

# 11. 營養：吃什麼才健康

## 一、飲食不當所造成的疾病

好的食物使一個人能正常成長、努力工作、且維持健康。很多常見的疾病是因吃的不夠而引起的。一個人如果因為吃的不夠，或食物種類不能滿足身體所需而虛弱或生病，我們稱為營養不良（malnourished）。



營養不良會造成以下的健康問題：

### 在小孩子方面

- 小孩子無法以正常速度來成長或增加體重。
- 走路、講話與思考的速度緩慢。
- 四肢消瘦、腹脹。
- 生病或感染時會拖較久，較嚴重甚至較容易死亡。
- 無精打采，情緒低落，不愛玩。
- 腳腫、臉腫、手腫、皮膚長瘡。
- 頭髮稀疏、脫落並失去光澤。
- 夜間視力不良，乾眼甚至眼瞎。

### 在成人方面

- 疲勞無力。
- 沒有胃口。
- 貧血。
- 口角長瘡。
- 舌頭痛並長瘡。
- 腳麻，有燒灼感。

**以下症狀可能有別的原因，但也常因營養不良而變得更糟。**

- 腹瀉
- 耳鳴
- 頭痛
- 牙齦出血或紅腫
- 皮膚易淤青
- 流鼻血
- 腸胃不適
- 心悸
- 精神煩躁
- 肝硬化
- 容易得傳染病
- 皮膚乾燥龜裂

**懷孕時營養不良**會引起母體貧血、虛弱，增加生產及產後死亡率，也可能是胎兒流產、死亡，體重不足或畸形的原因之一。

正確的飲食可幫助身體抵抗疾病

營養不良可能直接引起以上所列的疾病，但更重要的是，營養不良會減弱身體對各類疾病的抵抗能力，特別是傳染病：

- 營養不良的小孩比較容易發生嚴重的腹瀉，甚至會造成死亡。
- 營養不良的小孩得了麻疹特別危險。
- 結核病常會發生在營養不良的孩子，而且容易惡化。
- 肝硬化可能因喝酒太多而引起，但營養不良的人特別容易得肝硬化且更嚴重。
- 即使是普通的感冒，營養不良的人也會病得較久，甚至可能導致肺炎。

正確的飲食有助於疾病的復原

足夠的營養不僅能預防疾病，也能幫助疾病儘快復原，所以生病的時候特別需要營養的食物。

可惜，很多母親在小孩子生病或腹瀉時，停止餵食，或未給小孩足夠的營養，使小孩越來越虛弱，以致無法與疾病對抗，甚至因而死亡。**孩子生病時需要有足夠的營養，給他吃所有能吃的飲食！尤其，生病的孩子胃口常常不好，要耐心的鼓勵他多吃。**可以少量多餐，確保小孩子攝取足夠的水份，有足夠的排尿量。如果進食固體食物有困難，可以搗碎成糊狀或泥塊餵食。

生病時，營養不良的症狀往往就會出現，例如，一個腹瀉多日的小孩就可能有腳腫、手腫、臉腫、紫斑的、腿上有剝裂的瘡（傷口）症狀，這些徵候代表嚴重的營養不良。小孩子實在需要營養的飲食，而且次數要夠！

**在病中和病後都需要營養的食物。**

吃得好並保持清潔  
是健康的最佳保證。



## 二、為何正確的飲食是很重要的？

不正確的飲食容易造成營養不良。這可能是由於吃得不夠（一般營養不良）、吃得不對（某些型態之營養不良）或吃太多（引起肥胖，126 頁）。

任何人均可能發生營養不良，但以下族群特別危險。

- 小孩：因為他們需要大量食物來成長及保持健康。
- 育齡婦女：尤其是懷孕、哺乳婦女，因為他們需要額外的食物來保持健康、哺育健康的小孩及做日常工作。
- 老年人：因為他們的牙齒掉了，味覺也退化，因此無法一次吃大量食物。但他們仍需吃得好以維持健康。
- 罹患 HIV 者：因為他們必須倚靠食物的營養來對抗疾病。

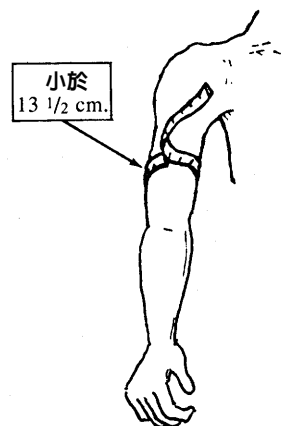
營養不良的小孩長得不好。他們通常比較瘦且比其他小孩矮、易怒、愛哭、少動、不愛玩且較易生病，如果得了腹瀉或其它感染，他們的體重會下降，一個測量小孩是否營養不良的好方法是測其上臂圍。

### 檢查小孩是否營養不良——上臂圍

1 歲之後，若小孩之上臂圍小於 13 又 1/2 公分，不管他的腳、手和臉看起來多胖，仍屬營養不良。若小於 12 又 1/2 公分，則屬嚴重營養不良。

另一個測量小孩是否營養足夠的好方法，是定期量體重：

1 歲前每個月量一次，之後則每三個月一次。一個健康、營養好的小孩會規律地增加體重。（小孩量體重及小孩健康圖表會在 21 章詳細討論）



## 三、預防營養不良

為了保持健康，身體需要大量的食物；所吃的食物必須滿足很多需要。首先，它必須提供足夠的能量，使我們保持活力及身體強健。另外，它必須幫助我們建造、修補及保護我們身體的各個部分。因此，我們每天各種食物都必須攝取。

## 主食和副食品

世界上大部份的人，每餐吃一種價格低廉的食物當主食。因地區的不同，有可能是米、玉米、粟、小麥、樹薯，馬鈴薯、麵包樹或香蕉。主食通常提供每日大部份的食物需求。然而只吃主食並不足以維持健康，輔助食品也是必需的，尤其是成長中的小孩、孕哺婦及老年人。

有些小孩雖然吃了很多主食，但仍然看來瘦弱，這是因為主食類常含有大量的水及纖維質，在他們得到足夠能量前已經吃飽了。我們可用兩種方式來協助達成小孩的營養需求：

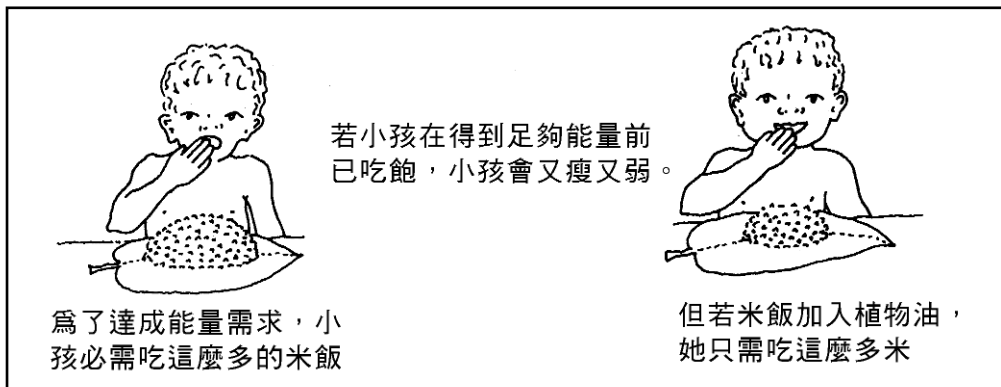
1. **經常餵食**：當小孩很瘦小，長得不好時，一天至少給 5 餐，且兩餐間需給點心。



