

疾病是从嘴里吃出来的 寿命是从嘴里省出来的

舌尖上的智慧

常见病医学营养治疗手册

S H E J I A N S H A N G D E Z H I H U I
C H A N G J I A N B I N G Y I X U E
Y I N G Y A N G Z H I L I A O S H O U C E



章言 曾繁荣 / 编著

饮食男女，烟火人间，生病之后还能吃什么？

国家级营养师和国务院政府津贴专家告诉你真相：

营养康复是关键！



中国出版集团

世界图书出版公司

舌尖上的智慧

常见病医学营养治疗手册

章 言 曾繁荣 编著



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的智慧:常见病医学营养治疗手册. /章言,曾繁荣编著. —西安:世界图书出版西安有限公司,2013.5
ISBN 978-7-5100-6033-5

I. ①舌… II. ①章… ②曾… III. ①常见病—临床营养—基本知识 ②常见病—食物疗法—基本知识
IV. ①R459.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077313 号

舌尖上的智慧:常见病医学营养治疗手册

编 著 章 言 曾繁荣
特邀策划 布医书生
责任编辑 雷 丹
封面设计 诗风文化

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87233647(市场营销部)
029-87235105(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西天意印务有限责任公司
成品尺寸 240×170 1/16
印 张 19
字 数 210 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-6033-5
定 价 28.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

序一

舌尖上的智慧

有人告诉你，最好的食物是红薯，天天吃它就能排出身体毒素，不得病也不患癌。你相信吗？有人告诉你，得了高血压、糖尿病不用吃药，吃生茄子、喝绿豆汤，就能轻轻松松根治。你相信吗？

也许你不相信。可偏偏就有人笃信不疑，并且认真照办。事与愿违或真相披露后才如梦方醒，懊悔不已。联想到许多年前风靡坊间的“红茶菌热”、“毛鸡蛋热”、“鳖精热”等，不禁要问，事关生命健康，为什么总是有人会犯糊涂？

惑于“神医”的人并非文盲或无知，但偏偏缺乏舌尖上的智慧。面对医学科学还无法征服所有疾病的现实，人们希望用随处可见的、价格低廉的食物防病治病的心理，可以理解。但我相信，今天的中国人更加关注生活品质的提升，并非为了健康长寿情愿忍受“苦行僧”的日子。

我国地大物博，食材丰盛，“一方水土养一方人”。诚然，食物是大自然赋予人类的最好的“药物”，但是，自然界没有所谓最好的食物，更不是吃这种食物就能解决所有的健康问题。各种食物的营养成分、营养特点各不相同，寄希望于吃某一种食物或某一类食物就能防病治病，既不现实，也不可行。运用舌尖上的智慧，将人体需要的七大营养素 40 多种营养成分，通过多种食物组合达到整体的

健康效用，帮助人们实现健康长寿的心愿。

没有最好的食物，只有适宜的食物。每个人在不同的年龄阶段、不同的生理状态、不同的生活环境中对营养的需求并不一样，营养指导和养生建议不应该也不可能千篇一律。所谓舌尖上的智慧就是“加减法”——添加缺少的适宜的营养素，减掉过剩的不适宜的食物成分。选对食物，吃对方法，不盲从跟风，不陷入营养教条，不迷于商业误导。那种不分青红皂白统统食用一种食物就能防病祛病的神话，是不符合均衡营养观的，也是容易被识破的。

吃什么、怎样吃，不仅是人的生理需求，也是一种心理享受。囿于偏见，或者被数字束缚，把吃饭变成负担，那就违背了人类摄取营养的本质，又谈何生活乐趣？我国正处于慢性疾病上升与营养行为改变的过渡时期，有良知的营养专家当以“赠人以言，重于金石珠玉”之情怀，为普及舌尖上的智慧竭尽绵薄之力。

