一位家中有6个孩子的妈妈：“你怎么知道什么时候该开始给孩子吃固体食物呢？”

她回答：“当他开始讨东西吃时！”

“讨东西吃？”我惊讶地问。

“对”，她接着解释说，“我等他露出感兴趣的迹象。当我看到他在看我吃东西时；当我从盘子中拿起食物放到嘴里，他的眼睛盯着食物看时；当他开始伸手抓我的食物时；当他能坐在高脚餐椅上，跟大家一起用餐时，我知道，该是宝宝开始吃固体食物的时候了。”

这位聪明的妈妈，根据自己的经验，发现了让宝宝开始吃固体食物的一个基本原则——根据宝宝的发展决定，而不是根据事先设好的日历或时钟。宝宝的胃口和进食技巧，就跟宝宝的气质一样因人而异。我们喂宝宝时，也应该考虑到这一点。

过去10年来，婴儿的喂食方法已经变了——变得越来越好。我们现在已经不会再根据日历喂宝宝了，也不会再强迫6周大的宝宝吃麦粉，或者当宝宝6个月大还不习惯一日三餐时，就觉得自己失败了。

今天，喂食婴儿考虑的是个别宝宝的营养需求以及肠道适应与否，毕竟每个宝宝的生长

情况都不一样。学会辨识宝宝进食的信号，慢慢开始让宝宝吃固体食物，鼓励宝宝自己进食，这些都是为了达成喂食婴儿的重要原则：建立健康的进食态度。

为了能使育儿父母更好地喂养自己的宝宝，我们综合了最新的婴儿营养研究，以及过去20年来看诊积累的经验与在家喂养8个宝宝的亲身体验。本章及接下来两章，我们将介绍一种婴儿喂养方式，帮助你更了解食物，以便喂宝宝时更顺利愉快，宝宝也能更开心、更健康。

### 为什么要等一等？

家里3个月大的宝宝吃奶（母乳或奶瓶）吃得很顺利，宝宝看起来很满足。而每天都会询问宝宝情况的“家庭营养师”（外婆）今天又打来了电话，她问起：“宝宝现在都吃些什么啊？”一时间你无言以对！你被逮个正着。因为外婆买的一罐罐婴儿食品一点儿也没动。宝宝似乎对这些东西不感兴趣，而你也觉得宝宝还没准备好。你巧妙地转换话题，或者为自己不急着让宝宝吃固体食物的决定辩解。（我会告诉来诊所的妈妈，如果碰到这种情形，“就拿医生当挡箭牌。告诉外婆，比尔医生建议再多等一段时间。”）

## 婴儿食物一览表

| 年龄      | 食物顺序   | 食物处理方法  | 发展技巧及进食的影响  |
|---------|--|---|---|
| 出生到6个月  | 母乳及(或)铁质强化配方奶能够满足宝宝所有的营养需求。从营养上来说,宝宝并不需要吃固体食物,但可能会想吃                       | 乳房及(或)奶瓶  | 为吸吮所设计,而非咀嚼<br>有寻乳反射 (rooting reflex) 会寻找食物来源<br>有挺舌反射 (tongue-thrust reflex)<br>会将固体食物推出<br>有敏感的引吐反射 (gag reflex)    |
| 6个月     | 一开始吃的食物: 香蕉、梨、大米饭、苹果酱  | 压成泥状<br>用手指喂<br>用汤匙喂                              | 挺舌与引吐反射减轻; 能接受固体食物<br>可以在高脚餐椅上坐直<br>开始长牙  |
| 7~9个月   | 鳄梨、水蜜桃、红萝卜、南瓜、马铃薯泥、大麦片、长牙吃的小饼干、梨和苹果汁                                       | 可以用杯子喝东西<br>开始用手拿东西吃<br>吃压成糊状的食物<br>手握瓶子          | 能用拇指和食指捏东西吃<br>喜欢小块小块的食物<br>开始会把可能噎到的食物和物品放进嘴里 (爸妈小心)<br>敲击、丢、甩东西<br>伸手拿食物和餐具<br>会小口小口咬东西                             |
| 9~12个月  | 羊肉、小牛肉、家禽、蛋黄、奶酪、酸奶酪、豆腐、面条、豆类、豌豆、蕃薯、燕麦片、米粉糕等                                | 块状食物<br>能用手拿东西<br>一口大小的煮熟蔬菜<br>可在口中溶化的食物<br>会拿训练杯 | 自己进食的技巧有进步<br>拿瓶子和杯子的时间增加<br>喜欢在食物上戳来戳去, 乱搞, 喜欢乱七八糟的样子<br>在高脚餐椅上动得很厉害<br>试着使用餐具, 但大部分时候会把食物拨出                         |
| 12~18个月 | 全脂牛奶、木瓜、冰淇淋、葡萄柚、鸡蛋、牛肉、花生酱、草莓、鱼(鲑鱼、鲔鱼)、蕃茄、面点、花椰菜、饼干、菠菜、蜂蜜、甜瓜、芒果、猕猴桃、小麦粉、松饼等 | 跟大人一起用餐吃大人吃的食物, 但要切碎或压碎开始用餐具自己吃                   | 注意力集中的时间拉长<br>想“自己动手做”的欲望加强<br>喝水时会把杯子和头倾斜; 溅出来的情形减少<br>比较会拿汤匙了, 但还是可能把大部分的东西拨出来<br>开始走来走去, 不想乖乖坐下来吃东西<br>从别人的盘子里挑东西吃 |
| 18~24个月 | 三明治、营养布丁、汤、炖肉、奶昔、肉酱等   | 边玩边吃——名副其实的“挑食”<br>停止用奶瓶<br>使用汤匙和叉子               | 臼齿长出来——开始旋转式咀嚼<br>自己用汤匙吃很少拨出来<br>学习食物的说法, 会发出“还要”和“吃饱了”的信号<br>喜欢边玩边吃——需要有创意的喂食方式, 才能将他的注意力留在餐桌上<br>进食习惯不定             |

舌头的动作与吞咽技巧，是宝宝晚一点才能开始吃固体食物的第一个理由。在头几个月，宝宝的挺舌反射会让舌头在感觉到外来异物时，自动往外伸出。这是一种避免因过早吃固体食物而噎着的保护性反射动作。等到宝宝4~6个月大时，这种挺舌反射会逐渐消失。此外，大部分的婴儿在4个月大前，舌头与吞咽动作还不是很协调，所以无法处理固体食物。另一个显示宝宝不应该过早开始吃固体食物理由是，宝宝多半都要等到六七个月大时，才开始长牙。这更进一步证明了，小婴儿的主要工作是吸吮，而不是咀嚼。

不只是宝宝的嘴巴在早期不适合吃固体食物，肚子也不适合。宝宝的肠道尚未成熟，无法处理不同种类的食物，许多帮助消化的酶，要等到宝宝4~6个月大时才会开始发生作用。小儿过敏科医生尤其不鼓励有严重食物过敏家族病史的宝宝，过早开始吃固体食物。成熟的肠道会分泌免疫球蛋白IgA，在肠道上形成一层保护膜，防止有害的过敏原通过（过早吃牛奶、小麦、大豆等食物，都可能造成过敏）。具有保护作用的IgA在宝宝出生后头几个月含量很低，一直要等到宝宝7个月大左右，分泌量才会到达最高值。随着宝宝的肠道逐渐成熟，对于营养会有选择性，能将过敏原排除。事实上，宝宝的体质如果越容易过敏，会越晚开始接受固体食物——这是一种与生俱来的自我防御机制。

## 喂固体食物：6~9个月

母乳、铁质强化配方奶或两者的综合，都含有人体必需的营养素，足以供应6~9个月大、甚至是更大的宝宝的需要。爸妈想给宝宝吃固体食物的时机，通常都比宝宝想吃的时机早。宝宝在6个月大前，并不需要用固体食物来补

充营养，不过有些宝宝可能会想吃。

## 要吃固体食物的迹象

宝宝可能会开始讨东西吃——伸手拿你盘子上的食物、拿你的汤匙、好像饥饿一样地看着你；或者当你张开嘴巴吃东西时，他也会跟着把嘴巴张大，模仿你吃东西的样子。有时候，宝宝其实对餐具的兴趣更高。如果你在吃东西时，发现宝宝正盯着你看，那么你可以试着给他一把汤匙玩玩（最好是塑料的，这样敲击的声音会比较小）。如果宝宝有汤匙就满足了，那么他是想玩而不是想吃东西；如果宝宝并不喜欢汤匙，而是对你吃的东西有兴趣，那么可能就该开始试试给他吃固体食物了。此外，宝宝能不能在高脚椅上坐直，以及会不会用拇指和食指拿东西吃，也是宝宝是否准备好吃固体食物的信号。

### 第一把汤匙

我们建议你用自己的手指当做宝宝的第一把“汤匙”。因为手指比较柔软、温度适中，而且触感宝宝也很熟悉。你的手指也能感觉食物是不是太烫。很少宝宝喜欢一开始就用金属汤匙吃东西，因为金属会吸热，而你要将每一口食物都吹凉，这需要花很多时间，肚子饿的宝宝可能不耐烦！如果能用边缘光滑的塑料汤匙最好——当宝宝敲击或掉在地上时声音会比较小。而使用不会破裂的塑料碗，就不用怕宝宝拿着碗在高脚餐椅、桌面上敲或者掉在地上了。

## 第一次喂

从最不容易过敏（见第194页）、味道、浓度都最接近母乳的固体食物开始喂，如压成泥状的熟透的香蕉等。

用手指沾一点香蕉泥，放在宝宝嘴边，让宝宝像平常一样吸吮你的手指。等到他熟悉新的味道，再慢慢增加食物的分量与浓度。放一团食物在宝宝舌头的中间，注意宝宝的反应。如果宝宝高兴地吃进去，表示他已经准备好并愿意吃固体食物了。如果宝宝愁眉苦脸地把东西吐出来，则表示他还没准备好。

要是宝宝把那团食物吐还给你，别太介意。这是因为宝宝还没学会把嘴巴闭起来，把食物由前扫到后面，然后吞下去。而如果宝宝只是坐在那里不知道该怎么办，嘴巴张得大大的，一团食物还留在他的舌头上，这是宝宝的挺舌反射在告诉你，过一阵子再试吧！

## 固体食物的进展

我衣柜里有好几条沾到食物的领带，这说明了虽然我掌握了丰富的有关如何喂宝宝的知识，但等到自己亲自做起来时，却是理论和实践难以结合，以至于总是笨手笨脚的。就像我前面所说的，哺喂宝宝要具备3个条件：了解有关营养方面的知识以及婴儿成长的知识，还要有一些具有创意的抚慰方式。喂宝宝固体食物要先从一点点开始，再慢慢进步到一个手指、半茶匙、一茶匙、一汤匙、60cc或半罐的量。而浓度也要从汤状慢慢过度到泥状、块状。记住，你的初始目标是要让宝宝熟悉固体食物的新味道和感觉，而不是要把他喂得饱饱的。应该渐渐改变食物的质感和分量，以配合宝宝的进食技巧与胃口。有些宝宝喜欢吃稀一点、分量多一点，而有些宝宝则喜欢吃稠一点、分量少一点。宝宝的进食习惯没有一定的

规律，可能今天吃了一整罐，而明天只吃一茶匙。

## 记录下宝宝最喜爱的食物

我们发现，帮宝宝做食物日记是个不错的方法。一页食物日记可以分为4栏，第1栏列出宝宝似乎喜欢的食物；第2栏列出宝宝尝过后不喜欢的食物；第3栏列出可能引起宝宝过敏的食物及过敏的症状；第4栏列出能让宝宝多吃点东西、少惹点麻烦的技巧。食物日记能帮你找出宝宝在每个成长阶段对某些种类的食物喜好与接受程度，也是一种能让你更了解宝宝，跟宝宝相处得更愉快的好方法。如果宝宝对某些食物过敏或者不喜欢，至少要相隔一周以上，再给宝宝换吃一种新食物，并记录下宝宝是否喜欢这种新食物。此外，容易过敏的宝宝，开始吃固体食物的时间与进展会比一般宝宝慢许多。（我们从第193页开始会详细讨论有关食物过敏的问题。）

## 什么时候吃

挑宝宝一天中最饿、最无聊，或者你们两人都想找点事情做的时间，给宝宝吃固体食物。此外，你也应该挑个对你来说最方便的时间，因为宝宝在吃固体食物时，难免会弄得一团糟。对喝配方奶的宝宝来说，早晨通常是最适合的时间，因为此时你可能会比较空闲，没有太多的事情要做。如果你是喂母乳，则应该



许多宝宝在6个月大时，已经可以开始用汤匙吃捣成泥状的固体食物

选在母乳分泌量最少的时候，通常是接近傍晚时。最好在两餐母乳间喂宝宝固体食物。因为最近的营养学研究发现，同时喂宝宝吃固体食物和母乳，固体食物可能会干扰宝宝吸收母乳中珍贵的铁质。

### 边吃边玩

宝宝并没有早餐、午餐、晚餐的概念，对他们来说，早餐吃蔬菜、晚餐吃麦片和水果并没有什么差别。如果你希望宝宝会静静地坐在高脚餐椅上，乖乖吃三餐的话，这简直是妄想！就连在玩耍时，宝宝都不会乖乖坐在一个地方太久，更别说是吃东西了。因此，别管什么按时不按时吃饭了，就让宝宝边玩边吃吧！记住，宝宝人小肚子也小，所以，让宝宝一天多吃几次点心，比吃三大餐要好得多。一日三餐是大人的饮食模式，对宝宝来说并不适合，不如少量多餐健康、有营养。（第188页有关点心盘的说明。）

### 别想快速喂食

最好排选你不太忙的时间来喂宝宝，因为宝宝吃东西是非常花时间的。也许宝宝吃东西时会拖拖拉拉地吃一小口、吐出来、洒出来、弄脏、扔地上、乱丢，不要因此而抱怨，喂宝宝吃东西就是这样。

## 喂食策略

要让多一点食物进入宝宝肚子里，而非掉到地上，你不但得考虑到宝宝的进食能力，还要有很大的耐心，即使宝宝洒落食物也能坦然受之。（有关婴儿食物的准备、提供与储存见第165页。有关高脚餐椅的安全措施，见第424页。）

### 餐桌旁的闲聊

饮食是一项社交活动。喂宝宝吃东西时，别忘了要用语言和行动与宝宝进行交流。当你



这个宝宝很明显现在不想吃，因此你不要强迫他吃

给宝宝吃固体食物时，宝宝心里可能这么想着：“一个我爱、我信任的人，在给我一种新的东西吃。”所以边喂宝宝边跟他说话，告诉他这是什么食物，要怎么吃，能让宝宝将这些语言与食物，与接下来的互动联想在一起。就拿我们家为例，当我拿着放满固体食物的汤匙要喂史蒂夫时，我会说：“史蒂夫想吃红萝卜……把嘴巴张开”。在我让史蒂夫把嘴张开的时候，自己也把嘴巴张得大大的，好让他模仿我的动作。热切的眼神、张开的双臂跟嘴巴，都是宝宝准备好要吃东西的信号。

### 观察停止信号

嘴唇噘起、嘴巴紧闭、看到汤匙伸过来马上转头，都是宝宝现在不想吃东西的信号。宝宝如果不想吃，不要强喂。有些宝宝4个月大时，就急着想吃固体食物，有些宝宝则9~12个月大时，仍然对固体食物不感兴趣。你应该帮宝宝培养对吃固体食物的健康态度。有时候宝宝不想吃你喂的食物，或许是因为这个时候宝宝是想玩、想睡觉，暂时没兴趣或一点都不饿。

### 晚上不要吃太饱

常有人建议用麦片喂宝宝，来延长吃母乳或喝配方奶的间隔时间，使宝宝一觉睡到天亮。事实上，这种做法不仅没什么用，还可能

造成宝宝从小就胃口大，以致产生肥胖问题。宝宝在吃奶瓶的间隔中，可能需要其他形式的互动，而不只是吃得饱饱的。记住，无论是母乳还是配方奶，都是宝宝成长阶段最重要的营养来源。应避免在睡前给宝宝吃固体食物，不要以为宝宝吃饱了就能一觉到天亮。父母们在累了一天之后，有时会有这种错误的想法。然而，研究显示，睡前吃固体食物吃得饱饱的婴儿，一觉睡到天明的几率，并不比没有吃的宝宝高。

### **鼓励宝宝自己吃**

宝宝在6个月大左右时，会慢慢学会两种令人兴奋的技巧，一是能在高脚餐椅或你的膝上坐直，二是能用手拿起小东西。

一旦这两种技巧宝宝能掌握熟练后，吃东西就会变得容易许多。开始喂宝宝固体食物时，除了用妈妈的手指和汤匙外，也可以试着让宝宝自己吃。有些宝宝就是不喜欢别人把食物放到他嘴里，所以怎么都不肯吃固体食物，原来这些独立的小家伙喜欢自己动手。你可以放一点压成泥状的香蕉在宝宝伸手可及的地方，让他学会自己吃东西。通常6个月左右的宝宝，只要看到面前有任何能引起他兴趣的东西，都会伸手去抓。你会注意到，宝宝用手指抓着眼前诱人的东西，然后慢慢地找自己的嘴。刚开始，宝宝把东西放进嘴里的动作还不熟练，因此常常会弄得脸颊或地板上都是食物。就像有个妈妈曾经开玩笑说：“地板吃得比宝宝还要多。”

