

食 防 病

肾病食谱这样做 自己动手，简单健康！



扫一扫二维码
视频同步学做菜



32 种养肾食材和中药材，科学调养很重要

春、夏、秋、冬四季养肾重点各不同

肾虚诸症皆有对应的调理食谱，吃对才健康

健康饮食方式 + 药物调理 = 养生养肾

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目（C I P）数据

肾病吃对才有效 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017. 6
(巧食防病)
ISBN 978-7-5388-9126-3

I. ①肾… II. ①胡… III. ①肾疾病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第051501号

肾病吃对才有效

SHENBING CHI DUI CAI YOUXIAO

主 编 胡维勤
责任编辑 宋秋颖
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 12
字 数 200千字
版 次 2017年6月第1版
印 次 2017年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9126-3
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录



PART 1



我们为什么会患上肾病

肾脏的位置及功能

肾脏的位置	002
西医眼中的肾脏功能.....	002
中医眼中的肾脏功能.....	003

伤肾因素

伤肾因素一：服用中药且过量	005
伤肾因素二：情绪焦虑，压力过大	005
伤肾因素三：饮食起居不规律	005
伤肾因素四：房事频繁	005
伤肾因素五：过食糕点	006
伤肾因素六：过食蔬菜、水果	006
伤肾因素七：摄入过量的蛋白质	006
伤肾因素八：摄入过量的食盐	006
伤肾因素九：暴饮暴食	007
伤肾因素十：经常憋尿	007
伤肾因素十一：不爱喝水	007
伤肾因素十二：用饮料代替白开水	007

肾病的早期症状

症状一：水肿	008
症状二：蛋白尿和尿潜血	008
症状三：尿带泡沫，呈肉色	008



目录 contents

症状四：排尿量不正常..... 008

症状五：腰痛..... 008

症状六：尿路感染..... 008

症状七：血压明显升高..... 008

症状八：出现贫血症状..... 008

症状九：痛风、高尿酸血症..... 008

症状十：容易疲惫、乏力..... 008

PART 2 庞大而可怕的肾病家族

原发性肾小球疾病

急性肾小球肾炎..... 010

急进性肾小球肾炎..... 014

慢性肾小球肾炎..... 018

IgA肾病（隐匿性肾小球疾病）..... 022

肾病综合征..... 026

继发性肾小球疾病

系统性红斑狼疮性肾炎..... 030

过敏性紫癜性肾炎..... 034

糖尿病肾病..... 038

尿路感染性疾病

尿路感染..... 042

前列腺炎..... 046

其他常见肾病

尿路结石..... 050

肾下垂..... 054

成人多囊性肾病..... 058

肾脏肿瘤..... 064

急性肾功能衰竭..... 072

慢性肾功能衰竭..... 078





PART 3



常见养肾食材

蔬菜类

山药	086
冬瓜	087
芦笋	088
韭菜	089
花菜	090
西兰花	091
扁豆	092
生菜	093
洋葱	094
茼蒿	095
苦瓜	096
丝瓜	097
莲藕	098
胡萝卜	099

菌菇类

香菇	100
草菇	101
银耳	102
木耳	103

肉禽类

猪肉	104
猪腰	105
乌鸡	106
鸭肉	107
狗肉	108
鸽肉	109
羊肉	110
羊肾	111

水产类

淡菜	112
海参	113
干贝	114
蛤蜊	115
鲫鱼	116
黄鱼	117
鳝鱼	118
墨鱼	119
虾	120
泥鳅	121
海带	122



目录 contents

紫菜.....	123	松子.....	131
---------	-----	---------	-----

杂粮坚果类

绿豆.....	124
小豆.....	125
玉米.....	126
小米.....	127
黑芝麻.....	128
大枣.....	129
核桃.....	130

水果类

西瓜.....	132
葡萄.....	133
柠檬.....	134
荔枝.....	135
猕猴桃.....	136
木瓜.....	137
桂圆.....	138