兒童就像雞，要常找食物來吃。



2. 將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，如堅果類、花生、種子，尤其是南瓜或芝麻。



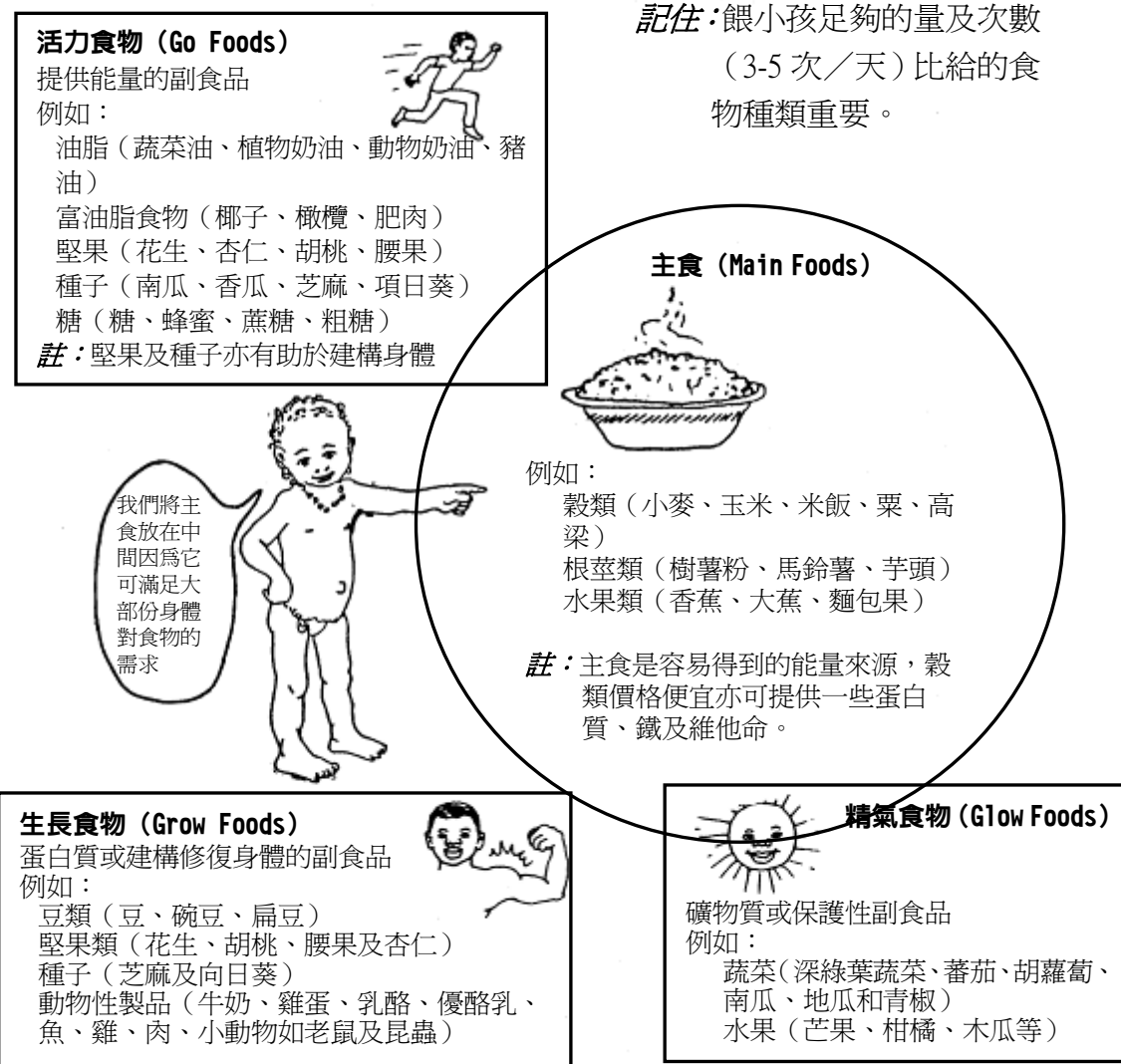
高能量食品的加入可提供額外的能量。主食中應加兩種副產品。

若可能，加入建構身體的食物（蛋白質）如豆類、牛奶、蛋、花生、魚、及肉。

再加入保護性食品，如柳丁、黃色水果及蔬菜，也加入深綠色葉菜。保護性食品提供重要的維他命及礦物質（11 章 113 頁）。

## 正確飲食以保持健康

家裡吃的主食通常提供了大部份（非全部）身體所需的能量及其它營養需求。藉著加入副食品可以做出一餐經濟又營養的食物。你不需要吃下列所有的食物才能維持健康。吃你習慣吃的主食，再加上所在地可利用的副食品，每類的副食品都要儘可能經常吃到。



### 營養師須知：

此飲食計畫類似教導食物分類表，但更強調給予足夠的傳統主食，此外，**要經常給予大量高能量的副食品**。此法更適用於貧窮落後地區。

## 四、如何發現營養不良

在貧窮落後的地區，營養不良常是小孩最嚴重的問題，因他們需要許多營養的食物來幫助其維持成長與健康。以下有幾種營養不良型式：

### 輕度營養不良

輕度營養不良最常見但不明顯，這類小孩通常不像其他小孩長的那麼快，體重也較輕。雖然看來很瘦小，但不像是生病的樣子。然而因為營養不足比較缺乏抵抗傳染病的能力。所以生病時也較嚴重，需要更久的時間來恢復。

這類小孩常會腹瀉及感冒，感冒時通常拖得較久也比較容易惡化為肺炎。感染麻疹、結核、及其他感染症時，較一般小孩危險，也較容易死亡。

所以在他們病得更嚴重時給予特殊照料及足夠食物是很重要的。這就是定期量體重及臂圍如此重要之故，有助於早期發現營養不良而提早矯正之。**遵循這些原則預防營養不良。**



### 嚴重營養不良

最常發生於過早或忽然停止哺乳，無法經常獲得到足夠高熱量食物的嬰孩也常發生營養不良；當腹瀉或感染時，嚴重的營養不良便開始了。不需藉助儀器，便可以很容易的診斷出這些營養不良的小孩。