感谢中国出版集团世界图书出版公司和赵亚强编辑，使我们的夙愿得以实现。

国家级营养师

2013年3月

序二

延长健康寿命期从“吃”开始

时下，“幸福感”是一个人人关注的话题。尽管“幸福的人”和“幸福的家”不尽相同，但有一种幸福人人追求，这就是延长“健康寿命期”。

新中国成立和改革开放以来，伴随经济的发展、医学的进步以及对人性和生命的尊重，中国民众的平均寿命已然延长。但是，活得更长久，不等于活得更幸福。在我国，高血压患者有2亿之多，约占全球高血压总人数的1/5；糖尿病患者9200万；血脂异常人数1.6亿；冠心病患者约8000万；每年新发脑卒中200万人，其中半数幸存者身留残疾；阿尔茨海默病患者700万，是全世界痴呆症最多的国家；每年约200万人死于肿瘤，全球1/4的癌症死亡患者在中国。种种疾病带给患者和亲人的痛苦，是无法用金钱衡量的。因此，尽可能延长人的健康寿命期——良好的生命质量期和生活自理周期，尽可能缩短疾病期和伤残期，是医学界的神圣使命。

生老病死固然是生命的自然法则，但疾病和衰老既有必然性，又有可干预性。随着医学营养学的长足进步，医学营养治疗的作用日益提升，其范围不仅涵盖住院患者，还包括出院康复患者、家庭慢性病患者乃至普通人群。今天的中国，与膳食营养相关的慢性疾病呈现上升趋势，无论处在哪个年龄阶段，摄取充足的能量和均衡

的营养，都是提高免疫力和减少疾病发生的重要内容。

带病坚持工作是一种不负责任的行为，而对个人健康不负责，就是对家人幸福不负责。“白丝与红颜，相去咫尺间”。如果更多的中老年朋友能够从“吃”开始防病治病，延长健康寿命期，有尊严高质量地活在当下；如果青年朋友也能从本书受益，从而走上健康之路，家庭和社会的幸福感必然增加，也是我们对社会的一个回报。

