

11. 营养：吃什么才健康

一、饮食不当所造成的疾病

好的食物使一个人能正常成长、努力工作、且维持健康。很多常见的疾病是因吃的不够而引起的。一个人如果因为吃的不够，或食物种类不能满足身体所需而虚弱或生病，我们称为营养不良（malnourished）。



营养不良会造成以下的健康问题：

在小孩子方面

- 小孩子无法以正常速度来成长或增加体重。
- 走路、讲话与思考的速度缓慢。
- 四肢消瘦、腹胀。
- 生病或感染时会拖较久，较严重甚至较容易死亡。
- 无精打采，情绪低落，不爱玩。
- 脚肿、脸肿、手肿、皮肤长疮。
- 头发稀疏、脱落并失去光泽。
- 夜间视力不良，干眼甚至眼瞎。

在成人方面

- 疲劳无力。
- 没有胃口。
- 贫血。
- 口角长疮。
- 舌头痛并长疮。
- 脚麻，有烧灼感。

以下症状可能有别的原因，但也常因营养不良而变得更糟。

- 腹泻
- 耳鸣
- 头痛
- 牙龈出血或红肿
- 皮肤易淤青
- 流鼻血
- 肠胃不适
- 心悸
- 精神烦躁
- 肝硬化
- 容易得传染病
- 皮肤干燥龟裂

怀孕时营养不良会引起母体贫血、虚弱，增加生产及产后死亡率，也可能是胎儿流产、死亡，体重不足或畸形的原因之一。

正确的饮食可帮助身体抵抗疾病

营养不良可能直接引起以上所列的疾病，但更重要的是，营养不良会减弱身体对各类疾病的抵抗能力，特别是传染病：

- 营养不良的小孩比较容易发生严重的腹泻，甚至会造成死亡。
- 营养不良的小孩得了麻疹特别危险。
- 结核病常会发生在营养不良的孩子，而且容易恶化。
- 肝硬化可能因喝酒太多而引起，但营养不良的人特别容易得肝硬化且更严重。
- 即使是普通的感冒，营养不良的人也会病得较久，甚至可能导致肺炎。

正确的饮食有助于疾病的复原

足够的营养不仅能预防疾病，也能帮助疾病尽快复原，所以生病的时候特别需要营养的食物。

可惜，很多母亲在小孩子生病或腹泻时，停止喂食，或未给小孩足够的营养，使小孩越来越虚弱，以致无法与疾病对抗，甚至因而死亡。**孩子生病时需要有足够的营养，给他吃所有能吃的饮食！尤其，生病的孩子胃口常常不好，要耐心的鼓励他多吃。**可以少量多餐，确保小孩子摄取足够的水份，有足够的排尿量。如果进食固体食物有困难，可以捣碎成糊状或泥块喂食。

生病时，营养不良的症状往往就会出现，例如，一个腹泻多日的小孩就可能会有脚肿、手肿、脸肿、紫斑的、腿上有剥裂的疮（伤口）症状，这些征候代表严重的营养不良。小孩子实在需要营养的饮食，而且次数要够！

在病中和病后都需要营养的食物。

**吃得好并保持清洁
是健康的最佳保证。**



二、为何正确的饮食是很重要的？

不正确的饮食容易造成营养不良。这可能是由于吃得不够（一般营养不良）、吃得不对（某些型态之营养不良）或吃太多（引起肥胖，126 页）。

任何人均可能发生营养不良，但以下族群特别危险。

- 小孩：因为他们需要大量食物来成长及保持健康。
- 育龄妇女：尤其是怀孕、哺乳妇女，因为他们需要额外的食物来保持健康、哺育健康的小孩及做日常工作。
- 老年人：因为他们的牙齿掉了，味觉也退化，因此无法一次吃大量食物。但他们仍需吃得好以维持健康。
- 罹患 HIV 者：因为他们必须倚靠食物的营养来对抗疾病。

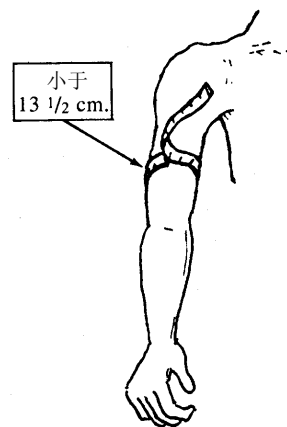
营养不良的小孩长得不好。他们通常比较瘦且比其它小孩矮、易怒、爱哭、少动、不爱玩且较易生病，如果得了腹泻或其它感染，他们的体重会下降，一个测量小孩是否营养不良的好方法是测其上臂围。

检查小孩是否营养不良——上臂围

1 岁之后，若小孩之上臂围小于 13 又 1/2 公分，不管他的脚、手和脸看起来多胖，仍属营养不良。若小于 12 又 1/2 公分，则属严重营养不良。

另一个测量小孩是否营养足够的好方法，是定期量体重：

1 岁前每个月量一次，之后则每三个月一次。一个健康、营养好的小孩会规律地增加体重。（小孩量体重及小孩健康图表会在 21 章详细讨论）



三、预防营养不良

为了保持健康，身体需要大量的食物；所吃的食物必须满足很多需要。首先，它必须提供足够的能量，使我们保持活力及身体强健。另外，它必须帮助我们建造、修补及保护我们身体的各个部分。因此，我们每天各种食物都必须摄取。

主食和副食品

世界上大部份的人，每餐吃一种价格低廉的食物当主食。因地区的不同，有可能是米、玉米、粟、小麦、树薯，马铃薯、面包树或香蕉。主食通常提供每日大部份的食物需求。然而只吃主食并不足以维持健康，辅助食品也是必需的，尤其是成长中的小孩、孕哺妇及老年人。

有些小孩虽然吃了很多主食，但仍然看来瘦弱，这是因为主食类常含有大量的水及纤维质，在他们得到足够能量前已经吃饱了。我们可用两种方式来协助达成小孩的营养需求：

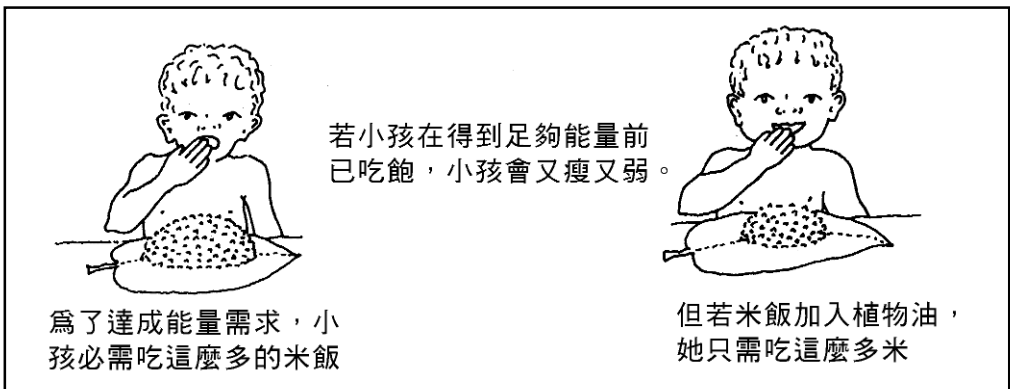
1. **经常喂食：**当小孩很瘦小，长得不好时，一天至少给 5 餐，且两餐间需给点心。



