



推进公众营养改善行动丛书
孙树侠 主编

常见病

CHANGJIANBING



家庭饮食营养调理

JIATING YINSHI

YINGYANG

TIAOLI

增强抵抗疾病的能力，尽快恢复健康

刘天鹏 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病

CHANGJIANBING

家庭饮食营养调理

JIATING YINSHI

YINGYANG

TIAOLI

主 编 刘天鹏

副主编 陈冰雪 贾庆军 郭魁亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

王友琼 甘 露 冯长龙 刘天鹏

李俊勇 陈冰雪 贾庆军 郭魁亮

惠 敢 燕颖军

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭饮食营养调理/刘天鹏主编. —北京:人民军医出版社,
2006. 10

(推进公众营养改善行动丛书)

ISBN 7-5091-0467-X

I. 常... 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 078998 号

策划编辑:刘云华 文字编辑:郁 静 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.25 字数:146千字

版、印次:2006年10月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:25.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

为《推进公众营养改善行动方案》题

科学饮食防疾病
合理营养促健康

韩启德 二〇一六年八月六日



(韩启德 全国人大常委会副委员长,九三学社中央主席,中国科协主席)

讲究科学 合理配膳
平衡营养 吃出健康

为推进公众营养改善行动丛书题

殷大奎 二〇〇六年七月

(殷大奎 卫生部原副部长,现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长)

内 容 提 要

家人得病了该怎样吃？怎样吃才能帮助病人增强抵抗疾病的力量，减轻病痛，尽快恢复健康？本书由临床营养专家介绍常见病的家庭饮食营养调理方法，指导家庭怎样照顾病人的饮食，怎样从饮食上给家中的病人进行调养、调理，帮助病人尽快康复。

丛书序

健康是人类永恒的话题和不倦的追求。而“吃”与健康的关系，也随着社会经济的发展和科学技术的进步，日益被人们深入认识。

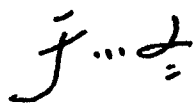
目前，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的同时，也被“文明病”即生活方式病所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。据卫生部统计，脑血管病近十几年间有明显上升的趋势，每年新发生的脑血管病 200 万，其中 3/4 留有不同程度的残疾，每年死于脑卒中者 150 万左右；冠心病患者死亡率最近 8 年在城市中升高了 53.4%，这两种病症造成的经济损失接近 1 000 亿人民币。当然，疾病造成的后果绝不仅仅是经济损失，它带给患者和家人的痛苦是无法用金钱来衡量的。

我国政府非常重视和关心国民的营养问题，关心公众的“吃”与健康，为此，将“推进公众营养改善行动”列入了国

家“十一五”发展纲要。“推进公众营养改善行动”是一个庞大的系统工程，而营养教育则是工程的基础，食物和营养知识的普及至关重要。通过开展“营养扫盲”，人们的营养健康知识增加了，意识提高了，“推进公众营养改善行动”的目标才能圆满实现。

孙树侠同志主编的这套“推进公众营养改善行动丛书”即是在我国国民中开展营养扫盲的有力工具，她从普通百姓日常生活的角度，介绍食物、营养、健康科学知识，帮助人们树立正确的饮食观，改善不良的饮食行为，具有较强的可读性和可操作性。

国家发展改革委员会公众营养与发展中心主任



2006年7月5日

前言

随着人们生活水平的提高，国人的饮食习惯和饮食结构发生了很大的变化。然而，由此带来的健康问题并没有引起足够的重视，人们的健康状况不容乐观。例如，高血压、冠心病等慢性疾病的患病率呈逐年升高的趋势，儿童单纯性肥胖症的发病率越来越高。究其原因，虽然与遗传因素有关，但环境因素、生活习惯，特别是营养、膳食问题则是其害中之害。目前，一方面有的地区，尤其是经济不发达地区存在营养缺乏病，如蛋白质-能量营养不良、维生素缺乏病、微量元素缺乏病等；另一方面，由于膳食不合理导致肥胖、糖尿病等代谢性疾病发病率升高。如何从营养膳食角度进行调理、有效预防，成为摆在人们面前的现实问题，特别是这类患者急切需了解和熟知的问题。为此，我们组织具有丰富工作经验的专业人员编写了本书。

本书坚持科学性和实用性并重的原则，介绍了相关疾病的基本概念、临床表现、诊断、防治及营养调理。疾病的诊疗、防治、调理方法都是在家庭就可以做到的，具有很强的可操作性，非常适合指导这类疾病患者的家庭保健和自我保健。相信本书能够成为读者的良师益友，对提高人民群众的健康水平起到积极的推动作用。

由于水平有限，错误和不当之处，殷请广大读者批评赐正。

编 者

2006 年 7 月

目 录

CONTENTS



专家课堂一

营养膳食调理知识加油站

1. 营养调理对疾病的治疗和康复有哪些影响? 3
2. 疾病常用膳食分为哪几种? 4
3. 什么是普通饭, 适用于什么病人, 有哪些配膳原则? 5
4. 什么是软饭, 适用于什么病人, 有哪些配膳原则? 6
5. 什么是半流质膳食, 适用于什么病人, 有哪些配膳原则? 7
6. 什么是流质膳食, 适用于什么病人, 有哪些配膳原则? 9
7. 什么是疾病治疗膳食? 10