稀薄的頭髮，蒼老的臉，常挨餓，肚子大大的，卻很瘦小，體重很輕。  
這類小孩只剩皮包骨

**稀疏的頭髮，蒼老的臉，常挨餓，肚子大大的，卻很瘦小，體重很輕。**

### 乾性營養不良 (Marasmus)

這類小孩缺乏食物中的養分，我們稱之為乾性營養不良。換句話說，他很飢餓、瘦小、虛弱、皮包骨、簡直就只剩下皮包骨。

這類小孩需要營養的食物，尤其是高熱量的食物。



**這類小孩只剩皮包骨**

## 濕性營養不良 (Kwashiokor)

這類小孩的情況稱為濕性營養不良，因為他的手腳與臉部都很腫，發生於未能攝食足夠“建構身體的食物”或蛋白質時，也常因為沒有得到足夠高熱量的食物，身體燃燒蛋白質能量使用而用盡所致。攝取儲存在潮溼地方的食物，如發霉的豆子、扁豆或其他食物也可能是部份原因。

需經常給予小孩更多的食物---含高能量及蛋白質的食物（11章 111頁），且避免過期、壞掉或發霉的食物。

### 其他形式的營養不良：

對大多數的窮人來說，常見的營養不良，不外乎因為飢餓（即乾性營養不良）或缺乏蛋白質（即濕性營養不良）。除此以外，缺乏特定維他命或礦物質而引起的營養不良，如以下例子或本書其他頁數所介紹：

1. 幼兒如果沒有吃足夠的黃、綠色蔬菜和水果，或其他含多量維他命 A 之食物，就會造成夜盲症（16章 226頁）、乾眼，如果一直沒有改善甚至會失明。
2. 如果小孩沒有喝足夠的牛奶，且身體沒有曬夠太陽，就會造成彎腿，及骨頭畸形，稱之為軟骨病（佝僂）。治療這種病的方法是讓孩子喝足夠的牛奶，吃魚肝油等含維他命D的食物。但最便宜及最容易的方法，就是讓孩子曬太陽，讓他的皮膚接受足夠的陽光。
3. 有很多皮膚的疾病，如口角炎、牙齦出血，都是因為未攝食足夠含各種維他命類的水果、蔬菜及其他的食物而引起的（15章 208頁、17章 232頁）。
4. 如果病人沒有吃足夠含鐵質的食物，如蛋、肉類、深綠色蔬菜，常會引起貧血（11章 124頁）。
5. 缺碘造成甲狀腺腫大（11章 130頁）。

與營養攝取有關的健康問題，詳見本基金會「幫助保健員學習」及「殘障村童」二本書。

腫脹成圓圓的“月亮臉”

生長停滯

皮膚和腳上有小瘡

手和腳都腫脹



頭髮和皮膚的顏色變淡

感覺痛苦

上臂瘦小

肌肉萎縮（但可能有點脂肪）

**最先出現腫脹，接著出現其它症狀，這類小孩只剩皮包骨和水。**



圖中是一個貧窮且營養不良的家庭，父親雖辛勤的工作仍無法餵飽全家，媽媽的手臂上有很多斑塊，是粗皮病（癩皮病）的徵候，這是營養不良的一種類型。因為雖然吃了很多玉蜀黍，卻沒有吃到足夠的營養食物，例如：肉類、蛋、水果、深綠色蔬菜及豆類等。

由於營養不均衡，奶水也不充足，無法供應孩子的需要。所以只能餵孩子玉蜀黍粥，孩子因而嚴重營養不良。如圖上小孩已二歲，看起來瘦小，腹部腫脹，頭髮稀疏，身體與智能的發育期較一般小孩遲緩。

**預防的方法就是母親及孩子都要吃足夠營養的食物。**





## 五、價格低廉、營養豐富的飲食

### 沒有足夠的金錢或土地時，仍可能攝食足夠營養飲食的幾種方法：

飢餓和營養不良的原因很多，其中一個重要的原因是貧窮。許多地方，少數地主擁有大部分的財富和土地，他們種植煙草、咖啡等沒有營養價值的東西以賺取暴利，或是窮人向地主租承田地，等到收成時，地主取走了大部份的收成。**除非人類學會更公平的資源分享，否則飢餓與營養不良的問題將永遠無法解決。**

但還是有一些方法可幫助窮人得到比較價廉且營養的食物，藉吃飽有力量可以起來爭取自己的權利：這些方法包括---依季節輪流耕種不同的作物，使用梯田、灌溉、養魚、養蜂、儲存穀物、家庭菜園等，如果全村都一起來，一定能夠改善營養不良的情形。

談到食物與耕地的問題時，記住一個重要的原則：一定大小的田地只能供給固定的人口食物。基於這個理由，有些人主張“小家庭會過得比較好”，然而，對許多貧窮家庭而言，生更多的小孩是因經濟的需求，因為孩子長大以後，可以賺錢養家，父母年老時有會得到更多的照顧。

簡言之，缺少社會、經濟的保障，使貧窮的家庭必須擁有更多的小孩。因此，達到人口和土地間的平衡，不在於限制貧窮家庭的子女數，而在於重新公平分配土地，支付合理工資及採行其它克服貧窮的方法。只有如此，人們才會真正有意願節育，且真正期望達成人口和土地之間持久的平衡（關於健康、食物及社會問題的討論，請見本基金會「幫助保健員學習」一書）。

當收入有限的時，就需要更有智慧的使用，並且彼此合作。窮苦家庭的父親，常常用辛苦賺來的一點點錢買煙、酒，而不是有營養的食物，像是買會下蛋的母雞或其他食物來改善家人的健康，他們有時在酒醒時也該好好想想，找出一個比較“健康”的答案。

有時候，有些父母會買汽水、糖果、零食給孩子吃，但如果用這些錢買蛋、牛奶、堅果或其他營養品給孩子吃，將會對小孩的健康更有幫助。可與這些家庭們討論這個問題，找出一個較好的答案。

不好



**如果你有一點錢，而且想讓你的小孩長得更高也更壯，不要買汽水或糖果，買二個蛋或一把堅果會更好。**



好

## 價廉物美的食物：

世界各地的人，吃了很多易飽的澱粉類食物，而沒有添加可以提供額外的能量，及建構、保護身體所需的足夠副食品，部份的原因是許多副食品較貴，尤其動物性副食品，如牛奶和肉類。

很多人買不起動物性蛋白質，飼養動物需要較大之土地。事實上，貧窮的家庭**只要肯種植或購買植物性蛋白質，如：豆子、碗豆、扁豆、花生與主食，如玉米及稻米搭配，照樣可以得到足夠的蛋白質及營養。**