为了避免宝宝抓着汤匙，把汤匙里的食物弄得到处飞，你可以给他个东西握着，如另一只汤匙，或者玩具也行。不要因为宝宝吃得脏兮兮或想自己吃就处罚他。如果你觉得让宝宝自己吃东西会吃不饱，而想让宝宝多吃点东西，你可以用一只手拿着装食物的汤匙，再用空下来的那只手轻轻握着宝宝的两只手，一边

喂宝宝，一边跟他说说话，或者唱首歌给他听，转移他的注意力，不要让他“越帮越忙”。

### **让吃得脏兮兮的宝宝乖一点**

宝宝吃东西时，免不了会把食物弄到椅子、脸和地板上。你要有心理准备，有时宝宝可能会把固体食物当玩具玩。为了让大部分食物都能进到宝宝的嘴里，我们家都是用“上嘴唇刮除法”（upperlip sweep）：把盛着固体食物的手指或汤匙放进宝宝嘴里，然后轻轻地将手指或汤匙往上提，让宝宝的上嘴唇把食物刮下。

把食物吐出来，也是宝宝检验食物的一种方法。就像探险一样，这是宝宝成长的一部分，比吃下它还重要。宝宝心中每天都会出现这样的问题：“如果我这样做，会怎么样？”你想给宝宝身体成长所需的养分，他则是想要些心智成长养分。不要生气！宝宝喝的奶水，已经提供了基本的营养。让宝宝做点科学实验没什么大不了的。等他肚子真的饿了，他就会知道如果他把食物当飞弹乱射而没法把肚子填饱，最后饿肚子的是自己。

### **帮宝宝培养对固体食物的兴趣**

好好利用宝宝在6~9个月间学会新技能——喜欢模仿照顾者的动作。让宝宝看你吃东西、看你怎么享受食物。言传不如身教：准备少量的婴儿食物，自己先吃一小口，并且发出“嗯……好吃！”的声音。有些宝宝在这个阶段会不太愿意尝试新的东西，所以在给宝宝吃新的食物前，你应该自己先吃几口。宝宝看到你享用新食物的样子，也会受到精神上的感染，而愿意尝一尝这种食物。不过，有时宝宝可能是对你盘子里的鸡腿更有兴趣。别笑！一根啃得差不多的鸡腿（把碎骨头去掉）其实是一个不错的开始。宝宝可以自己拿着，吸出肉汁，啃啃关节的部分，这对长牙的宝宝尤其好。

### 轮流替换食物

同一种食物宝宝吃太多也会觉得无聊。有时，宝宝可能会拒绝吃以前他喜欢吃的某种食物，这表示宝宝想换口味了。

### 避免将食物混合

每次只给宝宝吃一种新食物，不要把多种食物混在一起。这样，如果碰到宝宝对某种食物过敏或者不喜欢，只给宝宝一种食物会比较容易找出罪魁祸首。一旦你确定某种食物没有问题后，就可以把它加进宝宝的菜单中。在一匙肉或蔬菜上先放块水果，有时也能让宝宝愿意将原本不怎么喜欢吃的东西吃进嘴里。

### 少放盐、不要糖

爸妈是孩子口味的决定者。如果宝宝从小就习惯吃很甜和很咸的食物，以后想改就难了。

### 晚餐的衣服

宝宝的晚餐是很随兴的活动。通常，父母是无法控制宝宝的进食方式的。如果吃饭时妈妈或宝宝穿得漂漂亮亮，洗衣服时就麻烦了。我们家里有两个孩子会把东西吃到身上，而其他的孩子会把食物弄到脖子以上。我们第7个孩子史蒂夫，很喜欢把食物当油漆涂在身上。为了减少麻烦，用餐前，我们会让他脱光衣服，等他吃完后再用水冲洗，这样比较方便；或者把他用一种全身的围兜包住，这种长袖、及膝的尼龙围兜易洗、易干，碰到天气冷或在公众场所不能把他衣服脱光时，是很好用的。

## 喂固体食物：9~12个月

随着宝宝逐渐长大，宝宝慢慢开始认识固体食物，等到宝宝熟悉并适应了食物从液体转到固体的过程，就会从最开始的只是吸吮，转到吸吮后将食物放进嘴里并咀嚼食物。大部分宝宝开始面对不同食物时，只会挑其中一些浅

尝即止。母乳（或配方奶）还是占了宝宝饮食量的绝大部分。

宝宝6个月大后，吞咽机制会变成熟。宝宝的挺舌反射几乎消失，引吐反射也渐渐减弱，吞咽动作也协调多了。而宝宝吃的食物也可以从泥状渐渐转为捣碎、较粗、较大块的食物。你可以逐步改变固体食物的质感，但要注意改变的速度。这个过程太慢的话，会剥夺宝宝体验不同质地食物的机会，延长宝宝吃泥状食物的时间；太快的话，可能会让宝宝因为怕噎到，而不愿尝试新的、不同质地的食物。

### 新技能——新食物

9~12个月的宝宝喜欢不同种类、不同分量的固体食物。固体食物成为宝宝饮食中的主力，通常占1岁大宝宝营养来源的一半。（这是平均数，也有一些喝母乳的宝宝，在1岁时，奶水仍占营养来源的80%~90%）。这个新发展阶段，宝宝养成了新的进食习惯。现在，宝宝已经能用拇指和食指捡起小块的东西吃了。宝宝通常会很专注于新学会的技能。因此，这时候的宝宝对于小东西会特别有兴趣。你可以根据宝宝的兴趣，将食物切成他一口能吃下的大小。宝宝用手吃东西的乐趣就此开始。

### 用手捡起东西吃

为了鼓励宝宝把食物捡起来吃，而不是丢得到处都是，弄得一团糟，你可以把小块小块的圆圈圈谷片、煮热的红萝卜、软质水果，放在宝宝的餐盘上。正在长牙的宝宝通常喜欢硬一点的食物，像是给长牙宝宝吃的小饼干和硬一点的面包。需要注意的是，给宝宝吃的较硬的食物，应该能入口即化。我们发现我们的孩子很喜欢各种意大利面。宝宝可以借着用拇指和食指捡东西的技能，一次挑一个绳索面、贝壳面或手肘面。用手捡奇形怪状的意大利面吃，比其他食物更能吸引宝宝的注意力，而且



## 安全喂食要领

◎避免吃纤维粗的食物，如芹菜、四季豆。

◎捣鱼肉泥前，要先将鱼骨头剔除。罐装的鲑鱼要将骨头捣碎。◎香蕉或任何能入口即溶的冷冻食物，都是长牙宝宝安全、天然的食物。

◎不要吃市售的白面包，宝宝可能会被吃进的面团噎到。

◎肉类要按照纹理横切成指尖状的小块，太厚容易噎到宝宝。

◎不要给宝宝吃大块的东西。宝宝的前牙只能咬东西。负责咀嚼的臼齿，要到1岁后才会长出。宝宝只能用牙床咀嚼。

◎宝宝用手指拿东西吃时，旁边要有人看着，而且吃的时候要坐好，不能在斜躺着或是玩耍时吃。

◎一次只在宝宝的餐盘上放几块可以用手拿的食物。堆太多食物会让宝宝想一把抓起来大吃，而不是一个一个拿起来咬。

◎热狗对宝宝来说既不营养也不安全。如果是一整根热狗，宝宝咬一口的大小，刚好等于他气管的大小，宝宝可能被噎着。不含硝酸盐及亚硝酸盐的健康热狗是幼儿的最爱，如果横切成面条状的薄长条片，还是安全的。不过这些“健康”热狗中的钠含量也很高，所以要适可而止。

## 宝宝可以自己捡起的、安全、好吃的食物

圆圈形谷片

法国面包（不加蛋白）

各种形状的意大

红萝卜（煮熟）

煮熟的豌豆（去壳）

利面（煮熟）

全麦面包（去壳）

西洋梨切块（熟透）

豆类（煮熟、没有纤维）

全麦过水面包圈

苹果切块（煮软）

酪梨沾酱或切块

炒蛋黄

豆腐块

## 可能会噎到的食物

果仁

硬豆子

葡萄

种子

硬糖果

未熟的西洋梨

爆米花粒

生红萝卜

有纤维的食物

热狗（整条或切块）

生苹果

肉块

宝宝也能因此多吃一点。如果你担心宝宝会过敏，那就等到宝宝1岁以后再开始给他吃小麦做成的食物。如果你知道宝宝容易过敏，给宝宝购买食物时，一定要小心。

宝宝学会了捡东西，也有麻烦的一面。因

为在宝宝看来，食物跟餐具都成了有趣的东西，可以捡起来、敲击、丢下、扔出去。宝宝之所以会这样做，并不表示宝宝不喜欢吃你为他准备的食物，这只是反映了宝宝天生、正常的需求，宝宝正探索使用新技能的新方法。



宝宝手部敏捷度提高后，能用手指拿起来吃的食物，对他更有吸引力

### 指和蘸

除了会用拇指和食指捡东西外，10个月左右的宝宝还会用食指戳东西和指东西，向照顾者发出信号。宝宝可能会戳戳新食物，好像想蘸一点吃吃看。你可以好好利用宝宝这项新技能。鳄梨蘸酱（不加盐和口味重的调味料）对这个阶段的宝宝来说，既营养又好吃。记住，宝宝学会的每种新技能都对宝宝的健康成长有帮助，但也会有让人好笑又好气的“后遗症”。你可能很喜欢看宝宝用手指戳食物，蘸取一点，再将手指吸吮干净时的样子，但当你看到这位小艺术家用沾了食物的手指在自己的身上或高脚餐椅的餐盘上作画时，千万不要太意外。

### 给宝宝一根骨头

宝宝可以从几乎没有肉的鸡骨头，升级到还留有不少肉的骨头（骨头不能有裂缝）。你可以趁宝宝忙着跟这根骨头玩的时候（敲、咬、挥舞、从一只手换到另一只手），自己吃点东西，说不定宝宝也会自己咬点鸡肉来吃呢。

### 用汤匙

宝宝接近1岁大时，可能会想用汤匙自己

吃东西。而结果通常是一团乱，食物弄得到处都是，就是没进到宝宝自己的嘴里。你可能觉得喂宝宝，比让他自己吃容易。1岁左右的宝宝，正进入“自己动手做”的阶段。对于执意要自己吃的宝宝，我们的办法是大人和宝宝一起握着盛着食物的汤匙，把食物放进宝宝的嘴里。

## 饮食态度

除了吃适当的食物外，宝宝还需要对吃东西这件事本身有好的感觉，这样宝宝才能真正喜欢吃固体食物。以下是让宝宝和你都很享受用餐时光的方法。

### 餐桌礼仪

宝宝是天生的小丑。当宝宝把餐具或一块食物掉到地上时，他身边的人通常都会立即做出反应。宝宝很快发觉，他是这场游戏的主导者，于是他继续把食物弄得到处都是，就是不放进嘴里。把食物铲到这儿铲到那儿，是这个小丑常表演的餐桌节目。有时，原本手指灵巧的宝宝，会突然失去耐性，抓起一大把食物，把一半丢进嘴里，一半抹在脸上。宝宝会不断大吃、乱搞，直到他的小丑把戏引起观众注意为止。而观众的笑声不仅会让他的行为变本加厉，还可能造成危险，如果宝宝笑的时候嘴里装满了东西，再深呼吸一下，就可能噎到。

一旦宝宝发现他能激起照顾者对他的滑稽行为做出反应，会让他对自己的能力更有信心。因此如果你对于宝宝弄脏、乱丢的行为马上做出回应，只会让这位餐桌上的小丑不断耍把戏。不管你是笑还是骂，宝宝都认为是观众给的回应，并且继续表演。不予理会是让这个表演过火的小丑下台的最好办法。如果情况失控，就表示宝宝根本不饿，你可以把食物收走。不要期待宝宝能跟大孩子一样安静地坐着。不过，虽然宝宝还小，但已经懂得有样学

样，宝宝的餐桌礼仪也是通过大人的言传身教学习的。如果宝宝看到其他孩子（及大人）含着满嘴食物大笑、乱丢食物、敲餐具，而且玩得很高兴，他也会马上照做的。还有，如果宝宝在餐桌上表现良好，要记得称赞他。

### 拒吃的宝宝

对付这种总是用手把食物推开的宝宝，你可以在餐盘上放几个附吸盘的玩具，吸引他的注意力让他的手没空跟你作对，这样你就可以用你想出来的某种方法，把食物塞进他的嘴里（否则你就得常常帮他捡丢下去的食物）。汤匙飞机的把戏，相信大多数父母都知道，你可以一边说着“飞机来啦！”一边让盛着食物的汤匙飞进宝宝的嘴里。如果碰到吃饭时总是双手一齐挥舞的宝宝，你可以准备三个塑料汤匙：让宝宝的两只手各拿一个，用另一个喂他。不过可别忘了，宝宝也可能是根本不想吃固体食物。别让你哄宝宝吃饭的小把戏，变成强迫他吃东西的技巧，以免造成宝宝的负面态度。

### 克服宝宝对食物的恐惧

有些宝宝害怕新的食物，这是很正常的。宝宝在吃新食物前，多半会先研究一下。因此，在让宝宝吃某种新食物前，最好先让他熟悉一下这种食物。对于这种小心翼翼的宝宝，你可以把一点食物放在他的食指上，教他把手指上的食物自己送进嘴里。

## 自制婴儿食品

营养好不好，够不够，会影响孩子的健康成长。因此，每周花两三个小时准备宝宝的食物，对关心和爱护宝宝的父母来说是很值得的。你可以根据宝宝的喜好来自己制作一些有营养的食物。在宝宝的味蕾被太甜或太咸的包装食品宠坏前，你应该让他习惯新鲜食物的天然味道。况且，新鲜的食物本来就比较好吃。

## 健康的烹调

无论是蔬菜还是水果，在给宝宝吃或煮之前都要充分洗净。用蔬菜刷仔细将蔬菜或水果刷干净，并将纤维或较硬的末端部分切除。去核、削皮、去籽，任何可能让宝宝噎到的东西都要去除。肉类多余的脂肪也要去除。

蒸蔬菜水果比水煮更能保存维生素与矿物质。将蒸出来的汁淋一点在食物上，或者把汁留下来做汤或酱汁，能把烹调过程中损失的营养补回一些。以下方法也能让宝宝吃得更健康：

◎不要在自制的婴儿食物中加盐或糖，宝宝不需要这些东西。你可以加一点柠檬汁，这样既可增添食物的风味，也有助于食物保存。

◎豌豆和豆子在吃前先用水煮几分钟使其软化，再放1小时。一般浸泡一夜的方式，会导致营养素流失。

◎自制婴儿食物最好不要用油炸，以免增加不健康的脂肪。

### 自制婴儿食品的包装与储存

把自制的婴儿食品冷却一下，然后再以小分量包装，放进冰箱冷冻。

◎制冰盒的大小正好适合存放宝宝的食物。把煮好、磨成泥的新鲜食物倒进制冰盒后，盖好，冷冻起来。

◎等食物结冻后，倒出来放进密封的冷冻袋中。之后就可依需要拿出一餐份的食物冰块。

◎也可以准备饼干大小的食物。在衬有蜡纸的烤饼干纸上，放上一排排一汤匙量、磨成泥状的婴儿食物，或者切好的煮熟食物。冷冻至结块，再把纸剥掉，把食物“饼干”或切片放进密封袋中。

◎一旦宝宝吃东西的分量超过饼干或冰块

## 自制婴儿食品的必备工具

- |                                    |                                    |                                 |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食物加工机或果汁机 | <input type="checkbox"/> 有盖平底锅     | <input type="checkbox"/> 量杯、汤匙  |
| <input type="checkbox"/> 食物研磨机     | <input type="checkbox"/> 砧板        | <input type="checkbox"/> 锋利的削皮刀 |
| <input type="checkbox"/> 手摇婴儿食物研磨机 | <input type="checkbox"/> 耐高温玻璃杯    | <input type="checkbox"/> 长柄勺子   |
| <input type="checkbox"/> 烤锅        | <input type="checkbox"/> 叉子、马铃薯捣碎机 | <input type="checkbox"/> 抹刀     |
| <input type="checkbox"/> 蔬菜蒸锅      | <input type="checkbox"/> 细孔过滤器     | <input type="checkbox"/> 磨碎机    |
| <input type="checkbox"/> 煮蛋锅       | <input type="checkbox"/> 蔬菜刷及削皮器   | <input type="checkbox"/> 滤锅     |

## 储存与冷冻用器具

- |                                      |                                |                               |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 制冰盒         | <input type="checkbox"/> 烤饼纸   | <input type="checkbox"/> 记号笔  |
| <input type="checkbox"/> 储存罐 (120cc) | <input type="checkbox"/> 蜡纸    | <input type="checkbox"/> 松饼烤模 |
| <input type="checkbox"/> 小冷冻袋        | <input type="checkbox"/> 冰箱用胶带 |                               |

大小，可以把食物放在用过的婴儿食品罐、小果酱瓶或者大小适中的塑料容器里。不要装得太满，因为食物冰冻后会膨胀。

◎所有食物都要标示日期，先做的放前面，就跟超市陈列架上的排列方式一样。自制的婴儿食品冷冻后可安全存放3个月。

## 婴儿食品的解冻与食用

冷冻食品不应放在室温下长时间解冻。可以尝试以下处理方式：

◎如果有充裕时间，可将一餐份或一整天份的冷冻食物放在冰箱保鲜柜3~4小时解冻。

◎若要快速解冻，可以用电子加温盘，或者将冷冻的东西或打开的罐头，放在解冻盘上，再放入蒸锅里，往锅内加水至解冻盘边缘，用中火将水加热以使食物解冻，并不时搅拌使其受热均匀。

