mryes888 / July 18, 2013 02:16PM

孩子成長不可或缺的營養

孩子的成長過程只有一次，為了不讓小孩輸在起跑點，父母必須知道營養元素從哪裡來？家長們只有在了解一些常見的食物含有哪種營養素之後，才可以更好的為孩子做選擇。
原文出處：[url=http://mylifenews.blog.fc2.com/]http://mylifenews.blog.fc2.com/[/url]

1. 維生素 A ：維生素 A有助於眼睛、皮膚、頭髮、牙齒以及指甲的生長發育。它主要存在於動物的肝臟中。其次，一些橙黃色和綠色蔬菜中的胡蘿蔔素也可以在體內轉化為維生素A。而1小匙切碎的胡蘿蔔含有約400微克維生素A

2. 維生素C ：維生素C可以幫助傷痕癒合，同時能預防感冒。1/2杯草莓奶昔（將搗碎的草莓果肉與牛奶混合，放入冰箱冷卻）含有約30毫克維生素C ，6-8片橘子含有約30毫克維生素C

3. 鈣：鈣可以幫助骨骼與牙齒的生長發育。如果你的孩子堅持每天喝2杯牛奶，那麼他就已經攝取了約600毫克鈣，餘下的200毫克你只需要每天給他吃一些酸奶、豆腐或者是綠葉蔬菜就足夠了。

4. 鋅：鋅缺乏常常被媽媽們忽視，這案例在孩子當中並不少見。通常的症狀包括食慾減退，味覺和嗅覺遲鈍已及成長狀況不達標等等。鋅主要存在於一些海產品中，像每100克生蠔含有鋅71毫克，其次是乾果：像小核桃、榛子、瓜子等。

5. 鐵：鐵幫助細胞為身體輸送氧，預防貧血。一隻平常漢堡裡的番茄醬能提供大約2毫克鐵；1/4杯橙汁能提供大約3.5毫克鐵；一隻雞蛋和一片全麥麵包各含有1毫克鐵。

[color=#FF0000]孩子們容易缺哪些營養？[/color]根據目前兒童的膳食分析看，不容易達到膳食要求的營養素主要是：
維生素A、維生素B1、B2，鈣。維生素B1

這些營養素主要來自未精製的穀類食物，因此可以給孩子吃一些粗糧。瘦肉和內臟、豆類和堅果的維生素B1含量也較為豐富。維生素B2廣泛存在於動物和植物性食物中，穀類和蔬菜是我國人民維生素B2的主要來源。鈣多從奶製品中加以考慮。

一般而言，青少年及兒童每天的主食約在3兩上下，肉蛋在2兩左右，蔬菜在4兩上下，油約10克左右，每天應攝入400-500毫升奶。

[size=large]下一篇[/size]：[url=http://springback.ucart.tw/youth0713/]拉肚子的小孩不要吃的四大類食物[/url]