



本书是临床一线营养师根据人们普遍关心的饮食营养与健康问题编写的，力求从营养学角度进行科学性、实用性、可操作性阐述。本书共分三部分：首先讲能量、营养素及膳食平衡，使读者吃得更科学、更合理、更健康；其次讲基本膳食与治疗膳食，使读者学会日常生活或生病时的膳食选择；最后讲具体疾病的营养治疗，列举了常见的10种疾病，有针对性地告诉读者相关疾病的营养治疗知识。

bingchuangshangdeyingyang
quanweiyingyangshidezhonggao

病床上的营养



权威营养师的忠告

杨子艳◎著



知识出版社



bingchuangshangdeyingyang
quanweiyinyangshidezhonggao

病床上的营养

权威营养师的忠告

杨子艳◎著

本书是临床一线营养师根据人们普遍关心的饮食营养与健康问题编写的，力求从营养学角度进行科学性、实用性、可操作性阐述。本书共分三部分：首先讲能量、营养素及膳食平衡，使读者吃得更科学、更合理、更健康。其次讲基本膳食与治疗膳食，使读者学会日常生活或生病时的膳食选择；最后讲具体疾病的营养治疗，列举了常见的二十种疾病，有针对性地告诉读者相关疾病的营养治疗知识。



知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病床上的营养: 权威营养师的忠告 / 杨子艳著. —

北京: 知识出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5015-7834-4

I. ①病… II. ①杨… III. ①临床营养—基本知识

IV. ①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第310859号

责任编辑: 韩小群

装帧设计: 童行侃

出版发行: 知识出版社

地 址: 北京阜成门北大街17号 邮编: 100037

网 址: <http://www.ecph.com.cn> Tel: 010-88390718

图文制作: 北京华艺创世印刷设计有限公司

印 刷: 北京地大天成印务有限公司

字 数: 154千字

印 数: 1~5000册

印 张: 16.75

开 本: 720×1020 1/16

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5015-7834-4

定 价: 39.80元

作者简介

杨子艳 女, 卫生部北京医院营养科副主任营养师。任北京市营养学会临床营养分会委员, 北京保护健康协会膳食营养指导专家组成员。负责高干营养咨询和住院首长营养配餐工作。曾兼职协和医科大学护理学院营养学的教学工作。曾在《中华老年医学杂志》、《中华临床营养杂志》等核心专业期刊发表论文多篇, 主编教材《营养指导》, 参与编辑科普书籍《营养课堂》。还经常为《保健医苑》、《饮食科学》、《健康报》、《健康时报》、《生命周刊》等杂志及报刊撰写科普文章, 并多次与北京电视台、中国教育电视台、中央电视台中文国际频道等媒体合作向大众介绍营养健康知识。

内容提要

从古至今，人们都非常重视饮食的营养作用。我国最早的医书《黄帝内经》就提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而食之以补益精气”的饮食调配原则。现代营养学认为，营养是生命之源、健康之本，不仅有益于生长发育、祛病健身、延年益寿，而且关系到种族繁衍、社会发展，具有极其重要的现实意义。

在全面建设小康社会的进程中，我国人民的生活水平稳步提高，各类人群的营养状况明显改善，与营养不良有关的疾病种类显著减少，然而，营养知识匮乏、营养不均衡与膳食结构不合理的现象却普遍存在，致使某些与营养相关疾病的患病人数有增无减。比如肥胖人群（尤其是儿童）迅速扩大，高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤等与生活方式相关疾病的病人数呈逐年递增之势。事实证明，在物质条件改善后，大力普及营养知识，推广合理营养与平衡膳食结构的工作迫在眉睫。

倡导健康的生活方式，宣传科学的饮食理念是营养工作者的天职。本书以通俗易懂的语言、丰富多彩的图片、真实可信的病例、深入浅出的叙述，介绍营养学基础知识，使您充分认识各类营养素的重要性，合理安排一日三餐。分析营养与疾病的关系，学会以平衡膳食、合理营养为武器，阻止与营养相关疾病的入侵，以及在患有某些疾病时，如何以饮食治疗为基础，提高药物治疗的效果，防止或延缓并发症的发生与发展。

本书是临床一线营养师根据人们普遍关心的饮食营养与健康问题编写的，力求从营养学角度对膳食进行科学性、实用性、可操作性阐述。本书共分三部分：首先讲能量、营养素及膳食平衡，使读者吃得更科学、更合理、更健康。其次讲基本膳食与治疗膳食，使读者学会日常生活或生病时的膳食选择；最后讲具体疾病的营养治疗，列举了常见的16种疾病，有针对性地告诉读者相关疾病的营养治疗知识。