PART 4 对肾病患者有益的中药材

补肾填精类

何首乌.....	140
阿胶.....	141
当归.....	142
熟地黄.....	143

滋补肾阴类

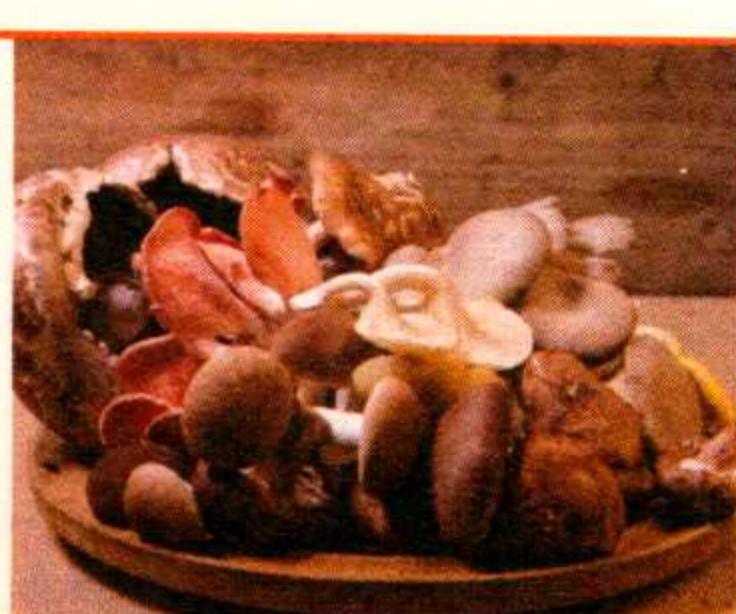
黄精.....	144
枸杞子.....	145
天门冬.....	146
玉竹.....	147

补益肾气类

甘草.....	148
菟丝子.....	149
杜仲.....	150
人参.....	151
山茱萸.....	152
五味子.....	153
黄芪.....	154
党参.....	155

温补肾阳类

锁阳.....	156
---------	-----



肉桂.....	157
肉苁蓉.....	158
附子.....	159

固肾涩精类

芡实.....	160
金樱子.....	161
牡蛎.....	162

莲子.....	163
---------	-----

清泻肾火类

黄檗.....	164
知母.....	165
生地黄.....	166
玄参.....	167
芦根.....	168

PART 5



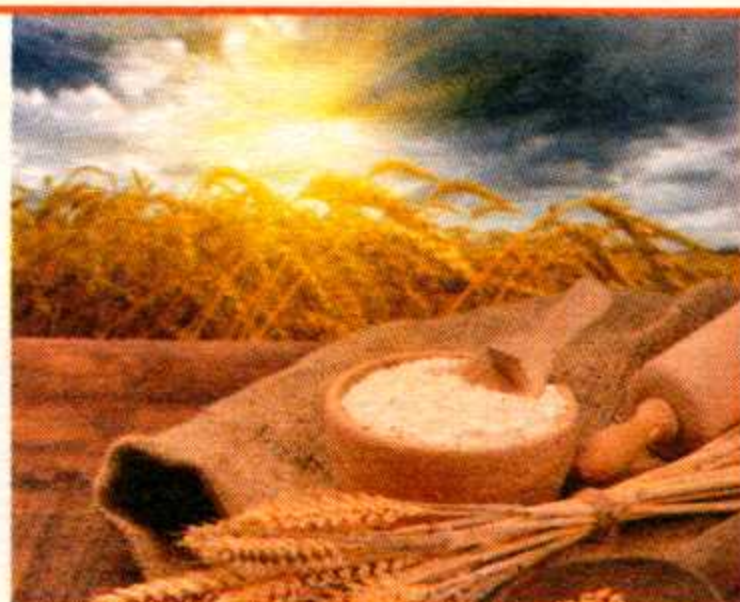
男女肾虚如何补肾

什么是肾虚

肾虚是什么.....	170
为何会肾虚.....	171
肾虚的主要症状.....	172
测试你是否肾虚.....	173
肾虚与肾病之间的关系.....	174

日常生活中应该如何保护肾脏

学会及时有效地控制高血压.....	175
需要经常运动.....	175
养成良好的作息习惯.....	175
正确饮水，不要憋尿.....	175
控制糖尿病.....	176
注意保暖.....	176
进行定期检查.....	176



