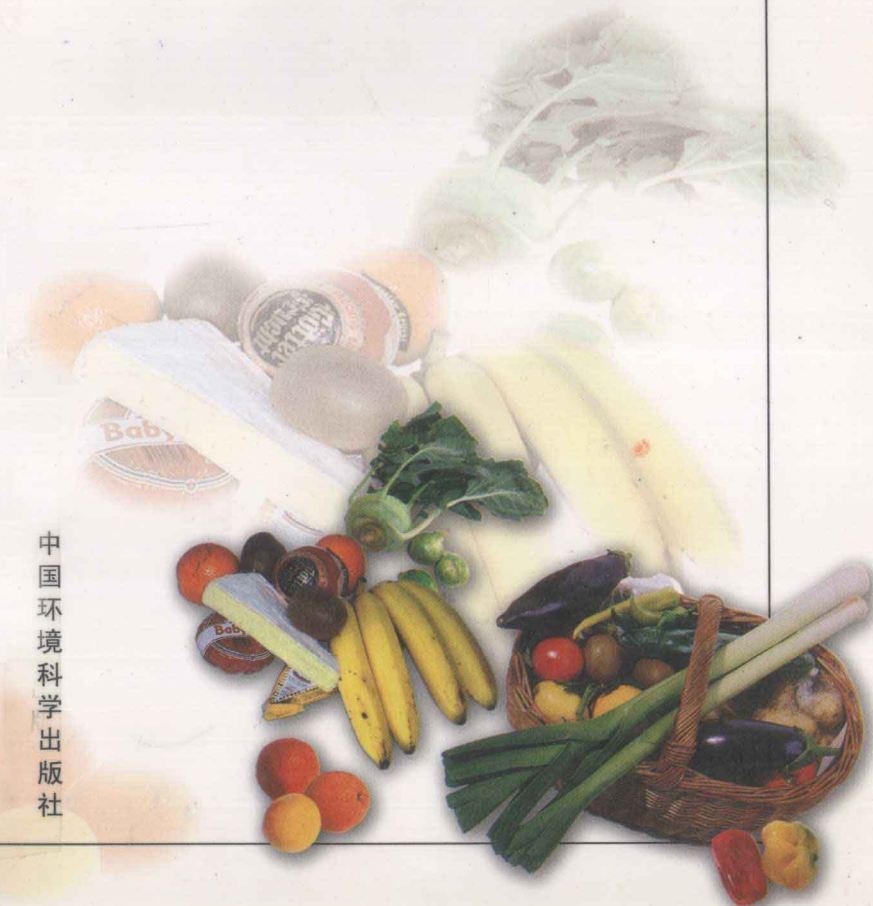


顾奎琴 主编

常见疾病

营养保健

中国环境科学出版社



常见疾病营养保健

主编 顾奎琴
编者 高晓明 段延平
丁榆生 范启霞
庞 欣 莫 琴

中国环境科学出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病营养保健/顾奎琴主编. - 北京:中国环境科学出版社,1999.12

ISBN 7-80135-978-X

I. 常… II. 顾… III. 常见病-食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01116 号

中国环境科学出版社出版发行
(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)
北京市房山先锋印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

2000 年 4 月第一版	开本 787×1092	1/32
2000 年 4 月第一次印刷	印张 7 3/4	
印数 1-3000	字数 174 千字	

*

定价:9.00 元

目 录

一、心血管疾病的营养保健

(一)脑动脉硬化的饮食治疗	(1)
1. 脑动脉硬化患者的饮食原则	(1)
2. 脑动脉硬化食谱举例	(2)
3. 脑血管病患者宜食橄榄油	(3)
4. 脑血管病患者宜选用适量健脑食物	(4)
(二)头痛的饮食防治	(4)
1. 头痛的饮食调养	(4)
2. 头痛食疗方	(6)
(三)中风的饮食治疗	(9)
1. 中风病人的饮食调养	(9)
2. 中风病人食谱举例	(10)
3. 中风病人的食物选择要点	(11)
4. 中风病人食疗方	(12)
5. 中风的食物选择	(12)
6. 中风患者恢复期饮食的禁忌	(13)
(四)老年痴呆症的饮食防治	(14)
1. 老年痴呆症与饮食	(14)
2. 老年痴呆病人的饮食原则	(14)
(五)瘫痪病人的饮食治疗	(15)
1. 瘫痪病人的饮食原则	(15)