编 者

目 录

第一部分 平衡膳食 合理营养

第一章 能量

- 一、你了解能量吗? /1
- 二、健康成年人一天摄入多少能量合适? /1
- 三、糖尿病患者一天需要多少能量? /2
- 四、肥胖患者一天需要多少能量? /3
- 五、肾病患者一天需要多少能量? /4

第二章 主食

- 一、什么是主食? 主食的营养价值有哪些? /5
- 二、吃主食的学问 /5
- 三、吃主食的误区 /6

第三章 肉类

- 一、你了解肉类吗? /7
- 二、怎样吃肉类更科学? /8
- 三、吃肉类的误区 /9

第四章 禽蛋类

- 一、你了解禽蛋类吗? /10
- 二、鸡蛋的吃法、选用和禁用 /11
- 三、吃鸡蛋不吃蛋黄对吗? /13

第五章 奶类

- 一、你了解奶类吗? /14
- 二、喝牛奶的注意事项 /15
- 三、把奶当水喝, 对吗? /18

第六章 豆类

- 一、你了解豆类吗? /19
- 二、豆类怎么吃才更有益于健康? /20
- 三、常见豆类营养素含量表 /22
- 四、痛风患者不能吃大豆食品, 对吗? /22

第七章 油脂

- 一、什么是油脂? 油脂对人体的利与弊 /22
- 二、油脂对人体健康的影响 /23
- 三、油脂的科学食用 /24
- 四、反式脂肪酸利弊说 /25
- 五、植物奶油比动物奶油好吗? /26
- 六、常用油脂对人体血脂的影响 /27
- 七、常用油的主要脂肪酸含量 /27

第八章 蔬菜

- 一、你了解蔬菜吗? /28
- 二、蔬菜的营养价值 /29
- 三、科学食用蔬菜 /30
- 四、水果代替蔬菜对吗? /31

第九章 水果

- 一、你了解水果吗? /32

二、常见水果营养成分含量 /32

三、水果应该怎样吃? /33

四、吃水果应该注意些什么? /34

五、用水果代替主食对吗? /35

第十章 水

一、你了解水吗? /35

二、水应该怎样喝? /36

三、如何选择饮用水 /38

四、用饮料代替水对吗? /39

五、早晨起床空腹饮用淡盐水对吗? /40

第十一章 怎样吃才能实现营养平衡

一、目前世界范围内膳食结构状况 /41

二、中国人的膳食结构 /45

三、怎样吃才能达到平衡膳食, 满足人体对各种营养物质的需要? /47

第二部分 如何选择膳食

第一章 基本膳食

一、普通饭 /49

二、软饭 /54

三、半流食 /58

四、流食 /63

小词典

★ 安素 /64

★ 清流食 /64

第二章 治疗膳食

一、低蛋白饮食 /65

二、限制盐（钠）饮食 /69

三、低胆固醇饮食 /74

四、高膳食纤维饮食 /79

小词典

★ 麦淀粉 /85

★ 麦淀粉食品制作方法 /85

第三部分 营养师教您饮食（营养）治疗

第一章 肥胖者的饮食治疗

一、为什么胖子越来越多？ /86

二、怎么知道自己的体重是否合适？ /87

三、肥胖与哪些疾病有关？ /88

四、减肥的误区 /88

五、采取什么方法减肥比较安全且不易反弹？ /88

六、一般来说，医生开出的减肥方法是什么？ /89

七、肥胖者一周食谱举例 /91

八、肥胖者在饮食上的宜忌 /95

九、预防肥胖要把握哪几个关键期？ /96

十、病例 /96

小词典

★ 什么是肥胖？ /97

★ 肥胖的类型 /98

第二章 糖尿病患者的饮食疗法

- 一、为什么糖尿病患者越来越多? /98
- 二、怎样判断自己是否得了糖尿病? /99
- 三、糖尿病对人体有哪些危害? /100
- 四、为什么饮食治疗是糖尿病的基础治疗? /100
- 五、Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病在饮食上的区别 /100
- 六、糖尿病患者如何进行饮食治疗? /101
- 七、糖尿病患者一周食谱举例 /104
- 八、糖尿病患者饮食宜忌 /108
- 九、病例 /108

小词典

- ★ 什么是糖尿病? /109
- ★ 糖尿病的4种类型 /110
- ★ 什么是食物交换份? /110

第三章 痛风患者的饮食治疗

- 一、痛风的症状和类型 /113
- 二、痛风对人体有哪些危害? /114
- 三、痛风患者为什么要进行饮食治疗? /114
- 四、痛风患者怎样进行饮食治疗? /115
- 五、痛风急性发作期一周食谱举例 /117
- 六、痛风缓解期一周食谱举例 /120
- 七、如何预防痛风急性发作? /124
- 八、痛风患者饮食宜忌 /125
- 九、病例 /125