目录 contents

正确认识肾病不是肾亏.....176

及时处理泌尿道结石.....177

不滥用药物.....177

注意合理饮食.....177

及时治疗感冒.....177

女人肾虚如何补肾

女人肾虚会有哪些表现.....178

女人肾虚补肾的方式.....179

男人肾虚如何补肾

男人肾虚会有哪些表现.....181

男人肾虚补肾的方式.....182

几种简单的养肾方法.....184



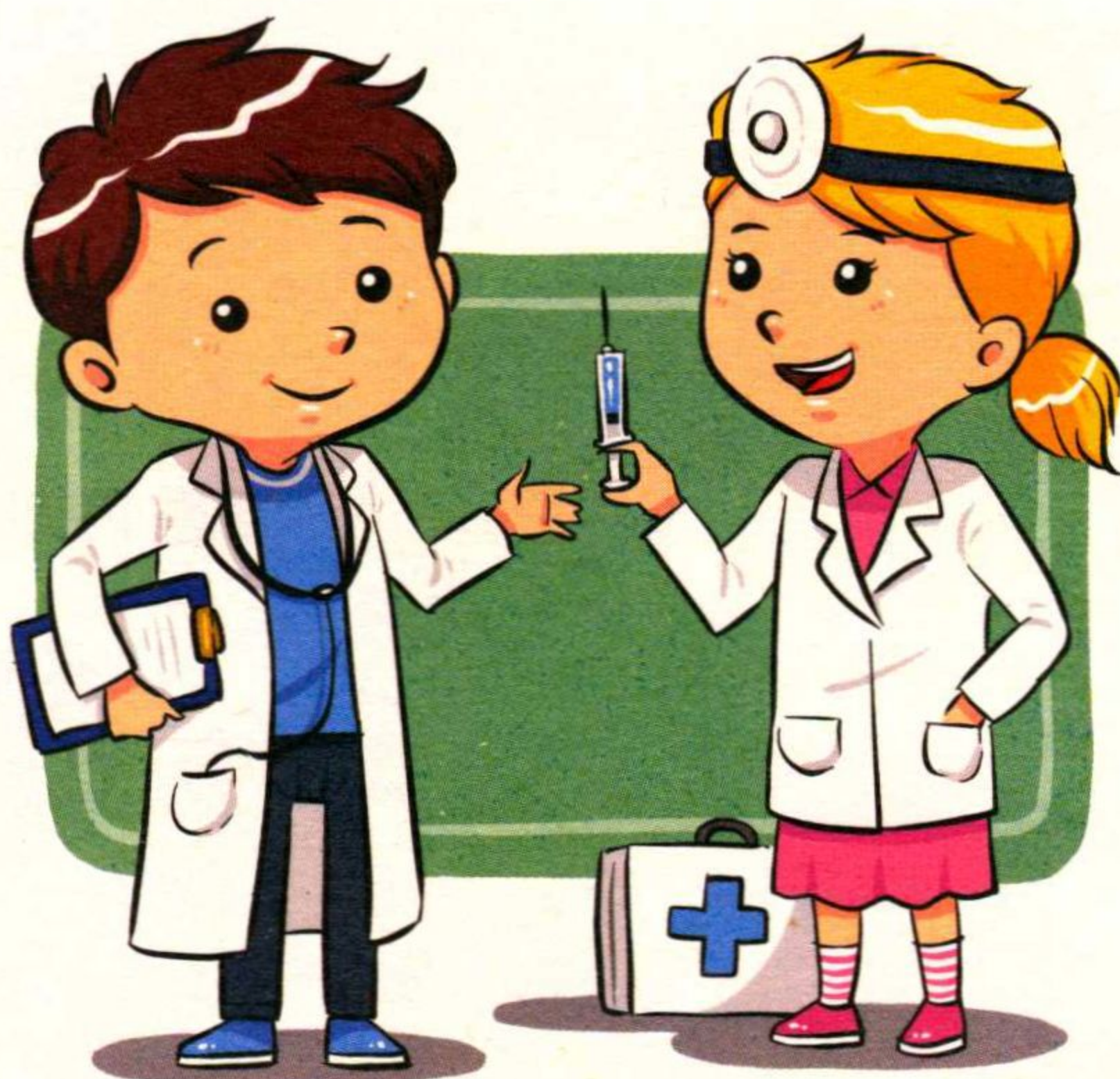
P A R T

1

我们为什么会患上肾病

◎ 肾脏是人体的重要排泄器官，它将新陈代谢所产生的有害物质通过尿液排出体外，以调节机体水、电解质和酸碱的平衡，并保证生命活动的正常进行。

◎ 本章除了将对肾脏的位置、功能进行详尽的论述外，还对伤肾的因素和肾病的早期症状都做了深入浅出的阐述，让读者对肾病能有更加深入的了解。





肾脏的位置及功能

● 肾脏的位置

肾脏位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，居腹膜后方。左肾上端平第11胸椎下缘，下端平第2腰椎下缘。