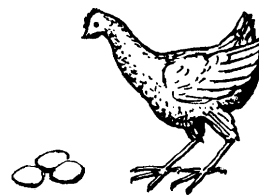
大部份來自植物的蛋白質，  
同樣可以維持強壯及健康

如果經濟與風俗許可，每餐中加點動物性蛋白質還是比較好的，因為即使高蛋白質的植物，也不一定含身體需要的所有蛋白質。

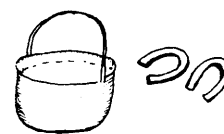
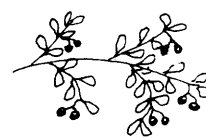
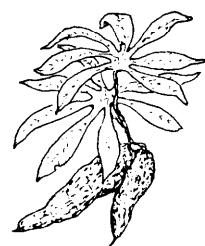
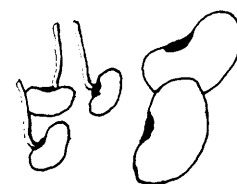
**試著多吃各種不同的植物食物**，不同的植物供給身體不同的蛋白質、維他命及礦物質。比方，豆類及玉米一起吃就比只吃豆類或玉米更好，若同時也能吃其他種類的蔬菜與水果就更好了。

下面是一些如何便宜買到更多蛋白質、維他命及礦物質的建議：

1. **餵母乳**。這是最便宜、最健康也最完整的嬰兒食品。  
母親吃了很多植物性蛋白質，而在體內轉變成最完美的嬰兒食品--母乳。餵母乳不僅對嬰兒最好，也省錢且能預防疾病。
2. **雞肉和雞蛋**。在很多地方，蛋是最便宜也最好的動物性蛋白質之一。若嬰兒無法得到母乳，可用雞蛋與其他食物混合餵食，或者等孩子大些，可與母乳一起餵食。  
煮熟的蛋殼磨成粉，與食物混合食用時，可提供給人體所需的鈣質。懷孕中的婦女有骨頭酸痛，掉牙齒及肌肉痙攣時，可食用混有蛋殼粉的食物。  
雞肉是優質且便宜的動物性蛋白質，特別是許多人家裡就有。
3. **肝臟、心臟、腎臟及血**。內臟含有豐富的蛋白質、維他命、鐵（對貧血的人有益），通常魚比其他肉更便宜，且一樣的營養。

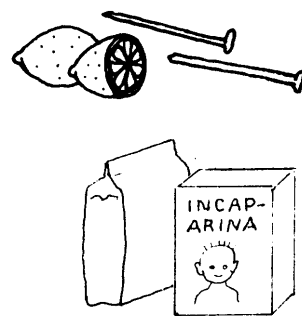


4. **碗豆、扁豆及其他豆類食物是優質且便宜的蛋白質來源。**發一點芽再煮，維他命會更豐富。豆類食物經煮熟、濾過、剝皮再搗爛，是一種很好的嬰兒食物。豆類不只是價廉物美的蛋白質，種植過豆類的土地也會更肥沃，使以後作物的收成更好。因此，輪種或混合種植是一種很好的方式（見給保健員的話 W13 頁）。
5. **深綠色蔬菜會有一些鐵質及豐富的維他命 A 和一些蛋白質。**地瓜、碗豆、扁豆、南瓜及麵包樹等的葉子營養特別豐富，把這些葉曬乾，磨成粉，加在嬰兒食物裡，可以增加嬰兒食物的蛋白質及維他命含量。淡綠色的蔬菜，如萵苣及甘藍菜比較沒有營養價值，最好種植深綠葉蔬菜。
6. **樹薯葉所含的蛋白質與維他命是根部的七倍。**如果與根部一起吃，且不須要多花錢，嫩葉則更好。
7. **玉蜀黍（玉米）在煮以前先泡石灰水（像拉丁美洲多數地方的習慣），**玉米含鈣的量就會很高，泡在石灰水裡也會使玉米的維他命（如菸鹼酸）及蛋白質容易被人體利用。
8. **米、麥及其他穀類，若外皮不被碾去，**其營養價值就更高。適度碾過的米及全麥所含的蛋白質、維他命及礦物質比精白米（完全去殼的穀類）還要高。  
註：麥、米、玉米及其他穀類若與碗豆或扁豆一起吃，其蛋白質利用率較高。
9. 只用少量的水煮蔬菜、米及其他食物，不過度烹調，如此損失的維他命及蛋白質就較少。儘量飲用煮過食物的水，或利用那些水來煮湯或其它食物。
10. 許多野生的果子及野莓含豐富的維他命 C 及天然的糖份，它們提供額外的維他命及能量（小心不要吃到有毒的野莓及果子）。
11. 用鐵鍋煮食物或者放一片鏽鐵或馬蹄鐵在鍋裡，與豆子及其它食物一起煮，可以增加食物中鐵的含量，以預防貧血症。加入蕃茄可更增加鐵的利用。



另一鐵的來源為：放一些鐵釘在檸檬汁中數小時，再拿來泡果汁。

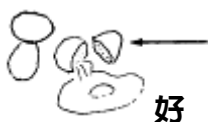
12. 在有些國家可以買到由大豆及棉花種籽、脫脂牛奶、魚乾等做成的便宜嬰兒食品，不見得都很可口，但大部份都是均衡且營養的食物。若與粥、煮過的穀類或其他的嬰兒食品混合，營養就更豐富了，而且不貴。



## 六、從什麼地方可得到維他命

### 藥丸、打針、糖漿——或食物？

只要各種食物都能吃到，包括蔬菜及水果，就能得到他所需的維他命。吃的好永遠比買維他命丸、打針、糖漿或其他滋補的藥來得好。



如果你要吃維他命，應以蛋或他種營養食品來替代藥丸或打針。



營養食物有時確實很缺乏。當一個人營養不良或是罹患嚴重的疾病如 HIV 時，就應該盡可能吃好一點，或甚至可以額外補充一些維他命丸。

大多數的時候口服維他命丸和打針的效果一樣好，比較便宜，危險性也比較小。**不要注射維他命針！寧可用口服的，但是最好還是吃有營養的食物。**

如果你一定要買合成的維他命，記住，他們需含有以下的維他命及礦物質：

- 菸鹼酸
  - 維他命 B1
  - 維他命 B2
  - 鐵：孕婦更特別需要（對貧血的人，綜合維他命丸的鐵量並不足夠，鐵劑較有幫助）。
  - 維他命 B6（抗皮炎素）：小孩子及口服抗結核病藥物的人。
  - 鈣：對無法經由食物如牛奶、乳酪或以石灰製備之食物中攝取足夠鈣的小孩及哺乳婦女。
- 此外，有些人還可能需些：
- 葉酸：懷孕的婦女。
  - 維他命 A：小孩子
  - 維他命 C（抗壞血酸）：小孩子。
  - 維他命 D：小孩子
  - 碘（在甲狀腺腫較多之區域）