2. 瘫痪病人的食谱举例	(16)
3. 长期卧床病人的饮食调理	(17)
(六)高血压病的饮食治疗	(18)
1. 高血压病人的饮食原则	(18)
2. 高血压病人要限食盐	(20)
3. 高血压病人应补钾	(20)
4. 高血压病人宜补钙	(21)
5. 高血压病人食谱举例	(22)
(七)低血压病人的饮食防治	(22)
1. 低血压病人的饮食调养	(22)
2. 低血压食疗方	(23)
(八)冠心病的饮食治疗	(26)
1. 冠心病的饮食原则	(26)
2. 冠心病怎样进补	(27)
3. 冠心病病人的食物选择	(29)
(九)高脂血症的饮食治疗	(30)
1. 高脂血症的饮食原则	(30)
2. 高脂血症食谱举例	(31)
3. 高脂血症的食物选择	(32)
(十)心肌梗死的饮食治疗	(32)
1. 心肌梗死与饮食	(32)
2. 心肌梗死的饮食调养	(33)
3. 心肌梗死食谱举例	(34)
(十一)心力衰竭的饮食治疗	(35)
1. 心力衰竭的饮食调养	(35)
2. 心力衰竭的食谱举例	(36)

3. 心力衰竭病人的食物选择 (36)
4. 心力衰竭病人怎样控制钠的摄入 (37)

二、呼吸系统疾病的营养保健

- (一)慢性支气管炎的饮食治疗 (39)
 1. 慢性支气管炎的饮食原则 (39)
 2. 慢性支气管炎食谱举例 (40)
 3. 慢性支气管炎食物选择 (40)
 4. 慢性支气管炎食疗方 (41)
- (二)哮喘的饮食治疗 (42)
 1. 哮喘病的饮食调养 (42)
 2. 哮喘食疗方 (43)
- (三)肺气肿的饮食治疗 (44)
 1. 肺气肿的饮食原则 (44)
 2. 肺气肿食疗方 (45)
- (四)结核病的饮食治疗 (46)
 1. 结核病的饮食原则 (46)
 2. 结核病食谱举例 (47)

三、血液系统疾病的营养保健

- (一)缺铁性贫血的饮食防治 (48)
 1. 缺铁性贫血的饮食原则 (48)
 2. 缺铁性贫血的营养配餐 (49)
 3. 缺铁性贫血病人怎样加强营养 (50)
 4. 缺铁性贫血食谱举例 (51)

(二)再生障碍性贫血营养治疗	(51)
1. 再生障碍性贫血的饮食原则	(51)
2. 再生障碍性贫血食谱举例	(52)
3. 再生障碍性贫血食疗方	(53)
(三)营养性巨幼红细胞性贫血的营养治疗	(54)
1. 营养性巨幼红细胞性贫血的饮食原则	(54)
2. 营养不良性贫血食谱举例	(55)
3. 营养不良性贫血食疗方	(56)
(四)过敏性紫癜的饮食调养	(57)
1. 过敏性紫癜的饮食原则	(57)
2. 过敏性紫癜食谱举例	(57)
3. 过敏性紫癜食物选择	(58)
(五)白血病的饮食治疗	(59)
1. 白血病的饮食原则	(59)
2. 白血病食疗方	(60)
(六)贫血的饮食保健	(60)
1. 运动员贫血怎样进行饮食调养	(60)
2. 贫血病人应补充哪些营养素	(61)
3. 贫血病人为什么要注意补充维生素 C	(62)
4. 通过饮食补铁时应注意什么	(63)

