



成年猫

# 猫需要什么才能茁壮成长？

若要满足猫的健康长寿需求,首先要从营养着手。如果您想让自己的猫茁壮成长,那么仅提供食物和水还不够。长期喜爱猫科动物的人都知道,许多猫都非常善于交际,希望每天都能得到主人的关注,无论它们看起来多么独立。

这里概述了帮助您的猫茁壮成长的基本要点,并将重点放在营养方面。



## 食物和水

与人类一样,猫也有着复杂的营养需求。事无巨细地了解猫饮食需求的方方面面确实非常困难,但您可以很方便地获得适合用来饲喂猫的食物。

这是因为大多数市售猫粮都为猫提供了营养全面且均衡的饮食方案。

为了更好地了解营养如何支持和促进猫的整体健康,我们来看看食物中的关键营养物质如何影响那些与外在健康迹象最相关的身体系统。

### ■ 皮肤和皮毛系统

膳食蛋白质是维持健康的皮肤与毛发所必需的,每日需要摄入的蛋白质中 25% 至 30% 被皮肤与毛发所吸收。Omega-6 脂肪酸有助于保持光滑、健康的皮肤以及光泽感十足的皮毛,而 Omega-3 脂肪酸则有助于控制皮肤炎症。这两种脂肪酸都能为皮肤细胞提供弹性,从而有助于增强皮肤的保护功能。维生素 E 是一种抗氧化剂,可清除紫外线照射产生的破坏性自由基,而 B 族维生素烟酸则可以帮助皮肤保持水分。关键矿物质有助于保持健康皮肤和均匀毛色。

(接下页)

## ■ 消化系统

大量的膳食蛋白质（20% 至 50%）会被小肠细胞所吸收。<sup>1,2</sup> 为了帮助肠道吸收细胞生长并发挥作用，从而吸收营养，蛋白质和氨基酸是必不可少的。此外，氨基酸和蛋白质也是维持和促进肠道相关免疫细胞再生以及产生抗体的必要条件。

不溶性纤维是不易消化的碳水化合物，它们能增加肠道内容物的体积，并且吸水性较强，因此可促进正常肠道功能。一些可溶性纤维或益生菌纤维会由肠道中的有益菌进行发酵，从而为肠道细胞提供能量来源，并帮助抑制潜在有害菌的生长。

抗氧化营养素（维生素 C 和 E、β-胡萝卜素和硒）有助于保护消化道免受自由基损伤，并为免疫系统提供支持。

## ■ 免疫系统

蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素 C 和 E 以及微量矿物质等营养物质在支持免疫系统方面发挥着关键作用。海产油脂与鱼类中蕴含的 Omega-3 脂肪酸有助于控制炎症。微量矿物质锌对于维持免疫细胞及其活性至关重要。

## ■ 肌肉骨骼系统

蛋白质在肌肉、骨骼、韧带和肌腱的构建、维持及愈合方面发挥着重要作用。维生素 D 在正常骨骼生长、钙化和维持中起着关键作用，而维生素 A 则有助于骨骼生长。钙和磷是强健骨骼和牙齿的关键矿物质。钙、镁和钾对于正常肌肉收缩和神经脉冲传递至关重要。

## ■ 神经系统和特殊感觉

DHA（二十二碳六烯酸）是一种存在于海产油脂与鱼类中的 Omega 3 脂肪酸，可支持大脑和视力发育，有助于保持猫的敏锐视力。牛磺酸是猫的一种必需氨基酸，是维持视网膜正常结构所必需的，而视网膜是眼睛的一部分，含有数百万个能够实现视觉的光敏细胞。维生素 A 是光敏色素的重要组成部分，可帮助眼睛适应光线强度的变化。

## ■ 身体状况

为了帮助您的猫健康长寿，您需要提供充足的食物来满足它的营养需要，同时让它保持理想的身体状况。食品包装上的喂食指南是确定喂食量的理想起点。您还应该定期监测猫的身体状况，确定是否需要调整目前的喂食量。

## 关怀与爱护

尽管人们普遍认为猫有着独立的个性，不需要太多照顾，但它们仍然与主人亲密无间，喜欢甚至是渴望得到主人的陪伴、关注和爱护。别忘了多花些时间与您的猫相处，保持宠物的正常社交。如果没能得到足够的脑力锻炼，没能与主人或其他宠物保持足够的互动，猫就会变得无聊、沮丧，甚至会出现行为方面的问题。

## 玩耍形式的锻炼

虽然猫喜欢睡觉，但它们也可以从每天的活动中受益。猫天性好奇，每天都需要保持一定程度的活动量。跟踪、扑击和奔跑等活动可以让猫发挥自然天性，有助于保持猫的头脑警觉度与活跃度。玩耍还能保持肌肉的健美和强壮，有助于保持健康的身体状况，甚至能降低猫的压力水平。

## 舒适的生活空间

确保在您的家中给猫营造舒适并且有足够趣味性的生活空间。您可以通过多种方式给猫营造舒适自在的生活环境，从提供安全攀登和探索的机会，到确保猫在用餐或小憩时感到安全和舒适。

(接下页)

## 标签和标识

如果您让猫到户外活动, 则要确保猫始终能找到回家的路。给猫配一条带有猫的名字和您的联系电话的标识项圈, 这样一来, 任何发现您的猫的人都能轻松联系到您。您还可以请兽医在猫的皮下植入一枚微芯片, 有助于动物收容所和其他组织联系到您, 这种方法可以让您感到更加安心。即使您的猫仅在室内活动, 您也可以考虑为猫配上项圈、标识牌或微芯片, 因为猫可能在您不注意的时候从家中跑丢。

## 生活用品

确保为猫准备结实耐用的食物碗和水碗、经常清洁且方便猫使用的猫砂盆、可供猫抓挠和攀爬的地方, 以及可供猫安心睡眠的舒适环境。

## 兽医保健

即便是以室内生活为主, 您也需要为猫安排例行的预防性兽医保健, 帮助您的猫过上健康长寿的生活。定期检查可以防患于未然, 尽早发现健康状况或问题, 防止问题严重化、给猫造成痛苦或加大治疗难度或增加治疗费用, 从而避免发生医疗紧急情况。兽医咨询也是向兽医保健团队咨询猫的健康和行为相关疑问的合适时机。

## 参考文献

1. Van Der Schoor, S. R., Reeds, P. J., Stoll, B., Henry, J. F., Rosenberger, J. R., Burrin, D. G., & Van Goudoever, J. B. (2002). The high metabolic cost of a functional gut. *Gastroenterology*, 123(6), 1931–1940. doi:10.1053/gast.2002.37062
2. Stoll, B., Henry, J., Reeds, P. J., Yu, H., Jahoor, F., & Burrin, D. G. (1998). Catabolism dominates the first-pass intestinal metabolism of dietary essential amino acids in milk protein-fed piglets. *Journal of Nutrition*, 128(3), 606–614. doi:10.1093/jn/128.3.606

Purina Institute 提供易于掌握的科学信息, 帮助宠物活得更长寿、更健康, 促进人们在讨论宠物健康时将营养放在第一位。