

健康与饮食



食物不仅为我们的身体供给营养，
也让人们的社会关系得以滋润。
促使亲朋好友团聚，
让传统习俗延续至今。



摄入营养全面且足量的食物对健康十分重要。食物为我们提供能量，使我们得以学习和思考。食物保护我们免受感染侵袭与疾病困扰，让我们身体的肌肉和体内的脏器运转良好，也让我们的肌肤、毛发和牙齿坚韧而美丽。

然而，并非所有食物都能促进健康。比如人们在现代生活中过度依赖的工业化食品，其中就含有过多的糖分、盐分和脂肪。这类过度加工的食物会让人们越来越容易患上心脏病、糖尿病等疾病。

保持健康，需要吃足量的多种多样的健康食物。

吃足量的食物

每个人都需要吃足量的食物。吃饱了，我们的身体和头脑才能获得足够的能量，保持精力。

人们连续数周甚至数月缺乏食物，会引发严重而影响长久的疾病。在缺少食物的情况下，儿童、老年人、体弱的人、孕妇或HIV感染者的健康更容易受到严重的危害，应保证这些需要他人关照的人群优先取得足够的食物。

儿童尤其需要吃足量的食物

儿童是最需要保证每天摄入足量食物的人群。在儿童早期，缺乏食物会导致发育不良、体弱多病，甚至持续终生的学习障碍。

保证儿童获得足够的食物，应做到：

- 在婴儿长出第一颗牙齿之前（大约到婴儿出生6个月的时候）保持纯母乳喂养，不要给婴儿添加任何其他饮食。
- 婴儿满6个月之后，即使开始添加辅食，也要继续保持母乳喂养。母乳喂养最好可以持续到孩子2岁甚至更久。除母乳外，让孩子吃够他/她生长发育所需的全部营养物质。
- 当你开始给孩子添加辅食时，从每天多次少量喂食开始，之后逐步增加每次的喂食量。2岁大的婴儿一般每天需要进食至少4次。已经断奶的孩子，与尚在吃母乳的孩子相比，需要喂食的次数更多。
- 让幼儿用自己的碗吃饭，通过碗的比量，确认孩子吃够了自己所需的食物份量。
- 给女孩的食物应该和男孩一样多。为了保持健康、茁壮地成长，女孩需要和男孩一样多的食物。
- 当孩子腹泻时，应马上喂食补液饮品，增加液体摄入。（参看《腹痛、腹泻和寄生虫病》分册第22页）
- 当孩子得了寄生虫病，应服用甲苯咪唑（一种驱虫药）。如果很多儿童同时得寄生虫病，要保证社区里每一个孩子都服用了甲苯咪唑，每6个月口服一次，可预防寄生虫感染传播开来。（参看第34页）

在不同的年龄阶段，儿童对食物的需求不一样。想了解相关内容，可参看《照顾孩子》分册第1-3页。

饮食多样化

在很多地方，大多数人几乎每顿饭都只吃某一种较为便宜的食物。这样的主食为人们提供了一整天的能量。可是，光吃主食并不足以保持健康。为了满足新陈代谢的需求，有力气、有精神，对抗感染，我们必须吃多种多样的食物。



不要只吃白粥



可以在粥里添加豆子、肉、乳制品、鸡蛋、蔬菜或水果

为了保持健康，我们要：



吃足量的粮食或淀粉类的蔬菜、水果，让身体获得能量



吃含有优质蛋白的食物，如豆类、蛋类、鱼类和肉类食物等



吃对身体具有保护作用的食物，包括各种富含维生素的蔬菜和水果

如果我们每天都吃不同种类的健康食物，可以预防很多恶性疾病。

淀粉类食物为我们提供能量

作为主食，淀粉类食物为我们的身体机能保持运转提供了大部分能量，因而可以照顾自己和家人。根据不同的地区，主食的选择包括：



- 大米
- 木薯
- 土豆
- 或其他谷物 根茎类蔬菜或以淀粉为主要成分的水果
- 玉米
- 面包果
- 山药
- 小麦
- 芭蕉
- 小米

这些淀粉类的食物可以煮成粥，烤成饼，做成面包，研磨成粉后冲调面糊，或者直接整个烹煮。



选择本土的粮食



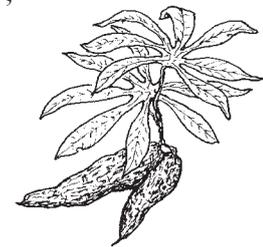
如果你可以从多种淀粉类食物中选择种什么、吃什么，最好选择本土的粮食。本土的粮食容易种植，不需要使用昂贵的化肥，往往也最富含营养。尽管玉米、小麦和大米也是很好的主食，但一些本土的粮食，比如小米、荞麦和高粱，因为所含蛋白质、维生素和矿物质更多，其实更加营养。

大米和小麦

如果你是以小麦或大米为主食，烹煮时保留胚芽和麸皮最为健康。全麦面粉和糙米富含营养，而高精面粉和白米仅可提供能量。

木薯（树薯）

木薯的块根是一种常见的主食，食用后可为身体提供充足的能量，但没有多少营养。如果你以木薯为主食，随餐同吃其他种类的食物，诸如鱼干、蔬菜或各种豆类就很重要。木薯叶富含维生素与矿物质，适宜烹煮后食用。某些品种的木薯有苦味，因为其中含有较多的氰化物（氰化物是一种毒素）。通过捶打、研磨、浸泡或发酵的加工处理过程，具有苦味的毒素可以被“清除”，从而使木薯转变为无毒的食物。



玉米

如果玉米是你的主食，烹煮前用石灰“钙”进行加工，有助于玉米中维生素的提取。

玉米的原产地是美洲大陆，在那片土地上，玉米作为人们的主食已有上千年的历史。按照传统，玉米在烹煮前要用石灰“钙”（因为石灰的主要成分是氧化钙，氧化钙或碳酸钙都可以简称为“钙”）进行加工处理，使玉米更加营养。可是，当玉米流传到世界其他地方之后，这种在烹煮过程中使用石灰进行加工的传统方法却被人们遗漏了。



如果除了主食，你同时也吃足量的含有蛋白质和富含维生素的其他食物，那么玉米不经过特殊的加工处理也没关系。可是，玉米在世界上很多地方成为了主食——有时甚至是人们唯一可以获得的食物。在这样的情况下，缺少了传统的加工流程，人们直接食用玉米，会让玉米中所含的一种重要维生素烟酸流失。而且与加工过的玉米相比，直接食用的玉米也缺乏蛋白质、铁、钙和其他营养成分。按传统方法加工玉米流程如下：



- 先往沸水中加入2勺石灰粉
- 再加入半公斤干玉米
- 让玉米在沸水中煮几分钟，之后把锅从火上移开，晾几个小时。之后把玉米漂洗干净，接下来可以根据你的饮食习惯，一整个地烹煮玉米，或把玉米粒拨下来，还可以把玉米研磨成玉米粉做玉米团或玉米饭。



工业化生产的面包和面条并不健康

和自家烹煮的主食（比如稀饭或谷类粮食）相比，袋装面包、袋装饼干和袋装面条缺少了很多营养。而且往往含有过多的糖、盐和脂肪。



糖和油

糖和油也可以为人体提供能量，少量的糖和油是健康所需的。注意要保证儿童，特别是以淀粉类食物为主食而且很少吃其他食物的儿童，吃每顿饭时都加入一点油。



通常情况下，工业化生产的食品中所含的糖和脂肪大大超出了人们的身体所需。因此，依赖工业化食品的人往往因为摄入了过量的糖和油而引发多种疾病。参看第14页。

含有蛋白质的食物让我们保持强壮

含有蛋白质的食物是人们的饮食必需，蛋白质让我们的身体有气力，保持新陈代谢，修复身体的损伤，促进我们从疾病中康复。

含有蛋白质的食物包括：

- 扁豆、豌豆或其他豆类
- 花生、坚果和种子类食物
- 蛋
- 在你居住的地区可获得的各种肉：无论是大型动物或小型动物的肉，以及鸟、鱼、贝类或昆虫的肉
- 牛奶、奶酪和酸奶



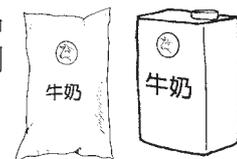
全谷食物是没有去除麸皮和胚芽的谷类食物，比如糙米和全麦面粉。全谷食物含有蛋白质，此外大多数可食用的蘑菇也含有蛋白质。

为了保持健康，人们可以通过吃豆类、坚果和其他含有蛋白质的植物来获取身体所需的蛋白质，这和人们通过吃肉来获取蛋白质是一样的。而且与肉类食物相比，植物性的蛋白质食物从种植到购买都更经济实惠。



我们身体所需的蛋白质要定期补充。孕妇、儿童、老年人以及处于疾病或伤痛恢复阶段的人，需要每天摄入足量的能为身体提供生命力的蛋白质。请注意保证这些最需要补充蛋白质的人群获得蛋白质类的食物。

有些人对牛奶消化不良。如果你吃了奶制品会引起胃绞痛，那可能是乳糖不耐受。遇到这样的情况，可以吃其他蛋白质食物作为替代。



蔬菜和水果保护我们的身体

尽量每天都吃一些水果和蔬菜，其中含有多种维生素和矿物质。而维生素和矿物质可以：

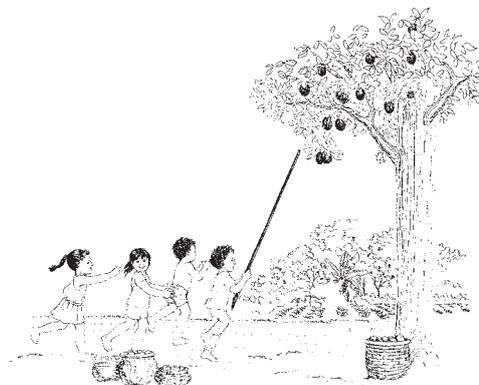
- 保护我们身体内部的脏器。
- 让我们的眼睛、皮肤、牙齿和毛发保持健康。
- 让我们的消化系统运转正常，保证排便通畅。
- 保护我们免受感染和疾病侵袭。