◎把食物给宝宝前，一定要充分搅拌，并检查每一部分，以确定不会太烫。每次我用汤

匙舀食物时，都会用上嘴唇碰一下。宝宝如果吃到一口太烫的食物，以后可能就不信任你用汤匙盛给他任何东西了。用手拿食物喂宝宝，更能控制食物的温度。

◎用微波炉加热的食物，可能会使某个部分特别热，以致烫伤宝宝的嘴，因此我们不建议用微波炉。如果非用不可，一定要记得搅拌均匀，并且在给宝宝吃前，自己先尝一点儿看会不会太热。

◎为了避免浪费食物，每次喂宝宝的分量不要太多。如果宝宝还想吃，再用干净的汤匙盛一点到他的盘子里。没有吃的部分最多可以放在冰箱里两天，不过要没沾到口水才行。

每个宝宝都不相同，有些宝宝根本不吃“婴儿食品”，而有些宝宝却愿意吃各种不同质地的食物。可能你的宝宝比较晚才开始吃固体食物或者不喜欢用汤匙吃东西，你应该相应地采取不同的育儿方式。如果你的宝宝直接跳到用手拿东西吃的阶段，那么以上的说明你可以

跳过不看。有不同的宝宝，就会有不同的妈妈。有些妈妈很喜欢特别为宝宝准备婴儿食物；有些妈妈则会简单对待，如把家人平常吃的东西用叉子压碎给宝宝吃。

## 市售婴儿食品

市售的婴儿食品的确有其优点，不仅经济、卫生、立即可用、包装分量刚好、吃剩的可以放在冰箱里下次再吃，而且还会根据宝宝的咀嚼与吞咽技巧提供不同质地的食物。如果你决定用市售的婴儿食品，作为宝宝的主食，你可以先打电话到制造商的免付费专线，询问下列问题，并且记下日期、接电话人的姓名及回答。

◎食物中是否含杀虫剂？他们如何确保食物中没有残留杀虫剂？

◎他们使用的水果与蔬菜新鲜吗？

◎保存期限有多久？

◎食物中是否有添加剂？

消费者的询问有助于提升市售婴儿食品的品质。购买市售婴儿食品时，我们一定要小心谨慎，毕竟父母应该为孩子的营养、健康着想。

## 拿出杯子来

让宝宝开始用杯子吧。帮助宝宝逐渐离开奶瓶或妈妈的乳头，顺利地过渡到用杯子进饮食。从吸吮转为啜饮，需要完全不同的嘴部动作方式，及更好的吞咽协调技巧。

### 宝宝的杯子会漏水

不到1岁大的宝宝，挺舌反射可能尚未完全消失，因此宝宝突出的舌头可能会妨碍嘴唇闭紧，让喝进的液体从嘴角滴出。大部分宝宝



附有紧密杯盖和小型喷嘴的学习杯，最适合初学用杯子的宝宝

要到1岁以后，才会懂得如何让杯缘和嘴唇间没有缝隙。除了边喝边滴外，宝宝开始用起杯子来有很多麻烦。他们还没学会轻轻将杯子放下，因此他们可能会将杯子丢在桌上或地上，或者在放杯子时放不正。而有些宝宝之所以不会把杯子轻轻放正，可能是他想体验把杯子里的东西往外倒的乐趣。以下的方法可以帮妈妈减少一点麻烦：

◎如果宝宝用普通杯子滴得太厉害时，可以改用附盖子及小吸嘴的训练杯。

◎使用底部较重的杯子，这样比较不易倾倒。

◎用两边都有握柄的塑料杯，宝宝比较好拿、好握。

◎杯底要宽一点，放的时候比较稳。

◎帮宝宝穿件吸水性强的衣服或防水围兜，防止衣物弄湿。

◎杯子里一次只放少量的奶或果汁。

### 何时开始用杯子

宝宝从什么时候可以开始用杯子，并没有一定的年龄限制，就连新生儿都可以学用软塑

## 宝宝的第—种乳制品

如果宝宝没有对乳制品过敏的家族史，或者体质并不容易过敏，在9个月到1岁大间，虽然不能喝牛奶，却可以试试其他的乳制品，如酸奶酪和白乳酪。酸奶酪中含有牛奶中的所有营养，却不像牛奶一样容易发生过敏方面的问题。酸奶酪是在牛奶中添加培养出来的细菌所制造出来的。这种培养菌能使牛奶发酵，将乳糖分解成较易吸收的单糖，尤其适合刚从腹泻症状中复原的宝宝。牛奶中的蛋白质也会在这种培养菌的影响下发生变化，因此酸奶酪比较不容易造成过敏。大部分9个月大的宝宝都会喜欢酸奶酪。你可以在酸奶酪中加入新鲜水果或不添加糖的浓缩果汁，以增加酸奶酪的甜味，最好不要买那种甜味太重的水果口味酸奶酪。

料杯。如果你想让宝宝早一点学用杯子，如五六个月大时，你必须先帮他拿着杯子。缓缓地在宝宝嘴唇间倒进几滴奶后，就要停下来让他有时间吞咽，然后再继续，并注意观察宝宝是不是喝够了或者不想喝了。等宝宝能够不用手撑着，就能自己坐直（通常在6~8个月大）时，他们通常会想要“我自己来”，而不用你帮忙，自己就能握住杯子。

大多数喂母乳的妈妈都喜欢跳过奶瓶阶段，让宝宝直接从吸母乳转为用杯子喝。如果宝宝1岁大时仍然不愿意用杯子，而你又想让宝宝断奶，可以试试下面的方法：为了让宝宝觉得用杯子是很好玩的，你可以先给他一个塑料杯当玩具玩。让宝宝看家里每个人用杯子的愉快模样，帮宝宝克服对杯子的恐惧。然后，

当你把杯子放在宝宝能够得到的地方时，注意看，如果你伸手拿自己的杯子，宝宝也会伸手去拿他自己的。记下能让宝宝乖乖用杯子的情况。在宝宝刚开始学用杯子时，可以先从稀释果汁开始，不要喝牛奶。

## 喝什么？

除了适当的食物外，宝宝也需要适当的饮料。以下是一些有关饮料方面的建议。

### 将果汁稀释

我们并不建议让宝宝喝太多果汁。果汁的热量很高，但营养价值并不大。未经稀释的果汁，所含的热量几乎跟等量的母乳或配方奶一样，可是营养价值却低很多。此外，跟水果比起来，果汁少了有益健康的果肉，营养价值也减少了。由于果汁不像母乳或配方奶那样能产生饱足感，宝宝可能喝了很多还是不得饱。如果宝宝喜欢喝果汁，应该用2/3的水加1/3的新鲜或浓缩还原果汁。梨、苹果及葡萄汁都是刚开始学喝果汁宝宝的最爱，而橘子、葡萄柚、柠檬汁则因为太酸，所以宝宝通常都不喜欢，或者喝了会觉得不舒服。蔬菜汁虽然比果汁更有营养，不过宝宝大多不怎么喜欢。

最近的研究显示，有些宝宝喝了果汁后，会产生腹痛、腹泻等现象。这是因为有些婴儿吸收果汁的能力较慢，导致多余的果汁留在肠道里，对结肠产生通便和刺激的效果。

### 先别急着喝牛奶！

美国小儿科学会营养委员会建议，哺喂宝宝母乳或配方奶，至少应持续至宝宝1岁大时，而且宝宝在1岁之前应避免喝牛奶（如果宝宝对乳制品过敏，则应该更晚）。当宝宝肠道正在适应不同固体食物的时候，让宝宝吃有潜在过敏危险的牛奶，是很不明智的。

如果你已经停止喂母乳，可以让宝宝喝铁质强化配方奶，直到1岁以后；一旦发现宝宝

对乳制品过敏，还应该喝更久。婴儿配方奶比牛奶更适合宝宝的营养需求。配方奶的成分比较接近母乳，内含丰富的维生素，而且大部分配方奶中都添加了1岁左右的宝宝最需要的铁质。虽然配方奶比牛奶贵得多，不过如果把维生素和铁质补充品的钱算进去，你就会发现配方奶的价钱不过比牛奶稍高一点。或许把配方奶当“奶”看，会减少一点你给宝宝换喝牛奶的冲动。（有关牛奶优缺点的讨论，见第189页。）

#### **喝起来没够的宝宝**

喝奶瓶的宝宝接近1岁大时，每天会喝1公

升左右的配方奶，并从固体食物中摄取约一半的营养。可是有些宝宝喝起配方奶来，一天喝1.2~1.5公升还不够，对固体食物却毫无兴趣，而且体重越来越重，这样的宝宝该怎么办呢？在第183页，你可以找到关于这个问题的建议。

至于整天想喝母乳的宝宝，或者看起来过胖，但还是只想喝母乳，不想吃别的东西的宝宝，父母并不需要担心。在宝宝出生6个月后，母乳内含的脂肪量就会降低。而且等到宝宝进入活动量比较大的学步期后，多半能将多余的婴儿脂肪消耗掉。



## 第11章

## 营养学入门课：成为孩子的营养师

孩子出生后的第一年，父母还不用过于关注宝宝摄取的热量和饮食是否均衡，因为宝宝每天吃的多是营养丰富的母乳或包括一切营养的配方奶（至少营养师是这么说的，我们也希望如此）。就连宝宝开始吃固体食物后，也不需要用到什么数学或生化知识。你只要负责让宝宝吃各种不同的食物，心中想着宝宝能得到均衡的营养就够了。但在宝宝出生的第一年，你花在喂食宝宝的时间，比跟其他任何人的互动都多。

我们已经学过婴儿营养学入门中有关配方奶成分的部分，现在该是学学孩童饮食营养学的时候了。

父母修营养学入门课的目标，主要是学习什么是营养均衡，即如何摄取适当的营养素与它们的正确比例。均衡的饮食必须包括比例适当的5大类食物：

- ◎蛋白质
- ◎碳水化合物
- ◎脂肪
- ◎维生素
- ◎矿物质

现在，让我们分别详细地研究这些特别的营养素，看看它们的功能及其来源。

## 蛋白质——成长必需品

蛋白质是孩子成长绝对不可缺少的营养。

蛋白质像建筑物的结构钢骨或钢筋一样，是人体细胞的重要结构。身体组织的生长、修补与替换，都是蛋白质的工作。蛋白质是惟一能自行复制的营养素。人体组织的成长，是将几百万个蛋白质交叠起来，直到每个器官完全长好。蛋白质若有受伤或损耗，还能互相取代。

蛋白质就像一长串珍珠项链，每颗珍珠都代表一个氨基酸（蛋白质的一小部分）。有些氨基酸是人体可以自行合成的；有些则必须得从食物中摄取，称为必需氨基酸（essential amino acid）。当你吃下蛋白质时，就好像要从一个有很多海关人员的检查哨走私一串珍珠项链。肠道就像海关人员，不让大的蛋白质通过。但肠道内膜细胞上有许多走私者的帮手：酶、酸以及其他能将蛋白质珍珠项链一粒粒分开的成分。每粒蛋白质珍珠都通过肠道检查哨，进入血液中，到达最终的目的地——肝脏。在肝脏里一粒粒珍珠重新结合为较大的蛋白质项链，而不同种类的蛋白质项链会再度进入血液，成为身体细胞构架中的珍贵成分。

## 好东西多了也不好

许多人都有一个错误的营养概念：如果某种营养素对身体好，那吃得越多对身体越好。错了！人体对于每种重要的营养素都有一定的需求，太少，身体无法正常运作；太多了，身体则无法完全吸收，必须将其作为多余的废物处理掉。蛋白质尤其是如此。成长中的孩子，

摄取的总热量中，应有10%~15%来自蛋白质。在成长速度较快的阶段（婴儿与青少年期）需要蛋白质较多，其他阶段则较少。蛋白质若是摄取过多，身体就必须多花力气来处理过多的蛋白质废物。这样一来，成长中的孩子原本可以用来发育的珍贵能量，就必须浪费在处理多余的废物上，让身体的代谢功能付出额外的代价。

## 蛋白质银行空空如也

跟其他重要的营养素不同，我们的身体无法大量储存蛋白质。蛋白质的保存期限很短，所以当蛋白质缺乏时，身体中没有太多的蛋白质贮存库可以利用。因此，为了供应身体随时所需，你必须经常从食物中摄取蛋白质。而如果饮食中没有足够的蛋白质，身体会从较不重要的器官，如肌肉，抢夺蛋白质，以供应较重要的组织的需求。非洲饥荒地区的婴儿，就是因为饮食中缺乏蛋白质，使得身体必须耗用肌肉中的蛋白质，以致变得骨瘦如柴。

## 蛋白质的优先顺序

有些种类的蛋白质比其他的好。我们的身体共需要22种氨基酸，其中13种是身体可以自行生成的，而剩下的9种称为必需氨基酸，必须从外界才能得到。（儿童需要10种必需氨基酸，因为他们尚无法制造足够的精氨酸，满足成长所需）。9种必需氨基酸都有的食物，称为完整蛋白质（complete protein）。肉、鱼、家禽、蛋、乳制品都是完整蛋白质的常见来源。这些听起来简单，但问题在于这些完整的蛋白质并非完美无缺，相反，可能含有过多有害健康的营养素，如饱和脂肪。动物性蛋白质中所含的必需氨基酸最符合人体需求，但连带的脂肪却超过人体所需。所幸，蔬菜、未经加工的谷物，尤其是豆类（如干豆、大豆、扁豆、豆

荚）也是良好的蛋白质来源。这些食物中都含有比例不同的某些必需氨基酸，但并不完整，因此称为不完整蛋白质（incomplete protein）。惟一的例外是大豆，大豆含有所有的必需氨基酸，属于完整蛋白质。

## 搭配组合

前面我们曾把蛋白质比喻成项链，如果说大人可以吃一串包含所有必需氨基酸珍珠的长项链，如肉、鱼、蛋、家禽或乳制品，但小孩可能不喜欢吃这些东西，而大人也可能会吃进太多脂肪。另一种选择是吃两串短一点的、不完整的蛋白质项链，但两串项链必须能互补，第一串上“少掉的珍珠”，必须能在第二串上找到。

这种既能摄取所有的必需氨基酸，又不会吃进过多不健康营养素的方法，称为食物组合（food combination），就是将蔬菜、五谷、乳制品或肉类结合在一起，让不完整的蛋白质变得完整。这种过程常称为蛋白质互补（protein complementing）。举例来说，豆类加上谷类、谷类加上乳制品，都能提供完整的氨基酸。以下的食物搭配法是幼童最喜欢的：

- ◎营养谷片加牛奶（谷类与乳制品）
- ◎奶酪三明治（完整谷类与乳制品）
- ◎花生酱三明治（完整谷类与乳制品）
- ◎全麦意大利面加奶酪（完整谷类与乳制品）
- ◎豆类或扁豆汤加全麦或米脆饼（豆类与完整谷类）
- ◎燕麦卷加酸奶酪（谷类与乳制品）
- ◎豆子加米饭（豆类与谷类）
- ◎米布丁（谷类与乳制品）
- ◎绿花椰菜蘸奶酪酱（蔬菜与乳制品）
- ◎意大利面加肉酱（谷类与肉类）

有没有注意到，我们比较侧重于蔬菜与谷类的蛋白质，而非多脂肪的动物性蛋白质。

## 蘸 酱

如果宝宝不喜欢吃含蛋白质的食物，尤其是豆类，该怎么办？何不换个方式，把乳制品、豆类或蔬菜打成泥状，鼓励孩子用全麦饼干、面包、面条、蔬菜或其他谷物蘸着吃。你可以从奶昔蘸酱、鹰嘴豆、豆腐泥或奶酪酱开始。



营养的蘸酱让用手指捏东西吃变得更有趣，尤其是蔬菜

碎或做成奶油。3岁以下小孩子不能直接给整粒果仁或种子)

7.谷类：小麦、裸麦、燕麦、大米、玉米、大麦、小米

8.蔬菜：马铃薯、青豆、豌豆、绿花椰菜、红萝卜

## 碳水化合物

宝宝天生喜欢吃甜食。我们的标准营养品——母乳中，有50%的热量来自糖分，也就是碳水化合物的主要形式之一。所以对婴儿来说，每日的饮食中，应有50%~55%的热量来自糖分。遗憾的是，糖一直受到来自营养学方面的压力，许多疾病都被归咎于糖。事实上，婴儿需要糖分，需要很多适当的糖分。让我们来看看健康的糖和不健康的糖有什么不一样。

小孩天生爱吃糖，因为他们需要许多能量，供身体与心智活动所需。糖是人体能量的主要来源。每个糖分子，都像是小小的电源组，提供细胞工作的动力。糖分有两种形式：简单与复杂的（我们喜欢称之为短糖和长糖；你可能也听过简单和复杂碳水化合物、糖分与淀粉等说法）。每种糖分在体内的作用方式都不同。

