

借



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 28

骨质疏松症

食疗方

GUZHI
SHUSONGZHENG
SHILIAOFANG

周俭 杨佳佳 韩英 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 28

骨质疏松症

GUZHI

SHUSONGZHENG

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 杨佳佳 韩英 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识

1

豆芽炖排骨	4	核桃芝麻豆泥	22
鸡蛋炖豆腐	6	宫爆腰花	24
素鸡烧牛肉	8	羊骨海带汤	26
板栗烧鸡	10	羊骨粥	28
海带骨头汤	12	海米枸杞粥	30
板栗烧排骨	14	莲藕排骨粥	32
韭菜炒青虾	16	羊脊骨豆腐粥	34
美味鹌鹑	18	天山雪莲鸭	36
火树银花	20	茄虾饼	39



小常识

1. 什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是以骨量减少、骨的微观结构退化为特征导致骨的脆性增加、易于发生骨折的一种全身性的骨骼疾病。骨质疏松症从发病情况看可分为两类：一类是原发性骨质疏松症，主要包括绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症；另一类是继发性骨质疏松症，主要由甲状腺功能亢进、糖尿病等引起的骨质疏松症。

2. 骨质疏松症有什么危害？

(1) 影响生活工作：容易骨折，给工作生活造成不便。即使不骨折，病人也常见周身筋骨酸痛乏力，干活力不从心，做家务也不能持久，重者生活不能自理，尚需他人照顾，对工作、学习均有一定的影响。

(3) 增加负担：因疼痛就医，看医生买药或骨折住院手术治疗的医疗费用支付等而增加经济负担。骨质疏松者多系老年人，行动不便，常需家人及别人帮助，给很多老人带来痛苦，给很多家庭带来负担。

(4) 心理影响：骨质疏松对患者的心理和社交能力均会产生不良影响。如可使患者产生恐惧心理，害怕摔跤、骨折，易产生沮丧和愤怒情绪；在社交方面，对病人的旅行、度假、体育运动、跳舞等会产生一些限制。若一旦产生症状，造成体型改变，对爱美的人是一项极大的心理打击。

(5) 精神压力：目前医学界还没有安全而有效的方法可帮助已疏松的骨骼恢复原貌，使已丢失的骨量恢复到原来正常水平。因此患者背负着有病的思想包袱，心情压抑，缺乏生活热情。

3. 什么人容易患骨质疏松症？

下列人群易患骨质疏松症：老年人，更年期后妇女，晚婚不婚妇女，肥胖者，长期坐办公室不晒太阳的人，压力大的人，长期低钙饮食的人（每日小于600毫克），大量抽烟、酗酒、大量喝咖啡、饮茶的人，节食不当、维生素涉入



不足的人，运动量少、患有腰疼的人，月经来的早、40岁前停经的人，长期服用利尿药、治胃病药、止疼药的人，患有肝病、肾病、糖尿病、高血压、甲状腺功能亢进的人。如果您在这些人的行列中，那么要提高警惕了！

4. 如何早期发现骨质疏松？

医学界把骨质疏松称为寂静之病，骨质疏松是逐渐、悄悄发生的，一旦出现明显症状，就已经到了比较严重的程度了。所以我们必须留意骨质疏松的蛛丝马迹：平时开步或移动身体时感觉腰部疼痛，初期感觉背部或腰部酸疼无力，逐渐变成慢性疼痛，偶尔突发剧烈，驼背、背部弯曲，身高变矮。如果早期发现，完全可以通过饮食等多方面的调节，阻止骨质疏松的发展。

5. 骨质疏松是如何形成的？

骨是由骨细胞和骨基质组合而成的，骨基质又是由蛋白质构成的骨胶原纤维，其内含有钙和磷形成的羟基磷灰石结晶，羟基磷灰石的量直接关系到骨的坚硬度，也就是说体内钙和磷越丰富，骨的坚硬度就越高，越不容易折断，可见由于年老体衰、外伤、营养摄入不均衡、内分泌紊乱等造成的钙和磷的流失是导致骨的脆性增高、发生骨质疏松的根本原因。

6. 如何安排骨质疏松者的饮食？

(1) 饮食多样化：合理营养对预防骨质疏松有着很重要的意义。按营养学要求，一日的膳食应该有主食副食搭配，荤食素食搭配，尽量做到多样化。主食除了米饭、白面之外，还应吃些粗杂粮，如玉米面窝头、大麦面包、甘薯等。这样可以摄入人体所需要的各种营养素，相互补充，增进机体对营养素的吸收和利用。膳食营养素的摄入量可参考中国营养学会制定推荐的“每日膳食中营养素供给量”来对照衡量。

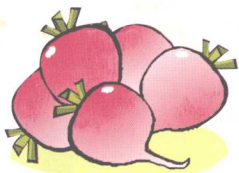
(2) 食物组成：每天粮食为300~500克，肉、禽类100~200克，豆制品50~100克，蛋50~100克，蔬菜350~500克。其他还应多吃水果和坚果类食品以及海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物。

(3) 注意补钙：骨质疏松的发生主要是钙的流失，所以饮食中钙要丰富。多食牛奶、豆浆、虾皮、小油菜、油煎小鱼(鱼骨可食)等。而且我们还要关注，胃肠道能否消化和吸收我们摄入的钙，还有吸收后能否沉积到骨内。钙磷比例适宜有助于钙的吸收。

(4) 补充维生素D：维生素D有促进钙吸收的作用，应及时补充。瘦肉、猪肝、鱼肝油含维生素D较多。

7. 中医对骨质疏松是如何认识的?