本土的水果蔬菜的健康功效并不亚于进口的水果蔬菜，而且本土的水果蔬菜往往价格便宜，甚至不需要花钱就可得到。

吃多种多样的水果和蔬菜。每一种蔬菜或水果都有利于健康，比如：

- 南瓜属蔬菜
- 瓜类水果
- 胡椒和辣椒
- 新鲜豌豆和其他豆类
- 浆果，包括可食用的野生浆果
- 芒果、木瓜、番石榴、橙子和其他树生水果
- 绿叶蔬菜——无论人工种植还是野生的可食用的绿叶菜都很好，此外很多根茎类蔬菜的叶子也很好，比如红薯、茼蒿(也叫大头菜)和芋头的叶子



搭配食用不同种类、颜色各异的蔬菜和水果，更加有利于人体获得多种维生素和矿物质营养成分。

促使种子和豆子发芽

促使种子和豆子发芽，人们可以从种子和豆类食物中获得更多的维生素和矿物质。



用一个罐子或一个碗装满水，放入一把豆子或谷子或其他种子，让它们在罐底或碗底浸泡一整夜。

第二天，用滤网或干净的布片把经过浸泡的种子滤出来，用清水漂洗，然后尽量沥干。

在发芽之前，不时地再次漂洗种子并且沥干，每天1到2次，让种子保持湿润。

不久之后，种子就会冒出白芽。再经过几天，白芽又会长成小小的绿叶。这个时候，芽苗就可以供人们生吃或稍微加工一下就能食用了。



饮食单一引发的疾病

如果我们的饮食不够多样化，身体获得的维生素和矿物质就会不足，就会导致我们生病。

缺铁导致贫血

血液中缺乏铁元素会导致贫血，贫血的主要症状是疲倦、虚弱和胸闷气短。

贫血对于女性而言较为常见，因为月经会让女性体内的铁元素随经血流失。如果女性在孕期贫血，会导致胎儿发育不良，甚至可能引起凶险的分娩大出血。

检测血液中血红蛋白的含量，可以判断血液中是否缺乏铁元素。

贫血的症状

- 牙龈和眼睑发白
- 虚弱
- 疲倦
- 头晕
- 胸闷气短



预防和治疗贫血

吃富含铁的食物：

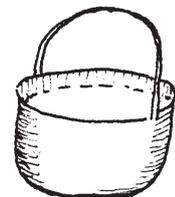
- 菜豆、豌豆和小扁豆
- 绿叶蔬菜和海藻
- 水果干
- 种子和坚果
- 各种肉，包括：家禽、鱼类、贝类或其他小型动物的肉。



动物的内脏，像肝脏或心脏，以及其他血制食物既便宜，又富含铁元素。

如果有人看起来面色苍白、疲倦、虚弱，或者有人过度失血，可能是因为她们患有严重的贫血，这种情况应服用铁补充剂（参看第39页）。

富含维生素C的食物可以促进我们的身体通过饮食吸收更多的铁。因此，在我们食用富含铁元素的食物时，最好也吃一些富含维生素C的食物。



用铁锅煮食物，可以增加食物中的铁含量。



绿叶蔬菜和大多数水果都含有维生素C，比如：西红柿、橙子、木瓜、芒果、西瓜和各种浆果。

缺乏维生素A引发夜盲症

缺乏维生素A会导致人们在光线昏暗的情况下视物不清（也称“夜盲症”），最终甚至会导致完全失明。同时，维生素A也是保持皮肤和骨骼健康、保护人体免受感染侵袭的必须要素。与其他人群相比，妇女和儿童尤其容易缺乏维生素A。

如果你没有摄入足量的含有维生素A的食物：



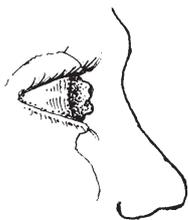
一开始，你会感觉在光线昏暗的环境中视物不清。



之后，你的眼睛会变得干涩。白眼球失去光泽，起褶皱，甚至出现突起的灰色小斑块（也称为“毕托斑”）。



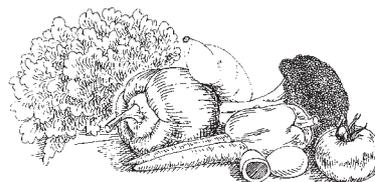
随着病程进展，你的眼角膜会变得混沌、凹陷。



最后，眼角膜可能会在短时间内软化、膨出，甚至破裂。通常情况下这样的病变过程没有痛感，但会导致失明。

食用本土的富含维生素A的食物，可以保护我们的眼睛：

- 大多数橙色的水果和蔬菜——比如南瓜、胡萝卜、胡椒、橙子、西瓜、木瓜、芒果以及红薯
- 大多数绿色的蔬菜——比如绿叶菜、绿豌豆和可食用的野菜。
- 动物肝脏
- 蛋类



如果因为缺乏维生素A而出现眼睛受损的任何症状，都要服用维生素A补充剂（通常是滴剂）。在开展大规模的疫苗接种活动时，或在麻疹疫情爆发期间，为了预防失明，也可以向儿童分发维生素A补充剂。（参看第37页）

缺碘引起甲状腺肿大

甲状腺肿大是指饮食缺碘的人在喉部出现的异常生长的肿块。如果妇女在孕期饮食缺碘，可能导致胎儿患上耳聋或其他肢体或智力方面的疾病。即便孕妇尚未显现出甲状腺肿大的表征，胎儿也可能因为母体缺碘而发生上述问题。

预防孕期缺碘或甲状腺肿大最简单的方法，就是食用碘盐（即在生产盐的过程中添加碘）。这个方法可以预防和治疗大多数甲状腺肿大。（对于长期存在的坚硬的甲状腺肿块，可以通过手术切除，但一般不需要。）此外，你也可以食用含碘食物，比如鱼类、贝类、海藻类和其他来自海洋的食物。可是，在某些山区，人们确实无法从食物中获取足量的碘。

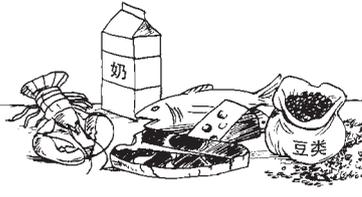
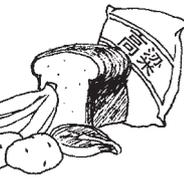


加碘食盐只比普通盐贵一点点，但对于健康却好处多多。

如果你无法获得加碘食盐，则可能需要服用碘补充剂（参看第38页）。

其他维生素和矿物质

还有一些营养成分，比如维生素和矿物质也是人体所必须的，它们大多数可以通过多样化的饮食而获得。通过饮食有规律地摄入维生素（而非通过吃药和吃补品），是我们的身体吸收维生素的最佳途径。最重要的几种维生素和矿物质如下表所列：

维生素或矿物质的名称	哪些食物中含有这种营养成分	对我们的身体发挥哪些作用	摄入量不足会引发哪些疾病
<p>锌</p>	<p>肉类、贝类、豆类、乳制品，全谷食物（例如小米、糙米或全麦）</p> 	<p>生长发育所需，对抗感染，维持人体诸多功能正常运转</p>	<p>更容易受感染侵袭，儿童更容易发生腹泻，且病程更长</p>
<p>维生素B</p>	<p>肉类、鱼类、动物肝脏、蛋、全谷食物、蔬菜、发酵食品（比如面包）</p> 	<p>促进人体细胞、神经、肌肉和免疫系统正常运转</p>	<p>在严重饥荒时期，如果人们只吃单一的食物，会导致维生素B缺乏的陪拉格病（即糙皮病，也叫烟酸缺乏症），其主要症状有脱皮、腹泻以及意识障碍</p>
<p>烟酸</p>	<p>绿叶蔬菜、菜豆、豌豆、水果、牛油果、蘑菇、动物肝脏</p> 	<p>妇女在孕前和孕期尤其需要，以保证胎儿在子宫中正常发育</p>	<p>如果母体缺乏烟酸，诞下的婴儿往往体格小，或伴有先天缺陷（可参看《怀孕与分娩》分册第3页）</p>
<p>钙</p>	<p>奶类食品、海藻、深绿色蔬菜、坚果、种子。骨头酥软的小鱼是很好的选择，因为鱼骨几乎全部为钙质。研磨成细粉的蛋壳也是较好的钙质来源。</p>	<p>让骨骼和牙齿保持强韧。对肌肉和神经的功能运转有促进作用。</p>	<p>骨质疏松的人引起骨折。</p> 
<p>纤维素</p>	<p>豆类、全谷食物、蔬菜、水果、坚果、种子</p> 	<p>纤维素既不是维生素也不是矿物质。但它促进消化系统的正常运转，促进人们正常排便</p>	<p>便秘和胃痛。长期缺乏纤维素的人更容易发生癌症和肠道类疾病</p>

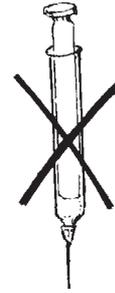
如何看待维生素片和维生素注射剂？

有人认为维生素片、维生素糖浆或维生素注射剂包治百病，无论对疲倦乏力还是对性功能障碍都能起效。在专业医师和（热衷于推荐注射剂的）“针管医生”都诱导人们相信“维生素包治百病”的情况下，人们往往掏空了钱包，而健康却变得更糟！

任何人，只要保证多样化的饮食，多吃蔬菜和水果，就可以获得身体所需的各种维生素。把钱省下来去买新鲜食物吧——不要把钱花在价格不菲的维生素补充剂上。

其实，维生素补充剂也属于药品。而药品应该在身体必需时再使用。当人们患有严重的营养不良疾病或妇女处于孕期时，身体所需的维生素总量增加，才需要服用维生素补充剂。其他情况下，维生素补充剂并不是必须的，而且对于促进人们的健康和儿童的生长发育也没有作用。

避免注射维生素针剂。只有在极少数的维生素严重缺乏的情况下，才需要注射维生素针剂。并且要注意，避免重复使用注射针头，以免传播脓肿、肝炎和HIV等疾病。



不要轻易打针！

即便不富有， 也可以吃得好一点

只要这个世界存在着贫富分化，有的人拥有土地、资源和钞票，有的人却一无所有，饥饿就总是存在。而只要战争、疾病爆发、过度污染、土地荒芜的情况依然存在，以及促使人口流动的经济政策依然存在，饥荒就总会继续。只有改变和消除这些导致饥饿发生的实实在在的根源问题，才能保证我们的世界人人有食。

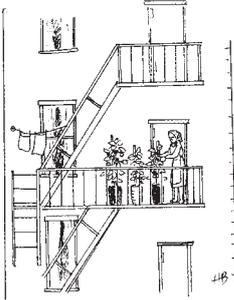
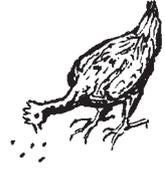
即便在物资匮乏的情况下，一个家庭或一个社区仍然有办法吃得好一点。或许正是因为饮食的改善，人们才积蓄了力量挺身而出，去努力争取社会的公平与公正。