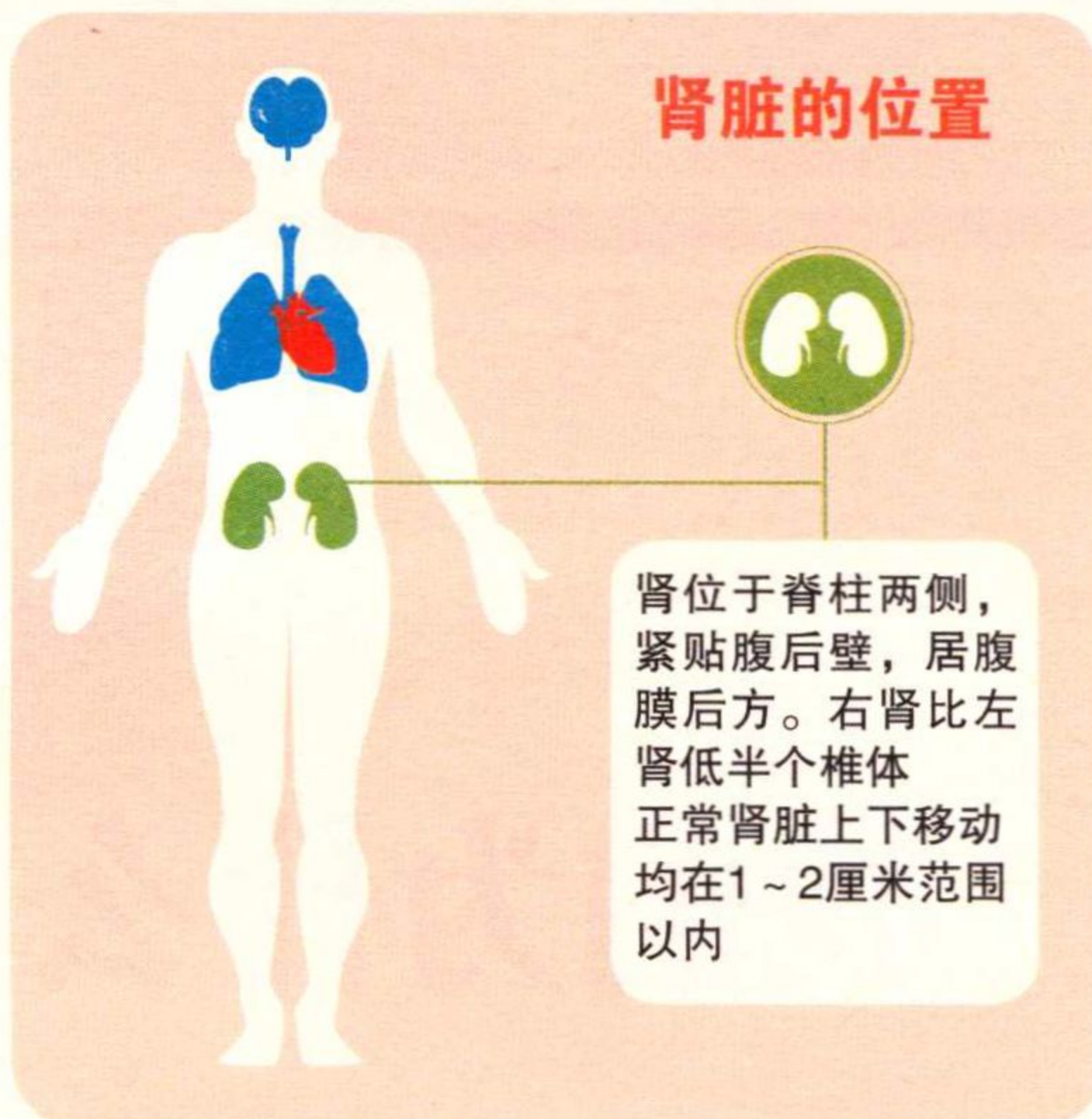
右肾比左肾低半个椎体。左侧第12肋斜过左肾后面的中部，右侧第12肋斜过右肾后面的上部。