小词典

★ 痛风是怎么回事? /126

★ 什么是尿酸? 尿酸从何而来? 又如何排出? /126

★ 什么是高尿酸血症? /126

第四章 高血压患者的饮食治疗

一、如何判断自己是否患上了高血压? /128

二、哪些人容易患高血压? /128

三、哪些因素容易引起高血压? /128

四、高血压患者常会有哪些症状? /129

五、高血压对人体有哪些危害? /129

六、如何通过饮食调理防治高血压? /130

七、高血压患者一周食谱举例 /131

八、高血压患者饮食宜忌 /135

九、病例 /136

小词典

★ 什么是高血压? /137

★ 高血压的分类标准 /137

★ 血压是怎样产生的? /137

★ 什么是收缩压? 什么是舒张压? /137

第五章 高脂血症患者的饮食疗法

一、为什么说高脂血症是人类健康的隐形杀手? /138

二、不吃含高胆固醇的食物, 血液中的胆固醇就不会升高吗? /138

三、血浆胆固醇是否越低越好? /138

四、高脂血症患者应该怎样吃饭? /139

五、混合型高脂血症患者一周食谱举例 /141

六、高甘油三酯血症患者应该怎样吃? /145

七、高胆固醇血症患者应该怎样吃? /146

八、高脂血症患者饮食宜忌 /147

九、病例 /147

小词典

★ 什么是血脂? /148

★ “好胆固醇”和“坏胆固醇” /148

★ 什么是甘油三酯? /148

★ 什么是高脂血症? 是怎样引起的? /149

★ 如何看血脂化验单? /149

★ 检查血脂前应该注意哪些问题? /149

★ 常用食物胆固醇含量表 /150

第六章 调整饮食结构预防肿瘤和肿瘤患者的饮食调理

一、肿瘤的发生是由哪些因素造成的? /150

二、为什么肿瘤与饮食结构密切相关? /151

三、怎样合理调整饮食结构以预防肿瘤? /151

四、病例 /153

* 直肠癌患者基本病情 /153

* 直肠癌患者手术前应该怎样吃饭? /153

* 直肠癌患者手术后应该怎样吃饭? /155

* 直肠癌患者手术后 9 天食谱建议 /155

小词典

★ 世界癌症基金会关于预防癌症的 10 条建议 /155

第七章 胃炎患者的饮食治疗

- 一、受胃病折磨的人群有哪些? /157
- 二、慢性胃炎形成的原因 /157
- 三、胃炎为什么要进行饮食治疗? /158
- 四、慢性胃炎患者如何进行饮食治疗? /158
- 五、慢性胃炎软饭、普通饭食谱建议 /159
- 六、慢性胃炎发作期流食、半流食食谱建议 /160
- 七、吃汤泡饭易患胃病 /162
- 八、胃病患者饭后应注意什么? /162
- 九、胃炎患者需要改掉的坏习惯 /162
- 十、胃炎患者饮食宜忌 /163
- 十一、病例 /164

小词典

- ★ 胃炎是怎么回事? /164
- ★ 胃的生理功能有哪些? /165

第八章 消化道溃疡（胃溃疡、十二指肠溃疡）患者的饮食调理

- 一、消化性溃疡有哪些特点和症状? /165
- 二、消化性溃疡的分类 /166
- 三、消化性溃疡患者为什么要进行饮食治疗? /166
- 四、消化性溃疡患者如何进行饮食治疗? /166
- 五、消化性溃疡患者食谱建议 /167
- 六、如何预防消化性溃疡? /169
- 七、慢性胃炎会发展成消化性溃疡吗? /169
- 八、为什么要定期换牙刷? /170
- 九、消化性溃疡患者饮食宜忌 /170
- 十、病例 /171