四、消化系统疾病的营养保健

(一)急性胃炎的饮食治疗	(64)
1. 急性胃炎的饮食原则	(64)
(二)慢性胃炎的饮食治疗	(65)

1. 慢性胃炎的饮食调养	(65)
2. 慢性浅表性胃炎的饮食原则	(67)
3. 慢性萎缩性胃炎的饮食防治	(68)
(三)消化性溃疡的饮食治疗	(68)
1. 消化性溃疡的饮食原则	(68)
2. 消化性溃疡食谱举例	(70)
3. 溃疡病并发出血时的饮食治疗	(70)
(四)胃大部切除的饮食治疗	(72)
1. 胃大部切除术后的饮食调配	(72)
2. 胃切除后的饮食恢复	(73)
3. “倾倒综合征”病人的饮食注意事项	(74)
4. 胃切除后要注意补钙	(75)
(五)结肠炎的饮食治疗	(76)
1. 溃疡性结肠炎的饮食调配	(76)
2. 慢性结肠炎病人的食物选择	(77)
(六)腹泻的饮食治疗	(78)
1. 急性腹泻病人的饮食调配	(78)
2. 慢性腹泻病人的饮食原则	(79)
(七)急性肠炎的饮食治疗	(80)
1. 急性肠炎的饮食原则	(80)
2. 急性肠炎食谱举例	(80)
3. 急性肠炎食疗方	(81)
(八)痢疾的饮食治疗	(82)
1. 痢疾的饮食原则	(82)
2. 痢疾食疗方	(83)
(九)便秘的饮食治疗	(84)

1. 便秘的饮食原则	(84)
2. 便秘食谱举例	(85)
3. 便秘食疗方	(86)

五、肝胆病的营养保健

(一)急性肝炎的饮食治疗	(88)
1. 急性肝炎的饮食原则	(88)
2. 急性肝炎食谱举例	(89)
(二)慢性肝炎的饮食治疗	(91)
1. 慢性肝炎病人饮食原则	(91)
2. 慢性肝炎患者饮食应注意的问题	(92)
3. 慢性肝炎食谱举例	(93)
(三)脂肪肝的饮食治疗	(94)
1. 脂肪肝的饮食调养	(94)
2. 脂肪肝食谱举例	(95)
3. 脂肪肝病人的食物选择	(96)
(四)肝硬变的饮食治疗	(96)
1. 肝硬变病人的饮食原则	(96)
2. 肝硬变患者食谱举例	(97)
3. 肝硬化腹水病人宜吃低盐饮食	(98)
4. 肝病患者要严禁饮酒	(99)
5. 肝病患者的食物选择	(100)
6. 食道静脉曲张的饮食注意事项	(100)
(五)急性胆囊炎的饮食治疗	(101)
1. 急性胆囊炎的饮食原则	(101)

2. 食谱举例	(102)
(六)慢性胆囊炎的饮食治疗.....	(102)
1. 慢性胆囊炎的饮食原则	(102)
2. 慢性胆囊炎食谱举例	(104)
3. 慢性胆囊炎食物选择	(104)
(七)胆石症的饮食治疗.....	(105)
1. 胆石症的饮食防治	(105)
2. 胆囊切除后的饮食调配	(106)
(八)急性胰腺炎的饮食治疗.....	(107)
1. 急性胰腺炎的饮食原则	(107)
2. 急性胰腺炎食谱举例	(108)
(九)慢性胰腺炎的饮食治疗.....	(109)
1. 慢性胰腺炎的饮食原则	(109)
2. 慢性胰腺炎食谱举例	(110)