儿童就像鸡，要常找食物来吃。



2. 将高能量之副食品如油、糖或蜂蜜加入主食中。最好添加植物油或本身含有油脂的食物，如坚果类、花生、种子，尤其是南瓜或芝麻。



高能量食品的加入可提供额外的能量。主食中应加两种副产品。

若可能，加入建构身体的食物（蛋白质）如豆类、牛奶、蛋、花生、鱼、及肉。

再加入保护性食品，如橙子、黄色水果及蔬菜，也加入深绿色叶菜。保护性食品提供重要的维他命及矿物质（11 章 113 页）。

正确饮食以保持健康

家里吃的主食通常提供了大部份（非全部）身体所需的能量及其它营养需求。借着加入副食品可以做出三餐经济又营养的食物。你不需要吃下列所有的食物才能维持健康。吃你习惯吃的主食，再加上所在地可利用的副食品，每类的副食品都要尽可能经常吃到。

活力食物 (Go Foods)

提供能量的副食品

例如：

油脂（蔬菜油、植物奶油、动物奶油、猪油）

富油脂食物（椰子、橄榄、肥肉）

坚果（花生、杏仁、胡桃、腰果）

种子（南瓜、香瓜、芝麻、向日葵）

糖（糖、蜂蜜、蔗糖、粗糖）

注：坚果及种子亦有助于建构身体



记住：喂小孩足够的量及次数

（3-5次/天）比给的食物种类重要。

主食 (Main Foods)



例如：

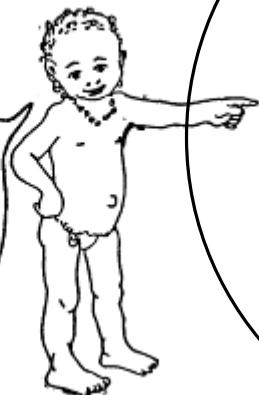
谷类（小麦、玉米、米饭、粟、高粱）

根茎类（树薯粉、马铃薯、芋头）

水果类（香蕉、大蕉、面包果）

注：主食是容易得到的能量来源，谷类价格便宜亦可提供一些蛋白质、铁及维他命。

我们将主食放在中间因为它可满足大部份身体对食物的需求



生长食物 (Grow Foods)

蛋白质或建构修复身体的副食品

例如：

豆类（豆、碗豆、扁豆）

坚果类（花生、胡桃、腰果及杏仁）

种子（芝麻及向日葵）

动物性制品（牛奶、鸡蛋、奶酪、酸奶、鱼、鸡、肉、小动物如老鼠及昆虫）



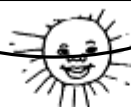
精气食物 (Glow Foods)

矿物质或保护性副食品

例如：

蔬菜（深绿叶蔬菜、蕃茄、胡萝卜、南瓜、地瓜和青椒）

水果（芒果、柑橘、木瓜等）



营养师须知：

此饮食计划类似教导食物分类表，但更强调给予足够的传统主食，此外，**要经常给予大量高能量的副食品**。此法更适用于贫穷落后地区。

四、如何发现营养不良

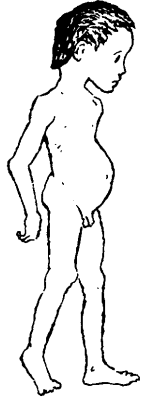
在贫穷落后的地区，营养不良常是小孩最严重的问题，因他们需要许多营养的食物来帮助其维持成长与健康。以下几种营养不良型式：

轻度营养不良

轻度营养不良最常见但不明显，这类小孩通常不像其它小孩长的那么快，体重也较轻。虽然看来很瘦小，但不像是生病的样子。然而因为营养不足比较缺乏抵抗传染病的能力。所以生病时也较严重，需要更久的时间来恢复。

这类小孩常会腹泻及感冒，感冒时通常拖得较久也比较容易恶化为肺炎。感染麻疹、结核、及其它感染症时，较一般小孩危险，也较容易死亡。

所以在他们病得更严重时给予特殊照料及足够食物是很重要的。这就是定期量体重及臂围如此重要之故，有助于早期发现营养不良而提早矫正之。**遵循这些原则预防营养不良。**



严重营养不良

最常发生于过早或忽然停止哺乳，无法经常获得足够高热量食物的婴孩也常发生营养不良；当腹泻或感染时，严重的营养不良便开始了。不需藉助仪器，便可以很容易的诊断出这些营养不良的小孩。

稀薄的头发，苍老的脸，常挨饿，肚子大大的，却很瘦小，体重很轻。
这类小孩只剩皮包骨

稀疏的头发，苍老的脸，常挨饿，肚子大大的，却很瘦小，体重很轻。

干性营养不良 (Marasmus)

这类小孩缺乏食物中的养分，我们称之为干性营养不良。换句话说，他很饥饿、瘦小、虚弱、皮包骨、简直就只剩下皮包骨。

这类小孩需要营养的食物，尤其是高热量的食物。



这类小孩只剩皮包骨

湿性营养不良 (Kwashiokor)

这类小孩的情况称为湿性营养不良,因为他的手脚与脸部都很肿,发生于未能摄食足够“建构身体的食物”或蛋白质时,也常因为没有得到足够高热量的食物,身体燃烧蛋白质能量使用而用尽所致。摄取储存在潮湿地方的食物,如发霉的豆子、扁豆或其它食物也可能是部份原因。

需经常给予小孩更多的食物---含高能量及蛋白质的食物(11章111页),且避免过期、坏掉或发霉的食物。

肿胀成圆
圆的“月亮
脸”

生长停滞

皮肤和脚
上有小疮

手和脚都
肿胀



头发和皮肤
的颜色变淡

感觉痛苦

上臂瘦小

肌肉萎缩
(但可能有
点脂肪)

最先出现肿胀,接着出现其它症状,这类小孩只剩皮包骨和水。

其它形式的营养不良:

对大多数的穷人来说,常见的营养不良,不外乎因为饥饿(即干性营养不良)或缺乏蛋白质(即湿性营养不良)。除此以外,缺乏特定维他命或矿物质而引起的营养不良,如以下例子或本书其它页数所介绍:

1. 幼儿如果没有吃足够的黄、绿色蔬菜和水果,或其它含多量维他命 A 之食物,就会造成夜盲症(16章226页)、干眼,如果一直没有改善甚至会失明。
2. 如果小孩没有喝足够的牛奶,且身体没有晒够太阳,就会造成弯腿,及骨头畸形,称之为软骨病(佝偻)。治疗这种病的方法是让孩子喝足够的牛奶,吃鱼肝油等含维他命 D 的食物。但最便宜及最容易的方法,就是让孩子晒太阳,让他的皮肤接受足够的阳光。
3. 有很多皮肤的疾病,如口角炎、牙龈出血,都是因为未摄食足够含各种维他命类的水果、蔬菜及其它的食物而引起的(15章208页、17章232页)。
4. 如果病人没有吃足够含铁质的食物,如蛋、肉类、深绿色蔬菜,常会引起贫血(11章124页)。
5. 缺碘造成甲状腺肿大(11章130页)。

与营养摄取有关的健康问题,详见本基金会「帮助保健员学习」及「残障村童」二本书。



图中是一个贫穷且营养不良的家庭，父亲虽辛勤的工作仍无法喂饱全家，妈妈的手臂上有很多斑块，是粗皮病（癞皮病）的征候，这是营养不良的一种类型。因为虽然吃了很多玉蜀黍，却没有吃到足够的营养食物，例如：肉类、蛋、水果、深绿色蔬菜及豆类等。

由于营养不均衡，奶水也不充足，无法供应孩子的需要。所以只能喂孩子玉蜀黍粥，孩子因而严重营养不良。如图上小孩已二岁，看起来瘦小，腹部肿胀，头发稀疏，身体与智能的发育期较一般小孩迟缓。

预防的方法就是母亲及孩子都要吃足够营养的食物。



五、价格低廉、营养丰富的饮食

没有足够的金钱或土地时，仍可能摄食足够营养饮食的几种方法：

饥饿和营养不良的原因很多，其中一个重要的原因是贫穷。许多地方，少数地主拥有大部分的财富和土地，他们种植烟草、咖啡等没有营养价值的东西以赚取暴利，或是穷人向地主租承田地，等到收成时，地主取走了大部份的收成。**除非人类学会更公平的资源共享，否则饥饿与营养不良的问题将永远无法解决。**

但还是有一些方法可帮助穷人得到比较价廉且营养的食物，藉吃饱有力量可以起来争取自己的权利：这些方法包括---依季节轮流耕种不同的作物，使用梯田、灌溉、养鱼、养蜂、储存谷物、家庭菜园等，如果全村都一起来，一定能够改善营养不良的情形。

谈到食物与耕地的问题时，记住一个重要的原则：一定大小的田地只能供给固定的人口食物。基于这个理由，有些人主张“小家庭会过得比较好”，然而，对许多贫穷家庭而言，生更多的小孩是因经济的需求，因为孩子长大以后，可以赚钱养家，父母年老时有会得到更多的照顾。

简言之，缺少社会、经济的保障，使贫穷的家庭必须拥有更多的小孩。因此，达到人口和土地间的平衡，不在于限制贫穷家庭的子女数，而在于重新公平分配土地，支付合理工资及实行其它克服贫穷的方法。只有如此，人们才会真正有意愿节育，且真正期望达成人口和土地之间持久的平衡（关于健康、食物及社会问题的讨论，请见本基金会「帮助保健员学习」一书）。

当收入有限的时，就需要更有智能的使用，并且彼此合作。穷苦家庭的父亲，常常用辛苦赚来的一点点钱买烟、酒，而不是有营养的食物，像是买会下蛋的母鸡或其它食物来改善家人的健康，他们有时在酒醒时也该好好想想，找出一个比较“健康”的答案。

有时候，有些父母会买汽水、糖果、零食给孩子吃，但如果用这些钱买蛋、牛奶、坚果或其它营养品给孩子吃，将会对小孩的健康更有帮助。可与这些家庭们讨论这个问题，找出一个较好的答案。

不好



如果你有一点钱，而且想让你的小孩长得更高也更壮，不要买汽水或糖果，买二个蛋或一把坚果会更好。



好

价廉物美的食物：

世界各地的人，吃了很多易饱的淀粉类食物，而没有添加可以提供额外的能量，及建构、保护身体所需的足够副食品，部份的原因是许多副食品较贵，尤其动物性副食品，如牛奶和肉类。

很多人买不起动物性蛋白质，饲养动物需要较大之土地。事实上，贫穷的家庭只要肯种植或购买植物性蛋白质，如：豆子、碗豆、扁豆、花生与主食，如玉米及稻米搭配，照样可以得到足够的蛋白质及营养。

**大部份来自植物的蛋白质，
同样可以维持强壮及健康**

如果经济与风俗许可，每餐中加点动物性蛋白质还是比较好的，因为即使高蛋白的植物，也不一定含身体需要的所有蛋白质。

试着多吃各种不同的植物食物，不同的植物供给身体不同的蛋白质、维他命及矿物质。比方，豆类及玉米一起吃就比只吃豆类或玉米更好，若同时也能吃其它种类的蔬菜与水果就更好了。

下面是一些如何便宜买到更多蛋白质、维他命及矿物质的建议：

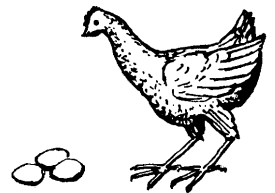
1. 喂母乳。

这是最便宜、最健康也最完整的婴儿食品。母亲吃了很多植物性蛋白质，而在体内转变成最完美的婴儿食品--母乳。喂母乳不仅对婴儿最好，也省钱且能预防疾病。

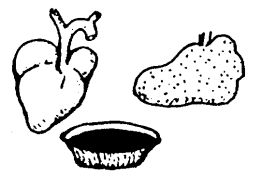


2. 鸡肉和鸡蛋。

在很多地方，蛋是最便宜也最好的动物性蛋白质之一。若婴儿无法得到母乳，可用鸡蛋与其它食物混合喂食，或者等孩子大些，可与母乳一起喂食。煮熟的蛋壳磨成粉，与食物混合食用时，可提供给人体所需的钙质。怀孕中的妇女有骨头酸痛，掉牙齿及肌肉痉挛时，可食用混有蛋壳粉的食物。