争取多吃一点更健康的食物

- 购买便宜的常见的食物，像豆子和谷子。它们比面包、饼干、罐头或袋装零食这些工业化生产加工的食品，营养更多，价格却更便宜。

- 如果你在农村生活，可以通过采集或猎捕获取一些传统食物，像可食用的蘑菇、野菜、野果、小动物或昆虫。这些食物往往富含营养，而且免费。



- 养鸡可以取鸡蛋、吃鸡肉。也可以挖一个小池塘养鱼，可以吃鱼肉。

- 在园子里或者用大盆种植一点自家吃的食物。

- 尽量购买量贩的食物。购买量贩包装的食物总是比购买少量独立包装的食物便宜得多，而且能多吃一段时间。如果你负担不起量贩食物的总价，可以约亲戚和邻居一起购买，然后分摊付账。

- 婴幼儿需要母乳，而不是配方奶粉。母乳是婴幼儿最好的食物，而且不需要花钱。

- 不要喂婴幼儿吃袋装麦片和乳制饮料，这些食品只有年龄稍微大一些的孩子才能吃。其实，购买这些食品相当于浪费钱。比起袋装的“婴儿辅食”和“婴儿奶”，让婴幼儿吃来源可靠的动物奶和经充分烹煮后研磨成糊的食物，既便宜也更健康。



- 不要把煮过豆子、肉或蔬菜的汤汁倒掉。这些汤汁富含营养，可预防贫血。要么直接饮用，要么用来烹煮谷类粮食或其他食物。此外，也可以把汤汁煮得浓稠，加盖储存到罐子里，以免营养流失。

- 把钱用来购买食物。从长远看，烟、酒、瓶装或罐装饮料这些商品，会花费人们不少钱，却没有营养。



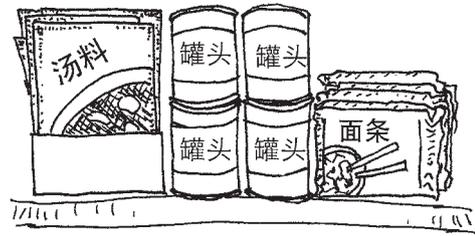
新食品带来新问题

如今，工业化生产的食品，像袋装饼干和零食、可乐和其他瓶装的甜味饮料已经遍及全世界。在城市，人们对这些食品早已司空见惯；在乡村，人们或多或少也买得到这样的食品。大多数人都喜欢上了这些食物的甜味或咸味。有的人甚至因为太喜欢这样的味道而天天都在吃这样的食品，同时也给孩子吃，而不是给他们吃真正的含有营养的食物。



糖果、可乐和袋装零食含有过多的盐分、糖分、脂肪、化学防腐剂和着色剂。长期食入这些不利于健康的成分，会导致龋齿、糖尿病、心脏病和某些癌症。而且，和不需要工业化加工的、本土制作的食物相比，这些食品还缺少维生素、矿物质、纤维素和蛋白质。因为以上原因，我们把这些食品称为“垃圾食品”。

工厂生产的白面包、罐头、饼干、袋装脆饼和面条或许看起来和新鲜的、家里烹煮的食物同等健康。至少广告是这么告诉我们的。但实际上，这些食品中常常加入了过量的对健康不利的糖、盐和化学添加剂。而且和家里烹煮的食物相比，它们的营养成分不够多。所以说，这样的食品也算作垃圾食品，和糖果、袋装零食差不多。



健康的食物来自土地，而非工厂



糖尿病和心脏病：新饮食模式引发的疾病

糖尿病和心脏病是因人们饮食与工作方式的改变而引发的疾病。在人们仍保留习惯，采集、种植和烹饪自家食物，像农民或工匠一样工作的地方，糖尿病和心脏病少有发生。然而，在多数人不能充分控制自己的工作，肢体活动非常有限（例如：在工厂工作，或是在电脑前工作），并且更加依赖工业化食品的地方，糖尿病和心脏病就十分常见。这类疾病并不是病原体引起的，也不会传染。而是由于人们缺乏肢体活动，依赖垃圾食品，压力增加以及生活中的其他不平衡因素而导致的，是一种身体不能保持良好运转的状态。



尽管糖尿病和心脏病是症状完全不同的疾病，人们得病的原因却十分相似。这两种疾病也相互关联，也就是说，如果你得了糖尿病，很可能你也会得心脏病；或者，如果你得了心脏病，很可能你也会得糖尿病。而预防和治疗这两种疾病的主要方法也大同小异。

糖尿病



糖尿病是人体对食物中的糖分异常代谢的一种状况。糖尿病会导致失明、肢端损伤、昏迷甚至死亡。想了解更多的有关糖尿病分型以及治疗方法的信息，可参看慢性病（目前正在编写之中）。

在富裕的国家，像美国，糖尿病非常普遍，在世界上其他国家，糖尿病也越来越多见。导致该病发生的与饮食有关的原因包括：吃得太多、吃不健康的食品以及缺乏锻炼。凡是在工业化生产的、用高精面粉制作的高糖食品替代了传统饮食的地方，糖尿病伴随着人们饮食方式的改变而出现了。

心脏病

- 高血压
- 心脏病
- 心脏病发作

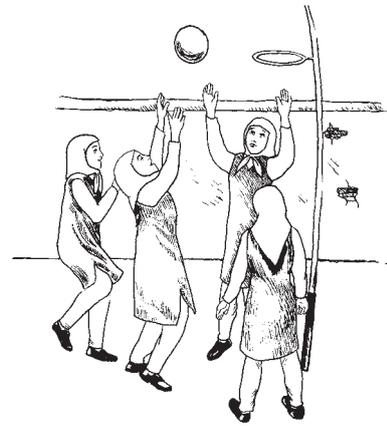
这三个名称不同的疾病其实是医学所定义的“心脏病”的三个阶段。一开始，不健康的饮食加上缺乏运动（以及吸烟和压力）让血液中的油脂在血管中沉积起来。于是，心脏必须加强收缩力度才能让血液通过已经变窄的血管腔，由此导致高血压发生。而高血压患者的心脏因长期负担过重而逐渐变得疲软，随之出现血液流动不畅，这又会导致血液在血管里形成微小的凝结块。当心力衰竭和心肌缺血最终导致心脏停止跳动的时候，称作心脏病发作。

（风湿性心脏病是另一种常见的心脏病。病因是小时候得过风湿热。参看《照顾孩子》第21页了解更多信息。）

预防和治疗

无论是对自己还是对亲戚朋友，我们都可以采用很多办法来预防和治疗心脏病。与此同时，在社区层面甚至在国家层面推行一系列措施也十分必要。

锻炼身体：每天至少用30分钟进行快走、跳舞、体育运动或其他能促进心脏加速跳动的锻炼活动，这有利于身体各大系统维持良好的运行状态。坚持锻炼身体还可以强健骨骼，让人精力充沛，情绪良好，延年益寿。总之，锻炼身体是预防和治疗糖尿病与心脏病的关键行动。



饮食：多吃新鲜蔬菜、全谷和豆类食物，对于预防和治疗糖尿病与心脏病尤其有效。

- 尽管红肉、乳制品和蛋类属于健康食物，但如果每天甚至每餐都吃，人们发生心脏病的可能性就增大了。因此，对于这类食物，最好每周只吃几次。
- 甜品和经过加工的淀粉类食品并非身体所需，天天都吃此类食品会导致糖尿病。
- 少量的脂肪是人体所需，但大量摄入脂肪就会引起糖尿病和心脏病。大多数情况下，红肉、棕榈油、深炸过的食物和工业化食品所含的脂肪成分不利于健康，应尽量少吃；坚果、牛油果和鱼肉所含的脂肪成分则对健康有益，而且这类食物还含有其他营养成分，是人们更好的饮食选择。

- 吃盐过量会加重心脏病。如果你已经患有心脏病和高血压，应避免吃盐咸的袋装食品。罐头食品通常也盐分过多。在烹煮食物时，尽量只用一点点盐，或者用草本植物与天然香料替代盐进行调味。

可乐和其他瓶装或罐装的甜味饮料对健康尤其不利。它们基本上就是水和糖的混合液体，而且其中还添加了用来调色和调味的化学成分。天天喝这样的饮料，会引发或加重糖尿病，也会腐蚀牙齿，对身体毫无益处。



如果你身体肥胖：减肥对于预防和治疗糖尿病及心脏病都有利。比起在短时间内快速减肥，循序渐进地减肥更加安全。经常锻炼身体（一周有5天甚至更多天），少吃一点，是最健康的最可持续的减肥方式。还有，减肥的人尽量不要吃各种不健康的食物。

戒烟也有助于预防心脏病、糖尿病和癌症，延年益寿。要了解更多有关吸烟的危害，请参看《毒品、酒精和烟草》分册（正在编制中）。

健康议题涉及整个社区

吃什么以及怎样生活，多半是我们自己的选择，可这些选择受到了某些因素的影响。比如，人们买得到什么食物，可以从事哪些工作，享有怎样的居住条件等等。尽管有益于健康的饮食方式和锻炼身体的习惯可以培养起来，但人们的选择还是受到了局限。比方说，在有充足的时间来精心烹制食物的情况下，你会想吃点什么呢？这个问题背后，隐藏着很多超越了单个人自己可以控制的影响因素：包括人们所接触的广告和工作方式，以及人们是否享有清洁的水和完备的厨房等等。这些外界条件往往同时限制着一群人，并且只在人们联合采取行动或修订现有政策时才会发生改变。



为了促进改变而采取的行动可以从某些小而具体的措施着手，例如：在学校内禁止销售或消费可乐及糖水饮料，或为学生提供健康的校内午餐；也可以发起覆盖整个城市的活动，例如：在泰国的首都曼谷，市政府为居民提供免费的日常锻炼身体的培训课，类似的活动还有下面介绍的Ciclovía；此外，还可以在地方甚至国家层面，出台有利于小型农户发展、促进本土交易的政策，终止原先的支持大型农业企业的政策。总之，要有效地全面预防、治疗糖尿病和心脏病，在各个层面都采取积极的行动十分必要。