## 糖的真相

从营养学上来说，并没有所谓的坏糖。糖的“好”、“坏”，取决于怎么个吃法，跟什么东西掺在一起。所有的糖都对身体有益，但有些糖要比其他的更好。

### “坏”糖

糖分中较不好的成员包括：葡萄糖、蔗糖（也就是糖罐里的白糖、糖果、糖精与糖浆）。因为这些糖又便宜又甜，所以在一些食物里极为常见。这些糖如果吃得不多，对宝宝并不会

## 最佳蛋白质来源

挑食的宝宝有时一餐只吃两三口。喂这样的宝宝要挑选那些营养密度最高的蛋白质，也就是量少，但能提供最多营养的食物。我们依整体的营养价值，列出蛋白质最佳来源，顺序如下：

- 1.海鲜：鳕鱼、鲑鱼、比目鱼、鲑鱼、旗鱼等
- 2.蛋
- 3.乳制品：奶酪、酸奶酪、牛奶
- 4.豆类：大豆、豆腐、干豆、鹰嘴豆、扁豆
- 5.肉类与家禽：火鸡肉（植物蛋白质的最佳搭档）
- 6.果仁与种子：葵花子、芝麻、腰果（压

有影响，可是如果吃得太多，就会有问题了。我们来看看，这些糖从嘴里进入血液后，是如何影响宝宝的身体活动的。

这些糖被称为单糖或短糖，因其通常只含有一或两个分子。由于这些糖非常小、非常简单，到了肠道后几乎完全不必消化。所以当一匙糖到达肠道后，马上就进入血液中。

这些精制糖会使血糖快速升高，促使身体释放出胰岛素，以运送糖分进入身体细胞。等到这些糖分很快被用完后，血糖又快速降低（又称血糖过少或糖分忧郁）。而低血糖会让身体释放出压力激素，将肝脏中储存的糖挤压出来，血糖则再度升高。血糖高高低低，以及随之而来的激素变化，会让孩子的行为如坐过山车般的高低起伏。只要看看一群脸上沾满蛋糕糖精的孩子，如何在生日晚会上闹得不可开交，就知道是糖在作怪了。这些糖几乎毫无营养可言，因为天然的维生素和矿物质，在精制过程后已经消失了，因此成了名副其实的“虚能”（empty calories）。不要让孩子吃这些一点好处都没有的东西，还是给孩子吃一些有营养价值的甜食吧！

#### 较好的糖

由水果提炼出来的果糖，是比较好的糖。这些糖吃起来虽然没有糖浆或糖精那么甜，但它却是一种比较好的快速能量的来源。因为它们不会像生日蛋糕上的糖精一样，让激素高低起伏。如橘子所含的糖不像棒棒糖的糖，在体内会引起明显的血糖起伏与随之而来的行为变化。而牛奶中的糖（乳糖），不会像精制糖一样，快速冲往血液，在人体内比较守规矩。果糖和乳糖的另一项优点是，它们是跟其他的许多营养素一起进入肠道，所以进入血液的速度不会那么快。

#### 最好的糖

最好的糖是复合多糖类，也就是俗称的淀

粉。面食、豆类、马铃薯、谷类、种子、奶油及果仁中都有。这些糖进入肠道时，就像一长串手牵着手的简单糖分子。经过消化，它们可以一个接着一个地进入血液中，就像长期有效的能量胶囊，会随着时间慢慢释放。这些糖能提供缓慢、稳定的能量，以及较长时间的饱足感，而不会有精制糖所带来的高低起伏感。

## 纤维

淀粉与水果中无法消化的纤维部分，是天然的通便剂，能清除肠道中的废物。需要咬嚼的食物，如未经精制的谷类与豆类，都是最好的例子。纤维就像肠道中的海绵和扫帚：有些纤维像海绵一样吸收水分与多余的脂肪，增加排便的分量，减缓食物的吸收，让身体更有饱足感；另有一些纤维像扫帚一样，在肠道内从上往下扫除废物，让废物更容易排出。成人摄取足够的纤维，可以预防许多肠道疾病，甚至降低罹患结肠癌的几率。孩童摄取纤维，则有助于软化大便，加快废物通过肠道的速度，进而预防幼儿常见的便秘。但孩子必须喝大量的液体，才能让纤维发挥清理肠道的功能。最佳的纤维来源为连皮吃的淀粉类蔬菜（如马铃薯）、未经精制的谷类、全麦面包、苹果（连皮吃）、梅子干、水蜜桃、杏桃、蔬菜、豆子、种子类、糙米、面食、燕麦、甜菜、茄子、瓜

### 最佳的碳水化合物食物

|      |        |
|------|--------|
| 豆类   | 母乳     |
| 乳制品  | 新鲜水果   |
| 果仁奶油 | 面食     |
| 马铃薯  | 未精制的谷类 |

类与豆类。食物的完整是摄取纤维的关键。去皮的水果和蔬菜、精制的谷类都会失去许多纤维。

## 脂肪——重要的营养素

近来，脂肪似乎越来越不受欢迎，而“胆固醇”更是成人饮食中的可怕字眼。然而，这种追求低脂、零胆固醇的饮食风潮，并不适合婴儿。婴儿需要脂肪——很多很多脂肪。我们的标准营养品——母乳的热量中有40%来自脂肪，同时含有丰富的胆固醇。对婴儿来说，均衡的饮食中，应有40%的热量来自脂肪，儿童饮食则应有30%~40%。缺乏脂肪的婴儿很难健康成长。脂肪是人体能量的最大来源。每克的脂肪能提供9卡热量，是糖分和蛋白质的2倍以上。

脂肪除了能提供孩童成长所需的能量外，还能在孩子的脑部神经、脊椎及全身形成保护层。脂肪是重要激素的基本要素，也是细胞膜的重要成分，尤其是红血球细胞。脂肪还有助于传送维生素A、D、E、K。只要我们提供给身体正确的脂肪种类与比例，脂肪就能在身体里，发挥正面的功能。

### 好脂肪、坏脂肪与中间脂肪

每种脂肪都不一样。虽然每种脂肪人体都需要，也没有所谓的坏脂肪，但某种脂肪吃太多，的确可能对身体有不良影响。在营养学的专业术语中，脂肪有很多名字：三酸甘油脂、饱和脂肪、不饱和脂肪、单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪、脂肪酸、脂质等等。在此我们将对脂肪做简单的说明，以帮助育儿父母了解孩子饮食中有关脂肪的基本常识。

脂肪可分为两大类：饱和与不饱和，两者的化学结构不同。脂肪分子上有许多细小的钩

子，称为键结。当所有的钩子都装满了另一种元素时（通常是氢），就称为饱和脂肪。如果有些钩子是空着的，就称为不饱和脂肪。如果只有一组钩子是空的，称为单元不饱和脂肪。如果有许多钩子都空着，则称为多元不饱和脂肪。来自动物的脂肪（肉、蛋及乳制品），主要为饱和脂肪。

在室温下为固体的脂质称为脂肪，如一块肥美牛排周围与中间的脂肪。在室温下呈液体的脂质则称为油。大部分的油都是不饱和的，也有少数是饱和的（如椰子油、棕榈种子油）。简单地说，能切的就是脂肪，能倒出来的就是油。

脂肪酸是脂肪中能促进组织生长与发育的要素。就跟蛋白质一样，所谓的必需脂肪酸也是人体无法自行制造，必须从外界取得的。其他的脂肪酸则可借由肝脏将饮食中摄取的脂肪加以转化，以便建造与维护身体重要器官的细胞构架。

脂肪的摄取首先要均衡，也就是让成长中的孩子在不同的成长阶段，摄取适当比例的饱和及不饱和脂肪。对于成长中的婴儿来说，所有天然的脂肪都是健康的，只是有一些比另一些更健康。

作为父母及营养学入门课的学生，你一定会问，该让宝宝吃哪种脂肪、该吃多少，对宝宝才最好？要回答这个问题，必须先看看我们的标准营养品——母乳。母乳中的热量有40%~50%

### 最佳脂肪来源

鳄梨  
鱼  
蔬菜油

母乳  
果仁奶油

来自脂肪。随着宝宝的长大，母乳中的脂肪量也会逐渐减少。母乳中脂肪的比例为41%单元不饱和脂肪、14%多元不饱和脂肪与44%饱和脂肪。每种脂肪中都含有宝宝成长发育所需要的重要脂肪酸。以下就让我们来认识脂肪家族中各个成员。

### **不饱和脂肪**

脂肪中最健康的是不饱和脂肪，其中又分为多元不饱和脂肪与单元不饱和脂肪。不饱和脂肪比饱和脂肪更易被吸收，一般认为也比较健康。含有丰富不饱和脂肪的食物包括：

- ◎鳄梨
- ◎花生
- ◎橄榄油
- ◎红花油
- ◎玉米油
- ◎鱼油
- ◎杏仁
- ◎菜籽油
- ◎葵花油
- ◎大豆沙拉油

虽然婴儿并不适合低胆固醇饮食，但对成人来说，饮食中的饱和脂肪与不饱和脂肪的比例的确大有关系。不饱和脂肪不会使血液中的胆固醇升高，单元不饱和脂肪甚至还能降低胆固醇。美国心脏协会及美国小儿科学会都建议，为了心脏的健康，成人所摄取的脂肪应该有一半是单元不饱和脂肪。基本上，随着孩子一天天长大，饱和脂肪的摄取量应该降低，单元不饱和脂肪则应该增加，而多元不饱和脂肪应维持不变。除了脂肪的比例外，饮食中的总脂肪量也应从宝宝1岁前的45%，降低到成人后不超过30%。

### **饱和脂肪**

饱和脂肪主要来自于动物，如肉、蛋及乳制品。小孩两岁前的饮食中不能没有饱和脂肪

(请想想，母乳的脂肪中有44%为饱和脂肪)，但较大的孩童、青少年及成人若持续摄取大量的饱和脂肪，则会增加罹患心脏病的危险，因为饱和脂肪会使胆固醇升高。因此，随着孩子一天天长大，饮食中的饱和脂肪量(动物肉类、蛋、乳制品)应该逐渐减少，但2岁以前最好不要限制饱和脂肪的摄取量。含有丰富饱和脂肪的食物包括：

- ◎肉类
- ◎家禽类脂肪
- ◎乳制品
- ◎蛋
- ◎奶油
- ◎棕榈油、棕榈种子油
- ◎椰子油
- ◎可可油
- ◎巧克力

### **坏脂肪**

从营养学的角度来看，没有一种脂肪是对宝宝不好的。这种说法固然正确，不过有些天然脂肪若经过人工处理后，可能就会变成坏脂肪。购买食物时应注意其说明上有没有“氢化”(hydrogenated)这个词，这是惟一的坏脂肪，尤其是对较大儿童与成人来说。氢化脂肪是将蔬菜油加工处理，使它看起来像饱和脂肪。这种让包装食品或速食吃起来有油腻感的加工脂肪，会使血胆固醇升高。非乳制品奶精和巧克力里，常藏有这种坏脂肪。不要吃下面这些垃圾脂肪：

- ◎氢化蔬菜脂肪
- ◎氢化油酥
- ◎非乳制品奶精
- ◎可可油

### **胆固醇——宝宝需要它**

自从医学界发现高胆固醇饮食与心脏病有



关联后，胆固醇就成了脂肪家族中人人喊打的角色。标榜“低胆固醇”、“零胆固醇”的食品开始大行其道。然而，这种低胆固醇或零胆固醇的饮食，并不适用于婴儿。

### **胆固醇的功能**

婴儿需要胆固醇。这种重要的脂质能在人脑部神经及中枢神经系统周围形成保护层。此外，胆固醇还有助于生成重要的胆酸，能增强脂肪的吸收。胆固醇是一种不可或缺的脂蛋白成分，有助于体内生成肾上腺素与生殖激素，也是维生素D的重要基石。血液中的胆固醇有两种来源：一是由肝脏自行生成；一是由饮食中摄取，如全脂或低脂牛奶、奶酪、奶油、蛋、肝脏及动物脂肪等。宝宝的脑部与中枢神经系统在出生后头两年成长最快，因此绝对需要胆固醇。

### **婴儿不应采取低胆固醇饮食**

假如在营养学入门课上，教授布置了一个作业，要班上同学回去研究婴儿是否应跟大人一样采取低胆固醇饮食，明天要在课堂上讨论。你花了一整夜的时间在图书馆里查资料，结果发现许多医学文献对于孩童摄取胆固醇与长大后发生心脏病的关联，说法往往互相矛盾。你百思不得其解，突然间却恍然大悟：婴儿吃母乳长得最好，而母乳中有胆固醇，这不正说明婴儿的成长离不开胆固醇吗？你迫不及待地想要把你的“大发现”告诉给同学们。

第2天，在营养学入门的课堂上，对胆固醇的争论开始了。你提出你的看法：如果大家都同意母乳是最古老、营养也最丰富的食物，而且对于婴儿的短期与长期成长都有益，那么母乳中的胆固醇含量，必然是最适合婴儿的。同学们都对你的看法表示同意，你继续说，母乳中的胆固醇含量虽然不是太高，但也不低，可以说是一种中度胆固醇饮食。所以你的结论是，婴儿应该吃中度胆固醇饮食。另一位学生

指出，配方奶属于低胆固醇饮食，所含的胆固醇不到母乳的1/10。对于配方奶在这一点所犯的明显的营养错误，同学们似乎困惑不解。教授解释说，胆固醇只来自动物，但配方奶中使用的却是植物油。要在配方奶中加入胆固醇，在技术上有困难，而且消费者恐怕也不喜欢。你能想像在奶粉罐上加上这个人人闻之色变的字眼，会是什么样吗？

另一位学生提出了早期喂食胆固醇假说（early cholesterol feeding hypothesis，一种在营养学界颇有争议的理论）。这个理论是这样的：如果在早期就喂食婴儿胆固醇，其体内的胆固醇处理系统就能早点开始发挥作用，长大后身体去除多余胆固醇的功能也会较佳。如果给婴儿吃低胆固醇饮食，他的身体可能永远学不会妥善处理胆固醇。这种说法听起来似乎颇有道理。

但是有人反对这种假说，他说他读过一篇研究，上面说若给刚出生不久的狒狒喂食低胆固醇饮食，长大后的狒狒血液中胆固醇的量反而会较高。对此，教授也评论说，以人类为对象的研究并没有获得同样的结果。人类有关胆固醇方面的研究显示，喝母乳的婴儿，血液中的胆固醇量刚开始时比喝配方奶的婴儿高，但在3岁以前，两者的胆固醇量就已经差不多了。由于人类大脑在两岁前成长最快，若要说血液中含有较多胆固醇对婴儿有好处，也不无道理。

经过这些讨论，现在大家不用再担心婴儿脂肪摄取的问题了。因为到这堂课结束时，你已经明白只要宝宝的饮食均衡，能从基本食物（乳制品、肉、鱼、家禽、蛋、豆类、未经精制的谷类、水果、蔬菜）获得足够营养，在孩子两岁前，你根本不用担心他吃下太多脂肪。尤其是当你的孩子很挑食时，任何东西只要他肯吃，你就值得庆幸了。



## 帮宝宝减肥

以前,当人们看到胖嘟嘟的婴儿,总会称赞妈妈照顾得好,老祖母看了肯定很开心。但现在却完全不一样了。

小胖子以后一定会成为大胖子吗?不一定,不过几率很高。胖婴儿有15的几率到了5~8岁时还是胖的。胖小孩长大后仍然会胖的几率,是一般人的2倍。而胖青少年变成胖大人的几率,则是常人的16倍。

有些婴儿比其他婴儿容易发胖。主要因素如下:

### 遗传胖基因

婴儿的肥胖与否,体内的基因比盘子里的食物对其影响更大。如果父母双方都很胖,孩子发胖的几率高达80%;如果父母中只有一人很胖,孩子发胖的几率为40%;如果父母双方都不胖,孩子发胖的几率则只有7%。我们不能说婴儿遗传了肥胖,正确的说法应该是婴儿遗传了肥胖的倾向。

### 由体形决定

除了会遗传到父母的胖瘦倾向外,宝宝也会遗传到较易或不易肥胖的体形。

婴儿如果是瘦形体质(ectomorph),在其生长曲线图上会呈现出身高高于平均,体重低于平均的情形。这种一出生就看得出手长脚长的瘦形体质婴儿,用在长高上的热量本来就比用在长胖上多,他们消耗的热量似乎也比较多,并且更能依活动量调整饮食。如果他们吃得更多,可是又不会发胖,以后很可能是忙着减肥的朋友们羡慕的对象。

体育形体质(mesomorphs)的婴儿,身高与体重都很平均,而且在其生长曲线图上的百分位很相近。这种体形偏正方形的婴儿,会比那些长方形婴儿更容易发胖。

胖形体质(endomorphs)的婴儿,是3种

体形中最容易发胖的。而他们西洋梨形的身材,一旦胖起来更是不好看。

并非所有的婴儿都有明显的体形,有些婴儿是以上3种体形的综合体。

在给自己的宝宝做健康检查时,有些父母常会问我:“你觉得我的孩子长大后会不会变胖?”通常根据父母与孩子的体形,我大概能猜到几分。如果父母都很瘦,宝宝又是属于瘦形体质,我可以大胆预测:“你的孩子可能无论怎么吃,看起来都不会胖”。请注意我不是说“不会变胖”,因为孩子的先天体形与遗传因素的关系,所以以后可能看起来不胖。可是如果矮胖形的爸爸妈妈抱着一个矮胖的宝宝向我同样的问题,我就会告诉他们,宝宝变胖的可能性的确较大,因此他们应该从婴儿时期就开始预防。