中医一般将骨质疏松的病因病机归纳为两方面：一是，肾精亏虚。中医认为，肾藏精，主骨生髓。人体的骨的强健与肾精的旺盛密切相关，若肾精不足，则骨骼会发生萎缩。二是，脾肾气虚。在中医理论中脾属土，生万物，运化、受纳、腐熟水谷，吸收营养、化生气血，为“气血生化之源”、“后天之本”。而肾精的蓄养依赖于水谷精微不断充养，才能发挥正常功能。总之，本病的病因多为本虚，病位在骨，与脾肾关系密切，肾藏先后天之精，主骨生髓为“先天之本”；脾主运化，化生气血为“后天之本”，而肾虚又是发生本病的重要因素。治疗上当补肾壮骨、健脾养骨。所以饮食中要注意补养肾气，照顾脾胃功能，饮食要有规律，不吃肥腻、煎炸、质硬生冷、滑腻不易消化食物。



豆芽炖排骨

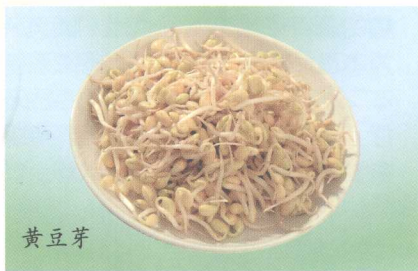
主料

黄豆芽 (200克): 性寒, 味甘。有清热利湿、祛疣的功效。含有蛋白质、维生素、磷、锌等营养成分。现代研究有防止多种炎症的作用。

猪排骨 (500克): 性平, 味甘。有滋润燥, 健骨强筋的功效。含有钙、磷、镁等营养成分。

配料

葱段、姜片、黄酒、食盐、味精、胡椒粉各适量。



黄豆芽



猪排骨



制作要领

1. 将黄豆芽洗净, 把剥成小块的猪排骨洗净后放入开水中紧去血水, 捞出沥干备用。
2. 砂锅上火, 倒入适量清水, 放进猪排, 用大火煮开, 然后加入黄豆芽、葱段、姜片、黄酒、食盐, 改用小火炖至肉烂, 撒上胡椒粉、味精调味, 即可出锅食用。



食谱特点

咸香醇厚。有健脾益气，滋补壮骨的作用。

保健小语

1. 多吃有利于骨质疏松症的防治。
2. 本品还可以清湿、通乳，适合产后缺乳者食用。
3. 外感有邪者少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μ gRE)	维生素C (mg)	烟酸 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)
60.38	96.5	111.95	15	52.5	16	25.7	97	798	1580

鸡蛋炖豆腐

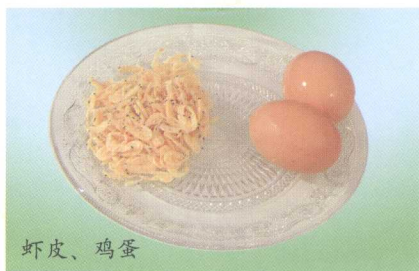
主料

豆腐 (500克): 性凉, 味甘。有生津润燥、清热解毒、催乳的功效。含有蛋白质、植物性雌激素等成分。现代研究有维持正常的心脏功能和血压的作用, 并预防某些癌症。



豆腐

鸡蛋 (100克): 性平, 味甘。有滋阴养血、清肠止痢的功效。含有蛋白质、维生素 A 等物质。现代研究有健脑补脑的作用。鸡蛋含胆固醇较高, 过多摄入对冠心病不利。



虾皮、鸡蛋

虾皮 (30克): 性温, 味甘。有补肾壮阳、通乳、托毒、祛风痰等功效。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 E、钙、磷、铁等营养成分。现代研究有预防缺钙抽搐症及胎儿缺钙症等作用。

配料

葱花、姜片、植物油、食盐、味精、高汤各适量。



食谱特点

清淡可口。有滋补润燥, 健脾壮骨的作用。



保健小语

1. 本品适用于骨质疏松者食用。
2. 本品滋补不腻，适用于体虚之人调养之用。
3. 鸡蛋含胆固醇较多，高血脂、冠心病者不宜多食。

制作要领

1. 将鸡蛋磕入碗中，加入适量食盐和清水，搅拌均匀，上笼屉蒸熟。豆腐洗净切成小块。

2. 炒锅上火，倒入色拉油，待油温五成热时，放入葱、姜爆锅，再倒入高汤，水开后，倒入豆腐、虾皮，将蒸好的蛋羹用大勺分次舀入锅中，再次煮开后，加入食盐、味精调味，即可出锅食用。

