

临床营养师指南

LINCHUANG YINGYANGSHI ZHINAN

主 编 李清亚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

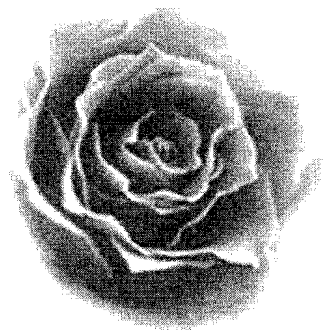
临床营养师指南

LINCHUANG YINGYANGSHI ZHINAN

主 编 李 薇



人民军医出版社
RENMING JIYU CHUBANSHE



临床营养师指南

LINCHUANG YINGYANGSHI ZHINAN

主 编 李清亚
副主编 祝 扬 毛忠强 翟 丽 王晓慧
编著者 (以姓氏笔画为序)
王 玲 王秀丽 王晓慧 毛忠强
刘 杰 李晓楠 李清亚 赵莉萍
祝 扬 崔丽华 程 俊 翟 丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

临床营养师指南/李清亚主编. —北京:人民军医出版社,2010.2
ISBN 978-7-5091-3334-7

I. ①临… II. ①李… III. ①临床营养—指南 IV. ①R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 244142 号

策划编辑:于 哲 秦素利 文字编辑:贡书君 责任审读:余满松

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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8052

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:30 字数:605 千字

版、印次:2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

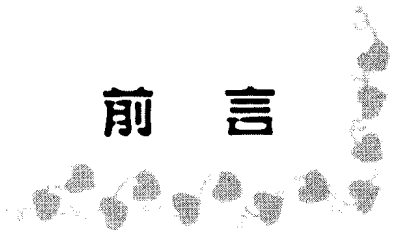
定价:69.00 元

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

内 容 提 要

本书由著名营养学专家李清亚主编。全书分上、下两篇。上篇为总论,共 8 章,介绍了饮食营养与健康、能量与营养素、各类食物的营养价值、患者常用饮食、中医学理论的基本特点、中医常用辨证方法、中医基本治则、中医营养学与药膳等营养与中医基础知识。下篇为各论,共 40 章,分别讲解了 40 种常见病的饮食治疗原则、食谱举例、中医辨证施治、食疗药膳方举例。对危重疾病以及对饮食要求严格的疾病,比较详细地介绍了饮食方法。本书内容丰富、针对性强,注重临床实用性,是营养学专业工作者理想的案头常备书,也是营养学爱好者难得的良师益友。



前 言

不论是营养学家还是普通百姓,都知道饮食营养与健康关系是非常密切的。饮食营养好不仅能促进身体健康、预防疾病发生,还可以起到治疗疾病的作用,使患者加快康复。在我国百姓中广为流传的病后“三分治,七分养”,就充分说明了饮食营养对于患者病后康复的重要作用。

营养学在我国医学中占有很重要的地位。我国很早就提出“食药同源”的观点。唐代孙思邈在《备急千金要方》中提出“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,可见古代医学非常重视食物治疗疾病的作用。

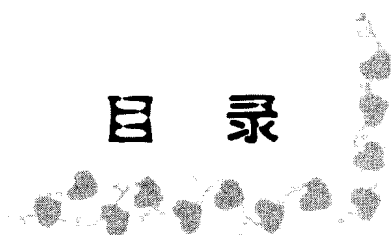
中医饮食养生用中医理论关于阴阳五行、脏腑学说来描述各种食物的生理、生化、营养作用以及食物如何促进人体健康,并用中医理论来解释机体对食物的消化、吸收、利用与代谢。我国百姓对食物养生及治疗作用早有深刻的认识,很多医院甚至家庭已利用食物的中医功效与中药的协同作用制备药膳进行食疗。利用食物治疗疾病,不仅是临床营养师的职责,也是患者及其家属应当学习的一门技术。

笔者自幼喜爱中医,十几岁便行医于乡间。于第四军医大学毕业后,从事营养学科研工作,曾任北京军区军事医学研究所军队卫生科主任,兼任解放军临床营养专业委员会委员、北京军区临床营养专业委员会副主任委员、河北省营养学会常务理事,曾为医学院校学生、营养师讲授营养学专业课2500多课时,受到好评。同时,一直开展饮食营养与中医药保健课题的研究,取得了一些成绩,获得多项军队科技进步奖和医疗成果奖。由本人主编的《营养师手册》等专业书籍,受到了广大读者的好评。根据读者的需求,本人与同仁一道编写了这本《临床营养师指南》。

本书的编写宗旨是,紧密结合临床和生活实际,突出实用性和科学性,用通俗的语言将具体的膳食知识和药膳知识介绍给读者,以作为患者及其家属学习临床营养及中医药膳知识的入门教材,也可作为临床营养师和临床医师的参考书。