### 跟个性有关

宝宝会发胖,不只是因为吃进的热量太多,还因为消耗的热量不够。活动量大、喜欢活蹦乱跳的宝宝,发胖的几率较低。而安静、不爱动的宝宝,消耗的热量较少,发胖的几率就较高。如果家里的其他成员也都不爱动,那么宝宝发胖的可能性就更高了。而体形瘦长、活力十足的宝宝,如果其父母也都是瘦长体格、喜好运动,则宝宝变胖的几率是微乎其微。

### 宝宝瘦了

大部分婴儿在6个月大左右都是胖嘟嘟的。但等到6~9个月大时,宝宝学会坐、爬、玩之后,就会开始瘦下来。1~2岁之间,宝宝会瘦得更多,因为他开始走路、跑、爬上爬下,并且开始挑食。1~2岁期间,宝宝好像把用来长胖的热量都移到用来长高了,开始变得手长、脚长。之前胖嘟嘟的婴儿,现在变成瘦巴巴的幼儿,而父母的烦恼,也从“医生,他会不会太胖了?”变成“医生,他会不会太瘦了?”好

好珍惜宝宝胖嘟嘟的样子吧，这些嫩嫩的肥肉很快就会消失了，不过，这是宝宝成长过程中的正常现象。

## 帮宝宝减肥的5种方法

### 让宝宝喝热量正好的母乳

喂母乳能减少孩子肥胖的几率。母乳中含有的饱餐因子，就像天然的热量计算器，能在婴儿获得足够热量后，发出饱足的信号，让婴儿知道何时该停止。这种饱足的感觉，是有些较大的孩子和成人永远没有的。

通过不同的吸吮方式，喝母乳的婴儿可以控制母乳中的热量。婴儿肚子饿时，可以获得高热量的奶水，如果只是口渴，或者寻求安慰，吸的就是低热量的奶水。如果乳房“空了”，就算婴儿继续吸吮，也不会有多少奶水流出。喝奶瓶的婴儿就不同了。不管婴儿用什么吸吮方式，吸到的都是高热量的奶水（有关母乳中的脂肪与热量，如何随着婴儿的需求而变化，请见第90页的说明）。此外，研究也显示，喝配方奶的婴儿，一般吃固体食物比较早，因此体重增加得也比身高快，也容易早发胖。

### 晚点开始吃固体食物

除了配方奶外，太早开始吃固体食物，也会增加婴儿肥胖的几率。为了让婴儿能通宵睡觉而强迫他早早就吃固体食物，不仅达不到目的（见第234页），也是不明智的喂食习惯。

### 注意降低热量的信号

婴儿哭不一定要吃东西。喝配方奶和吃固体食物的婴儿，吃的食物比较浓，喂食时间也比较集中，因此需要更多的水分。婴儿啼哭或吵闹不止，常常是因为口渴，而不是肚子饿。有时你可以给宝宝水喝，而不是母乳、配方奶或其他食物。水是没有热量的。有时候只要把宝宝抱在怀里，他就会安静下来；因为无

聊而哭的宝宝，只要陪他玩，他就不哭了。有些宝宝只想喝配方奶，不肯喝水，那么你可以问问医生，是否可以换一种低热量的配方奶。最近几年，厂商推出了脂肪量与热量都较低的配方奶，但与低脂牛奶并不同。

### 动起来

父母很少会刻意带宝宝出去运动，因为大部分宝宝在醒着时，本来就是一直动来动去的。曾经有过一项实验，让奥运选手模仿小婴儿的一举一动，结果一小时后，奥运选手已经累坏了，而小婴儿却还是生龙活虎的。然而有些比较安静的婴儿，只要有视觉的刺激就满足了。他们喜欢躺着四处张望，而不会动来动去、四处爬行。越胖的宝宝会越不喜欢动，结果就陷入恶性循环中。

### 减少食物中的脂肪

虽然在宝宝两岁前，你不必太过于注意他饮食中的脂肪，但也不要忽视潜在的问题。除了要让宝宝吃各种食物外，也要帮宝宝培养对食物的喜好，不要让宝宝喜欢上高脂肪的食物。如果幼儿带着对脂肪性食物的嗜好进入少儿时代，发胖的趋势就难以避免。以下是减少食物中脂肪的方法：

◎不要油炸，改用烤。

◎去除肉类中多余的油脂。小孩最喜欢油腻香脆的鸡皮。你不需要把脂肪统统剥掉，但可以去除过多的部分。

◎去除乳制品中的脂肪。除了喝配方奶喝得太凶的宝宝外，我们并不建议在宝宝停止喝配方奶后，给宝宝喝低脂或脱脂牛奶（见第191页有关牛奶注意事项）。你可以减少其他乳制品中的脂肪。如果宝宝很喜欢奶油，你可以改用其他健康的涂酱，像是果仁奶油或酪酱。让宝宝习惯吃低脂奶酪和酸奶酪。

◎少吃脂肪量多的点心及快餐食品。

## 重视维生素

除了3大营养素：蛋白质、脂肪及碳水化合物外，维生素也是婴儿饮食中不可或缺的。维生素属于微量营养素，虽不能直接供应宝宝身体能量，但却能让宝宝所吃的食物发挥更好的作用，让身体系统运作得更顺利。它们就像身体的得力助手，能让身体更有活力。人体需要13种维生素：维生素A、C、D、E、K，以及8种B族维生素——B<sub>1</sub>、烟碱酸、核黄素、泛酸、生物素、叶酸、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>。

### 吃不同种类的食物

重视维生素的爸妈请放轻松。不管你的孩子有多挑食，也不太可能有维生素摄取不足的问题。许多食物中都含有维生素，就连挑食的孩子，基本上也能获得充足的维生素。多给孩子吃不同种类的食物，就能确保孩子获得足够的维生素。

### 维生素的储存

有些维生素（A、D、E、K）可以储存在身体的脂肪里，所以如果你的孩子有一段时间不肯吃蔬菜，他的身体里还有以前没有消耗的维生素供应所需。有些维生素（C、B群）则无法长期储存在体内，因此需要经常补充。

### 脆弱的维生素

有些维生素，特别是维生素C，很容易在烹调的过程中，如水煮，被破坏掉。而用蒸的或用微波炉，则可以保存食物中的维生素。吃新鲜的最好，冷冻过的其次，罐头食品中的维生素最少。

### 黄色的蔬菜——黄色的皮肤

黄色的蔬菜（南瓜和胡萝卜）中含有胡萝卜素，如果吃太多，皮肤会变黄。这种情形称为胡萝卜素血症，对身体没有害处，但容易跟黄疸混淆（也会使皮肤变黄）。不过，胡萝卜

## 你的宝宝需要补充维生素吗？

你应该把维生素补充品视为一种需要医生处方的药物。多吃维生素，虽然能治好许多成人疾病，但却不应该给婴儿吃。

除非医生建议，否则吃母乳的足月婴儿，并不需要另外补充维生素。母乳中包含所有必需维生素。只要宝宝吃的奶水够，就能摄取充足的维生素。市面上的配方奶也都含有必需的维生素，只要宝宝每天能乖乖把一瓶奶喝完，就不必担心。只要你的宝宝每天能喝到1公升的配方奶，就不需要另外补充维生素，除非是早产儿或因为其他原因而需要额外的营养。如果宝宝喝配方奶的量不足，是否需要吃维生素补充品，还要看他是否在吃固体食物。

至于学步期幼儿，由于饮食多半很不规律，小儿科医生通常会建议补充维生素A、D、C，有时还要加上B族维生素。在孩子饮食均衡前，应持续补充维生素。

素血症只会使皮肤变黄，黄疸却会使眼睛的眼白部分也变黄。只要减少吃黄色蔬菜的量，泛黄的皮肤就会恢复正常。

## 注意矿物质

跟维生素一样，矿物质也属于微量营养素，孩子的身体只需要一点点。食物中的矿物质主要来自于土壤和海洋。3大矿物质：钙、磷、镁，能强健骨骼。钠和钾（电解质）能调节体内水分的平衡。矿物质家族的微量元素：碘、锰、铬、钴、氟、钼、硒与锌，则有助于将身体机能调节至最佳状态。含有维生素的食

物，大部分也含有矿物质和微量元素。宝宝缺乏矿物质和微量元素的情形很少见，但铁质例外。铁、钠（盐）、钙是矿物质中最重要的成员。以下将针对铁与钠盐做进一步说明。（钙质的部分将在第181页做说明。）

## 铁：宝宝为何需要铁？

铁是维持人体重要器官正常运作所不可或缺的矿物质。铁主要的作用是建造血红蛋白，即红血球中携带氧气的物质。在宝宝9~15个月大期间做定期健康检查时，医生可能会从宝宝的指尖抽一滴血，以检查宝宝的血红蛋白。婴儿的血红蛋白正常值通常介于11~13克。如果血红蛋白值低于11，就是“贫血”。如果贫血是因为缺乏铁质，就是“缺铁性贫血”，症状包括易烦躁、生长迟缓、食欲不振、疲倦、看起来很苍白（尤其是耳垂、嘴唇及指甲底下等部位）。

小孩为何会缺乏铁质呢？为了弄清这个问题，我们就跟着铁质来趟人体之旅吧！胎儿在子宫里的时候，会从母体获得许多额外的铁质，储藏在身体组织及血红蛋白中。（足月的宝宝出生时，体内已经储存了大量铁质，但早产儿一出生就需要补充铁质。）而当旧的红血球使用完，被身体处置时，其中的许多铁质会转移到新的血球中。当血液中的铁质耗尽后，储藏在身体其他部位的铁质会分出一部分，使宝宝血液中的血红蛋白值能保持正常。如果饮食中始终没有铁质，这些库存的铁质在6个月内就会用完。这就是为什么宝宝一出生，或至少在出生后6个月内，就应该开始喝含有丰富铁质的母乳或铁质强化配方奶了。

以下是避免宝宝缺乏铁质的方法：

### 尽可能拉长喂母乳的时间

母乳中的铁质，生物利用度特别高，宝宝约可吸收50%~75%的铁，其他食物中的铁质，如铁质强化营养谷片和配方奶，只有约4%~

10%能进入宝宝的血液中。一项针对4~6个月大婴儿的研究显示，吃母乳的婴儿血液中的血红素值高于喝铁质强化配方奶的婴儿。

### 避免让宝宝喝牛奶，幼儿喝牛奶的量也应有所限制

1岁以下的婴儿，不应喝牛奶（铁质极低）。牛奶除了所含的铁质不足外，喝太多牛奶还可能刺激婴儿肠道内膜，造成铁质流失，导致缺铁性贫血。幼儿每天喝牛奶的量，也不应该超过710cc。

### 如果喂配方奶，应该使用铁质强化配方奶

让喝奶瓶的宝宝喝铁质强化配方奶，最好一出生就开始，或至少在4个月大前开始。让宝宝喝铁质强化配方奶的时间，至少应持续1年，或者直到孩子能从其他食物中获得充分铁质为止。

### 搭配食物得当

有些食物有助于铁质吸收，有些则有相反效果。让宝宝边喝母乳，边吃固体食物，或者喝完母乳后马上吃固体食物，都会妨碍母乳中珍贵铁质的吸收。因此，如果宝宝有缺乏铁质的现象，喂母乳与喂固体食物的时间，至少要相隔20分钟。要让宝宝吃那些有助于铁质吸收的食物，像是含维生素C的食物（水果与果汁）。有些食物原本就富含铁质，如肉类、鱼、家禽类、肉类、维生素C都能增加身体从其他食物中吸收铁质的能力。用餐时喝甜橙汁，能从食物中吸收多一倍的铁质。相反的，如果在用餐时搭配牛奶或其他乳制品，则会使铁质的吸收量减少一半。营养学家认为，动物性蛋白质食物中有一种“肉类因子”，能帮助身体吸收同时吃进蔬菜中的铁质。用餐时搭配肉类和富含维生素C的食物，最能帮助铁质吸收。比如说，意大利面加肉酱和蕃茄酱、汉堡加凉拌卷心菜、热狗加甜橙汁。水果加上铁质强化营养谷片，都是不错的选择。

## 铁质生来不平等

肉类中的铁质最容易为人类肠道所吸收，肉颜色越红，铁质越多。红肉中的铁质20%可以被人体吸收，而植物与蔬菜中的铁质，通常只有5%能被人体所吸收。

### 别相信“纸上铁质”

有些食物看起来铁质很多，但进入身体后却没什么价值。虽然罐头食品上标示富含铁质，但实际上这种铁质与食物中的其他元素紧密相连，在肠道中能被吸收的非常少。菠菜和蛋黄就是最好的例子，它们内含铁质很多，但能通过肠道的却少得可怜。

## 盐

盐，也就是钠，在体内有种巧妙的平衡。量要刚刚好，多了、少了都不行。身体细胞和组织都被水分包围，而盐就扮演了保持体内恰当水分的角色。肾脏是体内掌管盐分与水分浓度的主要器官。如果太多盐进入体内，肾脏就会保留较多的水分，以稀释盐分。如果肾脏留下的水分太多，就会造成水肿，出现眼皮肿大、脚踝肿胀等明显症状。如果身体失去太多盐分，像泻肚子时，身体也会同时释出水分，造成脱水。

几乎所有食物中都有天然的盐分。就算把桌上的盐罐拿走，孩子也不会有盐分摄取不足的问题，相反，孩子却可能吃盐吃太多。有人认为就像胆固醇一样，年轻时吃太多盐，跟年老时发生心脏病有一定的关系。不过我们不知道哪些人会因为吃太多盐而罹患心脏病。不是每个年轻时吃太多盐的人，老了就一定会高血压。

以下的方法，能让孩子少吃点盐：

### 避免孩子爱吃咸的食物

宝宝都爱吃盐。减少孩子饮食中的盐分，让孩子习惯吃不太咸的食物。

## 最佳铁质来源

富含铁质的食物顺序如下：

1. 母乳
2. 铁质强化配方奶
3. 铁质强化营养谷片
4. 蚝
5. 蚌
6. 动物内脏：肝
7. 红肉
8. 猪肉
9. 羊肉
10. 家禽
11. 鱼
12. 糖蜜
13. 种子（磨碎或捣碎）：葵花子、南瓜子

**铁质需求：**婴儿与儿童根据体重，每公斤每天应摄取1.1毫克的铁质。

### 喝“低盐”奶

尽量多喂母乳，母乳中的盐分只有牛奶的1/3，也比大多数婴儿配方奶中的盐分少。

### 小心咸罐头

食物在做成罐头的过程中，会丧失许多风味，因此必须加入大量的盐来弥补。一听罐头汤中的盐分，可能就是儿童每日建议摄取量的3倍。而新鲜的食物能保留天然风味，因此，最好用新鲜的材料做菜，特别是蔬菜。用香料、柠檬汁等天然调味料，也比加盐健康。你可以让孩子习惯吃无盐的饼干和爆米花。

### 避免速食中的盐分

包装零食及速食，常常都加了很多盐，以便吸引小朋友吃了还想再吃。

### 禁用盐罐

有些人食物一送上桌，还没尝就开始洒盐。如果大人有这种习惯，小孩子也会跟着学。盐罐应该放在厨房，不要放在餐桌上。煮东西时加一点就好，能让孩子拥有更健康的心脏。

## 培养孩子吃东西的口味

如果宝宝从小就喜欢甜的、咸的、油腻腻的口味，进入儿童期，甚至长大后也会一样。孩子还是婴儿时，是你惟一能阻止他吃糖的时候。等到他长成幼儿，在托儿所跟同伴交换垃圾食物吃、参加满是糖果的生日晚会、到爷爷奶奶家吃巧克力，都是你阻止不了的事。多年以前，我们就有一种想法，在小孩子2岁前只让他吃健康的食物，等他长大一点后可能就会拒吃垃圾食物。这听起来很不可思议，是吗？但事实证明我们是对的。

除了对来诊所的父母提出这样的建议外，我们也在自己孩子的身上做过这项实验。家里3岁以下的孩子，我们只给他吃健康的食物。我们把饮食中多余的盐、桌上的糖罐、不健康的脂肪统统去除。我们第6个孩子马修，就真

## 拥有健康心脏的饮食原则

- ◎喂母乳
- ◎不用（尽量少用）桌上的盐罐
- ◎避免多余的脂肪
- ◎避免婴儿时期的肥胖
- ◎让孩子养成健康的饮食习惯
- ◎尽量多运动
- ◎不要让孩子受到烟味的骚扰

的是一点垃圾食物都没吃过。那么，当马修参加同伴的生日晚会，接触到那么多糖果、蛋糕的时候，他有什么反应呢？当然他还是吃得满手全是，脸上都是糖精，可是他不会吃过量。差别就在这里。马修吃美味的糖精和巧克力吃到一半时，会停下来，发出“我觉得肚子不舒服”的信号。现在，我们的孩子都懂得把蛋糕上的糖精刮掉，只吃蛋糕。就连3岁大的孩子都懂得：“吃得对，会舒服，吃不对，会难受。”喜欢健康食物的孩子很少放纵，吃东西时懂得节制。这不正是我们在培养孩子健康成长时所期望的最好结果吗？