六、肾脏疾病的营养保健

(一)急性肾炎的饮食治疗.....	(111)
1. 急性肾炎的饮食原则	(111)
2. 急性肾炎病人宜吃碱性食物	(112)
3. 急性肾炎病人应吃低盐、低蛋白膳食	(112)
4. 急性肾炎食谱举例	(113)
(二)慢性肾炎的饮食治疗.....	(114)
1. 慢性肾炎的饮食原则	(114)
2. 慢性肾炎的食物选择	(115)
3. 慢性肾炎食谱举例	(115)

(三)肾病综合征的饮食治疗	(116)
1. 肾病综合征饮食治疗原则	(116)
2. 肾病综合征食谱举例	(117)
(四)慢性肾功能衰竭的饮食治疗	(118)
1. 慢性肾功能衰竭的饮食原则	(118)
2. 慢性肾衰病人食谱举例	(119)
3. 麦淀粉食品的制作方法	(119)
(五)尿毒症的饮食治疗	(121)
1. 尿毒症病人的饮食原则	(121)
2. 尿毒症病人的饮食安排	(122)
(六)肾透析病人的饮食注意事项	(123)

七、代谢性疾病的营养保健

(一)糖尿病的饮食治疗	(125)
1. 糖尿病的饮食原则	(125)
2. 糖尿病食谱举例	(127)
3. 糖尿病的食物选择	(127)
4. 糖尿病人怎样计算每日需要的三大营养素	(128)
5. 糖尿病病人如何分配一日进食量	(129)
6. 糖尿病患者怎样掌握食品交换份法	(129)
7. 糖尿病人的饮食粗算法	(131)
8. 糖尿病人的餐次和加餐	(132)
9. 肥胖糖尿病病人如何控制饮食	(133)
10. 糖尿病病人应多食高纤维饮食	(134)
11. 糖尿病病人怎样吃水果	(134)

12. 糖尿病人要禁酒	(135)
13. 糖尿病人的饮食应低盐	(136)
14. 口服降糖药时的饮食配合	(137)
15. 使用胰岛素的病人怎样注意饮食	(138)
16. 糖尿病人的饮食注意事项	(140)
(二) 痛风病的饮食治疗	(141)
1. 痛风病人的饮食原则	(141)
2. 痛风病人生活中的宜与忌	(142)
3. 痛风食谱举例	(143)
4. 常用食物嘌呤含量	(144)
(三) 肥胖症的饮食治疗	(144)
1. 肥胖症的饮食原则	(144)
2. 肥胖食谱举例	(146)
3. 食物选择要点	(147)
4. 饮食减肥应注意的问题	(147)
5. 降脂减肥要持之以恒	(149)

八、五官科病的营养保健

(一) 夜盲症的饮食治疗	(150)
1. 夜盲症的饮食原则	(150)
2. 夜盲症食疗方	(151)
(二) 急性结膜炎的饮食治疗	(151)
1. 急性结膜炎的饮食原则	(151)
2. 急性结膜炎食疗方	(152)
(三) 老年性白内障的饮食治疗	(153)

1. 老年性白内障的饮食原则	(153)
2. 白内障食疗方	(154)
3. 老年白内障的食物选择	(155)
(四)青光眼的饮食治疗	(156)
1. 青光眼的饮食原则	(156)
2. 青光眼的饮食调配	(156)
(五)口腔溃疡的饮食治疗	(157)
1. 口腔溃疡的饮食原则	(158)
2. 口腔溃疡食疗方	(159)
(六)龋齿的饮食治疗	(159)
1. 龋齿的饮食原则	(160)
2. 齿龋食疗方	(160)
(七)牙龈炎的饮食防治	(161)
1. 牙龈炎的饮食原则	(161)
2. 牙龈炎食疗方	(162)

九、皮肤科病的营养保健

(一)脱发、脱眉的饮食防治	(163)
1. 脱发脱眉的饮食原则	(163)
2. 脱发食疗方	(164)
(二)银屑病的饮食治疗	(164)
1. 银屑病的饮食原则	(165)
2. 银屑病食疗方	(165)
(三)湿疹的饮食治疗	(166)
1. 湿疹的饮食原则	(166)