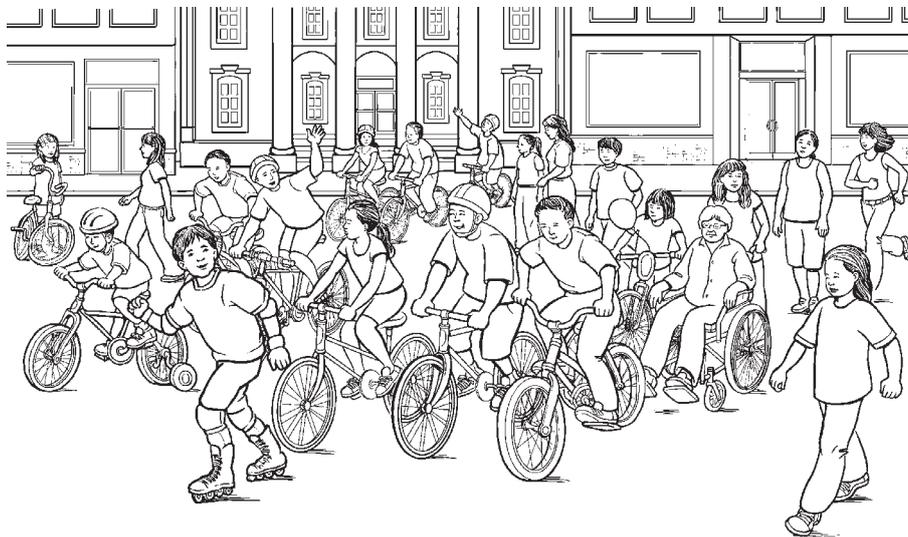
Ciclovía

哥伦比亚的首都波哥大是位于南美洲的一个大型城市。以前，这个城市里遍布拥挤而危险的街道，空气污染相当严重。当颇具远见的新一届市政府领导班子上任后，他们决定采取措施，收回一部分被小轿车和卡车夺走城市空间，使其改造得更加宜居。于是，波哥大市取消了上百个停车场，修建了超过300千米的自行车道，并限制高峰期上路行驶的汽车数量。

在他们推出的新措施中，最令人激动的是“Ciclovía”¹，如今类似的活动已遍及全球，各个城市竞相效仿。每逢星期天，城市的主要干道禁止汽车通行，取而代之的是自行车骑行者、滑轮玩家、轮椅出行者和步行的人；公园里有免费的跳舞培训和运动培训；自行车免费租赁。

尽管政府出台Ciclovía政策的目标是解决严重的问题，但它充满了乐趣。对于波哥大市的居民而言，这是一场欢迎人人参与的聚会。孩子们和爷爷奶奶在公园里一起跳舞，不同年龄段的人都走上平日里汽车拥堵的街道，开展自行车骑行、玩滑轮、跑步等各种活动。Ciclovía渐渐成为人们锻炼身体、与邻居和同事会面、结交朋友的一种充满乐趣的方式，代表了更加美好的与众不同的城市生活新风尚。

一开始，商人们对Ciclovía并不支持，他们认为这样的活动会造成交通堵塞，影响人们购物。不过，当看到Ciclovía如此受欢迎后，他们不再抱怨了。如今，波哥大的居民们仍在继续探索让城市更加安全、健康、有趣而且能天天践行的生活方式。



1 这是一个西班牙语词语，直译为“自行车道”，指波哥大市为骑行者和行人预留的道路空间。

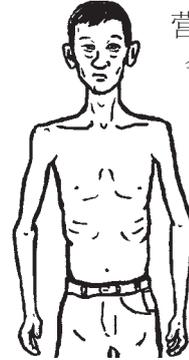
生病期间的饮食

在大多数疾病的康复过程中，人们并不需要特殊的饮食。其实，不论是对病人还是对健康人而言，有益于健康的食物都是那些。

营养摄入充足的人
体魄强健，可抵御
感染侵袭。



营养不良的人则
会常常生病。



当你生病时，不要不吃东西。食物可以促进康复。

HIV

HIV感染者需要吃得更多，超出他们生病前的常规饮食量，身体才有足够的能量抵抗感染的侵袭。最好每天多吃几餐，保障蛋白质、蔬菜、水果和脂肪的摄入，这些营养成分是保持身体强壮并与感染对抗所必须的。另外，和其他所有人一样，HIV感染者也需要锻炼身体，即便只是坚持每天走路，也能维持肌肉的正常功能，让心脏跳动保持在良好状态。

如果你感染了HIV并出现口腔溃疡、口干、喉咙痛、恶心、食欲不振等症状，或许会产生无法吃东西的感觉。参看《照顾病人》分册（正在编制中），以了解更多针对人们在生病期间、身体状况不佳时保证足量饮食的护理措施。

目前尚未发现可以治疗HIV的特殊食物，唯有药品才能对HIV病毒加以控制。（参看《HIV和艾滋病》分册（正在编制中））

胆结石和胆囊疾病

油炸食品和油脂是引发胆囊炎的重要因素。可以用煮、蒸和烘烤的食物替代油炸食物。多吃新鲜的蔬菜和水果也很重要。（参看《腹痛、腹泻和寄生虫病》分册的第14页了解更多信息）

腹泻

发生腹泻时，病人不应禁食。禁食并不能消除或缓解腹泻的症状，反而会加重营养不良和脱水（而这两方面恰恰是腹泻危机生命的关键因素）参看第25页《腹痛、腹泻和寄生虫病》的“腹泻”部分了解更多信息。



避免食物被病菌污染

在制备食物之前，把手洗干净，把食材洗干净，把食物储藏在卫生、安全的地方，避免昆虫叮咬，这样做可以保护你远离胃痛和腹泻等疾病。看《饮用水卫生》分册第3-6页的内容《保持健康的要素》。

恶心和口腔疼痛

如果病人的病情过于严重，无法进食，可参看《照顾病人》分册（正在编制中）提供的建议，进一步采取措施保证营养摄入。

营养不良

表征

- 发育迟缓、个子矮小
- 身材瘦削
- 肌肉“萎缩”，这是因为肌肉中的养分被转换成了身体所需的能量
- 思维迟缓、无精打采，这是因为大脑无法获得足够的能量保持良好运转
- 经常生病，容易受感染侵袭
- 经常腹泻，这会加重营养不良的状况

营养不良很常见，而且是一种慢性疾病。这个疾病背后，是世界上很多人长期处于饥饿之中的现实。这些人因为营养不良而没能长到自己原本可以达到的身高，他们更容易生病，常常出现腹泻、贫血等健康问题。



在儿童普遍存在营养不良状况的地方，人们或许看不出营养不良的儿童哪里不正常。其实，体格瘦小、身体孱弱、性情消极以及常常生病，就是孩子不健康、不正常的信号。



治疗

即便生活不富足，只要增加营养食物的摄入量，慢性营养不良仍可被治愈。

对于新生儿以及半岁以内的婴儿：要保证充足的纯母乳喂养。用任何其他食物替代母乳都会加重婴儿的营养不良状况。待婴儿再大一些的时候，除母乳外，还需添加辅食。

对于任何显露出营养不良表征的人而言：可以吃含有高量食物的稀饭。用常见的淀粉类食物作为粥底，添加：

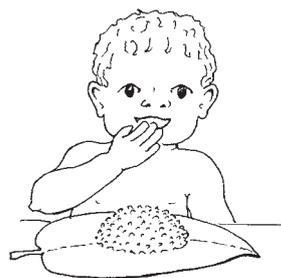
1. **蛋白质**：加入花生面，豆油或其他坚果与豆类磨成的粉或制成的酱。也可使用熟的豆子、鸡蛋或鱼。还可以加入牛奶、酸奶或奶酪。总之选择任何你买得起或找得到的蛋白质类的食物。
2. **能量**：加入一勺油和一勺糖、蜂蜜或其他含糖食品。也可加入水果。
3. **维生素和矿物质**：加入煮熟的蔬菜或水果。



有的时候，你可能找不到足够的食物，让孩子每天都吃上可以补充蛋白质和蔬菜的健康饭菜。即使这样，还是要尽量避免只给他们吃淀粉类的食物。只吃淀粉类的食物，孩子虽然可以吃饱，却仍然体弱多病。我们可以往淀粉类食物中加一勺油。尽管一勺油并不能弥补孩子身体所缺的蛋白质和蔬菜，但可以在短时间内为他们的身体提供一些能量，而能量也是单一的淀粉类食物不能提供的。



为了获得身体所需的能量，这个孩子得吃那么多米饭。



如果添加了油，她需要吃的米饭就少多了。

为所有儿童体检，尽早发现营养不良

患有慢性营养不良的儿童常常不易被察觉。为了检查儿童是否营养不良，可定期为她们称体重，并用类似“成长曲线”的表格做好记录（参看《照顾孩子》分册第32页）。在没有体重秤的情况下，可用“测量上臂围”的方法替代称体重。大多数地方都有一些卫生项目或诊所为儿童提供营养不良的体检服务。这样的措施能有效地帮助面临饥饿的儿童，让她们在营养不良病情加重之前及时得到救助。

测量上臂围的工具，是一条长约25厘米的纸带或塑料绳或布条。

在测量条上做出指示被测儿童是偏瘦还是发育良好（身体的肌肉和脂肪足够多）的标记。在0厘米处写“从这里开始测量”，在11.5厘米处写“偏瘦”，在12.5厘米处写“发育良好”。也可用色彩或图案表达相同的意思，总之标记出这三个点。

使用测量条为1-5岁的儿童测量上臂围，判断她们的体重增长是否正常。（但要注意，测量上臂围的方法并不适用于检查恶性营养不良的儿童。恶性营养不良会导致手臂或身体其他部位浮肿，是重度营养不良的一种。详见第32页。）

如果被测儿童的上臂围少于11.5厘米（也就是在测量条的“偏瘦”范围之内），或者她的体重增长轨迹低于“生长曲线”的正常区间，或已表现出下一页介绍的急性营养不良的症状，那就说明被测儿童的营养不良状况已经严重到生病的程度了。这样的儿童需要紧急治疗，采取高能量食物的喂养治疗，可以挽救她们的生命。（参看第25页）



黄色 (营养不良预警)

假如被测儿童的测量值在这个范围内，表示她已处于营养不良的预警状况。这时，应为她提供额外的食物，监测她的生长发育，对她保持密切观察，以预防营养不良的预警状况发展成疾病。