## 七、飲食禁忌

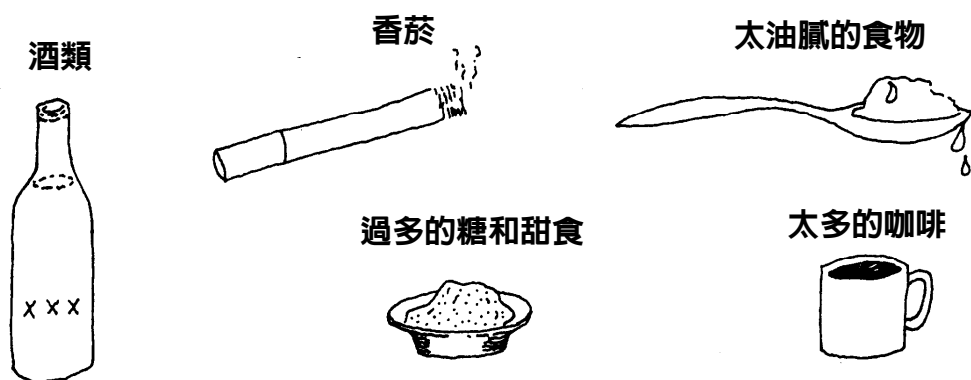
很多人迷信有些食物對身體有害，或生病時不應該吃。例如把食物分成「冷」的及「熱」的，生熱病就不可吃熱的食物，生冷病就不可吃冷的食物。他們也相信剛生產的母親不應吃某些特定的食物，有些雖然是有點道理，但大部份則弊多於利，通常人們認為生病時應該避免的食物，正是恢復健康最需要的食物。

生病的人需要更多營養食物來幫助他早日康復。我們應較少擔心「可能有害的食物」，而多思考「可能有益的食物」，例如：高能量的食物與水果、蔬菜、豆類、堅果類、牛奶、肉類、蛋類、魚類等。

一般的原則是：

健康時有益於身體的食物，在生病時也一樣有益處。

同樣的，健康時對我們有害的食物，生病時害處會更大，例如：



- 酒精會使肝、胃、心、神經等疾病更惡化，並造成社會問題。
- 吸菸會引起慢性咳嗽或肺癌，以及其他疾病（13 章 149 頁）。吸煙對肺部有疾病如肺結核、氣喘病和氣管炎的人特別不好。
- 太油的食物或咖啡會使胃潰瘍與其他消化道的問題更惡化。
- 太多的糖或甜食會使我們沒胃口，也會使我們蛀牙。然而，對重病的人或營養不良的孩子，加點糖反而會增加他們的體力。

某些疾病的確不適合吃某種食物，例如高血壓、某些心臟問題及腳腫的人應該減少或禁止鹽份的攝取，事實上過多的鹽份對任何人都沒有好處，而糖尿病、胃潰瘍的人，就需要特別的飲食（11 章 127、128 頁）！

## 八、小小孩子最佳飲食

### 6個月內的嬰兒

前6個月只給母乳，可幫助嬰兒抵抗腹瀉及感染，而且比給其他任何嬰兒食品或牛奶都更好。即使在熱天也不要給嬰兒額外的水或茶。有些母親很早就停止哺乳，因他們認為自己的奶水不夠營養或不足以餵飽嬰兒。**然而即使母親本身很瘦弱，母乳對小孩而言仍是最營養的。**



**若母親罹患愛滋病，有時會經由母乳傳染給小孩。**但若缺乏乾淨的飲用水，小孩更可能因此死於腹瀉、脫水及營養不良。

只有你自己可評估家中或社區的情況，作出最後的決定。

### 幾乎所有母親都可產生足夠的乳汁：

- 讓母親保持足夠乳汁最好的方法是**經常哺乳小孩**、吃得好及喝大量液體。
- 不要在小孩6個月大前給他其它食物，如果必須，在餵食其他食物前先餵母乳。
- 若母親無法產生足夠的乳汁，仍需繼續吃得營養，大量喝水且經常讓小孩吸吮乳房。每次哺乳後，餵食（用杯子，不要用奶瓶）其它的食物，如煮過的牛奶或羊奶、罐頭牛奶或奶粉（不要使用煉奶）。加一些糖或蔬菜油在裡面。

**請注意：**不管使用任何種類的牛奶，必需加點涼的開水，以下是二種正確配方：



如果用脫脂奶粉，要多加一湯匙的油：

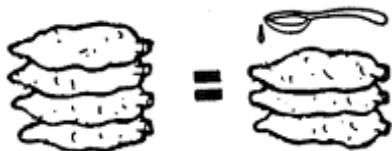
- 要把牛奶和開水完全煮沸。最好用茶杯及湯匙來餵孩子，這比用奶瓶要安全得多，因奶瓶與塑膠奶嘴常不易洗淨而引起腹瀉或感染。如果你使用奶瓶及奶嘴，那麼就應在每次使用前洗淨及煮沸消毒。
- 如果沒有足夠的錢買牛奶給孩子吃，可以給稀飯或其他穀類煮成的粥加上一些去皮的豆類、蛋、肉、雞肉或其他含蛋白質的食物，均勻搗碎後讓小孩喝，可加些糖或油。

**警告：**單單餵食玉米粥或稀飯，對嬰兒來說營養還是不夠，小孩會長得不好。容易生病且死亡。嬰孩需要主食及副食品。

## 出生後 6 個月至 1 歲：

1. 繼續餵母乳。可能的話，持續哺乳到 2 歲或 3 歲。
2. 嬰兒 6 個月大時，**開始給他加一些副食品**。先餵母乳再給其它食物。最好從主食製成的粥開始（11 章 111 頁）如玉蜀黍或米加水，或牛奶煮熟。之後再加入一些食用油以增加能量。幾天後，**開始加入副食品，但一次只少量加入一種新食物**，以免嬰孩無法消化。新加入的食物需完全煮熟及搗碎。開始時可將他們與母乳混合使嬰孩較易吞嚥。
3. 準備較廉價及營養的食物給小孩，最好是主食加入副食品（11 章 110 頁），最重要的是加入可增加能量的食物（如油），若可能的話再加入鐵（如深綠葉蔬菜）。

請記住，小孩子的胃很小，無法一次容納太多食物，所以要**經常餵食**，主食外**加入高能量的副食品**。



一湯匙的油加入小孩的食物中，意謂他只需吃四分之三的主食，即能滿足他的能量需求。添加的油可確保小孩在吃飽時能得到足夠的能量（卡路里）。

小孩在 6 個月到 2 歲間最容易營養不良；這是因為小孩超過 6 個月後母乳已無法提供足夠的能量。其它食物是必需的，但一般的食物常無法提供足夠的能量。所以若母親停止餵食母乳，小孩就容易營養不良。

此年紀的小孩若要健康必需：

- 繼續哺餵母乳---跟以前一樣多。
- 也餵其它有營養的食物，但要從少量開始。
- 一天至少餵 5 次，且在兩餐間給點心。
- 確定食物是乾淨且新鮮的。
- 喝的水必需是濾過，煮沸過或純化過的水。
- 保持小孩及周圍環境的乾淨。
- 生病時，需更常餵食更好的食物，且需給大量的液體。



對於感染愛滋病的母親：6 個月之後，小孩較大且更強壯以後，比較不會因腹瀉死亡。若原來以母乳餵食，此時需轉換成牛奶及其它食物，可降低小孩感染愛滋病的機會。

**一歲以後：**

小孩 1 歲，就可以照**正常大人的飲食吃**，但可能的話，還是應該繼續哺餵母乳或喝牛奶。

要每天餵食大量的主食，及能提供高熱量、蛋白質、維他命、鐵質及礦物質的副食品（11 章 111 頁）。爲了使小孩吃得夠，給他**自己的碟子**，且容許他有足夠的時間來吃完所有食物，這樣可以讓他長得更壯、更健康。