2. 湿疹食疗方	(167)
(四) 荨麻疹的饮食治疗	(168)
1. 荨麻疹的饮食治疗原则	(168)
2. 荨麻疹食疗方	(168)
(五) 脂溢性皮炎的饮食治疗	(170)
1. 脂溢性皮炎的饮食原则	(170)
2. 脂溢性皮炎食疗方	(170)
(六) 毛囊炎的饮食治疗	(171)
1. 毛囊炎的饮食宜忌	(171)
2. 毛囊炎食疗方	(172)
(七) 带状疱疹的饮食治疗	(173)
1. 带状疱疹的饮食原则	(173)
2. 带状疱疹食疗方	(174)

十、防癌抗癌的营养保健

(一) 饮食与癌	(175)
1. 高脂肪饮食与癌	(175)
2. 维生素的防癌作用	(177)
3. 膳食纤维与癌	(178)
4. 微量元素硒可防癌	(179)
(二) 癌症的饮食防治	(180)
1. 防癌的饮食原则	(180)
2. 癌症病人的饮食调养	(182)
3. 怎样消除食物中的致癌物	(183)
4. 癌症病人做放疗、化疗时的饮食调配	(184)

(三)国际卫生组织推荐的十项防癌措施·····	(186)
-------------------------	-------

十一、防治疾病的食物

(一)具有降脂降压降胆固醇作用的食物·····	(187)
绿豆·····	(187)
大豆·····	(188)
荞麦·····	(189)
燕麦·····	(191)
芹菜·····	(192)
茄子·····	(193)
荠菜·····	(193)
海带·····	(194)
山楂·····	(196)
柿子·····	(197)
苹果·····	(198)
猕猴桃·····	(198)
海藻·····	(199)
木耳·····	(200)
莼菜·····	(201)
马兰·····	(201)
刺菜·····	(201)
海鱼·····	(202)
海参·····	(203)
(二)具有降血糖作用的食物·····	(204)
苦瓜·····	(204)

南瓜.....	(205)
仙人掌.....	(206)
蕹菜.....	(208)
洋葱.....	(209)
(三)具有润肠通便作用的食物.....	(210)
菠菜.....	(210)
蜂蜜.....	(211)
松子.....	(212)
魔芋.....	(213)
香蕉.....	(214)
番薯.....	(215)
(四)具有防癌抗癌作用的食物.....	(215)
芦笋.....	(215)
白菜.....	(217)
百合.....	(218)
圆白菜.....	(220)
西红柿.....	(220)
胡萝卜.....	(222)
白萝卜.....	(223)
大蒜.....	(224)
鱼鳞.....	(225)
猪血.....	(226)
蜂胶.....	(227)
香菇.....	(228)
玉米.....	(229)

一、心血管疾病的 营养保健

(一) 脑动脉硬化的饮食治疗

1. 脑动脉硬化患者的饮食原则

动脉粥样硬化主要原因之一,是营养不平衡引起的脂肪代谢紊乱,长期食用高热量、高脂肪(饱和脂肪酸)食物以及缺乏必需营养素,都可引起动脉粥样硬化。因此,脑动脉粥样硬化的膳食防治应掌握以下原则:

(1)膳食供给平衡,能适合各年龄段和工作性质的需要。

(2)脑动脉硬化患者如为肥胖型,应减轻体重,减至正常体重范围,并维持这一水平。

(3)尽量少吃、不吃动物脂肪或含胆固醇较高的食物,特别是肥肉和动物的内脏,如:肝脏、肾脏、脑、心、肚等。

(4)适量食用植物油,同时保证其中的脂肪酸有大约 1/3 是多种不饱和脂肪酸。近年研究发现,地中海沿岸国家的居民,心、脑血管疾病发病率低,与他们膳食中食用植物油有关。植物油中以橄榄油中的多种不饱和脂肪酸有预防动脉粥样硬化的作用。因此,提倡在食油中加入一部分橄榄油、红花油等