正常肾脏上下移动均在1~2厘米范围以内。

肾脏在膈之下，体检时，仅右肾下极可以在肋骨下缘扪及。

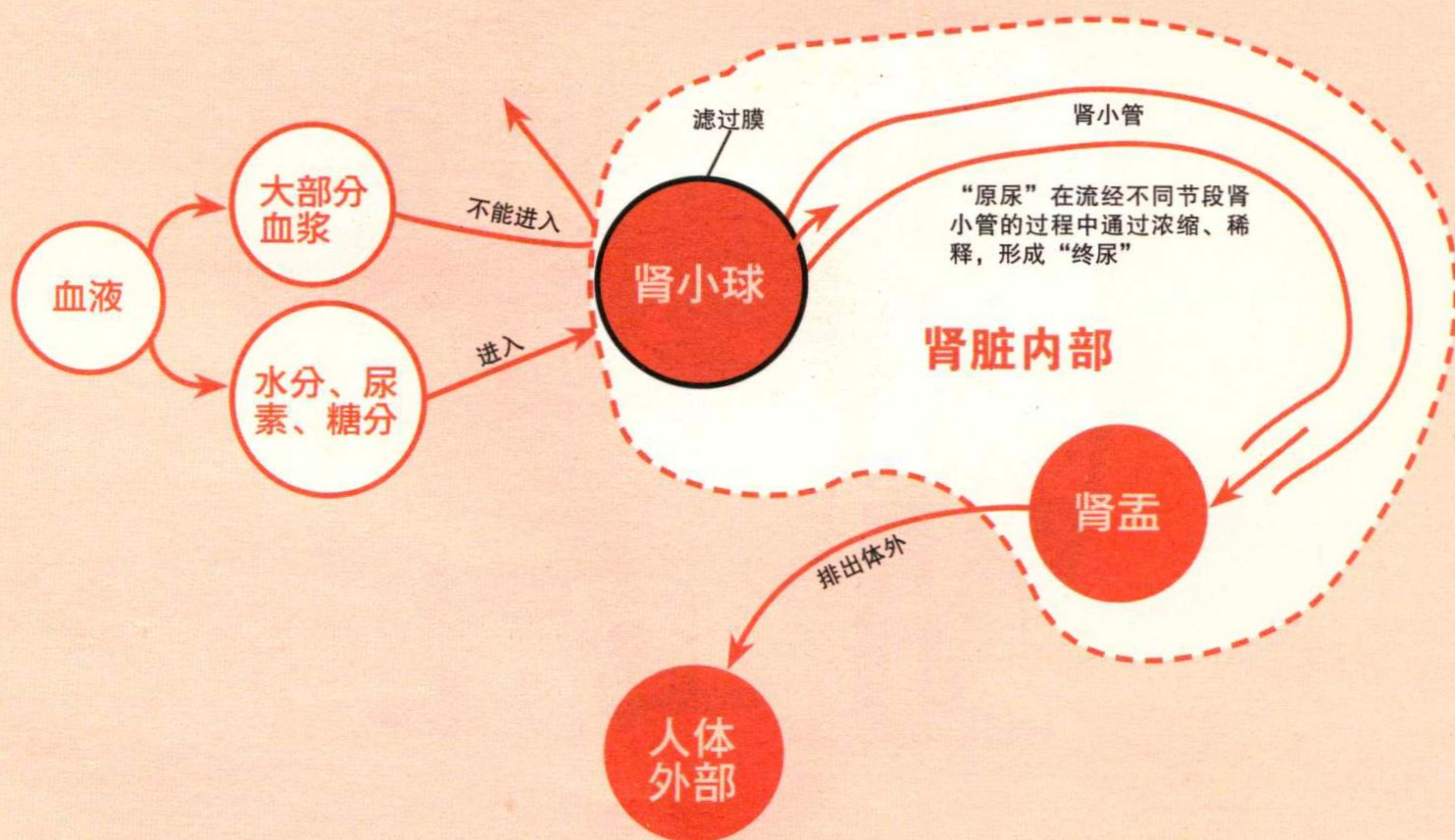
● 西医眼中的肾脏功能

①**生成尿液**：血液流经肾脏，其中除细胞与大分子蛋白外的大部分血浆成分不能通过肾小球毛细血管内皮、基底膜及足细胞裂孔膜构成的滤过膜，不能从肾小球滤出。



体积小的如水分、尿素、糖分等，能通过滤过膜，经肾小球滤出，流进肾小管，形成了我们常说的“原尿”。“原尿”在流经不同节段肾小管的过程中通过浓缩和稀释，最终形成终尿，汇入肾盂，排出体外。

生成尿液的过程



②**排泄代谢产物**：当人体进行新陈代谢时，机体会产生多种废物，绝大部分代谢废物如以尿素氮、肌酐、尿酸等为代表的多种代谢废物和毒性物质，会通过血液进入肾脏，经肾小球滤过或肾小管分泌，最终随尿液排出体外，维持人的正常生活。

③**维持体液、电解质平衡及体液酸碱平衡**：血液中的水和电解质通过肾小球滤入原尿，而原尿中的水和电解质在流经不同节段肾小管时，以不同的比例被重吸收，同时部分电解质将被分泌到入管腔。