**小孩與糖果：**不要讓小孩養成吃糖、甜食、或喝汽水的習慣。如果吃了太多甜食就不再吃其他身體真正需要的食物，甜食對牙齒也不好。

如果食物的供應受限，或主食含大量的水及纖維，可加些糖或植物油以提供額外的能量，且讓小孩能更充份的利用食物中的蛋白質。

**小小孩最好的食物****出生後 6 個月內**

母乳已足夠，  
不需別的食物

好



不好

**六個月到二歲**

母乳



再加



牛奶  
羊奶  
或奶粉



和其他煮過的  
營養食物





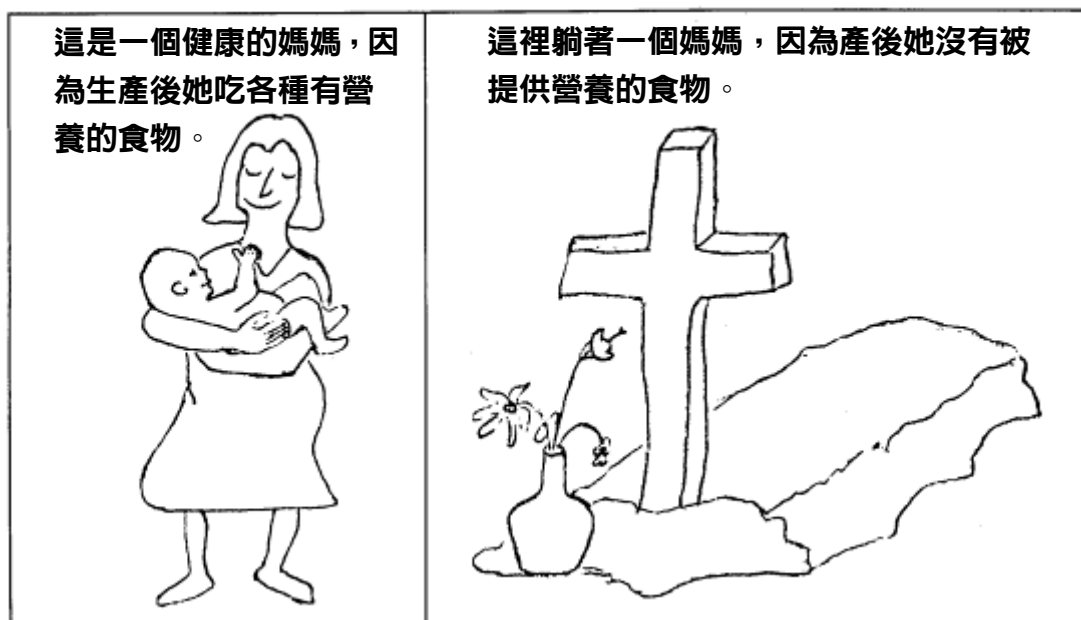
## 九、關於飲食的幾個錯誤觀念

### 1. 生產後母親的飲食：

很多地方有一種普遍而危險的想法，就是剛生產完的母親要禁忌某些食物。這種民間的禁忌---禁止產婦吃許多有營養的食物，只能吃稀飯、玉米粥、麵等---使得產婦變得軟弱而且貧血，甚至造成死亡，因為營養不良會降低抵抗力，也比較容易出血。

生產之後母親應該儘可能地  
吃最有營養的食物

爲了對抗感染、出血及供給嬰兒足夠母乳，**產婦應該進食主食及大量能建構身體的食物，例如：豌豆、蛋、雞肉、奶製品、肉、魚**，也需要一些保護性食物，如水果及蔬菜以及一些高熱量食物（油及有脂肪的食物），以上這些食物都沒有害處，且能保護母親使她更強壯。



### 2. 另一個錯誤的觀念則是：

柳丁、番石榴及其他水果對感冒或咳嗽的人有害。事實上，水果如蕃茄及橘子含有非常豐富的維他命 C，能增強身體對抗感冒及其他感染的能力。

### 3. 再一個錯誤的觀念就是：

某些食物如豬肉、某些調味品或番石榴不能跟藥一起吃。事實上，如果胃或消化道已有疾病，再吃脂肪或某些調味品（如辣椒）會使病情更惡化---不管你是不是正在吃藥。

## 十、特定疾病的特殊飲食

### 貧血

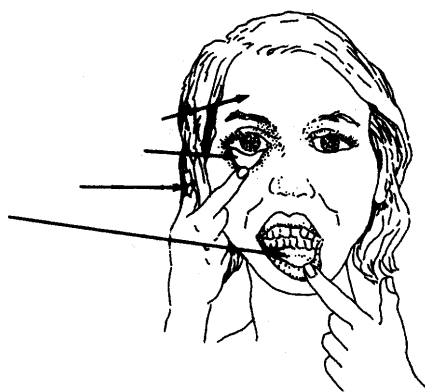
貧血表示血液濃度不足。當失血、或壞的血比新造的血更多時，貧血就產生了。大傷口、出血性潰瘍及痢疾的失血都會造成貧血，瘧疾會破壞紅血球而造成貧血。未攝食足夠含鐵量豐富的食物，會引起貧血或使貧血惡化。

婦女可能會因經期失血或生產時未攝食足夠的食物而造成貧血。懷孕婦女可能會產生嚴重貧血，因她們需要製造更多的血液以供胎兒成長。

孩童的貧血多半是因未攝食足夠含鐵的食物。6個月之後，若沒有添加任何副食品，也會造成貧血。然而在孩童嚴重貧血常見的原因常是：鉤蟲感染（12章 142頁），慢性腹瀉及赤痢。

#### 貧血的徵候：

- 皮膚蒼白或透明
- 眼瞼蒼白
- 牙肉蒼白、指甲蒼白
- 軟弱、疲倦



- 如果貧血很嚴重，臉及雙足可能會浮腫，心跳加速，呼吸急促。
- 喜歡吃髒東西（如泥土）的小孩及婦女通常都有貧血。

#### 貧血的預防及治療：

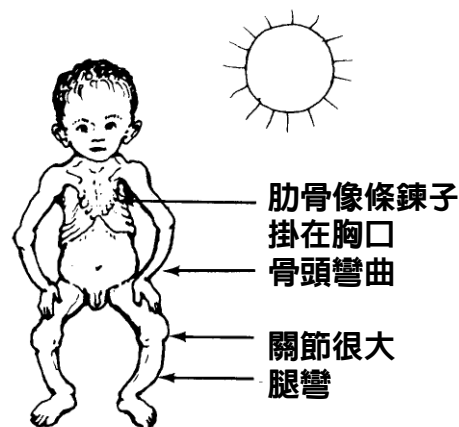
- **吃富含鐵的食物**。肉、魚、雞肉等的含鐵量都很高，特別是肝臟。深綠色蔬菜，豌豆、豆莢及扁豆也都含有鐵。以鐵鍋烹煮亦有助益（11章 117頁）。此外，飯後吃生菜、水果，避免喝茶及咖啡，都有助於鐵質的吸收。
- 如果貧血很厲害，最好吃鐵劑（393頁，硫酸亞鐵）補充，特別是孕婦有貧血時。這些藥丸比肝精、維他命 B 12 更有幫助，但要注意鐵劑一定要口服，不可注射，因注射比較危險，且效果不比口服好。
- 如果貧血是因赤痢（帶血的腹瀉）、鉤蟲、瘧疾或其它疾病引起，也要同時治療引起貧血的疾病。
- 如果貧血很厲害，且無法改善，就要尋求醫療協助，特別是孕婦。