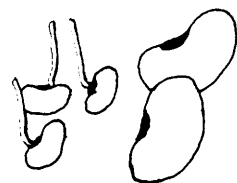
鸡肉是优质且便宜的动物性蛋白质，特别是许多人家就有。



3. 肝脏、心脏、肾脏及血。

内脏含有丰富的蛋白质、维他命、铁（对贫血的人有益），通常鱼比其它肉更便宜，且一样的营养。

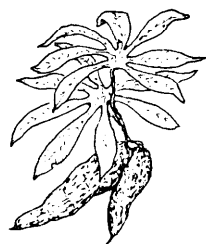
4. **碗豆、扁豆及其它豆类食物是优质且便宜的蛋白质来源。**发一点芽再煮，维他命会更丰富。豆类食物经煮熟、滤过、剥皮再捣烂，是一种很好的婴儿食物。豆类不只是价廉物美的蛋白质，种植过豆类的土地也会更肥沃，使以后作物的收成更好。因此，轮种或混合种植是一种很好的方式（见给保健员的话 W13 页）。



5. **深绿色蔬菜含有一些铁质及丰富的维他命 A 和一些蛋白质。**地瓜、碗豆、扁豆、南瓜及面包树等的叶子营养特别丰富，把这些叶晒干，磨成粉，加在婴儿食物里，可以增加婴儿食物的蛋白质及维他命含量。淡绿色的蔬菜，如莴苣及甘蓝菜比较没有营养价值，最好种植深绿叶蔬菜。



6. **树薯叶所含的蛋白质与维他命是根部的七倍。**如果与根部一起吃，且不须要多花钱，嫩叶则更好。



7. **玉蜀黍（玉米）在煮以前先泡石灰水（像拉丁美洲多数地方的习惯），**玉米含钙的量就会很高，泡在石灰水里也会使玉米的维他命（如烟碱酸）及蛋白质容易被人体利用。



8. **米、麦及其它谷类，若外皮不被碾去，**其营养价值就更高。适度碾过的米及全麦所含的蛋白质、维他命及矿物质比精白米（完全去壳的谷类）还要高。

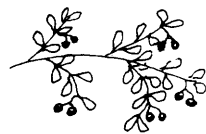


注：麦、米、玉米及其它谷类若与碗豆或扁豆一起吃，其蛋白质利用率较高。

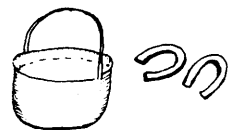
9. 只用少量的水煮蔬菜、米及其它食物，不过度烹调，如此损失的维他命及蛋白质就较少。尽量饮用煮过食物的水，或利用那些水来煮汤或其它食物。



10. 许多野生的果子及野莓含丰富的维他命 C 及天然的糖份，它们提供额外的维他命及能量（小心不要吃到有毒的野莓及果子）。

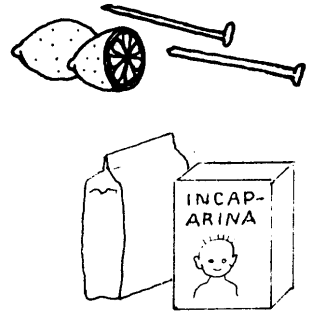


11. 用铁锅煮食物或者放一片锈铁或马蹄铁在锅里，与豆子及其它食物一起煮，可以增加食物中铁的含量，以预防贫血症。加入蕃茄可更增加铁の利用。



另一铁的来源为：放一些铁钉在柠檬汁中数小时，再拿来泡果汁。

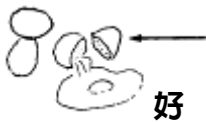
12. 在有些国家可以买到由大豆及棉花种籽、脱脂牛奶、鱼干等做成的便宜婴儿食品，不见得都很可口，但大部份都是均衡且营养的食物。若与粥、煮过的谷类或其它的婴儿食品混合，营养就更丰富了，而且不贵。



六、从什么地方可得到维他命

药丸、打针、糖浆——或食物？

只要各种食物都能吃到，包括蔬菜及水果，就能得到他所需的维他命。吃的好永远比买维他命丸、打针、糖浆或其它滋补的药来得好。



如果你要吃维他命，应以蛋或他种营养食品来替代药丸或打针。



营养食物有时确实很缺乏。当一个人营养不良或是罹患严重的疾病如 HIV 时，就应该尽可能吃好一点，或甚至可以额外补充一些维他命丸。

大多数的时候口服维他命丸和打针的效果一样好，比较便宜，危险性也比较小。**不要注射维他命针！宁可用口服的，但是最好还是吃有营养的食物。**

如果你一定要买合成的维他命，记住，他们需含有以下的维他命及矿物质：

- 烟碱酸
- 维他命 B1
- 维他命 B2

此外，有些人还可能需些：

- 叶酸：怀孕的妇女。
- 维他命 A：小孩子
- 维他命 C（抗坏血酸）：小孩子。
- 维他命 D：小孩子
- 碘（在甲状腺肿较多之区域）

- 铁：孕妇更特别需要（对贫血的人，综合维他命丸的铁量并不足够，铁剂较有帮助）。
- 维他命 B6（抗皮炎素）：小孩子及口服抗结核病药物的人。
- 钙：对无法经由食物如牛奶、奶酪或以石灰制备之食物中摄取足够钙的小孩及哺乳妇女。

七、饮食禁忌

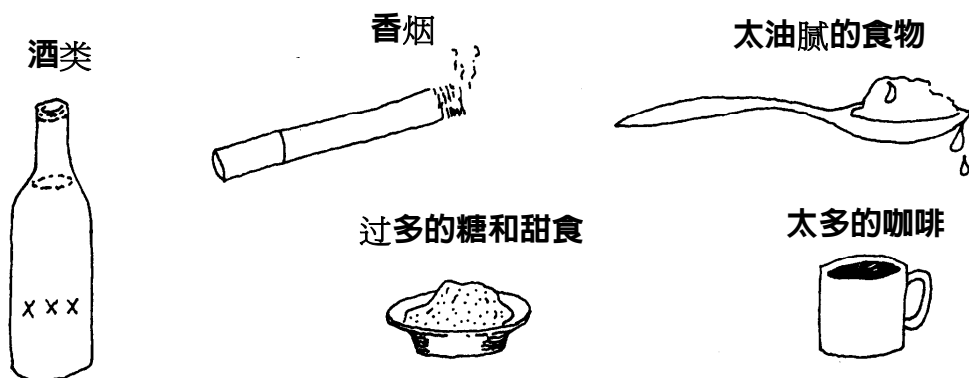
很多人迷信有些食物对身体有害，或生病时不应该吃。例如把食物分成「冷」的及「热」的，生热病就不可吃热的食物，生冷病就不可吃冷的食物。他们也相信刚生产的母亲不应吃某些特定的食物，有些虽然是有点道理，但大部份则弊多于利，通常人们认为生病时应该避免的食物，正是恢复健康最需要的食物。