通过肾脏的浓缩与稀释过程可维持机体水、电解质及酸碱的平衡，从而维持内环境的稳定。

④**内分泌功能**：肾脏能分泌出多种激素，以此来调节人体各种正常的生理活动。

具体的有以下几点：

- ◆通过肾素—血管紧张素—醛固酮系统来调节血压，分泌肾素、前列腺素、激肽。
- ◆分泌促红细胞生成素，可刺激骨髓干细胞造血。
- ◆活化维生素D₃，帮助调节钙、磷代谢。
- ◆肾脏是许多内分泌激素的降解场所，如胰岛素、胃肠激素等。

●中医眼中的肾脏功能

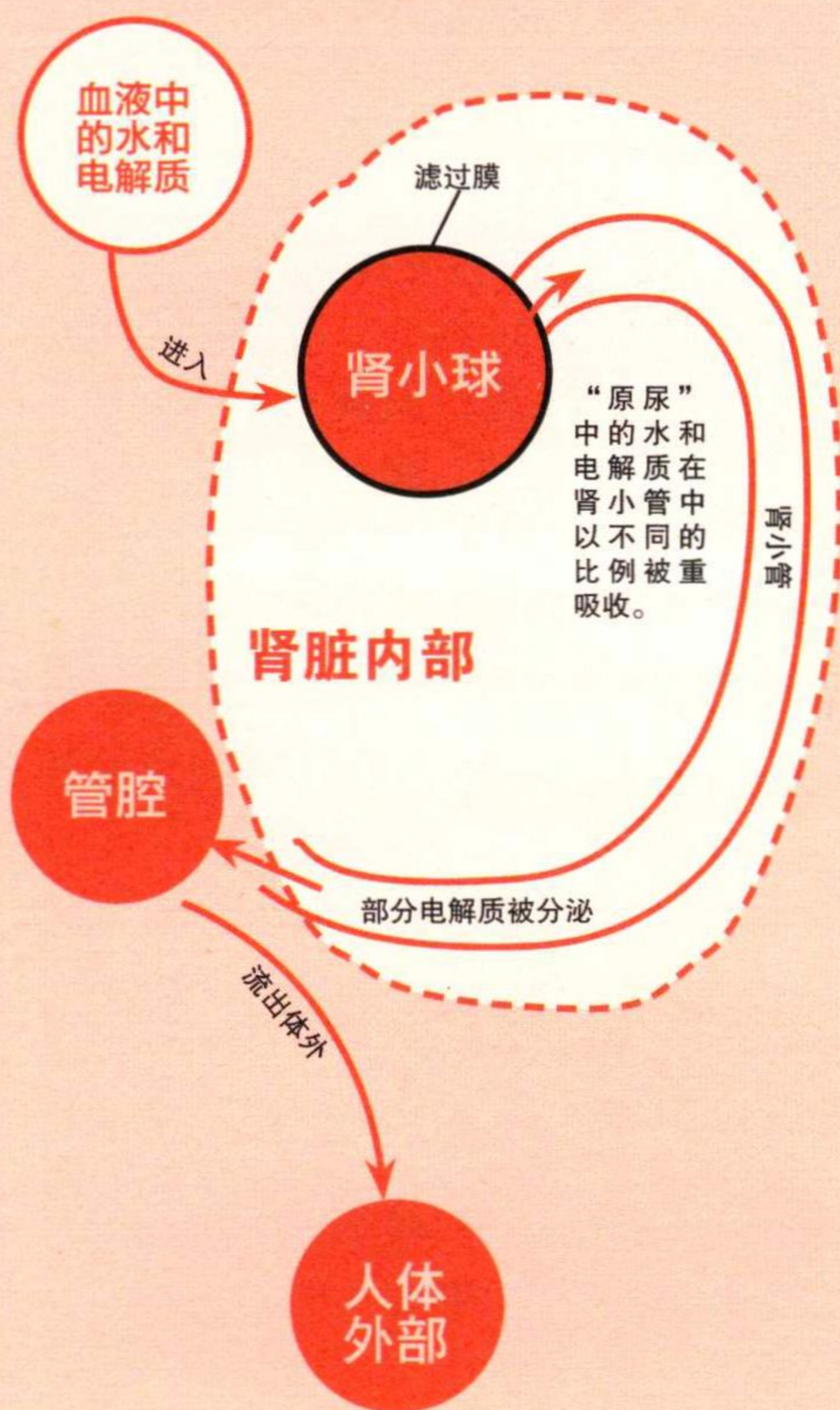
肾位于腰部脊柱的两侧，左右各一。中医上认为，肾在人体内是一个极其重要而又具备多种功能的脏器，是一个以肾为中心，与膀胱、骨髓、脑、头发、耳、前后二阴（生殖及大小便的排泄系统）等密切相关的功能系统，是与人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢、智力、体能等都有直接或间接关系的重要脏器。