## 第12章

# 学步期幼儿的饮食：1至2岁

餐桌准备妥当了。你把家里1岁半的小宝贝抱上高脚餐椅，然后信心十足地在他面前摆上满满一盘你费心准备的菜肴。当然啦，这是营养均衡的一餐。你还邀请了爷爷奶奶，来看看他们的小孙子长得多好。每个人都吃得酒足饭饱，对你的厨艺称赞有加，可是小宝贝呢？他的盘子还是满满的，马铃薯被叉子戳了几个洞，压扁的豆子洒得满地都是，仿佛是为了提醒大家，别忘了他的存在。你为他准备的丰盛餐点，他竟然一点兴趣都没有。这时候，奶奶说话了：“他看起来好像有点瘦！”好像在暗示说，你这个妈妈照顾得不好。你的孩子快“饿死”了，你当妈妈的能力受到质疑。想避免这种情况发生吗？请继续往下看吧。

### 如何照顾挑食的孩子

“医生，我的孩子很挑食”，这句话不知道有多少妈妈对我说过。其实，学步期的幼儿之所以会挑食是有某种原因的。如果你了解学步期幼儿的行为与成长模式，就不难理解为何大多数1~2岁间的孩子都特别挑食。小孩子在1岁之前的食量非常大，因为他们在这段期间成长速度最快，体重会变为出生时的3倍，但进入1~2岁的学步期后，增加的体重只有之前的1/3，甚至还要少些。此外，许多学步期幼儿会把体内一些多余的婴儿脂肪转换为能量，因此孩子长高的比例要高于长胖的比例。这种在学

步期正常的变瘦过程，会让爸妈开始担心孩子是不是吃得不够。事实上，学步期幼儿的饮食习惯改变了，是因为他们成长的模式改变了。

学步期幼儿的情绪与运动发展，也会改变他原有的饮食模式。学步期的幼儿仿佛一刻也安静不下来。他们整天忙着在屋里到处探险，没时间乖乖坐着吃东西。对于这种小孩，少量多餐是最符合你的宝宝的忙碌的作息时间表。反正营养学家也说过，少量多餐是最健康的饮食方式。此外，学步期幼儿会“挑食”，也是再正常不过的。宝宝在快满1岁时，开始懂得用拇指和食指捡东西吃，这项新技能也会影响到宝宝的饮食模式。当他用手指捡起盘子里一小块食物，或者伸手去拿你盘子里的东西时，都是在练习这项重要的新技能。

### 没有心情吃东西

正常发育着的学步期幼儿的饮食习惯变幻无常，恰像他的心情经常起伏不定一样。昨天还胃口大开，今天却一口都吃不下；昨天爱吃了新鲜蔬菜，今天却怎么都不肯吃。就像一位母亲说的：“幼儿饮食中惟一恒定不变的东西就是不恒定。”这种毫无章法的饮食习惯常让父母很忧心，但这是正常的。如果你把孩子1周或1个月吃的东西平均一下，你会发现其实他的饮食比想像中均衡。一两岁的幼儿平均每天需要1000~1300卡的热量，但他们往往不会每天都摄取同样的热量，可能今天吃得很少，



明天再补回来。只要给他一段时间，营养的摄取仍能达到均衡。有位妈妈就针对这一点，设计了均衡的菜单：“他没有胃口时，我只给他吃一种东西，但每一餐都不一样。我不祈求他每餐能吃得均衡，只要每周能吃得均衡就行了。”

## 爸妈的角色——幼儿的角色

我们养了8个孩子，老实说，刚开始我们想到吃饭时间就头痛，尤其是对学步期的孩子。他们每餐吃什么、吃多少、有没有吃完、有没有吃饱，都是我们心之所系，都是我们为人父母的责任。不过，现在我们已经没有这种压力了。因为我们已经了解，父母的责任在于购买并准备有营养的食物，以有创意的方式端到孩子面前，仅此而已。接下来我们就可以放轻松了，把剩下的全交给孩子。他要吃多少、什么时候吃、或者到底吃不吃，大部分是孩子的责任（当然，父母还是要从旁边鼓励、教导一下）。当我们懂得放轻松，不要在吃饭时间有那么多压力时，就能真正享受亲子用餐的时光，而我们的孩子似乎也吃得更好、更愉快。

现在家里有这么多个孩子要吃饭，光是让他们全乖乖坐在餐桌旁边就得大费周章，我们哪还有力气管他们吃不吃。饿不饿是他们自己的事，他们得自己负责把肚子填饱。对于学步期的孩子，我们试着在强迫与置之不理间取得平衡，尽量配合他们的需要与心情。强迫他们吃饭，只会弄得两败俱伤，让用餐的时间对父母

和孩子来说都充满压力。你可以变换食物的花样，用交换条件劝孩子吃，跟孩子玩妈妈吃一口、你吃一口的游戏，但不要太在意孩子吃得够不够。25年来喂养孩子的经验告诉我们，宝宝吃多吃少，不是父母的错，也不是父母的功劳。

## 如何让幼儿乖乖吃东西

你好不容易做好的红萝卜泥，宝宝居然一口都不吃，怎么办？别太在意，对于宝宝吃东西的方式要灵活些，如果他觉得饱了，就别再强迫他吃了。想让宝宝多吃一点东西，爸妈的压力少一点，可以试试下面的方法。

### 点心盘

点心盘是我们自己发明的新鲜点子，既可以减少爸妈的麻烦，又能让宝宝获得充分的营养。点心盘是少量多餐的最佳工具，而且非常符合学步期幼儿的饮食习惯。

#### 制作点心盘

以下就是我们家点心盘的制作方法。

◎拿一个制冰盒、做蛋糕的盒子或者到外面买里面隔成小方格的塑料容器，底下用吸盘固定在矮桌子或高脚餐椅的餐桌上。在点心盘上的每个方格里，放进一口大小、色彩丰富、有营养的食物。我们给它取名为彩虹午餐。

◎要留一小格放有营养的酱。

◎给这些食物取一些两岁孩子听得懂的名字，譬如说：

1. 鳄梨船——沿着长度方向切成4片的鳄梨
2. 奶酪块
3. 香蕉轮子
4. 绿花椰菜树
5. 小圆圈（圆圈形的面饼）

### 安全事项

不要让宝宝嘴里有东西时还边跑或边玩，以免噎着。

6. 棒子——煮熟的红萝卜或全麦面包
7. 月亮——去皮的苹果片（加或不加花生酱）
8. 独木舟蛋——水煮蛋切成独木舟的形状
9. 贝壳、小虫、木头等——不同形状的意大利面

把宝宝的点心盘放在他自己的桌上。当宝宝在房里跑来跑去时，一经过桌子边，自己就会停下来吃几口，然后再继续他的冒险。教他嚼东西和吞咽时都要站在桌子边。

如果宝宝总是把点心盘打翻或把食物扔在地上，表示宝宝还太小，不能单独一个人吃点心盘，要有大人在旁边看着才行。大多数2岁大的孩子都能明白，点心盘要放在桌上，不能打翻、丢在地上或者拿着到处跑。

### 两个人的点心盘

如果你精心制作的点心盘，仍然引不起孩子的兴趣，你可以跟孩子一起吃点心盘。你要做的就是，让你的孩子觉得，从放在他面前的五颜六色的拼盘中挑东西吃是多么有趣的事。把快乐的感觉夸张一点，暗示孩子吃东西很好玩。我们的小孩都很喜欢从点心盘里拿东西吃，就连我们都常常跟着他们一起“少量多餐”呢。



“点心盘”是幼儿的最爱

## 增添风味

### 蘸酱

学步期幼儿喜欢蘸东西吃。没有味道的食物，尤其是蔬菜，加上好吃的蘸酱后，孩子一定喜欢。孩子可以吃的蘸酱有：

- ◎ 鳄梨酱（加或不加调味）
- ◎ 富含营养的沙拉酱
- ◎ 奶酪酱
- ◎ 酸奶酪，原味加蜂蜜或水果口味
- ◎ 水果泥或水煮蔬菜加少许沙拉酱
- ◎ 鹰嘴豆泥
- ◎ 白乳酪沾酱
- ◎ 豆腐泥

### 涂抹

小孩都喜欢涂涂抹抹。让他们在饼干、面包、吐司、蛋糕上抹一些营养的酱料，如鳄梨酱、奶酪酱、肉泥、花生酱、蔬菜酱、梨子酱或其他水果酱。

### 顶层加料

想让孩子挑剔的嘴多吃点不同的东西，你可以在他不喜欢吃或没吃过的食物上放些他最喜欢吃的营养酱，如融化的奶酪、酸奶酪、奶油奶酪、鳄梨酱、梨子酱、蕃茄酱、肉酱、苹果酱及花生酱。

## 吃得好，行为就好

小孩子的行为通常与吃东西的模式有关。爸妈常会发现，幼儿在接近中午或傍晚时，行为会有变坏的倾向。注意到其中的关系了吗？通常越久没吃东西，行为就越差。少量多餐能避免孩子体内血糖上下起伏，减少其不良行为。（见第172页有关糖与糖分忧郁的讨论。）

## 让食物吃起来更方便

### 容易吃

别忘了孩子的肚子小，咀嚼与吞咽能力也未成熟。把食物切成一口吃得下的大小，太硬的食物，如肉类，可以绞碎成泥状，涂在孩子最喜欢的饼干上。

### 用喝的方式

如果孩子比较喜欢喝东西，可以将酸奶酪和新鲜水果打成汁，加上吸管，喝起来更有趣。有些小孩用吸管吃东西时会干净些，不会弄得满身都是，有些则相反。

### 一点点就好

不要一下子把盘子装得满满的。一次放一点，孩子还想要时再装。

## 每一卡都要有营养

鼓励孩子吃高营养的食物，也就是每1卡都含有丰富营养的食物。水果的营养密度不高，果汁更低，甜食最低。对于像兔子一样活蹦乱跳，可是吃得像老鼠那么少的宝宝，尤其需要高营养的食物。挑食孩子吃东西的分量本来就比较少，更要靠高营养的食物，以及少量多餐来弥补。

### 10 大高营养食物

|      |             |
|------|-------------|
| 果仁露  | 鳄梨          |
| 全麦面食 | 扁豆          |
| 糙米   | 奶酪          |
| 豆腐   | 蛋           |
| 火鸡   | 鱼（鲑鱼、鲔鱼、鳕鱼） |

## 座位与用餐

### 坐着不要动

让幼儿坐在专用的高脚餐椅上，系上安全带，防止他爬出来，但旁边一定要有人看着。有一位妈妈透露她是怎么驯服逃避吃饭的小家伙：“我不断喂他一小匙、一小匙的食物。用这种连珠炮似的喂食法，抓住他的注意力，让他乖乖坐着，等他不知不觉地吃完一餐，我再抱他下来。让他完全没有时间在吃下一口前吵着说不吃，这样他就会多吃一点。”

### 食物架

在冰箱下层保留一个架子，专门用于放置两岁大幼儿的食物和吃剩的点心盘。这样他就能常常走到冰箱旁边，敲敲冰箱的门，让你知道用餐时间到了。架子一定要够低，让幼儿可以自己伸手拿食物和饮料。孩子什么时候能自己拿食物和饮料，而不会洒得到处都是，则因人而异。但还是应该多鼓励孩子自己拿。此外，把孩子的食物都放在一个专用架上，妈妈也可以知道孩子到底吃了多少。

### 餐桌礼仪

让孩子知道，用餐是件愉快的事，所以在餐桌旁要特别守规矩。用餐时间是很特别的，全家聚在一起谈天说地，享受好吃的食物。不应该将压力与食物一道端上餐桌，也不要吃饭时提出令人难过或紧张的问题。大人和年纪较大的孩子应该做好榜样。如果幼儿看到大人在餐桌上吵架，哥哥姐姐在餐桌上拿食物丢来丢去，他会把餐桌当成战场，并且很快加入战局。即使是1岁大的小孩子也能感受到，家人在餐桌旁祷告和谈天说笑的快乐气氛。

### 坐在爸妈腿上的豪华享受

有时孩子就是不肯坐在高脚餐椅上，这时候你可以让他坐在你的腿上，跟你一起吃。我太太玛莎在抱小孩吃饭时，会把自己的盘子往

前放到小孩拿不到的距离，然后在孩子面前放几块食物，这样孩子吃得到面前的食物，就不会伸手拿妈妈盘里的东西了。好好享受这段让孩子坐在你腿上吃饭的时光吧！因为很快就会过去了。

## 让用餐时间更愉快

### 妈妈的小帮手

让孩子给自己准备食物，用饼干模子切出不同形状的奶酪、面包、面条及肉片，进行各种设计。有位妈妈把煎饼用面糊放在可挤压的容器里，让小孩在冷的煎锅上，挤出各种有趣的形状，如心形、数字、字母、甚至是自己的名字。孩子通常很乐意吃自己的创作。

### 打开惊喜

小孩子喜欢惊喜。有经验的妈妈在诱导学步期幼儿吃饭时用的方法之一是，让孩子自己打开食物的包装，或者打开包着铝箔纸的食物，让他有惊喜的感觉。让孩子扮演妈妈的角色，自己打开吃的东西（当然不能是热的），鼓励他要吃多少自己拿。这样做也能增加他愿意吃的几率。

### 变换菜单

菜色和上菜方式都应该保持灵活。如果孩子一直不愿意吃东西，可以换换菜色。试试不同的煮法和食物。有用的继续改进，不行的弃之不用。

### 早餐吃披萨

对于小孩来说，“早餐、中餐、晚餐”并没有什么意义。如果你的孩子早餐要吃披萨，而晚餐要吃水果和营养谷片，就顺着他吧，反正总比什么都不吃好。等孩子大一点，你就不必再根据他的喜好，为他准备跟全家都不一样的餐点了。孩子到了一定年龄，就应该家人吃什么，他也吃什么。对于一个5岁大的孩子来说，如果跟他说，要吃花生酱三明治就自己去做，

那么他原本不怎么喜欢的菜色，但也会觉得蛮好吃的。其实花生酱加全麦面包，蛋白质也很丰富。有没有试过在花生酱三明治上放豌豆呢？

## 你的角色

### 如何让孩子开口吃饭

你花了几小时，帮1岁大的孩子准备了他最喜欢吃的东西，然后你坐在桌子旁，舀了一匙送到孩子面前，结果他却闭紧嘴巴，发出“我一口都不要吃”的信号。这时候你有两个选择：用更好的武器进攻，或者从战场上撤退。你可以试试看下面的方法：干脆不要喂了，去做别的事，或者自己好好享受一餐，这反而会让小孩愿意张开嘴巴。当孩子看到你嘴巴张开，一口一口地享用食物，或许能感染到用餐的气氛，松开自己闭紧的嘴巴。另外，你还可以用宝宝最喜欢吃的东西当诱饵。先给他吃一口他喜欢的食物，等到他愿意把嘴巴张开，再送进一开始你希望他吃的东西。宝宝闭紧嘴巴也可能表示他不饿、没有心情吃东西、想做别的事，这时最好的办法就是接受“门已经关上”的事实，乖乖撤退，改天再来吧！

### 准备好相机

有一天我正在写东西，玛莎突然从厨房大叫“快点，在我生气前拿相机来”。原来我们的儿子史蒂夫把架子上的一整盒营养谷片弄翻，他坐在地上，整个人从头到脚都是玉米片，他很高兴地吃着，看样子这小子真的是饿坏了！

### 装作很好吃的样子

要想让孩子吃他不喜欢或不熟悉的食物，你得先吃给他看，而且吃的时候要尽一切可能，用语言和肢体动作告诉孩子这东西有多好吃。或者把食物放在孩子面前，然后叫他拿给你吃（他可能会喜欢用手拿着给你吃），接着

说“嗯……真好吃”。

### **别人的东西比较好吃**

假设你想叫孩子吃白色花椰菜，可是孩子不愿意。你试了各种方法：用酱料包住、用蘸酱、帮它取个新名字，可是孩子还是一口都不吃。这时，你可以把白色花椰菜放在自己的盘子里，边吃给孩子看，边发出“嗯……好吃”的声音。这种做法的效果可能会让你意想不到，孩子可能会自动从你的盘子里拿起白色花椰菜吃。如果孩子还是不吃，那就改天再试吧！你也可以让孩子把白色花椰菜和绿花椰菜联想在一起，大部分孩子都喜欢绿花椰菜，因为绿花椰菜的形状很像树，那么有绿树，为什么不能有白树呢？

### **每一餐都不一样**

学步期幼儿对于一切能导致独立的行为，表现常常很两极化，尤其是饮食习惯。于是他今天可能要自己吃，明天又坚持要妈妈喂。如果你不知道孩子今天的心情如何，就准备两只汤匙，一只给他，一只给自己。坐在他旁边跟他一起吃。有时候孩子只是想让你坐在旁边陪着，他会自己吃。有时候孩子会希望你陪他玩，一口一口喂他吃。我们在家里有时会这么玩：“你用自己的汤匙吃一口，然后妈妈用妈妈的汤匙喂你一口。”而宝宝可能会接着说：“然后我喂妈妈吃一口。”

## **改变习惯**

### **制止暴饮暴食**

有时小孩会对自己喜欢的东西吃个不停，其他的都不吃。有位妈妈透露她的解决方法：“如果我们希望他少吃一点，就在给他吃时跟他说：‘这是最后一个，全部吃完了，没有了！’以免孩子吵着还要吃。”不过如果孩子爱吃的东西很有营养（如花生酱三明治），其实也没有必要阻止他吃。

### **准备食物的步骤不变**

小孩在2~3岁时，对于食物的准备方式有时会非常固执。如果他认为面包上应该先涂果酱，后涂花生酱，结果你先涂花生酱，后涂果酱，他可是会抗议的。不要把这种行为当成孩子太顽固、喜欢发号施令。这只是孩子成长的一个阶段。在这个时候，孩子发育中的脑袋对于东西的顺序有一定的概念，花生酱一定要在果酱上面，反过来就是不行。大人还是保持微笑乖乖照办吧！等到你带他上街买衣服时你就知道，这种小小的固执根本不算什么。

