

<<矮小儿童营养百问>>

图书基本信息

书名：<<矮小儿童营养百问>>

13位ISBN编号：9787811363418

10位ISBN编号：7811363410

出版时间：2010-5

出版时间：中国协和医科大学

作者：潘慧//刘燕萍//朱惠娟

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<矮小儿童营养百问>>

### 前言

随着生活水平的提高，周围青少年的平均身高也正在逐步升高，社会观念和家长们对孩子身高的期望值更是“节节高”，我们好像进入了一个“恐矮时代”，很多男孩希望自己如姚明般人高马大、玉树临风，而女孩们同样渴望能像模特那样身材高挑、亭亭玉立。然而，一个人的身高多高是有客观规律的。

身高受个体生长发育的影响，而后者是由遗传和环境因素共同决定的。其中遗传因素占60%~70%，遗传决定了生长发育的可能性，环境条件决定了生长发育的速度及可能达到的程度；身体不同的组织和器官，生长速度也是不一样的，有先有后，快慢不一，不是同时停止生长。

一般孩子身高的增长主要依靠的是骨干之间的骨骺增长。

骨骺的增长早期主要体现在小腿和大腿上，到了青春期的后期，就是高中这个阶段，主要体现在脊柱，这时候脊柱的增长，如果注意锻炼和营养，还能继续增高4~6厘米。

正常人的生长过程中有两个身高快速增长的阶段，即所谓生长高峰期：婴儿期和青春发育期。

## <<矮小儿童营养百问>>

### 内容概要

面对全国各地的患者和家长与日俱增的来信或来院咨询，承担着繁重的医疗、教学和科研工作的临床医生们。

由于时间精力有限，无法对每个患者都进行详细的说明和解释，为此编者想到写一本简明扼要的科普书籍，让患者和家长有机会能够冷静而全面地思考和掌握自己的病情，接受科学合理的治疗，并有机会和广大医护人员进行交流以弥补我们日常繁忙工作的不足。