中医认为肾的功能非常重要，将其称为“先天之本”。

中医还认为肾脏能起到气化作用，它将人体中的精华物质气化后升腾至人体的各个部位。

所以，中医认为肾病就是因气化功能不足而形成的气血、阴阳、虚实不调等症。

维持机体平衡的过程



肾的具体功能有以下几点：

主藏精

中医认为人的生命是由藏于肾中的精气开始的，把精看成是人体生命的物质基础。肾主管贮藏精气，精足则生命功能活动旺盛，人体生殖、造血、生长发育、防卫疾病的功能就会得以正常发挥，人才能健康。

主水

人体水液的代谢和调节，与肾的关系密切。肾为水脏，在五行属水，能够平衡身体的水液代谢，与膀胱合作排泄尿液，使体内的水液代谢保持正常。

主纳气

中医认为肺主气、司呼吸，人的呼吸节律虽然由肺所主，但是肾却为气之根，负责纳气、协调呼吸运动。如果肾气虚衰，肾不纳气，就会出现呼多吸少、呼吸喘促的现象。

主骨生髓、 养脑益智

肾所藏的精气能够补充骨髓和脑髓，肾精充足，人就会骨骼强壮，生长发育正常，智力发达。在中医看来，肾精决定着一个人的体质和智能。

开窍于 前后二阴

肾主前阴，包括人的生殖功能、性功能、排尿功能。肾主后阴，是指肾具有调节人体排泄大便的功能。只有肾精充足，这些功能才能够正常发挥。

肾藏志

在志为恐，在液为唾。中医认为，五脏与人的精神情志密切相关，五脏各藏五神，即心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意，肾藏志。人能够有志向，能够树立远大的目标和理想，由肾所主。

开窍于耳

因为肾气通于耳，肾精充足则人的听力好，对声音的分辨能力强，耳聪目明，反应敏锐。

其华在发

头发的润泽与枯槁、生长与脱落与肾气的盛衰有关。肾精在体表上的表现，体现在头发上。肾精能够促进头发的生长，肾精的充足与否，会通过头发的密度、色泽等表现出来。肾精充足的人，通常会表现出头发浓密、有光泽、不易干枯脱落。中国人的健康发质以乌黑、浓密、亮泽、柔韧为标准。



伤肾因素

●伤肾因素一：服用中药且过量

服用中药时要认清楚药性，如雷公藤、关木通、牵牛子、苍耳子、罂粟壳、生草乌、使君子、青木香、广防己等，都属于伤肾的中药。

因此，服用不宜过量，能起到疗效即止，以免伤身。

●伤肾因素二：情绪焦虑，压力过大

患有肾病的人，尤其是尿毒症患者，因为病程较长，或由于久治不愈等诸多原因，导致压力累积，很容易使患者产生焦虑的情绪，使大脑处于高度紧张的状态，长此以往，对肾病的康复极其不利，也极容易拖垮患者的身体。

