

知名专家进社区谈医说病

患者



吃啥、喝啥很重要，专家为您道深奥

# 营养膳食指导



刘东莉◎主编

钟南山·院士

总结本套丛书三大特色

- ★强调医学的系统性
- ★注重知识的科学性
- ★突出读物的通俗性



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

知名专家进社区谈医说病

# 患者营养膳食指导



刘东莉◎主编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社



· 北京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

患者营养膳食指导/刘东莉主编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 12

(知名专家进社区谈医说病)

ISBN 978-7-5025-9821-1

I. 患… II. 刘… III. ①常见病-合理营养②常见病-饮食卫生 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161364 号

---

责任编辑: 邱飞婵 余晓捷

责任校对: 凌亚男

装帧设计: 关 飞

---

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

850mm×1168mm 1/32 印张 8% 字数 170 千字

2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 17.00 元

版权所有 违者必究

## 作者简介



曹振熙，1934年11月16日生，江苏省南通人。1954年江苏省南通中学毕业后考入北京清华大学建筑工程系，1960年毕业后分配到陕西省建设厅，后调入西安公路交通大学（长安大学本部）工作至今。40多年来，一直从事施工、教学、科研、设计和组织管理工作。近20多年中，专门从事客运站等教学、设计和研究工作。其间编

写、主编、编著的著作包括《水路与公路客运站设计》、《最新客运站设计图集》、《客运站建设技术与设计》、《工业、民用与交通建筑荷载学》、《建筑工程结构荷载学》、《智能交通运输·智能站·智能车·智能路》、《二十一世纪现代化客运站设计与现代化交通运输工具》、《论客运站建设与选址》、《中国古代客运站》、《论现代物流与客运站建设项目管理》、《论客运站设计与民航港站设计要点》、《论建设一个效益好的现代化智能化客运站》、《论综合型枢纽客运站，环保化、智能化客运站建设与管理》、《主枢纽站的建设与规划、站级核定的探讨与思考》和《智能化信息化站场建设与现代物流》等50余部。曾任陕西省基本建设优化研究会副理事长兼秘书长；现任中国交通运输协会理事，中国交通运输协会客运站建设技术委员会副主任委员兼秘书长。

## 出版者的话

---

尊敬的读者：

为适应国家建设发展的需要，为及时反映有关“新标准、新规程、新规范、新理论、新技术、新材料、新工艺、新方法”，为有志于在土木工程领域传播和推广科学技术知识的人士构筑学术出版平台，为渴求知识的读者在工作实践中的学习交流和继续教育创造机会，由中国水利水电出版社和知识产权出版社与清华大学土木工程系联手，倾力推出的“简明土木工程系列专辑”中的第一批出版物正式与您见面了。

在此，我们特别感谢您对本套专辑的热切关注。

为使您对本套专辑有更多的了解，以下一并列出2006年和2007年两年内本套专辑即将陆续出版的图书。如果您有什么要求，有什么意见和建议，真诚地希望和欢迎您随时与我们联系。具体联系方式详见版权页上的E-mail地址。