### **不吃蔬菜**

每天我都会听到：“医生，他就是不吃蔬菜。”不过，小孩还是每天在长大。想让孩子吃蔬菜，通常需要花很多心思。以下是几个办法：

◎把蔬菜当点心，让孩子沾酱吃。

◎把蔬菜用孩子喜欢的酱料包起来。白色花椰菜包花生酱挺好吃的。

◎玩打扮的游戏：用孩子喜欢的食物装饰蔬菜，比如说用白乳酪装饰蕃茄。

◎把蔬菜藏在孩子喜欢吃的食物里，如米饭、白乳酪及鳄梨酱。

◎蒸过的蔬菜味道会比较好。

◎发挥创意，用蔬菜做材料，如把橄榄做成眼睛、蕃茄做耳朵、红萝卜当鼻子，做出有趣的脸。

◎表现出喜欢吃蔬菜的样子。食物的喜好与厌恶是会传染的。让孩子看到你和其他家人有多喜欢吃蔬菜。

◎把蔬菜藏在汤和酱料里。把蔬菜切碎、绞烂、压成泥，都能让孩子比较好下咽。

◎如果你真的觉得蔬菜很重要，你可以跟孩子一起在家开辟一个小菜圃。让孩子自己摘菜、洗菜、帮你做菜。自己家种的蔬菜，孩子愿意吃的几率至少会高一点。

不要施加压力。压力只会让孩子更不想吃。不要强迫孩子吃，这会使孩子对于食物与吃东西都产生不健康的态度。

## 为幼儿选择正确的乳品

牛奶是完美的食物吗？既是又不是。对小牛来说是，对宝宝来说不是。如果幼儿对乳制品不会过敏或不缺乏耐受性，牛奶不失为能提供丰富营养的食物。牛奶中几乎包含所有幼儿成长所需要的基本营养素：脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素及矿物质。乳制品的主要价值在于能提供均衡的营养，尤其是在幼儿特别挑食的时候。虽然其他食物，如蔬菜、豆类、海鲜，也能提供和牛奶一样、甚至更好的营养素，但我们不得不承认，幼儿喝牛奶、吃乳制品的量和次数，比其他食物多很多。唯一的问题是，牛奶中的营养是为了小牛的成長，而不是为宝宝的成长而设计的。

## 牛奶的成分

小牛成长的速度比小宝宝快多了，牛奶的问题就在这里。牛奶里的营养太多了，牛奶的蛋白质含量是母乳的3倍，婴儿配方奶的2倍以上。更令人担心的是，牛奶中的矿物质（盐分、钙及磷）是母乳或配方奶的3倍。好东西太多了也会让人担心。人体内的排废系统，是用来处理所谓肾溶质，也就是身体不需要的硬东西，通常是多余的蛋白质和矿物质。如果食物中肾溶质太多（牛奶是母乳或配方奶的2到3倍），肾脏就必须更努力，才能将废物排除。这些多余的废物，对于宝宝尚未成熟的肾脏来说，是极大的负担。

除了多余的物质外，牛奶还可能引起过敏，因此美国小儿科学会营养委员会特别指出，1岁以下的孩子不应该以牛奶为主要食物。过敏专家认为，如果喂食3个月以下的婴儿牛奶，约有25%的婴儿日后对牛奶过敏。（有关

## 带着幼儿出外用餐

“小孩子该有耳无嘴”这句话，想必出自餐厅老板。以下是如何让你带幼儿出外用餐成为愉快或至少可以忍受的事情。

如果可能的话，在出门前先将孩子喂饱。或者到餐厅后，马上叫一份儿童快餐。小孩子肚子饿时最容易捣蛋。如果你们计划好到外面吃个浪漫晚餐，偏偏保姆又临时请假，那就来个三人浪漫晚餐吧！挑宝宝最可能疲倦的时间到达餐厅。在你开车到餐厅的路上时，宝宝可能就会睡着了。把睡着的宝宝连汽车安全座椅一起抱进餐厅，放在餐桌下。或者要求坐包厢，让宝宝

睡在包厢里柔软的椅子上。

如果宝宝睡觉的时间和你们出外用餐时间无法配合，还有其他办法。带着宝宝最喜欢的小点心。对于坐在高脚餐椅上的宝宝，还可以带一些柔软、不会发出声音的玩具，以及塑料餐具。我们发现，用背巾将宝宝抱在怀里，最能让他安静下来。去那些有“欢迎小孩”气氛的餐厅。不要去没有提供儿童高脚餐椅的餐厅。最后一个秘诀，选择靠边的桌子，不要让宝宝成为众人目光的焦点，免得引起他娱乐观众的欲望。

## 钙质的来源

宝宝该从哪里获得足够的钙质？如果幼儿不喜欢喝牛奶，或者对乳制品过敏怎么办？美加地区儿童发生钙质不足的机会并不多，因为大部分食物中都含有钙质。婴儿及孩童的钙质每日建议摄取量为800mg，不过也有些营养学家认为这个数字太高了。小孩只要一天喝约480cc的牛奶，就能摄取到足够的钙质。以下是钙质的来源：

| 最佳乳制品来源       | 钙质含量 <sup>①</sup> | 最佳乳制品来源    | 钙质含量 <sup>①</sup> |
|---------------|-------------------|------------|-------------------|
| 酸奶，1杯         | 415mg.            | 绿花椰菜，1杯    | 177mg.            |
| 牛奶，1杯         | 300mg.            | 鲑鱼（罐头），3盎司 | 167mg.            |
| 干乳酪，（2.5厘米切块） | 200mg.            | 回锅油炸菜豆，1杯  | 141mg.            |
| 奶酪通心面，1杯      | 200mg.            | 蜂蜜，1茶匙     | 137mg.            |
| 白乳酪，1杯        | 155mg.            | 无花果，5个     | 135mg.            |
| 沙丁鱼，3盎司       | 371mg.            | 豆腐，3盎司     | 108mg.            |
| 食用大黄，1杯       | 348mg.            | 杏仁奶油，1盎司   | 75mg.             |
| 鹰嘴豆，1杯        | 300mg.            | 干杏桃，1杯     | 59mg.             |
| 菠菜，1杯         | 272mg.            | 干豆（煮熟），1杯  | 50~100mg.         |
| 甘蓝菜，1杯        | 179~357mg.        |            |                   |

①所列钙质含量均为平均值，可能因包装及其他因素而有所不同。鱼类（沙丁鱼及鲑鱼）所含的钙质可能因鱼中所含磨碎的骨头量而不同。绿色叶菜（甘蓝菜）虽然钙质含量高，但婴儿通常不喜欢吃，可以切碎后放进其他菜里。

婴儿时期喂食食物与日后食物过敏之间的关联，见第92页有关肠道闭合的说明。）

牛奶中所含的铁质很少，而铁质是婴儿成长中红血球快速繁殖所必需的营养素。喝牛奶的婴儿可能会导致缺铁性贫血（见第180页）。

### 牛奶的种类

牛奶可根据所含脂肪量进行分类。直接来自母牛的是全脂牛奶，每30cc含有3.25%~4%的脂肪，热量为20卡。低脂牛奶是将牛奶中的部分脂肪剔除，每30cc的脂肪量为2%，热量为15

卡。脱脂牛奶则是将牛奶中的脂肪完全去除。每30cc热量为11卡。大家都说脂肪不好，那么婴儿是不是该喝低脂牛奶？不是！低脂和脱脂牛奶中的脂肪量，都不够婴儿成长所需。

### 羊 奶

羊奶的营养成分和牛奶类似，热量也相同。有爸妈说，小孩喝羊奶通常不会过敏，但就我们所知，并没有这方面的研究报告。羊奶中含有较多的必需脂肪酸，也含有高比例的中链三酸甘油酯，这种脂肪比较容易消化。然而，羊奶中的叶酸却不足。而叶酸是制造红血



球细胞必需的营养素。购买羊奶前，应事先看看羊奶的包装上是否有“添加叶酸”的说明。如果没有，以羊奶为主食的婴儿，应该还要从其他地方摄取叶酸（全麦食品、豆类、肉类及鱼）。

### 酸奶酪

对于学步期幼儿来说，酸奶酪或许比牛奶更好。酸奶酪是在牛奶中添加培养出来的细菌，这种培养菌就像是消化酶，能凝结牛奶中的蛋白质，并将牛奶中的乳糖转化为乳酸。因此，对于牛奶蛋白过敏，或对乳糖没有耐受性的幼儿，吃酸奶酪却没有问题。此外，优酪乳也是不错的饮料。

酸奶酪可说是最佳幼儿食品，可做蘸酱、抹酱、布丁、糖衣，还可以代替奶油、酱料，做出许多宝宝爱吃的东西。

### 乳糖酶牛奶

乳糖酶牛奶是在牛奶中添加乳糖酶，使牛奶中的乳糖分解为较简单的糖，以便让缺乏乳

糖酶的肠道也能吸收。你也可以自行购买乳糖酶片或液体，直接加进普通牛奶中。

### 人造牛奶

以“非乳制品”奶精为例，其成分为玉米糖浆、蔬菜油、乳化剂、稳定剂、香料，偶尔还会有牛奶的成分，如酪蛋白酸。这种东西并非牛奶代替品，也不应该给婴儿和孩童喝。

## 你的孩子吃得够不够？

“医生，我觉得他吃得不够多”，许多家中有1~2岁孩子的父母经常会这么说。问题是，宝宝吃多吃少，是为了满足妈妈或祖母（没有小孩会吃那么多！），还是满足孩子自己？以下的步骤可以让你成为孩子的专属营养师。

**第一步：在生长曲线图上，记下宝宝的进步情形**

将幼儿的身高与体重，记在生长曲线图上。医生在帮宝宝做健康检查时，都会这么做。你可以在宝宝做1岁健康检查时，向医生要1份两岁孩子的生长曲线图，并询问如何画出宝宝的生长曲线。生长曲线图并非孩童营养的绝对指标，但至少是一个开始。

如果你的孩子无论是身高或体重，都在表的最顶端，那么你一点都不必担心他的营养问题，因为十之八九他已获得足够营养。如果孩子的成长百分位一直很稳定，也不需要担心他的营养。在记录生长曲线时，也要考虑遗传问题，如果父母的体格都很矮小，孩子的成长百分位维持在第25百分位，甚至第10百分位，都是正常的。不同体型的宝宝在记录表上画出的曲线也不同。瘦型体质的宝宝可能身高在平均以上，体重在平均以下。体育型体质的宝宝可能身高、体重都维持在第50百分位左右。胖型体质的宝宝，体重百分位可能高于身高。这些差异都是正常的。

## 牛奶注意事项

◎1岁以下孩童应避免喝牛奶，应喝母乳或铁质强化配方奶。◎婴儿不应该喝脱脂牛奶。

◎学步期幼儿应该喝全脂牛奶。

◎超过两岁的孩童，可以考虑喝低脂牛奶。

◎如果孩童喝牛奶的量很大，从18个月到2岁大间，可以喝低脂牛奶。

◎大部分的学步期幼儿，每天喝牛奶的量不应超过710cc。

◎注意轻微牛奶过敏或不耐症状（见第189页）。

如果连续几个月，宝宝的身高与体重的百分位都在逐渐下降，可能就是营养不足的警示了。譬如说，如果宝宝的体重一直都是在第60百分位，可是几个月内却降到第40百分位，就必须评估他是否获得充足的营养。不过，许多宝宝在6个月到1岁大会爬的阶段，以及1岁到2岁会走、会跑的阶段，因为体能消耗较多，所以体重通常会减轻。

### 第二步：检查孩子是否有营养不良的征兆

除了生长的曲线图外，还要从头到脚观察孩子。以下为营养不良的最明显的征兆：

◎头发：脆弱、易断、干燥、细薄、稀疏

◎皮肤：松松垮垮的、干燥、掉屑、连不常跌倒的部位都会有淤青、皮下血管裂开、色素不均匀、伤口不易愈合、某些部位增厚或变薄、苍白

◎眼睛：无神、呆滞、布满血丝、夜盲、靠鼻子处的眼角有脂肪堆积、黑眼圈

◎嘴唇：嘴角裂缝不易愈合、苍白、肿胀

◎牙龈：流血、松软

◎牙齿：蛀牙、脆弱

◎舌头：平滑、有裂缝、苍白

◎指甲：单薄、凹陷、脆弱

◎骨骼：罗圈腿、肋骨突出

◎肌肉：触痛、松软、皮肤与肌肉间的组织脆弱

◎脚：肿胀（水肿）

### 第三步：饮食记录

帮孩子做饮食记录。记下孩子所吃的食物种类、分量、热量。（制作饮食记录的方法，请见第188页。）

### 第四步：将孩子的饮食与平均数相比较

连续7天记下孩子的饮食，将每天的热量加起来。孩子吃的食物，通常每天都不同，所以用周来作平均数比较准确。幼儿应该摄取的热量，通常平均为每公斤体重约110卡。比如

说，9公斤重的1岁幼儿，每天约需要1000卡热量。可能他有时摄取的热量是700卡，有时是1300卡。热量的计算不必完全准确，因为就连专业的营养师都做不到这一点。如果你的孩子以周为单位，平均每天约摄取1000~1300卡热量，大概就够了。这个热量也包括从奶水中所获得的热量，所以如果你的孩子常吃母乳，那么他从食物中获取的热量会较少。如果你还是担心孩子的营养不够，你可以拿孩子的饮食记录去请教专业的营养师或医生。孩子的理想热量需求有许多变化，需要专业人员帮忙才能找出正确的热量。

## 幼儿营养需求一览表

◎每天平均需要1000~1300卡热量<sup>①</sup>

◎蛋白质需求：每公斤体重每天需要2.2克

◎理想的均衡营养：

50%~55%的碳水化合物

35%~40%的脂肪

10%~15%的蛋白质

◎维生素与矿物质

◎水

◎维生素与氟化物补充品（如果医生指示）<sup>②</sup>

◎最好采用少量多餐方式

<sup>①</sup>仅供参考，热量的需求会因宝宝的偏好与发育阶段不同而有很大的差异。

<sup>②</sup>喝母乳的宝宝，很少需要吃维生素补充品；960cc的配方奶中，也已含有足月婴儿所需的每日维生素量。氟化物补充品的需要与否，要根据家中自来水中的氟含量，及孩子的喝水量决定。

## 适当的食物

找出孩子是否摄取足够的热量，这是营养学的人门课。如果你想进入中级班，不仅要知道孩子吃的食物分量够不够，还要知道孩子吃的食物种类对不对。要做到这一点，你必须将孩子的饮食细分出蛋白质、碳水化合物与脂肪的百分比。每天将孩子摄取的蛋白质、碳水化合物及脂肪的克数加起来，每周合计一次。均衡营养的百分比为：碳水化合物占50%~55%、脂肪占35%~40%、蛋白质占10%~15%。不要期望孩子每天的饮食都能均衡，以每周为目标比较实际。

## 人体的智慧

通常你只需要计算孩子摄取的热量，就足以知道孩子的营养够不够。研究显示，如果幼儿有各种营养食物可供选择，在一段时间内，饮食自然会达到均衡。营养学家认为，人体有与生俱来的智慧，懂得追求营养均衡。除了计算热量外，计算孩子的饮食均衡与否，也有助于了解孩子吃东西的偏好并掌握良好营养的准则。

## 饮食记录所需的辅助工具

### 测量工具

- ◎1组标准量匙
- ◎1组标准量杯
- ◎1组标准玻璃量杯

### 换算方法

- ◎3茶匙=1汤匙
- ◎16汤匙=1杯
- ◎2汤匙=1液盎司

## 第五步：找出其他影响孩子成长的因素

孩子生病的时候，如腹泻、感冒，成长速度也会减缓，尤其是体重。生病期间，孩子的胃口较差，原本要用于成长的营养，也转为疗养之用。等孩子痊愈了，成长速度就会赶上。

除了健康上的因素外，情绪上的问题也会让孩子的胃口变差，成长减缓。如果父母与婴儿的关系受到影响（如断奶时间不当、妈妈与宝宝过早分开、婚姻问题、家庭危机），宝宝在生长曲线图上的百分位也可能往下掉。研究显示，与父母关系亲密的婴儿，往往长得比较好，目前这方面的研究正在持续进行，我们估计，在不远的未来，研究人员应该可以发现照护品质与婴儿成长间的生化关联。（有关母婴亲密关系与婴儿成长间关系的进一步说明，请见第260页有关高需求宝宝的讨论）

## 第六步：获得完整的健康与营养评估

在做完上述步骤后，如果你怀疑宝宝的营养不足，则应请营养师针对孩子的饮食记录进行评估，并提供营养咨询。

除了检查孩子的营养外，彻底的健康检查也有助于找出孩子营养不良的原因。孩子体重不足的原因有可能是因为身体或情绪上的理由。医生可以帮孩子检查，确定孩子是否获得足够的蛋白质、铁质、维生素、矿物质。

## 食物过敏

食物过敏像位变换脸谱的大师，其面貌千变万化。被归咎于食物过敏的症状，更是各种各样应有尽有。有时食物过敏被过分强调，以致孩子什么都不能吃，无法获得足够的营养；有时确实与食物有关的问题又被忽视了，孩子真地食物过敏，大人却置之不理。惟有在这两个极端之间找到平衡，我们才能真正了解食物过敏的真相。