因此，懂得调节情绪，也有利于对抗疾病。

伤肾因素

●伤肾因素三：饮食起居不规律

长期的调养、充足的睡眠、饮食营养的均衡、规律的生活，这些对肾病患者的身体健康都是十分重要的。

相反，如果经常熬夜、过度劳累、暴饮暴食或节食、营养不良、运动过度或方法不当，这些都会或多或少地对肾脏造成一定伤害。

●伤肾因素四：房事频繁

中医历来十分重视房事对肾脏的影响。

房事过于频繁，会导致肾精耗损，进而导致肾虚。

肾为先天之本，五脏六腑之根，而肾虚是多种疾病的发病根源，因此，要掌握好房事频率，这样对肾脏的保健是非常重要的。

●伤肾因素五：过食糕点

现在很多商家为了追求口感和味道，在面包和蛋糕等糕点中加入的糖分比较多，过量食用，会加重肾脏的负担，所以建议适量食用。



●伤肾因素六：过食蔬菜、水果

蔬菜、水果是富含多种营养素的健康食物，大部分人适当多食，对身体健康是非常有益的。

但是，对患有慢性肾功能障碍的人来说，不能多吃蔬菜和水果，因为这两类食物是具有天然降压作用的，其中含有较多的钾元素，长期食用反而会造成对肾功能的损坏。

伤肾因素

●伤肾因素七：摄入过量的蛋白质

美国食品协会曾建议，人类每天每千克体重的蛋白质摄入量应为0.8克。

假如一个人标准体重是50千克，那么他每天应该摄入40克蛋白质。

但是，对于肾病患者来说，长期采用每天每千克体重0.6克蛋白质的摄入量较为健康，这样才能避免因食用过多的蛋白质而对肾脏造成伤害。

●伤肾因素八：摄入过量的食盐

摄入过多食盐会加重肾脏的负担，某些食物食盐含量过高，如薯片、方便面等，会让人不知不觉地摄入过量的盐分。而饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的，如果摄入过多，肾脏的负担就会加重，再加上钠会导致人体水分不易排出，又会进一步加重肾脏的负担，这样就会导致肾脏功能减退。

●伤肾因素九：暴饮暴食

现代人的生活质量提高了，饮食条件也变好了，因此经常会吃下过量的美味佳肴。而摄入的食物最终都会产生尿酸及尿素氮等物质，这些废物大多数都会经由肾脏排出。

如果饮食无度，无疑就会增加肾脏的负担，使肾脏的工作量增加，久而久之，就容易导致肾脏疾病。

●伤肾因素十：经常憋尿

有些人会因工作忙没有时间上厕所而长时间憋尿。

如果经常憋尿，尿液在膀胱里会越滞留越多，膀胱肌肉会因扩张而损伤。

而且，尿液的滞留时间太长，会导致细菌繁殖，细菌会经输尿管逆行到肾，导致尿路感染和肾盂肾炎，对肾脏的危害极大，因此千万不要憋尿。

伤肾因素

●伤肾因素十一：不爱喝水

肾脏负责调解人体内水分和电解质的平衡，代谢生理活动所产生的废物，并将其排于尿中，因此肾脏的正常工作需要有足够的水分进行辅助。

多喝水可稀释尿液、保护肾脏，有利于充分排出废物和毒素。如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。

●伤肾因素十二：用饮料代替白开水

碳酸饮料、咖啡、奶茶等饮品美味多样，令人百尝不厌，但过量摄取这些饮品会间接损伤肾脏。因为人体内的酸碱度为7.2，而这些饮料普遍为酸性，长期过量摄取会给肾脏带来负担，增加肾脏的损伤概率。

另外，某些饮料中所含的咖啡因会导致血压上升，而高血压也会为肾脏带来很大的伤害。



肾病的早期症状

● 症状一：水肿

在晨起的时候会看见眼帘或者是脸部水肿，劳累后加重，休息后减轻。严重时双脚脚踝内侧、双下肢、腰骶部也会出现水肿。

● 症状二：蛋白尿和尿潜血

尿里有蛋白或尿潜血是肾脏有病的重要指征，尿常规可以查出，但有时非肾病专业的医生会忽视这一点，建议找肾病专业医师咨询。

● 症状三：尿带泡沫，呈肉色

小便泡沫多，长久不消失，这表明尿液中排泄的蛋白质较多；尿色浑浊或者是呈洗肉水样及淘米水样，就要及时就医检查。

● 症状四：排尿量不正常

健康的人每天排尿次数为4~8次，尿量800~2000毫升，如果没有发热、大量出汗等，排尿次数和尿量过多或过少，就要注意了。

● 症状五：腰痛

腰部肾区会感到酸痛不适，或隐隐作痛，且带有持续性钝痛，肾结石者甚至可呈现绞痛症状。

● 症状六：尿路感染

刚开始时患者可能会有经常性的尿路感染症状，时间长了，就有可能演化为肾功能不全。

● 症状七：血压明显升高

由于体内的废弃物长时间不能排出体外，肾脏就会产生一些使血压升高的物质。

● 症状八：出现贫血症状

肾脏除了有排泄废物的功能以外，还具有分泌造血激素的功能，因此贫血也是肾功能损害的一个症状。

● 症状九：痛风、高尿酸血症

痛风、高尿酸血症都是由于血液中尿酸过多造成的，这样尿酸会沉积在肾脏里，使肾功能受损。

● 症状十：容易疲惫、乏力

肾功能开始变弱的时候，很多体内的废物都难以从尿中排泄出去，因此会出现疲倦、乏力的感觉。