享受国务院政府津贴专家

重庆医科大学附属第一医院教授、主任医师

1. 心肌梗死医学营养治疗 /001

命系1小时 /001

用牙齿挖掘“坟墓” /003

营养治疗分步走 /004

恢复期这样吃：脂类 /005

恢复期这样吃：多种营养素 /007

话题延伸：由轻到重，防治五层面 /009

2. 脑卒中医学营养治疗 /010

发病之前有预警 /010

营养医嘱个体化 /012

膳食“三低” /013

膳食“三适宜” /014

膳食“三充足” /015

话题延伸：可干预、可改变 /017

3. 高血压医学营养治疗 /018

绕地球两圈的血管长度 /018

降压就要降体重 /020

改变口味 /021

别忽略了“吃不出的盐” /022

膏粱厚味伤血管 /024

不要折在“老理”上 /025

控制高血压，补钙又补钾 /026

最新发现：一个幕后黑手 /027

吸烟是最易损伤血管的行为 /028

话题延伸：一、反对自行买药、换药 /030

二、警惕“卫生间悲剧” /031

三、冬天穿短裙丝袜，很美却很受伤 /031

4. 糖尿病医学营养治疗 /032

糖尿病饮食控制什么 /032

量身定做你的食谱 /033

让生活“有滋有味” /036

关注你的主食构成 /039

学会吃糖 /041

每天蔬菜 500 克 /043

高纤维是否适合你 /044

话题延伸：一、加餐不加量 /045

二、胰岛素抵抗与肌营养不良 /046

5. 肿瘤医学营养治疗 /047

公认的肿瘤“推手” /047

营养支持：身体受益>肿瘤受益 /049

营养障碍有对策 /051

肿瘤预防：调整、减少和增加 /052

天然抗癌药——蔬菜水果 /055

话题延伸：一、“中晚期癌症治不治都一样”，错 /057

二、改变生活方式是最好的防范 /057

6. 肝炎医学营养治疗 /059

最大的消化腺 /059

最重要的解毒器官 /060

细说病因须提防 /061

急性期：减少肝损伤 /062

缓解期：促进组织修复 /063

慢性肝炎：防肝功衰减 /065

话题延伸：一、慎用药物就是对肝脏的保护 /067

二、避免黄曲霉毒素危害 /067

三、医生眼中的“酒文化” /068

7. 慢性肾衰医学营养治疗 /070

肾功能不全的三个时期 /070

蛋白质少而精 /071

麦淀粉膳食 /073

多种营养素协同配合 /074

氨基酸疗法 /076

α -酮酸疗法 /077

透析疗法 /078

话题延伸：用药慎之又慎 /080

8. 血脂异常医学营养治疗 /081

初识脂蛋白 /081

来有影，去有踪 /083

完全吃素，为何血脂也升高 /085

脂类质量更重要 /087

不能不防的反式脂肪 /089

饮食有别 /090

维生素也能调血脂 /093

“食不厌精、脍不厌细”的麻烦 /093

话题延伸：一、不迷信降脂食物 /094

二、酒精升高胆固醇 /094

三、早餐“马虎”，午餐“随便”，晚餐“隆重” / 094

9. 慢性阻塞性肺病营养治疗 / 095

生命存在于“一呼一吸”中 / 095

“红葡萄”、“黑葡萄” / 096

吃饭不长肉 / 097

营养组合治肺疾 / 098

话题延伸：一、别让你的肺活在乌烟瘴气中 / 100

二、肺功能锻炼 / 100

三、拍背：护理+治疗 / 101

10. 胰腺炎医学营养治疗 / 102

圆头扁尾的“鱼” / 102

生与死的较量 / 103

营养治疗需循序渐进 / 104

膳食“四要点” / 107

话题延伸：一、胆石症会引发胰腺炎吗 / 109

二、以生命为代价换取的教训 / 109

三、酒烟危害 / 109

11. 痛风医学营养治疗 / 110

“老子”和“儿子” / 110

“来如虎，疾如风” / 110

减少尿酸形成 / 112

促进尿酸排出 / 115

减重的忌讳 / 116

话题延伸：酒肉好，莫贪食 / 117

12. 冠心病医学营养治疗 /118

当“生命发动机”熄火时 /118

脂类不同,作用各异 /119

把“石”变成“沙” /121

发福的隐患 /122

两种蛋白,优势互补 /123

各有其用的营养素 /124

话题延伸:一个都不能少 /126

13. 消化性溃疡医学营养治疗 /127

化学消化的“常规武器” /127

食则痛与饿则痛 /128

促进溃疡面愈合 /129

四种饮食,分期安排 /131

话题延伸:一、倡导分餐制 /134

二、让自己快乐起来 /134

14. 肾病医学营养治疗 /135

人体的“废物处理厂” /135

减轻肾脏负担 /136

合理选择蛋白质 /137

控制水分 /138

灵活调控钠和钾 /140

话题延伸:养肾关键在平时 /142

15. 心力衰竭医学营养治疗 /143

心血管病的最终归宿 /143

心衰分左右 /144

减轻心脏负荷——控盐 /145

减轻心脏负荷——控水和补钾 /146