很多婦人都有貧血。貧血的婦人常較易流產且生產時也較易有危險性的出血，因此，**懷孕時需儘可能多吃含鐵量高的食物**。最好每胎間隔 2 到 3 年，讓身體可以恢復體力製造新血（20章）。

## 佝僂（軟骨病）

從未曬太陽的孩子可能出現彎腿或骨頭變形---稱之佝僂症。給小孩喝強化的牛奶或維他命 D（富含於魚肝油中）可改善這個問題。**最簡單經濟的預防法即是確保皮膚曝曬陽光**，每天 10 分鐘以上（但注意不要曬傷）。切勿長期使用高劑量的維他命 D，以免中毒。

### 佝僂（軟骨病）徵候：



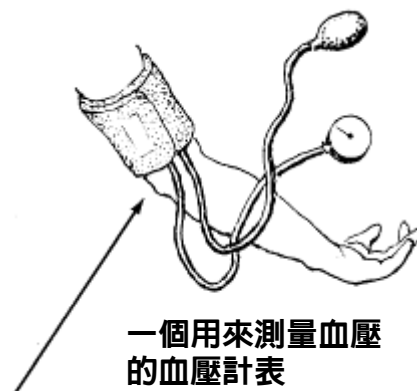
## 高血壓

高血壓會造成很多問題，例如：心臟病、腎臟病、中風。肥胖的人特別容易得高血壓。

### 高血壓的危險徵候：

- 常常頭痛。
- 輕微的運動過後心跳、呼吸急促。
- 軟弱無力和頭昏。
- 左肩和胸部疼痛。

這些症狀也可能是別的毛病所引起。如果懷疑有高血壓，最好去找保健員量量血壓。



**注意：**高血壓開始時並無症狀，在危險徵候出現前可能血壓數值是較低的，因此肥胖或懷疑有高血壓的人應該定期測量血壓（測量血壓操作說明詳見 410 頁、411 頁）。

一個用來測量血壓的血壓計表

### 如何預防及何照顧高血壓？

- 太胖的病人應減重。
- 不要吃太油膩的食物，特別是豬油。也不要吃太多澱粉類食品與甜食。應用植物油來代替豬油。
- 調配食物儘量不用或少用鹽。
- 不要吸菸，不要喝過多的酒、咖啡或茶。
- 如果血壓很高就應該用降壓藥。很多人只要減重或學會如何放鬆，血壓就會下降。

## 肥胖

肥胖是不健康的，過重的人較可能得高血壓、中風、膽結石、輕微糖尿病、關節炎及其他的問題。有時是肥胖引起疾病，有時卻是疾病造成肥胖。

當人們的飲食習慣改變、傳統食物被加工食品取代，特別是一些高熱量、低營養的「垃圾食物」，導致人們傾向不健康地增重。控制體重將有助於減少上述疾病。控制體重對於每日無法運動的人來說是很重要的，你可以使用下列來控制體重：



- 少吃太油膩或高脂肪食物。
- 少吃含糖或甜食。
- 多運動。
- 少吃加工食品，多以新鮮蔬果取代。



**預防：**當你開始過重時，遵循以上的原則。

## 便秘

如果大便很乾、硬，或三天以上沒有大便，就可以稱為便秘。便秘常是因為飲食不當（特別是未攝取足夠的綠色蔬菜、水果或含纖維性的食物，如全穀麵包）以及缺乏運動所致。

喝更多的水或多吃水果、蔬菜和含纖維類食物如全麥麵包、樹薯、麥麩、裸麥、胡蘿蔔、青菜、葡萄乾、堅果、南瓜或葵花子，能夠使大便更順暢，吃這些東西比吃瀉藥好。每天在食物中加一點植物油亦有幫助，年紀大的人要靠走路或運動來幫助腸胃蠕動。

如果4天以上沒有大便，只要沒有嚴重的胃痛，就可以吃些輕瀉劑如氫氧化鎂類。**但是不要常常吃瀉劑。**

嬰兒或小小孩，不要投以瀉劑。嚴重便秘時，可以食用油灌入直腸幫助排便，必要時用手指頭把硬便挖出來。

絕對不要用很強的瀉藥或灌腸，  
特別是已經有胃痛的人。

## 糖尿病

糖尿病就是血液中糖份太高，可能在年輕人（年輕型糖尿病）或成人（成人型糖尿病）發生。年輕型糖尿病通常較嚴重，他們需要藥物（胰島素）控制。但大部分糖尿病發生在超過 40 歲及吃太多變胖的人。

### 糖尿病的早期症狀：

- 老是覺得口乾
- 多尿和頻尿
- 容易疲倦
- 容易餓
- 體重減輕

### 晚期及嚴重的糖尿病症候：

- 皮膚發癢
- 視力模糊
- 經常陰道感染
- 足部潰瘍且不易痊癒
- 嚴重時神智不清
- 手腳感覺喪失

上面的症狀也可能是別的毛病引起的，可藉由檢查此人的尿液內是否含有糖來發現這個人是否有糖尿病。如果無任何的檢查可用，最簡單的方法就是嚐嚐他的小便，如果他的小便甜度比別人高，可以多找幾個人來嚐嚐看，並試嚐其他人的小便，如果大家都一致同意這個人的小便特別甜，那麼他就是患了糖尿病。

另外一個簡單的方法就是，用一種特別的試紙來測試（如：u-ristix），當這個試紙變顏色，就表示小便中有糖份。

如果病人是小孩或年青人，應該去請教有經驗的保健員或醫生。40 歲以後的人得了糖尿病，最好用飲食控制而不是使用藥物。**飲食控制對糖尿病人是很重要的，且應該終生遵行。**