生病的人需要更多营养食物来帮助他早日康复。我们应较少担心「可能有害的食物」，而多思考「可能有益的食物」，例如：高能量的食物与水果、蔬菜、豆类、坚果类、牛奶、肉类、蛋类、鱼类等。

一般的原则是：

健康时有益于身体的食物，在生病时也一样有益处。

同样的，健康时对我们有害的食物，生病时害处会更大，例如：



- 酒精会使肝、胃、心、神经等疾病更恶化，并造成社会问题。
- 吸烟会引起慢性咳嗽或肺癌，以及其它疾病（13章 149页）。吸烟对肺部有疾病如肺结核、气喘病和气管炎的人特别不好。
- 太油的食物或咖啡会使胃溃疡与其它消化道的问题更恶化。
- 太多的糖或甜食会使我们没胃口，也会使我们蛀牙。然而，对重病的人或营养不良的孩子，加点糖反而会增加他们的体力。

某些疾病的确不适合吃某种食物，例如高血压、某些心脏问题及脚肿的人应该减少或禁止盐份的摄取，事实上过多的盐份对任何人都没有好处，而糖尿病、胃溃疡的人，就需要特别的饮食（11章 127、128页）！

八、小小孩子最佳饮食

6个月内的婴儿

前6个月只给母乳，可帮助婴儿抵抗腹泻及感染，而且比给其它任何婴儿食品或牛奶都更好。即使在热天也不要给婴儿额外的水或茶。有些母亲很早就停止哺乳，因为他们认为自己的奶水不够营养或不足以喂饱婴儿。**然而即使母亲本身很瘦弱，母乳对小孩而言仍是最营养的。**



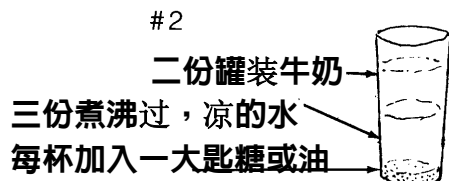
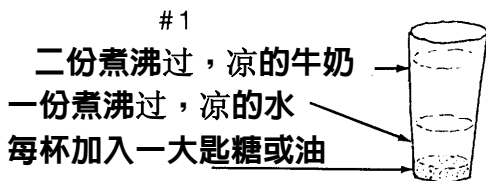
若母亲罹患艾滋病，有时会经由母乳传染给小孩。但若缺乏干净的饮用水，小孩更可能因此死于腹泻、脱水及营养不良。

只有你自己可评估家中或小区的情况，作出最后的决定。

几乎所有母亲都可产生足够的乳汁：

- 让母亲保持足够乳汁最好的方法是**经常哺乳小孩**、吃得好及喝大量液体。
- 不要在小孩6个月大前给他其它食物，如果必须，在喂食其它食物前先喂母乳。
- 若母亲无法产生足够的乳汁，仍需继续吃得营养，大量喝水且经常让小孩吸吮乳房。每次哺乳后，喂食（用杯子，不要用奶瓶）其它的食物，如煮过的牛奶或羊奶、罐头牛奶或奶粉（不要使用炼奶）。加一些糖或蔬菜油在里面。

请注意：不管使用任何种类的牛奶，必需加点凉的开水，以下是二种正确配方：



如果用脱脂奶粉，要多加一汤匙的油：

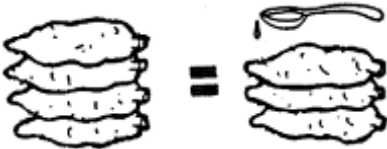
- 要把牛奶和开水完全煮沸。最好用茶杯及汤匙来喂孩子，这比用奶瓶要安全得多，因奶瓶与塑料奶嘴常不易洗净而引起腹泻或感染。如果你使用奶瓶及奶嘴，那么就应在每次使用前洗净及煮沸消毒。
- 如果没有足够的钱买牛奶给孩子吃，可以给稀饭或其它谷类煮成的粥加上一些去皮的豆类、蛋、肉、鸡肉或其它含蛋白质的食物，均匀捣碎后让小孩喝，可加些糖或油。

警告：单单喂食玉米粥或稀饭，对婴儿来说营养还是不够，小孩会长得不好。容易生病且死亡。婴孩需要主食及副食品。

出生后 6 个月至 1 岁：

1. 继续喂母乳。可能的话，持续哺乳到 2 岁或 3 岁。
2. 婴儿 6 个月大时，**开始给他加一些副食品**。先喂母乳再给其它食物。最好从主食制成的粥开始（11 章 111 页）如玉蜀黍或米加水，或牛奶煮熟。之后再加入一些食用油以增加能量。几天后，**开始加入副食品，但一次只少量加入一种新食物**，以免婴孩无法消化。新加入的食物需完全煮熟及捣碎。开始时可将他们与母乳混合使婴孩较易吞咽。
3. 准备较廉价及营养的食物给小孩，最好是主食加入副食品（11 章 110 页），最重要的是加入可增加能量的食物（如油），若可能的话再加入铁（如深绿叶蔬菜）。

请记住，小孩子的胃很小，无法一次容纳太多食物，所以要**经常喂食**，主食外**加入高能量的副食品**。



一汤匙的油加入小孩的食物中，**意味他只需吃四分之三的主食，即能满足他的能量需求**。添加的油可确保小孩在吃饱时能得到足够的能量（卡路里）。

小孩在 6 个月到 2 岁间最容易营养不良；这是因为小孩超过 6 个月后母乳已无法提供足够的能量。其它食物是必需的，但一般的食物常无法提供足够的能量。所以若母亲停止喂食母乳，小孩就容易营养不良。

此年纪的小孩若要健康必需：

- 继续哺喂母乳---跟以前一样多。
- 也喂其它有营养的食物，但要从少量开始。
- 一天至少喂 5 次，且在两餐间给点心。
- 确定食物是干净且新鲜的。
- 喝的水必需是滤过，煮沸过或纯化过的水。
- 保持小孩及周围环境的干净。
- 生病时，需更常喂食更好的食物，且需给大量的液体。