减轻心脏负荷——限脂 /148

护心吃什么 /148

话题延伸：哪些是护心好习惯 /150

16. 脂肪肝医学营养治疗 /151

别让肝脏代替“脂肪库” /151

“暴走妈妈”的营养学意义 /152

减重：快速还是缓慢 /154

吃糖：保肝与增重的困惑 /156

让肝细胞修复的营养素 /157

话题延伸：一、戒酒，还是戒酒 /158

二、健肝运动保健康 /159

17. 胃炎医学营养治疗 /160

机械消化与化学消化 /160

一个怪圈 /161

急性胃炎：减轻胃负担 /162

让蛋白质修复你的胃 /163

慢性胃炎：调整胃功能 /164

胃病无须过分忌口 /166

话题延伸：一、不做胃不喜欢的事 /167

二、散步是最好的“保胃”运动 /168

18. 哮喘医学营养治疗 /169

坐在胸腔上的“大象” /169

食入式过敏原 /170

观察和寻找致敏原 /171

营养防范发作 /172

话题延伸：控制哮喘，你能做的六件事 /173

19. 胆石症、胆囊炎医学营养治疗 /176

肝胆相照 /176

体内为什么会长“小石头” /177

急性发作：让胆囊休息 /178

稳定期：限量与足量 /180

补钙能否引起结石 /181

话题延伸：吃早餐、爱运动、多喝水、少饮酒 /182

20. 尿路结石医学营养治疗 /184

形成物与抑制物的抗衡 /184

五类结石，四种饮食 /185

避免结石复发 /188

话题延伸：一、足量饮水 /189

二、运动排石，热敷解痛 /190

21. 肥胖与消瘦医学营养治疗 /191

发福是福还是祸 /191

营养过剩+营养低下=肥胖 /192

饮食减肥小诀窍 /195

一个误区：有钱难买老来瘦 /198

健康增重怎么做 /200

话题延伸：一、关注你的瘦体重 /202

二、活动活动，要活就要动 /203

三、改变不良进食行为 /204

四、父母是孩子的营养教师 /204

22. 阿尔茨海默病医学营养治疗 / 206

灰白色的“核桃仁” / 206

老糊涂=痴呆症吗 / 207

你的未来会不会痴呆 / 208

嗜好“吃”糖的大脑 / 209

好脑子怎么吃——蛋白质混搭 / 210

好脑子怎么吃——脂肪选择 / 212

好脑子怎么吃——营养组合 / 213

三限和两忌 / 215

痴痴地守着呆呆的你 / 216

话题延伸：动脑、动口、动手 / 217

23. 骨质疏松症医学营养治疗 / 219

骨骼让人类顶天立地 / 219

破骨细胞 PK 成骨细胞 / 220

老年疾病之冠 / 221

骨痛、骨畸、骨折 / 222

谁决定骨骼的硬度 / 223

亲密搭档 / 226

让骨骼健壮的其他营养素 / 227

话题延伸：一、阳光是最廉价的养分 / 229

二、运动让骨骼强健 / 230

24. 便秘医学营养治疗 / 231

大肠不只是身体“垃圾箱” / 231

“进口”与“出口” / 232

你的便秘属于哪一种 / 233

肠道清洁工 / 234

水、水、水 / 236

蔬菜你吃够了吗 /236

B 族维生素 /239

小办法解决大问题 /240

话题延伸：一、慎用通便药物 /241

二、有便你就排 /241

三、增强腹肌力量 /242

25. 贫血症医学营养治疗 /243

谁在体内运送氧气 /243

哪种膳食铁更有用 /244

补铁要打组合拳 /245

话题延伸：一、再也不能偏食、挑食 /248

二、原发性疾病不治不行 /248

26. 肺结核医学营养治疗 /249

死灰复燃说肺结核 /249

飞沫传播 /250

互有消长的较量 /251

从“肚饿”说营养 /252

消耗性疾病的营养要求 /253

话题延伸：一、营造宜居环境 /255

二、不追求“骨感美”、“老来瘦” /255

27. 更年期综合征医学营养治疗 /256

热潮红 /256

男性也有更年期 /257

不可理喻的精神症状 /258

更年期保健越早越好 /259

食物缓解症状 /261

话题延伸：补充药物性激素 /262

28. 代谢综合征医学营养治疗 /264

“一根藤上的苦瓜” /264

变分而治之为联合防治 /265

能量与体重 /266

你会吃肉吗 /268

主食吃多少、吃什么 /269

不妨吃得“粗些” /270

不妨吃得淡些 /271

话题延伸：每天 6000 步 /272

29. 睡眠障碍医学营养治疗 /274

机体的自我调整与修复 /274

先睡心、后睡身 /275

睡不好会老得快、病加重 /276

营养素助安眠 /277

话题延伸：一、药物治疗很必要 /279

二、不完美的人生也出彩 /279

30. 抑郁症医学营养治疗 /281

不快乐是先兆，不想活是结局 /281

神经营养素 /283

胆碱让人心情平和 /284

生命之花——锌 /285

话题延伸：一、早治疗，早解脱 /286

二、情绪发泄不伤人、不害己 /287