注意：示意图中测量条的长度会因为印刷页面的尺寸改变而被缩短或加长，所以必须用尺子校准你自制的测量条，保证营养不良的体检结果无误。



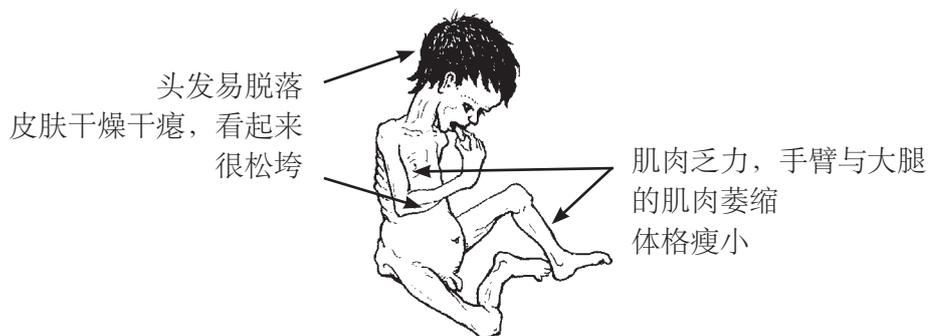
急性重度营养不良

急性重度营养不良常常在人们遭遇战乱、干旱或灾害时因食物短缺而发生。此外，长期缺乏营养的人在饮食摄入量减少或体力消耗量增大的情况下，也会发生急性重度营养不良。比方说，当已处于饥饿状态的幼儿正好进入“猛长期”的时候，她的身体需要更多的能量，这时幼儿就会出现急性重度营养不良。再比如，当营养状况不佳的人遭遇HIV、疟疾、黑热病、麻疹等疾病侵袭时，他们需要吃得更多才能对抗感染，这些病人也会出现急性重度营养不良。总之，原本“勉强够吃”的食物突然变得不能再满足他们维持生命的需要。

本书中有关营养不良的信息主要是针对儿童，因为儿童是受营养不良影响最大的群体。儿童的体重有可能在短时间内急剧减少，并伴随食欲的急剧减退，这样的情况发生时，他们必须获得悉心的照料才能康复和幸存。否则，营养不良造成的健康损害会影响他们的一生。

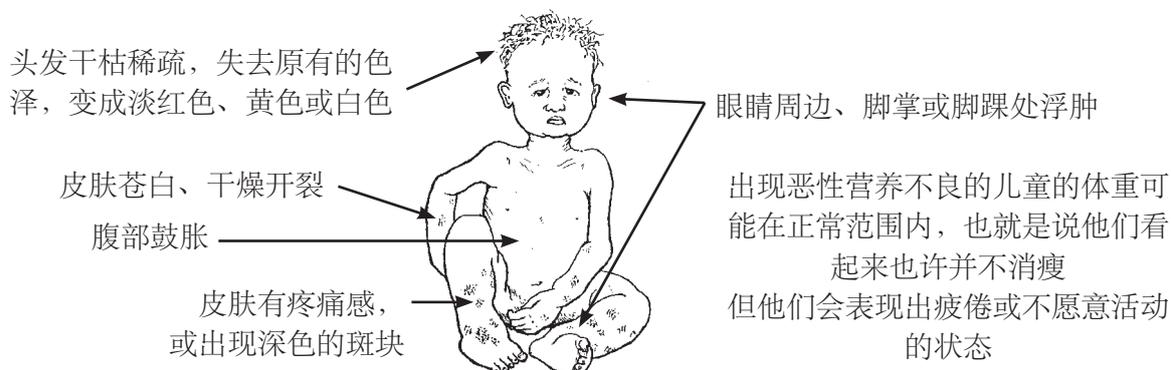
成年人也会发生急性营养不良，治疗方法与儿童一样。

重度营养不良的儿童可能表现出：



这种营养不良被称为
消瘦型营养不良

重度营养不良的儿童也可能是另一种表现：



这种营养不良被称为
恶性营养不良（也叫
水肿型营养不良）



有时候，两种不同类型的营养不良症状会在同一个孩子身上显现出来。

感染了HIV、肺结核、寄生虫或其他慢性疾病的人，即便保持规律的饮食，仍可能发生营养不良。如果有幼儿或成年人吃了足量的食物却还是表现出营养不良的特征，那么或许是因为他们患上了某种严重的疾病。吃更多的食物，是患有慢性疾病的人保持健康的一项关键措施，但同时，尽早查明问题所在也很重要。



阿希卡刚来到诊所时患有重度营养不良



几周后，良好的饮食治愈了她的疾病

这两张照片里的是同一个女孩，她叫阿希卡，当时只有2岁。阿希卡刚刚来到尼泊尔加德满都的“营养康复家园（NRH）”的时候，营养不良的病情非常严重。在治疗过程中，她吃到了浓缩的配方奶粉以及用当地食材烹制的饮食。26天后，阿希卡的体重增加到了同龄幼儿的正常体重范围之内，她的妈妈带她回家了。其实，营养康复家园并非医院，而是一栋配置了很多床位的房子，这里不仅有蔬菜园，还有一位护理人员。这个中心每个月都能救助约20个因为贫困、疾病或缺乏营养意识，或者受战乱和饥荒影响而发生重度营养不良的儿童。在孩子接受治疗的过程中，他们的母亲也会参与进来。妈妈们在这里学习了营养方面的知识，当她们返回家乡以后又可以去帮助更多的人。像营养康复家园这样的儿童喂养中心，成功地挽救了大多数前来求助的儿童。

急性营养不良的治疗

儿童一旦发生急性营养不良，必须立即就医。你可以把孩子送到家附近的喂养中心接受治疗，也可以在家里遵循以下要点自己护理孩子：

- 喂食
- 喂水（喂补水饮料）
- 保暖，尤其是夜里
- 喂药

食物

为了让孩子快速补充营养和能量，应该喂他吃高浓缩的食物。此时，淀粉食物煮制的清粥无法满足孩子的需要。

在家自制高能量食物。自己亲手烹制的高能量食物和Plumpy'nut²这类“配方”食品相比毫不逊色，在某些方面甚至更好。（参看第29页）大月龄的婴儿或幼儿适宜吃高能量的食物，因为在生长发育的过程中，他们的身体需要很多能量和营养。

利用本土食材，把4类食物，即粥、蛋白质、脂肪或油以及蔬菜混合起来。

1. 用淀粉类食物煮一碗粥。

可以选择以下任意一种食物：

- 小米
- 玉米
- 大米
- 小麦
- 木薯、山药或土豆

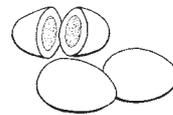


用任何一种家里现成的淀粉类食物调制出浓稠的粥糊（不要做成稀薄的粥汤）

2. 向粥里添加含有蛋白质的食物。

可以选择以下任意一种食物：

- 2勺奶粉
- 1个鸡蛋
- 半杯烘烤或研磨好的种子或坚果
- 半杯捣碎的熟菜豆、扁豆或豌豆
- 半杯煮熟的豆面
- 半杯捣碎鱼肉干
- 四分之一杯切碎的肉或动物内脏

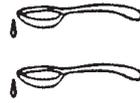


² 一种新营养品，救活了许多垂死的小生命。

3. 再加入2勺油或肥肉

可以选择以下任何一种食物：

- 任何一种植物油、坚果油、酥油或猪油

**4. 最后加入半杯煮熟的蔬菜**

可以选择以下任何一种食物：

- 西红柿
- 绿叶蔬菜
- 南瓜
- 绿豆
- 新鲜豌豆
- 黄秋葵
- 或其他蔬菜

**每天喂孩子吃4-5次这种高能量的粥**

营养不良的儿童可能没有食欲，也可能虚弱到只有小口小口地、慢慢吃东西的力气。所以，每隔1、2个小时，就得给孩子喂一次食。照料者**需要保持耐心与恒心**，持续地喂孩子吃这种高能量的粥，直到她的体重开始增长，重新恢复了精神与体力。



在烹煮食物以及给孩子喂食之前，应洗净双手，使用干净的餐具，而且制备的食材要当天用完。和普通食物一样，高能量的食物也会变质，并且在天气较热的地方变质更加快速。

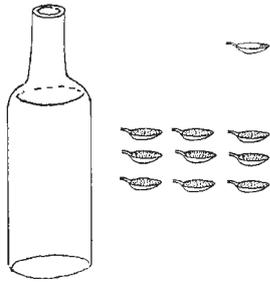
处于哺乳期的婴儿发生急性营养不良，应该**先喂母乳，然后再喂高能量的食物**。营养不良的孩子可能会虚弱到没有足够的体力吃饱一顿奶，所以喂奶的次数也需要增加。

同时，还要给孩子每天都喂一点水果。任何一种水果都含有维生素。如果有条件，最好每天准备不同种类的水果，这样孩子获得的维生素更加全面。

补水饮品 (补盐液)

大多数营养不良的儿童会因为腹泻而出现脱水症状。如果妈妈可以哺乳，她应该继续给孩子哺乳，并且尽可能多的增加哺乳的次数。

除母乳外，还要给孩子喂补盐液。给重度营养不良的孩子喂补盐液，液体中的盐分应该比普通配比的补盐液盐分稍淡而糖分稍浓。这种特殊的补盐液的配制方法如下：



- 向瓶里倒1升清洁的饮用水

- 先混入 $\frac{1}{4}$ 茶匙的盐

按此比例调配的盐水，咸味比眼泪淡一些。

- 再混入9茶匙的糖

每隔几分钟，就给孩子喂几大勺这种补盐液。有的营养不良的孩子甚至连喝水的力气都没有，那就需要照料者支撑好她的头部，把补盐液一勺一勺地喂进她嘴里。

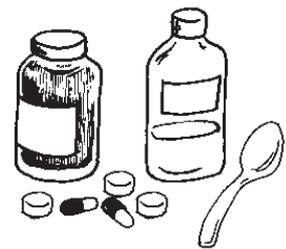
保暖

发生重度营养不良时，人的身体将无法产生足够的能量保持温暖。因此要定时给病人测量体温。在最初几天，用毯子包裹病人的身体以便保暖，直到她们的身体开始逐渐恢复。夜晚病人会感觉更冷，记得给她们添加更厚的毯子。

药物

重度营养不良已经算是一种疾病了，需要用药物治疗。重度营养不良的儿童很可能继发感染，但她们的身体可能会虚弱到无法显现出普通人生病时所显现的各种表征。因此，即便她们尚未发烧也没有表现出明显的感染症状，也要让她们服用对抗感染的药。发生急性营养不良的孩子可以按以下建议服药：