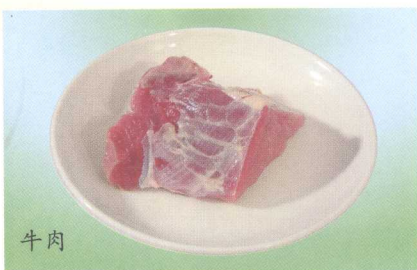
营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μ gRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)
2489	63.01	27.96	24.55	239.7	15.67	2.13	1173.3	899.6	964.1

素鸡烧牛肉

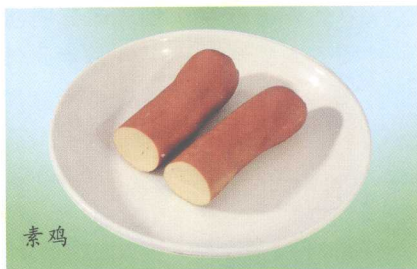
主料

牛肉 (250克): 性平, 味甘。有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、钙、磷、铁等营养成分。现代研究有促进术后伤口愈合的作用。



牛肉

素鸡 (200克): 由大豆加工制成, 性平, 味甘、淡。有清肺养胃、止咳消痰、敛汗的功效。含优质蛋白质, 还含有较多的卵磷脂、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂等。现代研究认为是理想的健身、健脑食品。



素鸡

配料

葱花、姜末、黄酒、白糖、食盐、味精、酱油、植物油各适量。



制作要领

1. 将牛肉洗净切成片, 素鸡顶刀切成片备用。
2. 炒锅上火, 加入适量油, 烧热后倒入素鸡炸至淡黄色捞出。
3. 锅中留底油, 放入葱、姜爆锅, 然后倒入牛肉、黄酒, 翻炒均匀, 用小火烧 10 分钟, 再加入素鸡片、白糖、酱油、食盐、味精翻炒, 熟后即可出锅。



食谱特点

荤素搭配，营养丰富。有健脾益气，强筋健骨的作用。

保健小语

1. 本品滋补作用强，对于改善腰膝酸软有一定作用。
2. 消瘦之人经常食用，可使身体强健。
3. 外感有邪者少食。

营养成分分析

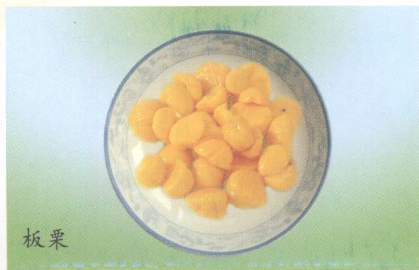
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)
2913.5	82.75	35.5	13.4	37.5	37.23	14.8	695.5	780	624

板栗烧鸡

主料

板栗 (200克): 性温, 味甘。有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效。含有多种维生素、胡萝卜素、钙、磷、钾等营养成分。现代研究有抗癌、防衰的作用。

嫩母鸡 (1000克): 性温, 味甘。有温中益气、补精填髓的功效。含有蛋白质、脂肪、维生素A、钙、磷、铁等营养成分。



板栗



嫩母鸡

配料

酱油、黄酒、白糖、食盐、味精各适量。



制作要领

1. 将宰杀好去毛去内脏的母鸡洗净, 剥成小块, 放入开水中紧去血水捞出。板栗洗净备用。

2. 砂锅上火, 放入鸡块、板栗、食盐、黄酒、白糖、酱油, 倒入清水适量, 用大火煮开, 再改用小火, 待肉烂后点上味精调味即可出锅食用。





食谱特点

甜咸可口，营养丰富。有补脾肾、强腰膝的作用。

保健小语

1. 适用于腰膝酸软、行走不利之人食用。
2. 适用于病后体虚之人调养之用。
3. 本品比较滋腻，外感有邪者慎食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μ gRE)	维生素C (mg)	烟酸 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)
12484	209.8	171	150	1470	72	90.4	50	1382	2750



海带骨头汤

主料

海带（200克）：又称为海草，性寒，味咸。有软坚化痰、利湿的功效。含有多种维生素和矿物质，其中碘的含量比较突出。

猪棒骨（500克）：性平，味甘。有滋阴润燥，健骨强筋的功效。含有钙、磷、镁等营养成分。

配料

葱段、姜片、黄酒、食盐、味精各适量。



海带



猪棒骨



食谱特点

咸香鲜美，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、多种矿物质，其中钙、磷、碘的含量比较丰富。还含有维生素B₁、维生素B₂、维生素E、尼克酸等营养成分。具有清热利水，健脾壮骨的作用。





保健小语

1. 适用于骨质疏松者食用。
2. 本品富含碘，经常食用，可以防治碘缺乏症。
3. 外感表证者不宜食用本品。

制作要领

1. 海带泡好后清洗干净，切成块。棒骨洗净备用。
2. 煮锅上火，放入洗好的棒骨，加入清水，用大火烧开后，加入海带、葱段、姜片、黄酒、食盐，改用小火，待汤浓时点入味精调味，就可以出锅食用了。