专家课堂二

有助于病人恢复健康的家庭饮食调理方法

1. 感冒 15
2. 更年期综合征 20

3. 贫血	24
4. 痛经	26
5. 乳腺增生	27
6. 产后缺乳	28
7. 小儿厌食	30
8. 溃疡病	37
9. 胃炎	41
10. 便秘	46
11. 腹泻	50
12. 肝炎	55
13. 肝硬化	64
14. 胆囊炎、胆石症	80
15. 胰腺炎	91
16. 冠心病	100
17. 高脂血症	105
18. 高血压病	109
19. 肾小球肾炎	114
20. 肾功能衰竭（肾衰）	130
21. 糖尿病	144
22. 痛风	158
23. 肥胖症	164
24. 甲亢	178
25. 骨质疏松症	183
26. 肿瘤	188
27. 肺结核	195

专家课堂一

营养膳食调理
知识加油站

1. 营养调理对疾病的治疗和 康复有哪些影响?

营养调理是根据疾病的特点,给病人制定不同的饮食配方,以达到辅助治疗和辅助诊断的目的,并纠正营养缺乏,提高机体的抵抗力,促进组织修复。

营养调理对病人的康复有重要作用。合理的膳食结构,不仅所含营养成分齐全,比例适当,还由于色、香、味、形俱佳,而促进食欲,在病人的治疗和恢复过程中起到药物所起不到的作用。

美国营养工作者对在条件很好的大医院中住院的成年患者进行调查,发现约有 45% 以上的病人存在程度不等的营养不良;外科死亡病人中,至少有 10% ~ 30% 营养缺乏。英国对病人给予加强营养、综合医疗治疗后,取得了显著的效果,手术后病人的病死率减少了 20% 以上,病人住院病程减少了一半。国内多家医院开展的观察研究,也都获得相似的结果,所以给病人提供足够的营养至关重要。近代医学主张,只有采取包括医疗、营养和护理三方面密切合作的综合治疗,才能获得最好的疗效。

通过对病人的营养调理,可以达到以下几个目的:

◎ 根据疾病的营养需要,利用营养素的补充和减少起到辅助治疗的目的。如肥胖病人减少热能供给,达到减肥的效果。

◎ 减轻体内某一脏器的负荷,以利于疾病的治疗。如急性肾小球肾炎尿量少、且有浮肿的病人,通过控制氯化钠的摄入量,可以减轻肾脏的负担。

◎ 控制营养成分的摄入，以达到控制疾病发展的目的。如冠心病病人控制脂肪和胆固醇的摄入，可以延缓动脉粥样硬化斑块的形成。

◎ 利用营养食品的选择和不同的烹调方法来改变食物的性质，促进食物消化吸收，从而有利于疾病的痊愈。如消化性溃疡的病人，要加强食物的烧煮时间，把食物煮软、煮烂，使其易于消化吸收。

◎ 加快组织修补，促进伤口愈合。如大面积烧伤病人，健康状况比较差，必须加强营养，增加蛋白质供给量，从而增强身体的抵抗力，从营养上创造物质条件，利于伤口愈合、组织修补。

◎ 其他方面，如在医务人员帮助下开展的营养要素膳，以及利于诊断（试验）准确的辅助诊断用膳食等。

2. 疾病常用膳食分为哪几种？

按照用途将疾病常用膳食分为基本膳食、治疗膳食和诊断用膳食三大类：

◎ 基本膳食是根据疾病的需要，通过不同的烹调方法改变食物质地而配制的膳食，又分为普通饭、软饭、半流质、流质四种。

◎ 治疗膳食是在基本膳食的基础上，根据疾病的治疗需要，在总热能和个别营养素的配比方面加以适当的调整，从而达到辅助治疗目的的一种膳食，如低钠膳食、高纤维素膳食等。

◎ 诊断用膳食是在进行某些疾病的检查诊断时，为保证诊断的准确性，避免膳食中某些因素的干扰，而对某些膳食加以控制，称为诊断膳食，如隐血试验膳食。

3. 什么是普通饭，适用于什么病人， 有哪些配膳原则？

普通饭与健康人膳食基本相同，即除少用油煎炸的、辛辣的、刺激性大的食物外，凡健康人能食用的食物均为普通饭。应用范围广、几乎占有所有膳食的 50% ~ 65%。

它适用于体温正常、无消化道疾病、各种疾病康复期、不需膳食限制者及产妇等各种病人。



配膳原则

- ◎ 必须是适合身体需要的平衡膳食，含有充足的各种营养素，一般正常的食品均可采用。
- ◎ 避免应用强烈辛辣刺激性的食品或调味品。
- ◎ 脂肪食品、油炸食品及其他不易消化的食物应少用。
- ◎ 烹调应多变花样，注意色、香、味、形，以增进食欲。
- ◎ 每日供应 3 餐，总热量为 2 200 ~ 2 600 千卡（1 千卡 = 4.184 千焦），蛋白质 70 ~ 90 克。



普通饭食谱举例

- ◎ 早餐：大米（稀饭）50 克，面包 100 克，拌黄瓜 100 克