- 阿莫西林或其他抗生素，每天服用3次，连续7天（参看第41页）
- 注射麻疹疫苗（除非你确定患儿已经成功接种过麻疹疫苗），参看《疫苗》分册（编写中）
- 维生素A补充剂（参看第37页）
- 锌补充剂（参看第40页）
- 甲苯咪唑（如果你居住的地区寄生虫感染很常见，则需服此药），参看第34页



悉心照顾患儿

发生营养不良的孩子，其病情会在短时间内迅速加重，因而需要接受悉心的照料。

当你开始给患儿喂食、喂补盐液，同时也要测量她的心率和呼吸频率（参看《为病人体检》分册，目前正在编写中）。在此期间，如果患儿的心率和呼吸频率加快了，应立即停喂补盐液，并带她尽早就医。因为这样的情况表示，患儿的心脏承受不了体液增加而产生的负荷。



如何判断孩子的病情是否有所好转了？如果几天的照料并没有改善患儿的状况，那么她可能继发了感染，或存在其他更为严重的疾病。遇到这种情况，照料者应带患儿上医院。还要注意，无论在什么时候，只要患儿出现意识不清（发生昏厥）、惊厥或是不低于38°C的发热，都应带她去看医生。

此外，对营养不良儿童的主要照料者给予帮助也很重要，让照料者掌握促进孩子好转、脱离生命危险的护理方法。向她们解释清楚怎样给孩子喂补盐液、食物和药，以及回家后如何增加孩子的饮食量。记得提醒她们，在给孩子



子喂食或喂补盐液时，要保持耐心与恒心。假如照料者护理不当，孩子的病情很可能反复，再次发生营养不良。分别前，最好请照料者把照顾患儿的要点复述一下，以确认她们理解了你的指导建议，并针对具体情况提供帮助。通常情况下，照料者就是孩子的母亲，她们常常忙于照顾所有孩子，还得做家务，连自己都吃不饱。因此，可以说，为孩子的母亲提供帮助也相当于是帮助孩子。

无论患儿恢复得多么好，但凡有过严重营养不良病史的儿童都需要定期做体检，以确保她们的心智发育良好，身体长得强壮。

开袋即食的配方食品

在饥荒时期，人们能领到开袋即食的配方食品（RUTF）。这类食品具有高能量，在毫无食物的情况下可维持人的生命，例如在难民营中使用。可是这类食品也有缺点。坦桑尼亚的小儿科医师马斯莫·赛文提博士就曾写信给我们，表达了他对目前最有名的开袋即食的Plumpy'nut（一种常被用于人道主义救援的营养补充剂）深感担忧。



各大援助机构为了挽救儿童的生命，在发生饥荒的地区推广Plumpy'nut。这个办法对于解决当前的困难的确有效，可今后人们又遇到饥荒时怎么办？如果将来饥荒继续发生，人们又该怎么办？

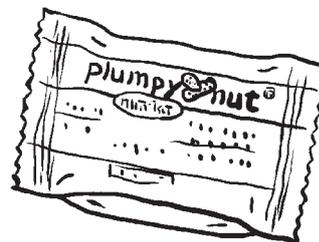
即便Plumpy'nut效果很好，但为什么它是在法国生产，既不是在内罗毕，也不是在哈拉雷或是在孟买生产呢？

多年来，非洲的商店一直售卖着掺入了花生的营养补充面粉。为什么援助机构不推广这种既有益健康又产自当地的营养面粉，而要选择进口的Plumpy'nut呢？

孩子们特别喜欢Plumpy'nut的香甜口味，他们吃了Plumpy'nut之后，不再愿意吃普通食物了。

在发生了武装冲突或人道主义危机的地方（坦桑尼亚就是其中之一），Plumpy'nut在当地的市集上就有卖。医生、护士和营养师的工作变成了向人们发放Plumpy'nut，除此之外无所事事。

另外，孩子们的妈妈又是如何看待Plumpy'nut呢？我猜她们可能把Plumpy'nut当成了一种药，更糟糕的可能是，她们把Plumpy'nut当作了“瓦尊谷查酷拉”（意思是白人吃的食品），认为这种食品比她们自己的本土食物更好。比如，苏丹的情况就让人很遗憾，苏丹的老百姓会用花生烹制一种富有营养的酱（苏丹人把这种酱叫作“达夸”），可是如今他们不再给孩子吃“达夸”酱了。其实，“达夸”酱本来就是一种很好的可以挽救饥饿儿童生命的食物，但人们却选择了Plumpy'nut！



（在Médecins Sans Frontières提出疑虑后，生产Plumpy'nut的法国企业同意让受援助地区的本土企业使用Plumpy'nut的配方进行生产了。）

预防饥荒

在一个社区里，采取栽种、储存以及邻里之间共享食物的办法，人们可以从容地应对食物短缺的状况。

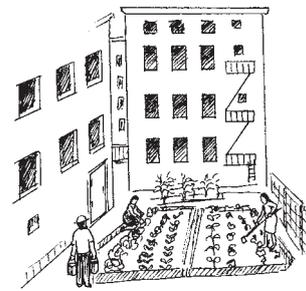
栽种食物

无论住在什么地方，你都可以自己栽种食物。这是保证饮食健康最可靠的一种做法，同时也能保证人们在没钱购买食品时仍然有东西吃。

城市居民可以利用空地和屋顶或来栽种食物，也可以在窗台上用花盆或麻袋栽种。尽管一个花盆只能栽种几株植物，产出的食物并不多，但它象征了人们自己栽种食物的一个起点。孩子们总是热衷于参与家人的栽种劳动，让他们学会照看农作物这项本领具有实际意义。如果有邻居在周边的空地上开辟了菜园，那就加入他们吧，你也许会比别人栽种得更多更好。

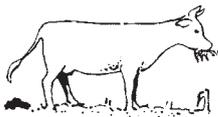
如果你本来就从事田间劳作，但主要栽种玉米、咖啡、大米、可可这类经济作物，你最好同时也为家人和乡亲们种植一些蔬菜。你还可以修建一个小鱼塘。这样做，可以保证你在经济作物价格跌落的时候仍然有东西吃。

想了解更多有关自己栽种食物的办法，可参看 Hesperian 编写的《环境健康社区指南》中的第15章。

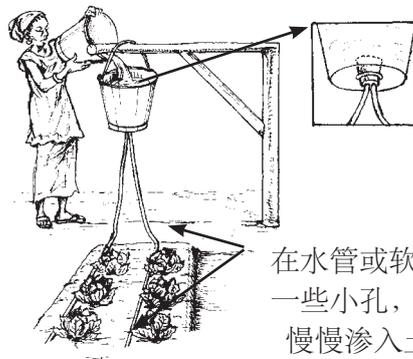


提高土地肥力

- **用动物粪便或堆肥增加土壤肥力。** 尽管化肥在刚刚使用的头几年里可以增加土地的肥力，但几年之后，土地会变得越来越贫瘠，水源也会受到污染。粪便或堆肥这类天然肥料则可以长久而持续地增加土壤的肥力。如果你有一个小菜园，找一个容器把剩菜剩饭累积起来，让剩菜剩饭在容器中腐败发酵转变成土质的堆肥，然后便可以把这些堆肥施入土地。



- **珍惜水资源。** 试试收集雨水的办法。如果你能找到一根长水管或胶皮管，可以在管子上打一排小孔，通过小孔进行滴灌，这样可避免水经过宽大的灌溉渠而浪费。



在水管或软管上打一些小孔，让水分慢慢渗入土壤。

• **轮种**可以预防病虫害，以及增强土壤肥力。

• **栽种豆类作物**。豆类作物富含营养，在栽种期间，土地肥力会有所提高。



今年种玉米



明年种豆子

• **避免使用农药**。农药有毒。农药在使用之初的确能杀死害虫，保护作物生长，但接触农药的人会受到健康损害。捕食害虫的鸟及以害虫为食的小动物也会因为吃了被毒死的害虫而中毒。一旦失去天敌，害虫将日益猖獗，而作物的损失也会越来越严重。再经过一段时间，害虫会变得更加顽强，甚至产生耐药性，用农药也杀不死。所以说，农药不仅费钱而且危险，应该尽量避免接触和使用。



如果你有喷雾器，把它清洗干净，注入混有植物油的水。摇匀后喷洒，可杀死蚜虫等害虫。

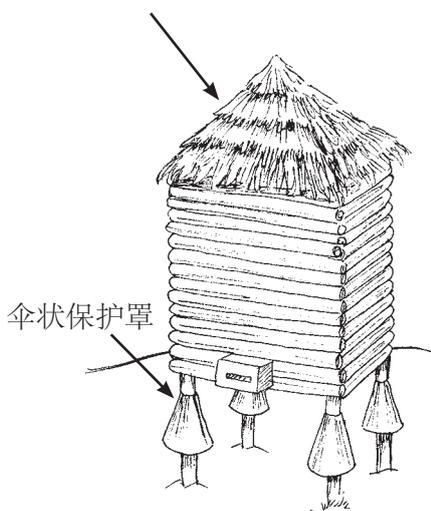
用中性肥皂液替代剧毒农药喷洒遭受虫害的作物，可以把病虫害控制在一定范围内。同样的，植物油也能用来消灭害虫。

储存食物

栽种产生的食物如果变质或被害虫吃了，就相当于白白浪费了。传统的储存食物的方法包括风干、醋醃、盐腌和发酵等，经过处理的食物可延长保存期，供人们在时令季节过去后，仍能安全地享用。

保存粮食与豆类食物

- 粮食收割后，应尽快晾晒干燥，储存起来。（稻谷成熟后仍留在田地里，会造成大量损失。）
- 粮食晒干后，应转存到干燥且**高离地面**的地方，或用可密闭的容器储存。如果粮食丰收，可按示意图修建一个储粮垛。如果储存量较少，用桶或其他带盖的容器密封保存即可。



鼠类很少在空旷的地面活动，所以应清除粮垛周围的杂草和其他覆盖物。由于啮齿动物会被食物残渣吸引，并在阴暗和有遮掩的地方筑巢，所以应清理储粮垛周边的食物残渣和阴暗角落。