再次感谢您对本套专辑的支持与厚爱！

# “简明土木工程系列专辑”

## 系列出版物

伟大的土木工程

原位测试

客运站设计与智能化客运站

建筑消防系统

土坡稳定分析

建筑装饰材料

建筑工程结构荷载学

品味钢筋混凝土

轻钢结构新技术

土力学与地基基础

空间钢结构新技术

高性能膨胀混凝土

水泥混凝土及外加剂

水电站设计的新进展

建筑抗震鉴定与加固

多高层钢结构住宅设计

浅基础设计及程序设计

弹性地基梁板实用计算

建筑的灾害与安全设防

钢-混凝土组合梁设计

自密实混凝土技术手册

城市生活垃圾处理工程

框架结构的计算与构造

房屋改造工程原理与应用

火灾后建筑物鉴定与加固

基础隔震结构设计及施工指南

剪力墙结构的分析与设计

钢筋混凝土圆形容器设计

结构原理与结构概念设计

桥梁施工技术及其质量控制

城市污水处理及回用技术

预应力加固法理论与实践

土力学与地基基础应试要点

高层建筑基础实用设计方法

新型建筑防水材料实用手册

预应力混凝土圆池结构设计

拱坝整体地质力学模型试验

建筑施工常见质量问题及对策

混凝土结构加固实用技术手册

抗氯盐高性能混凝土技术手册

区域性特殊土的地基处理技术

PKPM 系列程序在土木工程中的应用

结构工程师常用计算数据速查手册

房屋建筑加固实用方法及其新技术

高层建筑结构地震响应的时程分析法

公路桥涵钢筋混凝土受弯构件的计算

工程事故与安全·结构裂损机理

工程事故与安全·后桩基础时代

工程事故与安全·结构加固技术

工程事故与安全·典型事故实例

工程事故与安全·结构方案论证

在役桥梁检测、可靠性分析与寿命

预测

平面结构弹塑性地震响应分析软件

NDAS2D 及其应用

……

# 《知名专家进社区谈医说病》 编委会



- 主 任** 韩启德 全国人大常委会副委员长  
北京大学医学部主任  
中国科学院院士
- 副主任** 钟南山 中华医学会会长  
中国工程院院士
- 蒋作君 卫生部副部长 教授  
国务院城市社区卫生工作领导小组办公室主任
- 祁国明 中华医学会副会长
- 汪 晶 好健康人人有工作室主任
- 编 委** 杨 青 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长
- 李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长
- 刘雁飞 卫生部科技教育司司长
- 曾 毅 中国科学院院士  
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员
- 侯云德 中国工程院院士  
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员
- 巴德年 中国工程院院士  
中华医学会副会长  
中国医学科学院中国协和医科大学教授
- 程书钧 中国工程院院士  
中国医学科学院肿瘤研究所研究员

胡大一 北京大学人民医院心血管病研究所所长  
首都医科大学北京同仁医院心血管中心主任

金连弘 中华医学会副会长  
黑龙江省卫生厅厅长

黄庆道 广东省医学会会长

高 瞻 好医生医学教育中心

彭 犁 好健康人人有工作室

王路大 好健康人人有工作室

熊晓苏 好健康人人有工作室

周熹微 好健康人人有工作室

陈 新 好健康人人有工作室



# 《患者营养膳食指导》编写人员



**主 编** 刘东莉

**编 者** 刘东莉 张 松 陈用鹤  
管滨滨 朱旭铮 杨万林  
王金凤 王 娜 徐建军

# 序 一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接读到专家介绍医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防病治病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长



2005年7月25日

## 序 二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作,《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

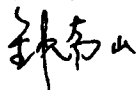
本套丛书强调医学知识的系统性,这绝不是试图培养读者成为医生,而是期望读者通过对丛书的阅读,相对全面地了解医学知识,从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性,因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任,是其必须遵从的原则。当前,不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目,是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写中的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理,就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试,期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力,本套丛书难免还存在一些缺陷。最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足。这与作者常年从事十分专业的技术工作,对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁,是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区,走进千家万户,会让读者越来越喜爱,成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



2005年6月27日

# 前 言

对于一些疾病，饮食疗法是十分必要的治疗手段。科学的膳食有利于疾病的康复；如不注意营养膳食，则不利于疾病的治疗和康复，甚至还会影响治疗效果。本书的目的是为经正规医疗机构作出明确诊断的患者提供简单可行的营养膳食指导。

本书共介绍了内科、外科、肿瘤科、精神科、皮肤科、口腔科、眼科等 60 种常见病、多发病的营养膳食原则，包括营养膳食要点、宜食食物、忌食食物，并且在每种疾病后列举了一日食谱和食疗方，附录提供了营养膳食的一些常用的数据。

本书力求语言通俗、精练，内容编排纲目清晰、简明易查。

必须强调的是，本书是对患者正规治疗过程中的营养膳食给予指导，使患者掌握常用的饮食营养知识，通过科学、合理的饮食起到“第二药房”的作用，达到康复的目的。但饮食治疗不能替代药物治疗。疾病是复杂的，一定要在正规医疗机构治疗。

此外，长期使用食疗方剂时，必须在营养医师指导下进行，根据病情的变化及时进行调整。

空军总医院营养科主任

刘东莉

2006 年 8 月

## 刘东莉



全军临床营养专业副主任委员、空军航空营养专业主任委员、空军总医院营养科主任。从事临床营养工作30多年。编写过《中老年营养》、《果品养生小百科》、《拨打糖尿病热线》、《婴幼儿喂养及保健指南》、《幼儿宝宝聪明食谱》等专著及科普读物。

