

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：<http://mylifeneews.blog.fc2.com/><http://mylifeneews.blog.fc2.com/>

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，味覺和嗅覺遲鈍以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]：<http://springback.ucart.tw/youth0713/>拉肚子的小孩不要吃的四大類食物[/url]