## 学步期幼儿的菜单

学步期幼儿大概每天需要 1000~1300 卡热量。下面列出的是为 18 个月大、11 公斤重的幼儿所设计的每日均衡菜单。根据此菜单，可以确保孩子获得均衡的营养。(1 份水果、蔬菜和谷类从 1/4~1/2 杯不等。1 份肉类和豆类的分量为 56 克。)

◎2 到 3 份蔬菜

◎2 到 3 份水果

◎3 杯全脂牛奶或等量乳制品  
(或 1 天至少喂 3~4 次母乳)

◎1 份豆类

◎1 份肉或鱼

◎3 到 4 份谷类

◎85~113 克健康的点心

| 食物            | 分量    | 热量   |
|---------------|-------|------|
| 蛋             | 1 个   |      |
| 或铁质强化谷片       | 1/2 杯 | 80   |
| 面包 (加奶油或人造奶油) | 1/2 片 | 55   |
| 牛奶            | 1 杯   | 160  |
| 甜橙切片          | 1/2 颗 | 35   |
| 奶酪披萨或         | 1 片   |      |
| 花生酱三明治        | 1/2 块 | 150  |
| 绿花椰菜          | 1 朵   | 20   |
| 牛奶            | 1 杯   | 160  |
| 无子青葡萄         | 10 颗  | 30   |
| 奶酪块或片         | 14 克  | 50   |
| 鱼肉块           | 2 块   | 100  |
| 小圆饼 (5 厘米直径)  | 1/2 块 | 50   |
| 豆类            | 10 粒  | 15   |
| 面条            | 1 杯   | 150  |
| 葡萄干米布丁        | 1/3 杯 | 130  |
|               |       | 1185 |

### 什么是“过敏”?

过敏的英文 allergy 是由两个希腊字而来，即 allos (其他) 与 ergon (行为)，意思是过敏的人会出现预期外或不同的行为与反应。简而言之，就是身体发生了不该发生的反应。

食物不耐往往比食物过敏更难诊断。有些

食物不耐症，如乳糖酶缺乏症 (由于肠道缺乏一种酶，导致饮用乳制品后腹部不适、腹泻) 可以客观诊断出来。但其他的食物不耐症，如糖分或食物添加物对人体的影响，则较主观，不易证明。任何食物都可能是不耐症的祸首。

第三个术语“超敏” (supersensitivity) 的意思与过敏 (allergy) 相同。过敏、食物不耐、

## 食物过敏常见症状<sup>①</sup>

### 呼吸道

流鼻涕  
打喷嚏  
喘鸣  
鼻塞  
泪眼汪汪  
支气管炎  
耳朵感染不断复发  
久咳不愈  
充血  
胸部发出声音

### 皮肤

红色、沙纸般的脸部红疹  
荨麻疹  
手、脚肿大  
皮肤干燥、鳞状、发痒  
(多半在脸部)  
黑眼圈  
眼皮肿胀  
嘴唇肿胀  
舌头酸痛、裂开

### 肠道

黏液状腹泻  
便秘  
腹胀、胀气  
吐过多的唾液  
呕吐  
肠道出血  
体重增加不足  
肛门附近出现灼热红疹  
腹部不适

<sup>①</sup>上述许多症状也可能是吸入性过敏，见第478页的说明。

超敏这三个术语可以被一个简单的术语“食物敏感”所概括，意思是某一种食物引起某个孩子的感觉不好或行为不好，或引起某个器官不能正常工作。

举例来说，爱丽森宝宝和丹尼宝宝各喝了一杯牛奶。爱丽森露出微笑，还要再喝一杯。而丹尼的皮肤却开始出现红疹，并且流鼻涕、流泪。他甚至可能会打喷嚏、气喘或拉肚子。丹尼的妈妈观察入微，很快就把牛奶列入黑名单。

丹尼对牛奶过敏，爱丽森没有。这两个宝宝的身体有什么不一样呢？每种食物，尤其是来自动物的食物，都含有被称为抗原（如果会造成过敏，就称为过敏原）的蛋白质。这些可疑的蛋白质进入人体血液后，会被身体视为外来物质。身体的免疫系统发现这些外来物质后，会动员本身的蛋白质大军（抗体），与这些外来物质展开大战。当抗原与抗体正面交锋

时，会影响到身体的某些部位（目标器官），通常是呼吸道内膜、肠道和皮肤。抗原与抗体之间的大战类似小型爆炸的反应，会释放出化学物质，造成过敏症状。组织胺是其中最为人熟知的被释放出来的化学物质（因此才会有称为“抗组织胺”的过敏药物），它会干扰组织，造成血管漏出液体（流鼻涕、眼睛红肿、流泪）与扩张（红疹）。有时呼吸道的肌肉还会发生痉挛（气喘）。

然而，为什么爱丽森宝宝却不受牛奶影响呢。这也许是因为虽然牛奶的抗原进入了她的血管中，甚至她体内也产生了牛奶抗体，但抗原与抗体之间打仗的征兆，却没有显现出来，或者较不明显。为什么有些宝宝会过敏，有些却不会呢？原因我们尚不清楚，很可能与基因有关。

## 过敏征兆

食物过敏的征兆与症状，就像宝宝的指纹一样，各不相同。最明显的征兆通常出现在3个部位：呼吸道、皮肤及肠道（见框内说明）。这些征兆是最常见，也最容易发现的。其他的征兆则较细微，也较难找出罪魁祸首。这些症状会影响中枢神经系统或脑部：

暴躁 焦虑  
夜晚醒来 啼哭

头痛 肌肉及关节酸痛  
易怒 过动

过敏症状出现的速度也不同：有些几分钟内就出现，有些要几小时甚至几天后才出现。宝宝可能刚在厨房吃了一个蛋，还没爬到客厅就出现荨麻疹，或者几天后才会出现红疹。食物过敏的严重性也不同。你的孩子可能吃了颗草莓就开始气喘，马上就得送急诊；也可能只是出现少许红疹，擦点非处方抗组织胺药物，一段时间后自然会消退。

## 最容易与最不容易造成过敏的食物

### 最容易造成过敏的食物

|     |     |     |    |    |    |       |     |     |
|-----|-----|-----|----|----|----|-------|-----|-----|
| 浆果类 | 椰子果 | 仁大豆 | 荞麦 | 玉米 | 豌豆 | 糖     | 巧克力 | 乳制品 |
| 花生酱 | 蕃茄  | 肉桂  | 蛋白 | 猪肉 | 小麦 | 柑橘类水果 |     | 芥末  |
| 贝壳类 | 酵母  |     |    |    |    |       |     |     |

### 最不容易造成过敏的食物

|      |       |     |     |     |    |     |     |
|------|-------|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| 苹果   | 白色花椰菜 | 芒果  | 裸麦  | 杏桃  | 鸡肉 | 燕麦  | 红花油 |
| 芦笋   | 小红莓   | 木瓜  | 鲑鱼  | 鳄梨  | 枣子 | 水蜜桃 | 南瓜  |
| 大麦   | 葡萄    | 梨子  | 葵花油 | 甜菜  | 蜂蜜 | 芋泥  | 甘薯  |
| 绿花椰菜 | 羊肉    | 葡萄干 | 火鸡  | 红萝卜 | 莴苣 | 米饭  | 小牛肉 |

## 阅读标示

可能造成过敏的食物，也许会以不同的名字出现在其包装上，常见的包括：

⊙小麦粉：精麦粉、细麦粉

⊙蛋白：白蛋白

⊙乳制品：乳清蛋白、酪蛋白、酪蛋白酸钠

仔细阅读食品包装上的标示，才知道自己吃进的东西是什么：

⊙可可亚粉、含奶油的食物、肉汁及一些酱汁中都含有牛奶。

⊙大部分的面包都含有乳制品。

⊙人造奶油通常含有乳清蛋白。

⊙面条与各种形状的意大利面中都含有小麦，有时还有鸡蛋。

⊙热狗、冷盘切片、“非乳制品”点心含有酪蛋白酸钠。

⊙罐头汤可能含有小麦和乳制品。

跟指纹不同的是，食物过敏是会改变的。随着孩子逐渐长大，大部分的过敏症状都会减轻，偶尔也会有恶化的，还有一些则会完全消失。有些孩童的食物过敏会转变：他们不再对蕃茄过敏，可以吃蕃茄酱了，可是又开始对芥末过敏。有些孩童每次吃某种东西都会过敏，有些则视吃的量与次数而定，有时会过敏，有时不会。譬如说，有些孩子吃一匙花生酱就会气喘或出现荨麻疹，而有些孩子只要每周吃不超过一次花生酱三明治就没事。

## 找出潜在的食物过敏

如果你的孩子有食物过敏的征兆，以下步骤可以帮你找出罪魁祸首：

### 第一步：做食物记录

将孩子吃的每样东西都记录下来，包括正餐和点心，连续4天。

### 第二步：用消去法

从宝宝最常吃的食物中，选出最可疑的过敏原，通常是“8大过敏食物”之一：乳制品、

## 制作食物过敏记录表

做好书面记录，有助于找出孩子过敏症状与每天吃的食物之间的关联。以下为一范例：

| 可能过敏食物 | 征兆与症状                         | 消去后结果                             | 备注                  |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 牛奶     | 流鼻涕、腹泻、泪<br>眼汪汪、咳嗽、半<br>夜醒来3次 | 停止流鼻涕<br>咳嗽减轻<br>腹泻频率减少<br>半夜醒来1次 | 不能忍受牛奶但酸<br>奶酪和奶酪则可 |

要找出食物过敏的罪魁祸首，首先要从单一食物下手，如牛奶。像面包、面条、罐头肉等食物，可能含有好几种潜在过敏原，很难找出单一的元凶。在食物栏上写下第一种被单独列出来的食物。

把焦点放在最客观的症状——红疹、排便习惯的改变（腹泻或便秘）、呼吸道症状。记下最严重的征兆与症状。如果你的观察力够好，还可以加上一些行为的征兆，如容易发脾气、晚上会醒来等等。

在结果栏写下停止吃该项食物后，过敏征兆与症状的变化。尽量客观，记住，有时当你为孩子的过敏烦恼了许久之后，任何新的处置方法，都可能因为你的心理作用而使你觉得有效。在备注栏里写下其他的观察或任何你想记住的东西。

记下孩子每天吃的所有食物，这样一来，当症状改变时，你才知道孩子什么时候吃过什么东西。



小麦、蛋白、花生酱、玉米、柑橘类、大豆或食物添加物。要在其他因素不会干扰过敏食物的查找工作时开始进行消去法，应避免在节日、生日或其他庆典时节进行，花粉季节或家里装修时也都不适合。乳制品是最常见的过敏原，所以，如果你没有发现其他值得怀疑的食物，你可以从乳制品开始，不过要消去乳制品并不容易，因为许多好吃的食物都是乳制品（牛奶、奶酪、酸奶酪、冰淇淋）。牛奶里的蛋白质是最常见的过敏原。

连续两星期（如果时间充裕，可以延长至3星期）不要让孩子吃你觉得可疑的食物，并记录下你的观察（见第197页的制作食物过敏记录表）。如果没有观察到任何变化，再试试下一样可疑的过敏原，直到清单上每样食物都试过。

### 第三步：质疑你的发现

当找到孩子过敏的罪魁祸首时，为确定症状的消失不是巧合，你可以再让孩子吃这样食物，看看过敏症状是否会再出现。记住，孩子现在有过敏反应，并不表示他一辈子都会对这种食物过敏。大多数食物过敏症状会随着孩子年龄增长而消失。当你要让孩子再重新吃某些食物时，要用渐进、少量的方式，每3或4天增加一点分量，看看过敏症状是否会再度出现。

记下孩子每天吃的所有食物，这样一来，当症状改变时，你才知道孩子什么时候吃过什么东西。

有些孩子只有吃太多或每天都吃某种食物时，才会发生过敏。学步期幼儿常常会一整个礼拜只想吃某一种食物，然后接下来几个月一口都不想吃。遇到这种情形时，你可以采用轮流式——可疑食物每4天才让小孩吃一次——或许会有助于减轻过敏症状。

如果你的孩子非常容易过敏（打喷嚏、患荨麻疹、经常感冒、耳朵感染、体重增加不

足、半夜经常醒来、腹痛），你可能想知道快速减轻这些症状的方法。你可以把前述8种容易造成过敏的食物，从孩子的饮食中同时除名，连续1个星期，或直到你看到症状改善为止（或许长达3星期）。接着每星期恢复一种食物，看看过敏症状是否会再度出现。如果出现，该项食物就得从孩子的饮食中除名至少4个月，然后再慢慢以少量方式恢复。也许你可能会问：“我的小孩到底可以吃什么？”在这期间，孩子可以吃：新鲜蔬菜（玉米、蕃茄、豌豆除外）、新鲜水果（浆果、柑橘除外）、鳄梨、米饭、大麦、小米、家禽类及羊肉。这段时间最好避免让孩子吃垃圾食物、亚硝酸盐或其他过敏性食物。这样一来，全家的饮食也能因孩子饮食的调整而更健康。

### 过敏的医疗

你愿意花多少时间与精力来做消去法，取决于你家宝宝过敏的程度严重与否。如果只是些小毛病，宝宝也没有受到太大影响，那么等你用消去法试完所有的食物后，宝宝大概也大到不会过敏了。然而，如果宝宝深受食物过敏所苦，就值得你请教食物过敏专家，尽一切可能找出过敏原。

有一种叫做RAST的血液检查，可以找出食物过敏原，不过不是百分之百有效。这种检验是测量孩童血液中对某种食物的抗体数。如果孩子的牛奶抗体数量很高，至少告诉你牛奶是可能的过敏原。3岁以上的孩子，也可以做皮肤测试，找出食物过敏原。不过，实验室的测试应与前述的消去法与观察记录结合进行。如果孩子体内有大量的牛奶抗体，但丝毫没有牛奶过敏的症状，就不需要因为检验结果而进行治疗。就跟许多婴儿和孩童期的小毛病一样，食物过敏也会随着孩子的成长减轻或消失。

## 杀虫剂:

### 如何避免宝宝吃到杀虫剂?

有人说,一天吃一个苹果,能常保健康不必请医生。不过如果是喷过杀虫剂的苹果可就不一定了。在研究过杀虫剂问题后,我们真想搬到一个尚未污染的地方(如果世界上还有这种地方的话),自己种菜、种水果、养牛、挤牛奶,自己凿一口井喝干净的水。但我们也明白,我们现在最应该做的是想办法与污染共存,把让孩子吃的食物弄干净。以下的内容并非要吓唬父母,而是要督促父母采取行动,着手解决今天儿童与未来子孙所面对的潜在严重问题。

### 食物中的化学物质对儿童的伤害

大人吃的食物中有杀虫剂就已经够糟的了,而儿童特殊的饮食习惯与成长模式,使得食物中的杀虫剂对儿童伤害更大,又引发了以下这些额外的问题:

◎儿童的饮食习惯与大人不同。他们所吃进的污染食物比例,比大人更多。婴儿与儿童所吃的蔬菜水果量比大人多得多。他们也不像大人会吃下各种不同的食物,他们会有时连续3天只吃苹果酱。根据美国自然资源保护委员会(Natural Resource Defense Council, NRDC)估计,幼儿喝的苹果汁是成人女性的3倍多。

◎今天的儿童从小就接触到有毒化学物质,长大后更容易有健康上的隐患。研究人员认为,长期暴露在有毒化学物质环境下,会导致毒素累积。

◎研究人员认为,婴儿与孩童体内细胞分裂快速,更容易受到杀虫剂中致癌物质的影响。

◎孩童2岁前脑部发育速度最快,这段时

间若接触到毒害神经的杀虫剂,会有不良影响。

◎婴儿的肝脏尚未成熟,对于化学物质的解毒能力有限。

◎儿童,特别是婴儿,脂肪比例高于成人,而杀虫剂正是储存在脂肪里。

1990年, NRDC公布一项有关儿童饮食中杀虫剂残留物的分析报告。这项报告指出,儿童可能吃进66种有致癌危险的杀虫剂。研究人员估计,其中8种,儿童接触到的几率比大人高出3倍。

### 食品法能保护儿童吗?

不能。合法并不代表健康,而且杀虫剂工业与食物栽培业的合法标准,恐怕会让你大吃一惊。在美国,杀虫剂的使用与标示,是属于环保署(Environmental Protection Agency, EPA)的管辖范围。而食物中的杀虫剂残留量,则是由美国联邦药物管理局(Federal Drug Administration, FDA)负责定期测试。以下说明将告诉你,为何目前的法令与主管机关,并不能保证你孩子所吃的苹果没有杀虫剂。

### 杀虫剂的“检验”与“安全”标准

研究人员喂食动物不同剂量的杀虫剂,然后检验这些化学物质对动物所造成的影响。除了发现死亡、麻痹、生长迟缓等明显负面影响外,研究人员还将动物的身体组织放在显微镜下,观察是否有受损伤。一旦发现某一杀虫剂的含量仍未造成明显伤害,就把它视为人体的“最大接受含量”、“耐受含量”或“安全含量”,也就是食物中合法的杀虫剂残留量。然而,动物吃了没问题以及委员会认为合法,并不表示不会影响人体健康。理由如下:

◎把动物实验的结果用在人身上,本来就不对。

◎这些研究只测量杀虫剂剂量的短期影