对于感染艾滋病的母亲：6 个月之后，小孩较大且更强壮以后，比较不会因腹泻死亡。若原来以母乳喂食，此时需转换成牛奶及其它食物，可降低小孩感染艾滋病的几率。

一岁以后：

小孩1岁，就可以照**正常大人的饮食吃**，但可能的话，还是应该继续哺喂母乳或喝牛奶。

要每天喂食大量的主食，及能提供高热量、蛋白质、维他命、铁质及矿物质的副食品（11章111页）。为了使小孩吃得够，给他**自己的碟子**，且容许他有足够的时间来吃完所有食物，这样可以让他长得更壮、更健康。

小孩与糖果：不要让小孩养成吃糖、甜食、或喝汽水的习惯。如果吃了太多甜食就不再吃其它身体真正需要的食物，甜食对牙齿也不好。

如果食物的供应受限，或主食含大量的水及纤维，可加些糖或植物油以提供额外的能量，且让小孩能更充份的利用食物中的蛋白质。

小小孩最好的食物

出生后6个月内

母乳已足够，
不需别的食物

好



不好



六个月到二岁

母乳



再加



牛奶
羊奶
或奶粉



和其它煮过的
营养食物



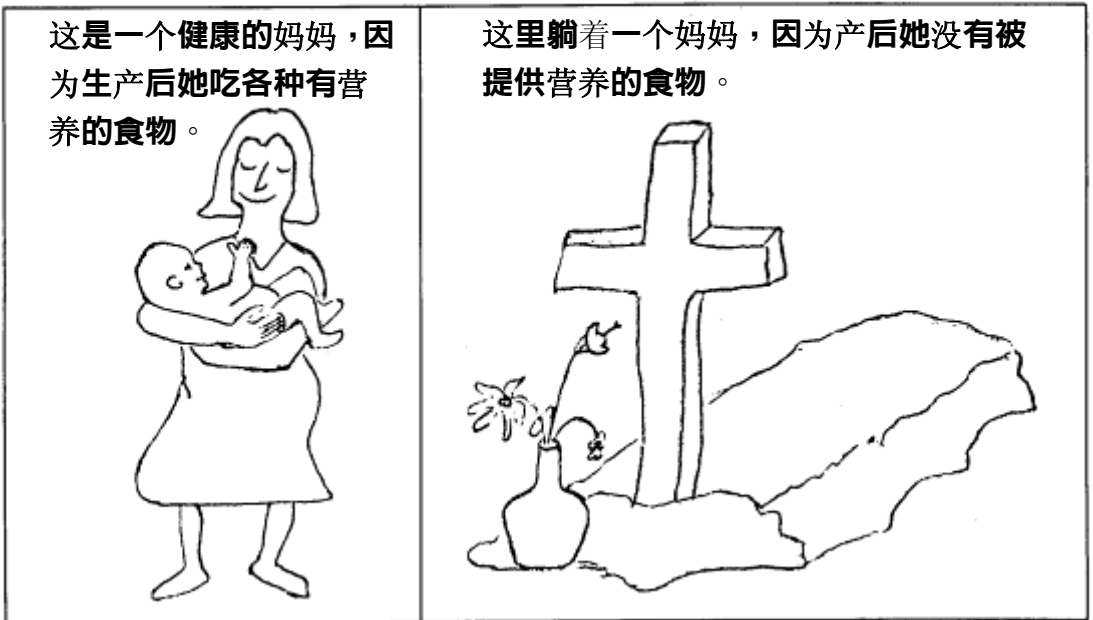
九、关于饮食的几个错误观念

1. 生产后母亲的饮食：

很多地方有一种普遍而危险的想法，就是刚生产完的母亲要禁忌某些食物。这种民间的禁忌---禁止产妇吃许多有营养的食物，只能吃稀饭、玉米粥、面等---使得产妇变得软弱而且贫血，甚至造成死亡，因为营养不良会降低抵抗力，也比较容易出血。

生产之后母亲应该尽可能地
吃最有营养的食物

为了对抗感染、出血及供给婴儿足够母乳，产妇应该**进食主食及大量能建构身体的食物，例如：豌豆、蛋、鸡肉、奶制品、肉、鱼**，也需要一些保护性食物，如水果及蔬菜以及一些高热量食物（油及有脂肪的食物），以上这些食物都没有害处，且能保护母亲使她更强壮。



2. 另一个错误的观念则是：

橙子、番石榴及其它水果对感冒或咳嗽的人有害。事实上，水果如蕃茄及橘子含有非常丰富的维他命 C，能增强身体对抗感冒及其它感染的能力。

3. 再一个错误的观念就是：

某些食物如猪肉、某些调味品或番石榴不能跟药一起吃。事实上，如果胃或消化道已有疾病，再吃脂肪或某些调味品（如辣椒）会使病情更恶化---不管你是不是正在吃药。

十、特定疾病的特殊饮食

贫血

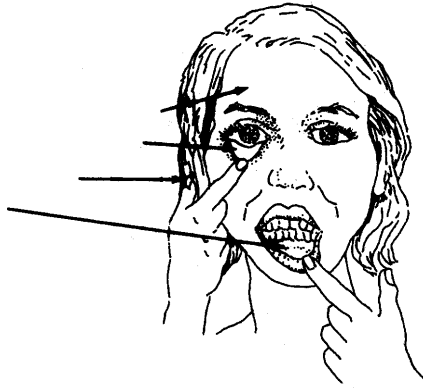
贫血表示血液浓度不足。当失血、或坏的血比新造的血更多时，贫血就产生了。大伤口、出血性溃疡及痢疾的失血都会造成贫血，疟疾会破坏红血球而造成贫血。未摄食足够含铁量丰富的食物，会引起贫血或使贫血恶化。

妇女可能会因经期失血或生产时未摄食足够的食物而造成贫血。怀孕妇女可能会产生严重贫血，因她们需要制造更多的血液以供胎儿成长。

儿童的贫血多半是因未摄食足够含铁的食物。6个月之后，若没有添加任何副食品，也会造成贫血。然而在儿童严重贫血常见的原因常是：钩虫感染（12章142页），慢性腹泻及赤痢。