# 知名专家进社区谈医说病

## 已出版书目

职业病

耳鼻咽喉病

科学育儿

青春期保健

肥胖

眼病

科学用药

整形美容

口腔病症

疼痛

男科病

环境与疾病

患者营养膳食指导

科学健身

皮肤病

高血压

高血脂

糖尿病

冠心病

支气管哮喘

胃肠病

体检结果导读

热销中

## 即将出版书目

骨质疏松症

急症与急救

避孕与节育

0~2岁小儿喂养指导

# 目 录



|               |    |
|---------------|----|
| 高血压病 .....    | 1  |
| 冠心病 .....     | 6  |
| 心肌梗死 .....    | 11 |
| 心力衰竭 .....    | 13 |
| 脑卒中 .....     | 17 |
| 贫血症 .....     | 23 |
| 高脂血症 .....    | 28 |
| 糖尿病 .....     | 33 |
| 肥胖症 .....     | 42 |
| 痛风 .....      | 49 |
| 骨质疏松症 .....   | 54 |
| 更年期综合征 .....  | 58 |
| 甲状腺功能亢进 ..... | 61 |
| 帕金森病 .....    | 64 |
| 老年痴呆 .....    | 66 |
| 老年精神障碍 .....  | 69 |
| 慢性支气管炎 .....  | 72 |
| 肺气肿 .....     | 75 |
| 呼吸衰竭 .....    | 78 |
| 肺结核 .....     | 81 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 反流性食管炎 .....   | 84  |
| 食道裂孔疝 .....    | 86  |
| 急性胃炎 .....     | 88  |
| 慢性胃炎 .....     | 91  |
| 消化性溃疡病 .....   | 95  |
| 上消化道出血 .....   | 101 |
| 急性胰腺炎 .....    | 104 |
| 慢性胰腺炎 .....    | 108 |
| 急性肝炎 .....     | 111 |
| 慢性肝炎 .....     | 116 |
| 肝硬化 .....      | 121 |
| 急性胆囊炎 .....    | 127 |
| 慢性胆囊炎 .....    | 130 |
| 胆石症 .....      | 133 |
| 便秘 .....       | 136 |
| 炎症性肠病 .....    | 141 |
| 肛裂 .....       | 144 |
| 急性细菌性痢疾 .....  | 147 |
| 伤寒 .....       | 150 |
| 急性肾炎 .....     | 154 |
| 慢性肾炎 .....     | 159 |
| 急性肾功能衰竭 .....  | 163 |
| 慢性肾功能衰竭 .....  | 166 |
| 尿路结石 .....     | 171 |
| 真菌感染性皮肤病 ..... | 176 |
| 老年性皮肤瘙痒症 ..... | 178 |
| 湿疹 .....       | 180 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 脂溢性皮炎 .....             | 182 |
| 烧伤 .....                | 185 |
| 白内障 .....               | 188 |
| 青光眼 .....               | 193 |
| 老年嗅觉味觉障碍 .....          | 197 |
| 肺癌 .....                | 199 |
| 食管癌 .....               | 204 |
| 胃癌 .....                | 209 |
| 肝癌 .....                | 216 |
| 胰腺癌 .....               | 220 |
| 大肠癌 .....               | 223 |
| 鼻咽癌 .....               | 228 |
| 乳腺癌 .....               | 230 |
| 肿瘤治疗过程中的饮食 .....        | 233 |
| 附录 A 人体营养基本要素 .....     | 238 |
| 附录 B 营养素的食物来源参考 .....   | 241 |
| 附录 C 中国居民平衡膳食宝塔 .....   | 244 |
| 附录 D 中国居民的膳食指南 .....    | 246 |
| 附录 E 食物交换表 .....        | 250 |
| 附录 F 中国居民膳食钙适宜摄入量 ..... | 253 |
| 附录 G 癌症预防的科学膳食原则 .....  | 254 |
| 附录 H 老年人营养膳食原则 .....    | 255 |
| 附录 I 常见食物血糖指数排序表 .....  | 256 |
| 附录 J 常用的鼻饲膳食 .....      | 261 |