鼠类可以钻进很小的洞，要保持贮藏空间的密封性良好，及时修补小洞。

储粮垛应高于地面。

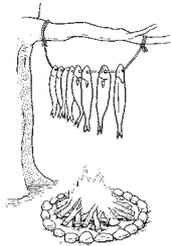
鼠类善攀爬，要避免储粮垛周边有物品与之接触，并在垛脚设置伞状保护罩。

鼠类怕猫和狗，可以在储粮垛附近养猫、养狗。

- 在印度，有些地区的农民把楝树叶混入需要储存的粮食里。楝树是一种天然的驱虫植物，可以有效驱赶害虫。在喀麦隆，人们把晾干的豇豆和草木灰一起放入陶罐储存，因为草木灰可以驱除象鼻虫。在另一些地区，干燥的豆子可以浸泡在油中储存。用这些办法，可以安全地存储粮食和豆类，以备日后食用，效果很好。
- 已经霉变的粮食应当销毁。因为霉菌含有毒素。

脱水储存

在无法栽种、不能生产粮食的特殊时期，鱼干、水果干、肉干和蔬菜干可以为人们提供维生素、矿物质和蛋白质。把食物挂起来，在空中快速脱水，尽量避免接触灰尘。使用网眼稀疏的浅篮、铁丝网或筛子可让食物下方的空气保持流通，缩短干燥时间。在食物上盖一片薄布或倒扣一个网筛可以避免害虫和灰尘的接触。

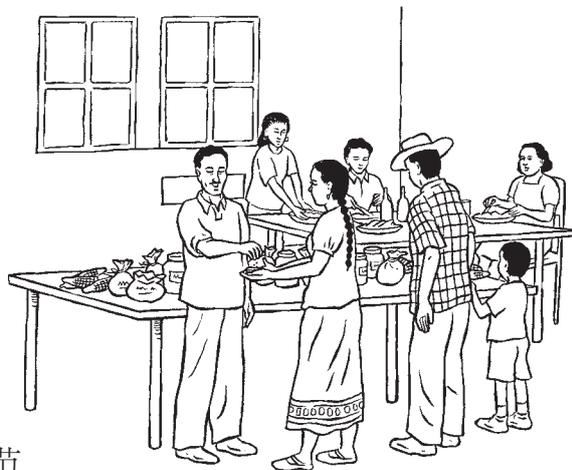


蔬菜在风干储存前一般要稍微烹煮一下。让蔬菜和水果风干到几乎完全脱水但仍有少量水分保持鲜味的程度，肉和鱼可以用火烤干。

把脱水食物放进袋子里扎好口，或装入容器中盖好盖子，储存在避光和阴凉的地方。

与邻居分享和交换

在有些地方，社区居民延续了分享食物、互相帮助的传统。例如，举办宗教活动时，各家各户都会带一捧粮食去作为社区的共享粮食。把每个家庭贡献的一点点粮食汇集起来，总量非常可观。大家会把这些粮食储存起来，在某些家庭遭遇粮食欠收的时候，社区会将这些储存的粮食分配给他们渡过难关。有的社区甚至正式组建了“粮食银行”，供各家各户在丰收的季节把大米送来存储，又在干旱的季节借给有需要的人。



应对波及整个社区的饥荒

巴西的贝洛哈里桑塔城正朝着为居民及在城郊种植食物的农民消除饥饿、减少贫困的目标而行动。上世纪90年代，当地政府宣告“有食物吃”是一项人权，随后启动了支持这项人权落实的新项目。项目措施包括：

- 为在校学生提供营养餐。
- 为穷人每周提供一篮子的日常的营养食材。
- 设立3个大型餐厅，低价向人们提供简单而营养的饭菜。餐厅的常客可以对餐厅提出改进建议。
- 市政府的食物项目向城郊的小规模种植农户直接采购水果和蔬菜。该项目还举办农夫市集，为农夫们提供支持公平交易的农产品售卖场所。在这些措施的鼓励下，小型农户继续留守在自己的土地上耕种劳作，不需要迁居进城。同时，城里的居民也买得到足量的新鲜水果和蔬菜了。
- 项目还跟踪记录各个市场日常食材的售卖价格，在公共场所发布或通过电视、广播宣传，让人们了解哪个市场的菜价最低，这么做也促进了各个市场保持公平的售价。



不久之后，食物项目大大促进了贝洛哈里桑塔城居民的健康。当地的新生儿死亡率自项目启动以来降低了一半。

健康与饮食： 如何用药

治疗寄生虫病的药

只依靠药物治疗，并不能保证寄生虫感染得到长期的根除。保持良好的个人卫生以及公共场所的清洁干净也非常重要。寄生虫感染很容易在家人之间传播，一旦有人发生了寄生虫感染，最好让全家都接受治疗。

甲苯咪唑

甲苯咪唑可用于治疗钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫(也叫线虫)以及粪类圆线虫等肠道寄生虫病，也可用于治疗旋毛虫病（对于旋毛虫病的治疗，使用其他药疗效会更好）。该药副作用不常见，如果服药者寄生虫感染的病情严重，可能会出现胃肠道不适或腹泻。

注意 ▲

甲苯咪唑会影响胎儿发育，女性在孕期头三个月内禁服此药。1岁以内的婴儿也不宜服用。

如何服药

治疗蛲虫病

➔ 1岁-成人：单次口服100mg。如有必要，2周内再服一次。

治疗蛔虫病、鞭虫病和钩虫病

➔ 1岁-成人：连续服药3天，每天2次，每次口服100mg（3天共服药6片）。或只服药一次，单次口服500 mg。

在蛔虫病高发地区预防蛔虫感染

➔ 1岁-成人：每隔3-6个月服药一次，单次口服500 mg。

治疗旋毛虫病

➔ 1岁-成人：连续服药3天，每天3次，每次口服200-400mg。之后继续服药10天，每天3次，每次口服400-500mg。如果服药者出现疼痛或视力障碍，应同时服用类固醇药物，如脱氢皮质（甾）醇（一种糖皮质激素，亦称氢化泼尼松），类固醇药需连续服10-15天，每天服药一次，每次40-60mg。

阿苯哒唑

阿苯哒唑与甲苯咪唑类似，但价格更贵。阿苯哒唑可治疗钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫和旋毛虫病。很少发生副作用。

注意 ▲

阿苯哒唑会影响胎儿发育，女性在孕期头三个月内禁服此药。1岁以内的婴儿也不宜服用。

如何服药

治疗蛲虫、蛔虫（蛔虫属）、鞭虫（鞭虫属）和钩虫

- ➔ 1-2岁的儿童：单次口服200mg
- 2岁以上的儿童和成人：单次口服400mg。如有必要，2周内再服一次。

治疗旋毛虫病

- ➔ 1岁以上的儿童和成人：连续服药8-14天，每天2次，每次口服400mg。如果服药者出现疼痛或视力障碍，应同时服用类固醇药物，如脱氢皮质（甾）醇（一种糖皮质激素，亦称氢化波尼松），类固醇药需连续服10-15天，每天服药一次，每次40-60mg。

双羟萘酸噻嘧啶

双羟萘酸噻嘧啶可治疗鞭虫、钩虫和蛔虫（蛔虫属），但价格较贵。该药偶尔会引起呕吐、眩晕或头痛。不能与另一种驱虫药哌嗪同时服用。

如何服药

治疗钩虫和蛔虫，只需单次服用一剂。

治疗鞭虫，先单次服用一剂，2周后再服一剂。

- ➔ 根据体重计算服药量：
 - 2岁以下的儿童：服用62 mg (即250 mg片剂的 1/4).
 - 2-5岁的儿童：服用125 mg (即250 mg片剂的 1/2).
 - 6-9岁的儿童：服用250mg (即1片250 mg片剂).
 - 10-14岁的儿童：服用500mg (即2片250 mg片剂).
 - 14岁以上：服用750mg (即3片250 mg片剂).

治疗绦虫

绦虫分为几种。双羟萘酸噻嘧啶和氯硝柳胺都可用于治疗各种绦虫感染。如果绦虫感染发生在脑内或感染者已经出现癫痫发作，则应服用阿苯达唑以及遏制癫痫发作的药物，在这种情况下，病人需要别人的照顾与帮助。

吡喹酮

副作用

服用吡喹酮可能出现疲倦、眩晕、头痛、食欲不振和恶心等症状。不过，低剂量口服吡喹酮治疗绦虫感染时，这些副作用很少发生。

如何服药

治疗包括猪肉绦虫和牛肉绦虫在内的大多数绦虫感染

- ➔ 该药只需单次口服。可根据体重计算服药量，每千克体重对应5-10mg的服药量。此外，也可根据年龄计算服药量：
 - 4-7岁：单次口服150 mg (即¼片)
 - 8-12岁：单次口服300 mg (即1片)
 - 12岁以上：单次口服600 mg (即2片)

治疗短膜壳绦虫（微小膜壳绦虫）

- ➔ 先单次口服一剂，10天后再服一剂。可根据体重计算服药量，每千克体重对应25mg的服药量。此外，也可根据年龄计算服药量：
 - 4-7岁：300-600mg (即½片-1片)为一剂
 - 8-12岁：600-1200mg为一剂
 - 12岁以上：1500mg为一剂

氯硝柳胺

氯硝柳胺可治疗肠道绦虫感染，但无法治疗肠道外的绦虫囊肿。

如何服药

氯硝柳胺需在早餐后口服。把药片完全嚼碎后吞服。治疗不同类型的绦虫感染，服药量不同，建议向当地的卫生部门询问恰当的服药量。如果不方便咨询，可参考下面的服药建议。

按照计算出来的服药量，把药片完全嚼碎后吞服。给尚不会咀嚼的孩子服用该药，需把药片碾碎，混入母乳或食物中一起喂服。

- ➔ 2岁以下的儿童：单次口服500mg
- 2-6岁的儿童：单次口服1g (即1000mg)
- 6岁以上：单次口服2g

维生素与矿物元素补充剂

复合（多种）维生素

补充维生素最理想的途径就是吃营养的食物。在食物不充足的情况下，或是女性在孕期需要补充更多营养的情况下，就得服用复合维生素补充剂。

维生素和矿物元素补充剂的形式多种多样，其中片剂最为便宜。复合维生素的注射剂并不必要，不仅浪费钱，还可能引发不必要的疼痛或感染。各种营养品和保健品其实并不包含人体最需要的几类维生素，而且价格贵，不值得购买。

如何服药

大多数复合维生素片剂都是每天口服一片，具体情况要遵照药品标签上的说明。

维生素A，视黄醇

用于预防夜盲症和干眼症。

在夜盲症和干眼症高发的地区，人们需要大量吃的黄色水果和蔬菜、深绿色叶子蔬菜，以及鸡蛋和肝脏等食物。但这往往不容易做得到，那么对于某些特殊人群，还是建议在短期内服用维生素A补充剂。儿童以及刚生完孩子的女性最好每隔6个月补充一次维生素A。