**糖尿病飲食：**肥胖的人發生糖尿病，要先將體重控制到正常。**糖尿病人限制糖份或其他甜食攝取。**多吃大量高纖食物，如全麥麵包。其他澱粉類食品也不錯，如豆類、米飯（糙米較好）及馬鈴薯，亦應吃高蛋白質食物，均衡的飲食是最重要的原則。

成年型糖尿病患喝霸王樹（仙人掌屬）汁液也有助益。製備方法為將仙人掌切成小片碾碎擠出汁液，飯前喝 1/2 杯，每天 3 次。

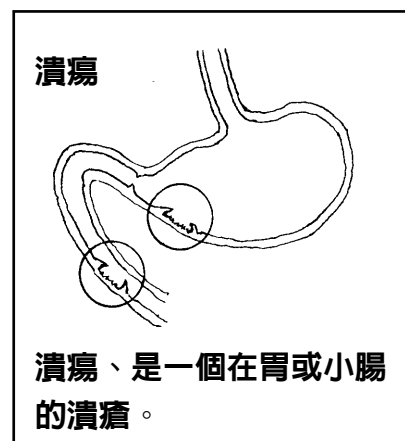
爲了預防皮膚感染及受傷，吃東西後應清潔牙齒，保持皮膚乾淨，且穿鞋以避免足部受傷。足部的血液循環較差時（顏色較深易麻），應常抬高休息。處理方法比照靜脈曲張（13 章 175 頁）。

## 胃潰瘍、燒心痛和嘔酸水

嘔酸水和燒心痛常因吃太多油膩的食物或喝太多酒或咖啡而引起，因為吃、喝這類食物都會使胃產生額外的胃酸並造成胃及胸口燒灼感或不舒服，有些人誤認為是心臟有病，其實是消化方面的問題。若平躺時，疼痛加劇就可能是燒心痛。

經常或持續嘔酸水是潰瘍的徵候。

**消化性潰瘍是在消化系統的慢性潰爛，通常是細菌造成。它會造成太多的胃酸影響潰瘍癒合，會造成慢性胃部鈍痛（偶爾也會劇痛），在吃過飯或喝大量水後痛會減輕，但在進食 1 小時後痛得更厲害。如果延誤了一餐或喝酒及吃油膩或辣的東西會更痛，常常晚上也會比較痛。需要藉內視鏡檢查，才能確定病因。**



潰瘍嚴重時會引起嘔吐，有時嘔吐物中帶鮮血，或消化過的咖啡色血。潰瘍出血解出來的大便呈黑色，像瀝青。

**注意：**某些潰瘍是不會痛的，第一個徵候就是**嘔吐物中有血，或黑黏的糞便。**

需緊急送醫，有可能因大量失血而死亡，**趕快送醫。**

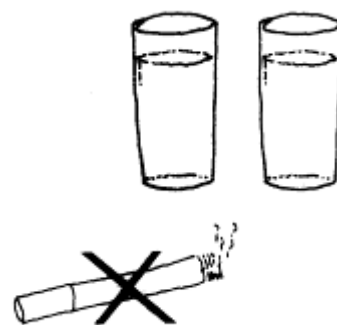
### 預防及治療：

不管胃痛或胸痛是因燒心痛、嘔酸水或潰瘍引起的，一些基本的建議可幫助減輕疼痛及預防再發。

- **不要吃太飽**－兩餐間可進食一些點心，多攝取可以緩和胃痛的食物。
- **避免會使疼痛加劇的食物或飲料**，包括含酒精的飲料、咖啡、辛辣食物、胡椒、碳酸飲料（蘇打、汽水、可樂）及太油膩的食物。
- 若燒心痛感在夜間躺平時加劇的話，試試睡覺時上半身稍墊高。



- **多喝水**，儘量於飯前飯後喝二大杯水。兩餐之間也要常喝水，不痛時亦然。
- **避免抽菸**：抽菸或嚼菸草會增加胃酸，使胃痛惡化。
- **吃制酸劑**。最好、最安全的制酸劑包含氧化鎂及氧化鋁（附錄三 381 頁）。



若以上的方式都沒效，你可能患有潰瘍。要使用兩種藥物治療細菌造成的潰瘍：amoxicillin（353頁）或四環素（356頁），以及metronidazole（369頁）。同時也服用cimetidine（Tagamet，382頁）或ranitidine（Zantac，382頁）降低胃酸。這些藥物可減緩、治療胃痛。

- **蘆薈**是一種在很多國家均可找到的植物，據說可使潰瘍癒合。將其鬆軟的葉片切成小塊浸在水裡隔夜，然後每 2 小時喝一杯（這水黏滑，帶苦味。）



#### 注意：

1. **碳酸氫鈉**（小蘇打）及 Alka-Seltzer 類的制酸劑可以快速緩解胃痛，但不久後胃酸更多，只能偶而治療消化不良，不能用於治療潰瘍。其他含鈣離子的制酸劑也是一樣。
2. 其他藥物如阿斯匹靈及鐵劑會使潰瘍惡化。患有燒心痛或嘔酸水者應避免服用。必要時需和食物，水或制酸劑一起服用。類固醇藥物也會引起潰瘍或使潰瘍惡化（6 章 51 頁）。

最重要的是**早期治療**。否則易導致危險性的出血或腹膜炎。多注意飲食會有幫助。發怒，緊張或神經質均會增加胃酸分泌。試著放輕鬆或保持冷靜會有助益。需持續注意避免復發。

當然最好還是**避免胃酸過多**，如**不要吃太多**，**不要喝太多的酒及咖啡**，**不要抽菸或哈煙草**。

## 甲狀腺腫（即大脖子）

甲狀腺腫就是脖子上一個稱為甲狀腺的腺體不正常生長所致，俗稱大脖子。

大部份甲狀腺腫是因為飲食中缺乏碘。懷孕婦人的飲食缺碘，可能會引起嬰兒死亡、智能不足或耳聾（呆小症，21 章 318 頁），即使母親是正常，但飲食中缺碘，嬰兒就會有上述現象。甲狀腺腫及呆小病在土壤、水或食物中缺乏天然碘的山區中相當常見。在這些區域，進食特定的食物如樹薯，使人們更易得甲狀腺腫。

### 如何預防及治療甲狀腺腫：

如果當地的人有大脖子的現象，就一定要吃**加碘的鹽**。吃加碘的鹽可以預防一般的大脖子，也能改善大多數的大脖子（很久又很硬的甲狀腺腫只有用外科手術的方法才能除去，不過，通常都不太需要開刀）。

如果買不到含有碘的鹽，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，一天只要一滴就夠了。把碘酒瓶子放在孩子拿不到的地方。加碘的鹽就安全多了。

大多數偏方對甲狀腺腫一點用處都沒有。多吃蟹肉及其他海產亦會有幫助，因為它們也含有碘。在食物中加一點紫菜也可以。但是最簡便的方法還是吃加碘的鹽。

### 如何預防大脖子

不要使用普通的鹽



固定使用加碘的鹽



加碘的鹽只比一般鹽貴一點點，好處卻多得多。

若是住在常發生甲狀腺腫的地區，或剛得了甲狀腺腫，避免吃樹薯粉及甘藍菜。

**註：**如果一個有大脖子的人一直發抖、神經緊張，而且眼球突出，這可能是另一種甲狀腺腫（毒性甲狀腺腫）。應該立刻找醫生。