小词典

★ 什么是消化性溃疡? /171

★ 什么是幽门螺杆菌? 幽门螺杆菌从何而来? /171

第九章 病毒性肝炎患者的饮食治疗

一、病毒性肝炎有哪些症状? /172

二、病毒性肝炎应该如何进行饮食治疗? /172

三、病毒性肝炎半流食食谱举例 /174

四、病毒性肝炎普通饮食食谱举例 /175

五、乙型肝炎感染的途径有哪些? /177

六、父母在饮食上如何照顾慢性乙型肝炎的孩子? /177

七、在生活中如何预防肝炎? /178

八、不要盲目使用保健品 /178

九、病毒性肝炎患者饮食宜忌 /179

十、病例 /179

小词典

★ 什么是病毒性肝炎? /180

★ 乙型肝炎“二对半”化验结果的含义 /180

第十章 脂肪肝患者的饮食治疗

一、脂肪肝患者有哪些症状? /181

二、“脂肪肝不是病,对身体危害不大”的说法对吗? /181

三、脂肪肝与饮食的关系 /182

四、哪些不良饮食习惯容易导致脂肪肝? /182

五、脂肪肝患者应该如何进行饮食治疗? /182

六、脂肪肝患者一周饮食举例 /184

七、患了脂肪肝还能吃肉吗? /188

八、如何烹调出既少油又美味的菜肴? /189

九、脂肪肝患者饮食宜忌 /190

十、病例 /190

小词典

★ 脂肪肝是怎么回事? /191

★ 脂肪肝是怎样分类的? /191

第十一章 肝硬化患者的饮食调理

一、肝硬化患者有哪些症状? /192

二、肝硬化患者日常需要注意什么? /192

三、肝硬化患者应该如何进行饮食治疗? /193

四、肝硬化患者少渣软饭一周食谱举例 /195

五、肝硬化患者为什么需要时常变换食物的种类? /198

六、在什么情况下肝硬化患者应限制蛋白质的摄入? /199

七、肝硬化患者为什么要限制胆固醇的摄入量? /199

八、肝硬化患者饮食宜忌 /199

九、病例 /200

小词典

★ 什么是肝硬化? /200

第十二章 胆囊炎和胆结石患者的饮食治疗

一、胆囊炎和胆石症有哪些症状? /201

二、为什么胆囊结石常伴有胆囊炎? /201

三、胆囊炎和胆石症为什么要进行饮食治疗? /202

四、胆囊炎急性发作期应该如何进行饮食治疗? /202

五、胆囊炎缓解期和慢性胆囊炎应如何进行饮食治疗? /202

六、胆囊炎和胆石症患者食谱建议 /203

七、油炸食品与胆囊炎有关吗? /206

八、长期吃素食对胆囊炎有好处吗? /206

九、胆囊炎、胆石症患者可以喝牛奶、吃鸡蛋吗? /206

十、胆囊炎和胆石症患者饮食宜忌 /207

十一、病例 /207

小词典

★ 胆囊炎和胆石症是怎么回事? /208

★ 胆囊炎和胆石症的分类 /208

第十三章 肾炎患者的饮食调理

一、肾炎患者为什么要进行饮食调理? /209

二、轻度急性肾炎患者怎样进行饮食调理? /209

三、中度和重度急性肾炎患者应如何进行饮食调理? /211

四、慢性肾炎患者应如何进行饮食调理? /212

五、肾炎患者一周食谱举例 /212

六、肾炎患者饮食宜忌 /216

七、病例 /216

小词典

★ 肾脏有哪些功能? /217

★ 肾脏的内分泌功能对人体有什么作用呢? /218

★ 肾脏病的化验检查应该看哪些指标? /218

★ 什么是血尿素、血肌酐、内生肌酐清除率? /218

★ 什么是肾炎? /219

★ 常见食物每 100 克中蛋白质含量表 /219

第十四章 肾病综合征患者的饮食调理

一、肾病综合征患者为什么要进行饮食调理? /220

二、肾病综合征患者应该如何进行饮食调理? /220

三、肾病综合征患者一周食谱举例 /221

四、肾病综合征患者饮食宜忌 /225

五、病例 /226

小词典

★ 什么是肾病综合征? /227

★ 肾病综合征的诊断标准是什么? /227

第十五章 慢性肾衰竭患者的饮食调理

一、慢性肾衰竭有哪些主要症状? /227

二、哪些疾病能引起慢性肾衰竭? /227

三、为什么对慢性肾衰竭患者要进行饮食治疗? /227

四、慢性肾衰竭患者饮食治疗要把握的原则 /228

五、慢性肾衰竭患者如何进行饮食调理? /228

六、慢性肾衰竭患者为什么要采用低蛋白饮食? /230

七、慢性肾衰竭患者应该在什么阶段开始采用低蛋白饮食? /230

八、慢性肾衰竭患者应在什么时候采用麦淀粉饮食? /230

九、慢性肾衰竭患者一周食谱举例 /230

十、慢性肾衰竭患者饮食宜忌 /234

十一、病例 /234

小词典

★ 什么是慢性肾衰竭? /235

★ 慢性肾衰竭各期是怎样划分的? /236

★ 什么是麦淀粉? /236