注意

人们往往很难从食物中获得足够多的维生素A，但在胶囊、药片和药油中，维生素A的含量很高。注意遵照药品说明，避免过量服用。

如何服药

给幼儿服用维生素A，可以把药片捣碎，混入母乳一起喂服。也可以打开胶囊，把药液直接挤入孩子嘴里。

预防和治疗维生素A缺乏症

- ➔ 半岁-1岁的婴儿：单次口服100,000单位量。
 - 1岁以上的儿童及成人：单次口服200,000单位量。之后每隔6个月服一次。
 - 刚生完孩子的女性：在产后6周之内，单次口服200,000单位量。
- 维生素A不仅可以保护妈妈，也可通过乳汁传递给婴儿。

治疗儿童麻疹

维生素A可预防肺炎和夜盲症这两种麻疹常见的并发症。

- ➔ 半岁-1岁的婴儿：连续服药2天，每天1次，口服100,000单位量。
- 1岁以上：连续服药2天，每天1次，口服200,000单位量。

（如果患儿在最近半年内已经口服过一剂维生素A的话，上述治疗用药应减为“服药1天”即可。）

已经发生重度营养不良或是已经出现视力损伤的病人，无论是针对维生素A缺乏症还是麻疹，都必须先按上述治疗方案服药，2周之后按相同的治疗方案再次服药。

维生素B6，吡哆素

有的人会因为服用异烟肼（一种抗结核药）治疗肺结核而发生维生素B6缺乏症。身体缺乏维生素B6的症状包括：手足疼痛或有刺痛感，肌肉发颤抽搐，紧张焦虑以及睡眠障碍。

如何服药

正在服用异烟肼的人，需每天补充维生素B6。

预防维生素B6缺乏症

- ➔ 婴幼儿：每天服10 mg。
年龄较大的儿童和成人：每天服25 mg。

治疗维生素B6缺乏症

- ➔ 新生儿和2个月以下的婴儿：每天服10 mg，持续服药直至缺乏维生素B6的症状消失。
2个月以上的婴儿和儿童：每天服药3次，每次口服10-20 mg，持续服药直至缺乏维生素B6的症状消失。
成人：每天服药3次，每次口服50 mg，持续服药直至缺乏维生素B6的症状消失。

碘

加碘食盐（简称碘盐）和海产品是人体补充足量碘的最佳途径。在无法获得这些食物的地区，或是在甲状腺肿大、甲状腺机能减退（发生呆小症）多发的地区，人们应该服用碘补充剂。

如何服药

胶囊

- ➔ 新生儿及1岁以内的婴儿：每年单次口服100mg
如果胶囊的药量为200mg，可以把胶囊的外壳切开，把药液挤到杯里，取一半的药液喂给婴儿。即便度量得不太精确也没关系，但不能把胶囊里的所有药液都喂给小婴儿。
1-5岁的幼儿：每年单次口服200mg
6岁以上的儿童和成人：每年单次口服400mg
怀孕的女性为了预防甲状腺肿大及胎儿发育缺陷，可在孕期单次补充400mg。怀孕之后越早补充效果越好，不过只要在孕期内完成补充即可。

碘油：

- ➔ 1-5岁的幼儿：每年单次口服0.5 ml (240 mg)
6岁以上的儿童和成人：每年单次口服0.5 to 1 ml (480 mg)
怀孕的女性应在孕期单次补充1 ml (480 mg)，孕后服药越早效果越好。生完孩子之后，在1年之内再服1次剂量相同的碘油。

铁，硫酸亚铁，葡萄糖酸铁

硫酸亚铁可有效预防和治疗大多数贫血症。口服硫酸亚铁的一个疗程需要至少3个月。

补充维生素C（无论是多吃水果蔬菜，还是直接口服维生素C的药片都可以）可促进身体对铁元素的吸收。

副作用

铁剂可能会影响胃肠功能，最好随餐服用。也可能引起便秘，老年人更容易发生，服药后大便（尿）会显黑色。参看《腹痛、腹泻与寄生虫》分册第37页，可了解更多应对便秘问题的建议。

口服补铁剂会使牙齿染色变黑，可使用吸管口服，或在服药后刷牙。

注意 ▲

务必确认服药剂量准确无误。过量服用硫酸亚铁会导致中毒。重度营养不良的病人不能服用补铁剂，需等待健康状况恢复后才可服用。

如何服药

不同种类的铁补充剂中铁的含量不同。比如，300mg的硫酸亚铁药片中大约有60mg铁，而326mg的葡萄糖酸铁中只含36mg铁。所以务必在服药前仔细阅读药品标签，区分药片、糖浆和其他性状的补铁剂所对应的铁含量。

女性在孕期和哺乳期预防贫血

- ➔ 每天口服300mg硫酸亚铁（含铁60mg）。最好选择可同时补充铁和叶酸的复合补充剂，因为叶酸有助于预防出生缺陷，已经怀孕和计划怀孕的女性都应该每天补充。

治疗贫血：

- ➔ 口服硫酸亚铁，每天一次，如果感到肠胃不适，可分为2次服用：

按年龄计算硫酸亚铁的口服剂量

年龄	剂量	需规格为300mg的药片口服几片	含铁总量
2岁以下	125 mg硫酸亚铁	选择补铁口服液，或把300mg的硫酸亚铁药片切下¼，捣碎后混入母乳喂服	该剂量可提供25 mg铁
2-12岁儿童	300 mg硫酸亚铁	1整片300mg的硫酸亚铁药片	该剂量可提供60 mg铁
12岁以上及成人	600 mg硫酸亚铁	2片300mg的硫酸亚铁药片	该剂量可提供120 mg铁

锌

锌有助于腹泻病人尽快康复，但必须与补盐液同时使用。详见第27页。

如何服药

给婴儿补充锌，可将药片捣成粉末，混入母乳或掺入很少量的水喂服。“分散片”使用起来更加方便，因为分散片可以快速溶解到液体中

- ➔ 新生儿及半岁以内的婴儿：连续服药10-14天，每天口服10mg
- 半岁以上：连续服药10-14天，每天口服20mg

用抗生素治疗感染

复方新诺明，甲氧苄啶/磺胺甲恶唑

复方新诺明是2种抗生素的复合制剂，价格便宜，抗菌范围广。该药可预防HIV多种并发感染，HIV感染者使用药效良好。

注意

孕期最后3个月的女性以及6周以内的婴儿禁服复方新诺明。该药容易引发过敏，过敏反应包括发烧、呼吸困难、起皮疹。一旦服药者出现皮疹或发生其他过敏反应，应停止服药。

如何服药

复方新诺明联合了甲氧苄啶和磺胺甲恶唑这2种抗生素各自的优点。2种抗生素常用的药量配比有：200/40（意思是按200 mg磺胺甲恶唑和40 mg甲氧苄啶的配比制剂）、400/80 或 800/160。

- ➔ 6周-5个月的婴儿：连续喂药5天，每天2次，每次喂100mg磺胺甲基异恶唑和20mg甲氧苄啶。
- 6个月-5岁的婴幼儿：连续服药5天，每天2次，每次口服200mg磺胺甲基异恶唑和40mg甲氧苄啶。
- 6岁-12岁的儿童：连续服药5天，每天2次，每次口服400mg磺胺甲基异恶唑和80mg甲氧苄啶。
- 12岁以上：连续服药5天，每天2次，每次口服800mg磺胺甲基异恶唑和160mg甲氧苄啶。

阿莫西林

阿莫西林可杀灭多种细菌，是一种抗菌谱十分广泛的青霉素。阿莫西林和氨比西林可互为替代，因此本书中所介绍的有关阿莫西林的服药建议，通常也适用于氨比西林。只要服药剂量无误，这两种抗生素都是安全的，而且对婴幼儿尤其有效。

副作用

阿莫西林常引起反胃和腹泻（剂量相同的氨比西林更容易引起反胃和腹泻）。在可选择其他抗生素作为替代用药的情况下，应避免给腹泻病人服用阿莫西林。

起皮疹是阿莫西林的另一个副作用。如果突起、发痒的皮疹持续数小时，很可能是青霉素过敏。一旦出现过敏，应立即停药，且过敏者须避免再次服用青霉素类的药物。因为假如再次发生青霉素过敏，症状很可能加重，甚至危及生命。对于某些疾病的治疗，可用红霉素替代青霉素。更多信息可参看《腹痛、腹泻和寄生虫》分册第45页。如果服药一周后，皮肤出现类似麻疹、没有突起的皮疹，持续数天，这种情况一般不属于过敏。但仍需谨慎判断皮疹是否由药物过敏所致，较为可靠的办法是停药观察。

注意

阿莫西林的耐药性已越来越普遍。在某些地区，阿莫西林可能对葡萄球菌感染、淋病、志贺氏（杆）菌以及其他感染的治疗失效。

如何服药

用口服的方式，阿莫西林药效良好。如果要给婴儿喂服片剂或胶囊，应把整个药片碾碎，或把胶囊中的药粉全部倒出后再分取合适的药量。把分出的药粉混入少量母乳，盛入杯中用小勺给婴儿喂服。

和其他抗生素一样，应尽量选择较短的用药疗程。如果一个疗程结束后，病人的感染症状仍然持续，让她按相同剂量继续每日服药，直到感染症状消失超过24个小时，方可停药。如果病人的服药周期已经超过该抗生素最长的用药疗程，但感染仍然持续，应停止服用该抗生素，去医院就医。

感染HIV的病人应按下文所列的服药天数全疗程服药。

和其他药物一样，抗生素的服药量也是取决于服药者的年龄、体重及病情轻重等情况。通常，体重或病情较轻的人，服药量应略少，而体重或病情较重的人，服药量应略多。

每天的总服药量按每千克体重服45-50 mg药计算，分两次口服。如果不知道病人的体重，可根据年龄计算服药量：

- ➔ 3个月以内的婴儿：每天总共喂药125 mg，分2次喂服，连续7-10天。
- 3个月-3岁的婴幼儿：每天总共喂药250mg，分2次喂服，连续7-10天。
- 4岁-7岁：每天总共服药375mg，分2次口服，连续7-10天。
- 8岁-12岁：每天总共服药500mg，分2次口服，连续7-10天。
- 12岁以上：每天总共服药500-875mg，分2次口服，连续7-10天。

衷心感谢云南省健康与发展研究会（Yunnan Health and Development Research Association）的译者张艺蕴、游顶云贡献完成本章节的中文翻译工作。