

# 幼儿膳食营养的三种重要平衡

陈义伦

山东农业大学食品科学系 泰安 271018

在我国,目前1~3岁幼儿膳食以家庭喂养为主,受传统饮食习惯、生活观念、食物充裕程度及家庭文化层次的影响,幼儿喂养中存在着不合理的因素。认真分析、总结幼儿喂养中存在的问题,对改善幼儿、童年期的饮食营养,保证幼儿的生长、发育、健康十分重要。

## 一、热能平衡

幼儿热能除满足基础代谢、食物特殊动力作用、肌肉活动消耗外,还需满足身体物质的增长需要和排泄损失,其相对需要量高于成人,一般每天每kg体重100~110kcal(420~462kJ)。对78名幼儿的调查表明,能量的平均摄入量每天1355kcal( $5.69 \times 10^6$ J),占RDA的112.5%,78名幼儿中肥胖2人,超重6人。能量供给过高保证了幼儿生长,使营养素的需求量增加,同时造成幼儿肥胖或超重,也可能会造成成人后肥胖潜在的体质代谢机制。调查中还发现能量供给中蛋白质占14.7%,脂肪占38.5%,碳水化合物占46.8%,幼儿动物性食品摄入如火腿等肉制品、鸡蛋、牛奶过高;动物食品偏高可使体内酸性增加而不利于某些矿物质的吸收。一般情况下,能量的摄入量与消耗量是趋于平衡的,食入能量超过消耗的情况在幼儿是少见的(幼儿也能通过食欲调节摄取到足够的能量)。调查中发现,在幼儿喂养中,有些家属经常以满足小儿的嗜好为主,而且有喂养次数过多、摄食过多的现象,小儿胃肠始终保持食物的充裕状态,对小儿健康不利,因此在膳食喂养中须注意改正。

## 二、蛋白质平衡

幼儿处于生长发育期,当膳食中蛋白质供给不足时,婴幼儿会出现生长速度减慢或停止,食物消化吸收障碍,腹胀、水肿、贫血等现象。而过多摄入蛋白质对机体同样有害,长期过量摄入蛋白质会引起便秘、肠胃病、口臭、舌苔增厚等现象,增加体内氨类毒副产物,加重肝肾负担,使钙的排出增加,影响幼儿生长。

幼儿对蛋白质的需要量相对较高,蛋白质的转换率也相对比成人高,而且幼儿对蛋白质的需要不仅表现在数量上,也表现在质量上。一般婴幼儿的供给量标准为

每天每kg体重2~4g,2岁幼儿每天40g,而且动物性、豆类蛋白质要在1/3以上,以满足对优质蛋白和必需氨基酸的需要。对2岁幼儿的调查结果,蛋白质每天摄入量44.4g,占供给量标准的110.8%,占热能14.7%,优质蛋白质占42.8%,表明蛋白质的供给能满足生长需要。但蛋白摄入过高如动物性的鸡蛋、牛奶、肉类及制品过多摄入,对幼儿可存在不利的影响,有专家认为儿童吃鸡蛋每天不宜超过3个,应控制动物蛋白的过量摄入,适当增加豆类蛋白和谷类蛋白的摄取量。

## 三、钙平衡

钙长期缺乏,会使小儿发育迟缓、出牙迟,出现钙抽搐、枕秃、钙圈、易烦躁、哭闹等现象,严重时会出现软骨病。我国2岁幼儿的钙的供给量标准为每天600mg,保证幼儿牛奶、豆制品、绿叶菜的供给,应能满足钙的需要。对78名2岁幼儿的调查发现有31人有轻度缺钙现象(如枕秃、钙圈)发生,占总人数40%,钙的平均摄入量为545.5mg,占RDA的90.9%,大部分幼儿采用食用钙片方法补充钙源。出现缺钙的原因可能是总能量摄入过高,生长发育过快,而使钙相对供给滞后和不足;另一方面蛋白质摄入过多,增加了钙的丢失;此外,幼儿服用鱼肝油,增加了维生素D的摄入,在促进钙吸收的同时,增加了维生素A的摄入,从而更促进了幼儿的生长,钙供给及骨骼发育仍相对滞后。所以,不能单靠补充钙剂或促钙吸收因子来增加幼儿钙的吸收,必需依靠整个膳食的平衡,轻度缺钙现象如枕秃、钙圈等是否还与其他营养素有关还须进一步研究。

人体营养平衡是一种动态的平衡,幼儿期正处在长身体的时期,必须保证平衡。搞好平衡的关键是合理喂养,对幼儿来讲合理的喂养应是保证总量和优质品,多种类食物粗细、荤素合理搭配,多餐次且定时定量,以保持能量、蛋白质、钙的相对良好的平衡。幼儿饮食多以家庭分散喂养为主,不易控制,应加强对幼儿合理膳食的研究与宣传,尤其是城市幼儿的喂养,防止幼儿营养缺乏的同时,控制幼儿不合理喂养因素造成营养过剩或不平衡现象的发生。○