贫血的征候：

- 皮肤苍白或透明
- 眼睑苍白
- 牙肉苍白、指甲苍白
- 软弱、疲倦



- 如果贫血很严重，脸及双足可能会浮肿，心跳加速，呼吸急促。
- 喜欢吃脏东西（如泥土）的小孩及妇女通常都有贫血。

贫血的预防及治疗：

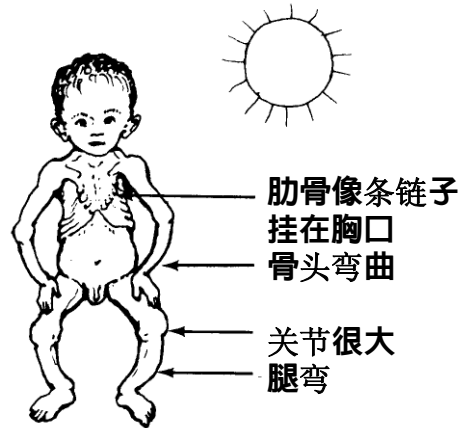
- **吃富含铁的食物**。肉、鱼、鸡肉等的含铁量都很高，特别是肝脏。深绿色蔬菜，豌豆、豆荚及扁豆也都含有铁。以铁锅烹煮亦有帮助（11章117页）。此外，饭后吃生菜、水果，避免喝茶及咖啡，都有助于铁质的吸收。
- 如果贫血很厉害，最好吃铁剂（393页，硫酸亚铁）补充，特别是孕妇有贫血时。这些药丸比肝精、维他命B12更有帮助，但要注意铁剂一定要口服，不可注射，因注射比较危险，且效果不比口服好。
- 如果贫血是因赤痢（带血的腹泻）、钩虫、疟疾或其它疾病引起，也要同时治疗引起贫血的疾病。
- 如果贫血很厉害，且无法改善，就要寻求医疗协助，特别是孕妇。

很多妇人都有贫血。贫血的妇人常较易流产且生产时也较易有危险性的出血，因此，**怀孕时需尽可能多吃含铁量高的食物**。最好每胎间隔2到3年，让身体可以恢复体力制造新血（20章）。

佝偻（软骨病）

从未晒太阳的孩子可能出现弯腿或骨头变形---称之为佝偻症。给小孩喝强化的牛奶或维生素 D（富含于鱼肝油中）可改善这个问题。**最简单经济的预防法即是确保皮肤曝晒阳光**，每天 10 分钟以上（但注意不要晒伤）。切勿长期使用高剂量的维生素 D，以免中毒。

佝偻（软骨病）征候：



高血压

高血压会造成很多问题，例如：心脏病、肾脏病、中风。肥胖的人特别容易得高血压。

高血压的危险征候：

- 常常头痛。
- 轻微的运动过后心跳、呼吸急促。
- 软弱无力和头昏。
- 左肩和胸部疼痛。

这些症状也可能是别的毛病所引起。如果怀疑有高血压，最好去找保健员量量血压。



注意：高血压开始时并无症状，在危险征候出现前可能血压数值是较低的，因此肥胖或怀疑有高血压的人应该定期测量血压（测量血压操作说明详见 410 页、411 页）。

一个用来测量血压的血压计表

如何预防及何照顾高血压？

- 太胖的病人应减重。
- 不要吃太油腻的食物，特别是猪油。也不要吃太多淀粉类食品与甜食。应用植物油来代替猪油。
- 调配食物尽量不用或少用盐。
- 不要吸烟，不要喝过多的酒、咖啡或茶。
- 如果血压很高就应该用降压药。很多人只要减重或学会如何放松，血压就会下降。

肥胖

肥胖是不健康的，过重的人较可能得高血压、中风、胆结石、轻微糖尿病、关节炎及其它的问题。有时是肥胖引起疾病，有时却是疾病造成肥胖。

当人们的饮食习惯改变、传统食物被加工食品取代，特别是一些高热量、低营养的「垃圾食物」，导致人们倾向不健康地增重。控制体重将有助于减少上述疾病。控制体重对于每日无法运动的人来说是很重要的，你可以使用下列来控制体重：



- 少吃太油腻或高脂肪食物。
- 少吃含糖或甜食。
- 多运动。
- 少吃加工食品，多以新鲜蔬果取代。



预防：当你开始过重时，遵循以上的原则。

便秘

如果大便很干、硬，或三天以上没有大便，就可以称为便秘。便秘常是因为饮食不当（特别是未摄取足够的绿色蔬菜、水果或含纤维性的食物，如全谷面包）以及缺乏运动所致。

喝更多的水或多吃水果、蔬菜和含纤维类食物如全麦面包、树薯、麦麸、裸麦、胡萝卜、青菜、葡萄干、坚果、南瓜或葵花子，能够使大便更顺畅，吃这些东西比吃泻药好。每天在食物中加一点植物油亦有帮助，年纪大的人要靠走路或运动来帮助肠胃蠕动。

如果4天以上没有大便，只要没有严重的胃痛，就可以吃些轻泻剂如氢氧化镁类。**但是不要常常吃泻剂。**

婴儿或小小孩，不要投以泻剂。严重便秘时，可以食用油灌入直肠帮助排便，必要时用手指头把硬便挖出来。

**绝对不要用很强的泻药或灌肠，
特别是已经有胃痛的人。**

糖尿病

糖尿病就是血液中糖份太高，可能在年轻人（年轻型糖尿病）或成年（成人型糖尿病）发生。年轻型糖尿病通常较严重，他们需要药物（胰岛素）控制。但大部分糖尿病发生在超过 40 岁及吃太多变胖的人。

糖尿病的早期症状：

- 老是觉得口干
- 多尿和频尿
- 容易疲倦
- 容易饿
- 体重减轻

晚期及严重的糖尿病症候：

- 皮肤发痒
- 视力模糊
- 经常阴道感染
- 足部溃疡且不易痊愈
- 严重时神智不清
- 手脚感觉丧失

上面的症状也可能是别的毛病引起的，可藉由检查此人的尿液内是否含有糖来发现这个人是否有糖尿病。如果无任何的检查可用，最简单的方法就是尝尝他的小便，如果他的小便甜度比别人高，可以多找几个人来尝尝看，并试尝其它人的小便，如果大家都一致同意这个人的小便特别甜，那么他就是患了糖尿病。

另外一个简单的方法就是，用一种特别的试纸来测试（如：u-ristix），当这个试纸变颜色，就表示小便中有糖份。

如果病人是小孩或年青人，应该去请教有经验的保健员或医生。40 岁以后的人得了糖尿病，最好用饮食控制而不是使用药物。**饮食控制对糖尿病人是很重要的，且应该终生遵行。**

糖尿病饮食：肥胖的人发生糖尿病，要先将体重控制到正常。**糖尿病人限制糖份或其它甜食摄取。**多吃大量高纤食物，如全麦面包。其它淀粉类食品也不错，如豆类、米饭（糙米较好）及马铃薯，亦应吃高蛋白质食物，均衡的饮食是最重要的原则。