## &lt;&lt;矮小儿童营养百问&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 人的生长发育受哪些因素的影响?2. 如何判断一个儿童的身高是否发育正常?3. 矮小儿童常见吗?4. 矮小儿童的治疗原则是什么?5. 营养与一个人的最终身高有关系吗?6. 什么是营养?7. 什么是营养素?8. 为什么说能量是生命的阳光?9. 孩子摄取的能量跑哪儿去了?10. 如何从能量角度看食物?11. 为什么蔬菜水果难以吃饱?12. 一日三餐各需提供多少能量呢?13. 食物中的蛋白质有好坏之分吗?14. 儿童少年对蛋白质摄入有什么特殊要求?15. 孩子是否应该常饮奶、多吃豆类食物?16. 脂质在儿童生长发育期扮演什么角色?17. 不同年龄的男女青少年每天需要摄入多少能量呢?18. 孩子们的能量份额该怎么安排?19. 你了解维生素吗?20. 脂溶性维生素对生长发育有啥影响呢?21. 水溶性维生素对生长发育有啥影响?22. 什么叫边缘性维生素缺乏?23. 哪些食物富含维生素A?24. 需要补充维生素A的孩子的食谱该如何调整?25. 什么叫佝偻病?26. 佝偻病患者会矮小吗?27. 如何预防和治疗小儿佝偻病?28. 生长发育过程中应如何补充钙和维生素D?29. 维生素D中毒会导致矮小吗?30. 维生素B1对孩子们的健康有什么重要的作用?31. 哪些食物富含维生素B1?32. 富含维生素B1的食谱什么样?33. 维生素B2对孩子们的健康有什么重要的作用?34. 哪些食物富含维生素B2?35. 富含维生素B2的食谱是怎样的?36. 维生素C对孩子们的健康作用如何?37. 哪些食物富含维生素C?38. 富含维生素C的食谱是怎样的?39. 矿物质对生长发育有哪些影响?40. 钙对孩子们的健康有什么重要的作用?41. 哪些食物富含钙?42. 补钙的食谱是怎样的?43. 对生长发育有主要影响的微量元素有哪些?44. 铁对孩子们生长发育有什么作用?45. 哪些食物富含铁?46. 富铁的食谱是怎样的?47. 锌的重要性表现在哪里?48. 缺锌真的会矮小吗?49. 缺锌有哪些症状?50. 如何检测缺锌?51. 如何治疗和预防锌营养缺乏?52. 哪些食物富含锌?53. 需要补充锌的孩子的食谱该如何调整?54. 缺碘能导致矮小吗?55. 该如何预防孩子们碘缺乏?56. 补碘是多多益善吗?57. 铬在生长发育中发挥怎样的作用?58. 氟在生长发育中发挥怎样的作用?59. 其他微量元素在生长发育中发挥怎样的作用?60. 什么是异食癖?61. 谷薯类食物的营养特点如何?62. 动物性食物的营养特点如何?63. 豆类食物的营养特点如何?64. 蔬果类食物的营养特点如何?65. 纯能量类食物都有哪些?66. 什么样的食谱才能满足婴幼儿的营养需要呢?67. 学龄前儿童的营养食谱应注意什么问题呢?68. 小学低年级学生的饮食该怎样安排?69. 小学高年级学生的饮食该怎样安排?70. 青春期在营养上应注意什么问题呢?71. 青春发育末期的饮食该如何安排?72. 生长发育期间孩子为什么不能不吃早餐?73. 孩子营养不良是怎么回事?74. 如何判断孩子蛋白质能量营养不良?75. 营养不良的孩子为什么矮小?76. 婴幼儿期营养不良造成的矮小以后能赶上正常身高吗?77. 如何防治婴幼儿营养不良?78. 可以用水果代替孩子们不爱吃的蔬菜吗?79. 孩子们喜欢喝饮料, 甚至代替喝水有什么危害?80. 为什么快速生长期的孩子要谨慎“减肥”?81. 食欲不好是不是得了神经性厌食症?82. 神经性厌食症怎么治疗?83. 食欲欠佳会影响长个吗?84. 哪些不良的饮食习惯会影响孩子们长个呢?85. 暴饮暴食对孩子们有何不良影响?86. 挑食偏食对孩子们的生长发育有什么不好的影响?87. 饮料、炸薯条能够影响孩子身高吗?88. 为什么睡前进食会影响长高呢?89. 哪些保健品孩子不该吃?90. 孩子该如何选择保健食品?91. 孩子为啥不能多吃糕点?92. 果冻, 孩子该不该吃?93. 如何看待儿童食品中的食用色素?94. 多吃巧克力能助长吗?95. 为什么矮小孩子不宜多食生冷?96. 矮小的孩子为什么要警惕铅中毒?97. 为什么矮小的孩子更不该多吃膨化食品?98. 如何防范儿童铅中毒?99. 增高食物, 道理何在?100. 不良的饮食习惯该如何克服?101. 矮小的孩子该吃多少才合适呢?102. 孩子食欲不好该怎么办?103. 孩子生病不能吃饭时, 该怎么办?104. 为什么孩子不肯吃鸡蛋?105. 用生长激素治疗的孩子该怎么吃饭?106. 用生长激素治疗后为什么仍不能多吃甜食?食谱部分

## <<矮小儿童营养百问>>

### 章节摘录

一切生命活动离不开能量，一切能量均来自太阳能。

儿童生长发育期能量摄取不仅用于满足生命活动所需，还用于生长发育。

膳食能量摄入不足时，儿童身体会自动产生一种“适应”，降低基础代谢率，减少身体活动，使体重维持不变。

若热能摄入量进一步减少到不足需要量80%时，则出现体重下降，身高生长速度明显趋缓。

能量是生存之本，一其重要性无可替代。

一项关于儿童膳食营养与行为的研究显示，实验期第一个月内自由进食，蛋白质和能量均充足，儿童表现十分活跃，爱打球、骑车、午睡时间短。

第二个月维持同样的蛋白质供给量，但能量摄入量减少10%，儿童仍维持同样体重，但打球、骑车时间减少，午睡时间增加。

第三个月内将摄入热能再减少10%，为原来的80%，则活动进一步减少，生长停滞，学习效率明显下降，对周围环境的反应较迟钝。

在婴幼儿、青春期生长突增阶段，男女孩对能量摄入尤其敏感。

能量供给不足，可影响所有营养素的体内有效利用，同时机体会动用自身的能源储备，或通过组织分解来满足生理需求，导致低体重和营养不良。

相反，能量供给越多，可造成能量蓄积，引起超重、肥胖。

因此，应避免膳食能量大幅波动对生长发育产生的不利影响。

<<矮小儿童营养百问>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>