成年型糖尿病患喝霸王树（仙人掌属）汁液也有帮助。制备方法为将仙人掌切成小片碾碎挤出汁液，饭前喝 1/2 杯，每天 3 次。

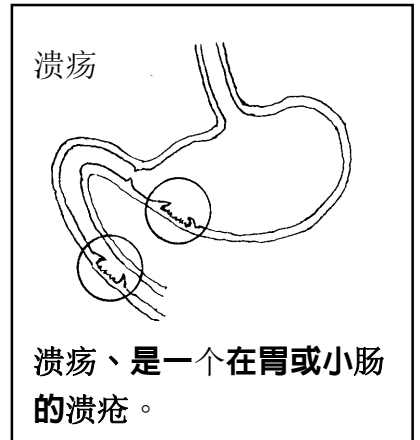
为了预防皮肤感染及受伤，吃东西后应清洁牙齿，保持皮肤干净，且穿鞋以避免足部受伤。足部的血液循环较差时（颜色较深易麻），应常抬高休息。处理方法比照静脉曲张（13 章 175 页）。

胃溃疡、烧心痛和呕酸水

呕酸水和烧心痛常因吃太多油腻的食物或喝太多酒或咖啡而引起，因为吃、喝这类食物都会使胃产生额外的胃酸并造成胃及胸口烧灼感或不舒服，有些人误认为是心脏有病，其实是消化方面的问题。若平躺时，疼痛加剧就可能是烧心痛。

经常或持续呕酸水是溃疡的征候。

消化性溃疡是在消化系统的慢性溃烂，通常是细菌造成。它会造成太多的胃酸影响溃疡愈合，会造成慢性胃部钝痛（偶尔也会剧痛），在吃过饭或喝大量水后痛会减轻，但在进食 1 小时后痛得更厉害。如果延误了一餐或喝酒及吃油腻或辣的东西会更痛，常常晚上也会比较痛。需要藉内镜检查，才能确定病因。



溃疡严重时会引起呕吐，有时呕吐物中带鲜血，或消化过的咖啡色血。溃疡出血解出来的大便呈黑色，像沥青。

注意：某些溃疡是不会痛的，第一个征候就是**呕吐物中有血，或黑黏的粪便。**

需紧急送医，有可能因大量失血而死亡，**赶快送医。**

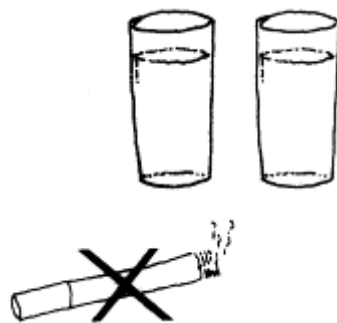
预防及治疗：

不管胃痛或胸痛是因烧心痛、呕酸水或溃疡引起的，一些基本的建议可帮助减轻疼痛及预防再发。

- **不要吃太饱—两餐间可进食一些点心，多摄取可以缓和胃痛的食物。**
- **避免会使疼痛加剧的食物或饮料，包括含酒精的饮料、咖啡、辛辣食物、胡椒、碳酸饮料（苏打、汽水、可乐）及太油腻的食物。**
- 若烧心痛感在夜间躺平时加剧的话，试试睡觉时上半身稍垫高。



- **多喝水**，尽量于饭前饭后喝二大杯水。两餐之间也要常喝水，不痛时亦然。
- **避免抽烟**：抽烟或嚼烟草会增加胃酸，使胃痛恶化。
- **吃制酸剂**。最好、最安全的制酸剂包含氧化镁及氧化铝（附录三 381 页）。



若以上的方式都没效，你可能患有溃疡。要使用两种药物治疗细菌造成的溃疡：

amoxicillin（353页）或四环素（356页），以及metronidazole（369页）。同时也服用cimetidine（Tagamet，382页）或ranitidine（Zantac，382页）降低胃酸。这些药物可减缓、治疗胃痛。

- **芦荟**是一种在很多国家均可找到的植物，据说可使溃疡愈合。将其松软的叶片切成小块浸在水里隔夜，然后每2小时喝一杯（这水黏滑，带苦味。）



注意：

1. **碳酸氢钠（小苏打）**及 Alka-Seltzer 类的制酸剂可以快速缓解胃痛，但不久后胃酸更多，只能偶而治疗消化不良，不能用于治疗溃疡。其它含钙离子的制酸剂也是一样。
2. 其它药物如阿司匹林及铁剂会使溃疡恶化。患有烧心痛或呕酸水者应避免服用。必要时需和食物，水或制酸剂一起服用。类固醇药物也会引起溃疡或使溃疡恶化（6章 51 页）。

最重要的是**早期治疗**。否则易导致危险性的出血或腹膜炎。多注意饮食会有帮助。发怒，紧张或神经质均会增加胃酸分泌。试着放轻松或保持冷静会有帮助。需持续注意避免复发。

当然最好还是**避免胃酸过多**，如**不要吃太多**，**不要喝太多的酒及咖啡**，**不要抽烟或哈烟草**。

甲状腺肿（即大脖子）

甲状腺肿就是脖子上一个称为甲状腺的腺体不正常生长所致，俗称大脖子。

大部份甲状腺肿是因为饮食中缺乏碘。怀孕妇人的饮食缺碘，可能会引起婴儿死亡、智能不足或耳聋（呆小症，21章318页），即使母亲是正常，但饮食中缺碘，婴儿就会有上述现象。甲状腺肿及呆小病在土壤、水或食物中缺乏天然碘的山区中相当常见。在这些区域，进食特定的食物如树薯，使人们更易得甲状腺肿。

如何预防及治疗甲状腺肿：

如果当地的人有大脖子的现象，就一定要吃**加碘的盐**。吃加碘的盐可以预防一般的大脖子，也能改善大多数的大脖子（很久又很硬的甲状腺肿只有用外科手术的方法才能除去，不过，通常都不太需要开刀）。

如果买不到含有碘的盐，用碘酒在一杯水中滴一滴碘酒，每天喝一杯。但是要小心：太多的碘酒是有毒的，一天只要一滴就够了。把碘酒瓶子放在孩子拿不到的地方。加碘的盐就安全多了。

大多数偏方对甲状腺肿一点用处都没有。多吃蟹肉及其它海产亦会有帮助，因为它们也含有碘。在食物中加一点紫菜也可以。但是最简便的方法还是吃加碘的盐。

如何预防大脖子

不要使用普通的盐



固定使用加碘的盐



加碘的盐只比一般盐贵一点点，好处却多得多。

若是住在常发生甲状腺肿的地区，或刚得了甲状腺肿，避免吃树薯粉及甘蓝菜。

注：如果一个有大脖子的人一直发抖、神经紧张，而且眼球突出，这可能是另一种甲状腺肿（毒性甲状腺肿）。应该立刻找医生。