在本书编写过程中,参考了国内众多临床营养专家及中医药膳专家的研究成果和学术资料;徐俊、宋伟、戴兰、孙颖等护士承担了书稿的文字录入工作。在此一并致谢。

李清亚



上篇 总 论

第 1 章 饮食营养与健康	(1)
一、营养与营养素	(1)
二、饮食营养好对人体健康的好处	(1)
三、我国百姓饮食营养的根本问题是营养不合理	(2)
四、怎样才是合理营养	(3)
第 2 章 能量与营养素	(5)
一、能量	(5)
二、营养素	(8)
三、各种营养素之间的相互关系	(35)
第 3 章 各类食物的营养价值	(38)
一、谷类	(38)
二、豆类	(39)
三、蔬菜与水果	(42)
四、肉类食物	(46)
五、水产品	(48)
六、蛋类	(49)
七、奶类	(50)
八、调味品	(52)
第 4 章 患者常用饮食	(55)
一、普通饮食	(55)
二、软食	(56)
三、半流质饮食	(57)
四、流质饮食	(58)
第 5 章 中医学理论的基本特点	(59)
一、整体观念	(59)
二、辨证论治	(61)

第 6 章 中医常用辨证方法	(63)
一、八纲辨证方法	(63)
二、病因辨证方法	(63)
三、气血津液病辨证方法	(64)
四、脏腑辨证方法	(64)
五、辨经络病证方法	(64)
六、辨伤寒六经病证方法	(65)
七、辨温病卫气营血证方法	(65)
八、辨温病三焦证方法	(66)
第 7 章 中医基本治则	(68)
一、扶正祛邪	(68)
二、标本先后	(69)
三、调整阴阳	(70)
四、正治反治	(71)
五、因人、因时、因地制宜	(72)
第 8 章 中医营养学与药膳	(75)
一、营养学在我国医学中占有重要地位	(75)
二、中医营养学与现代营养学的比较	(75)
三、食物的性味和作用	(76)
四、药膳配制原则及注意事项	(76)
五、常用保健药膳	(77)
六、药食两用物质	(78)

下篇 各 论

第 9 章 急性支气管炎	(80)
一、饮食治疗原则	(80)
二、食谱举例	(81)
三、中医辨证施治	(83)
四、食疗药膳方举例	(83)
第 10 章 慢性支气管炎	(87)
一、饮食治疗原则	(87)
二、食谱举例	(88)
三、中医辨证施治	(91)
四、食疗药膳方举例	(92)
第 11 章 支气管哮喘	(96)
一、饮食治疗原则	(96)

二、食谱举例	(97)
三、中医辨证施治	(99)
四、食疗药膳方举例	(100)
第 12 章 肺源性心脏病	(107)
一、饮食治疗原则	(107)
二、食谱举例	(107)
三、中医辨证施治	(110)
四、食疗药膳方举例	(111)
第 13 章 肺结核	(118)
一、饮食治疗原则	(118)
二、食谱举例	(119)
三、中医辨证施治	(121)
四、食疗药膳方举例	(122)
第 14 章 消化性溃疡	(129)
一、饮食治疗原则	(129)
二、溃疡病分期饮食治疗	(130)
三、食谱举例	(132)
四、中医辨证施治	(135)
五、食疗药膳方举例	(136)
第 15 章 慢性胃炎	(140)
一、饮食治疗原则	(140)
二、食谱套餐举例	(141)
三、食谱举例	(142)
四、中医辨证施治	(143)
五、食疗药膳方举例	(145)
第 16 章 痢疾	(147)
一、饮食治疗原则	(147)
二、食谱举例	(147)
三、中医辨证施治	(149)
四、食疗药膳方举例	(149)
第 17 章 腹泻	(154)
一、饮食治疗原则	(154)
二、食谱举例	(155)
三、中医辨证施治	(156)
四、食疗药膳方举例	(157)
第 18 章 便秘	(161)



一、饮食治疗原则	(161)
二、食谱举例	(162)
三、中医辨证施治	(167)
四、食疗药膳方举例	(167)
第 19 章 溃疡性结肠炎	(172)
一、饮食治疗原则	(172)
二、食谱举例	(172)
三、中医辨证施治	(176)
四、食疗药膳方举例	(177)
第 20 章 病毒性肝炎	(181)
一、饮食治疗原则	(181)
二、食谱举例	(184)
三、辨证施治	(186)
四、食疗药膳方举例	(188)
第 21 章 肝硬化	(193)
一、饮食治疗原则	(193)
二、食谱举例	(195)
三、中医辨证施治	(196)
四、食疗药膳方举例	(197)
第 22 章 脂肪肝	(202)
一、饮食治疗原则	(202)
二、食谱举例	(203)
三、辨证施治	(208)
四、食疗药膳方举例	(209)
第 23 章 胆囊炎	(217)
一、饮食治疗原则	(217)
二、食谱举例	(218)
三、中医辨证施治	(222)
四、食疗药膳方举例	(223)
第 24 章 胰腺炎	(229)
一、饮食治疗原则	(229)
二、食谱举例	(230)
三、中医辨证施治	(231)
四、食疗药膳方举例	(234)
第 25 章 冠心病	(236)
一、饮食治疗原则	(236)

二、食谱举例	(237)
三、中医辨证施治	(243)
四、食疗药膳方举例	(245)
第 26 章 高血压病	(248)
一、饮食治疗原则	(248)
二、食谱举例	(251)
三、中医辨证施治	(253)
四、食疗药膳方举例	(254)
第 27 章 高脂血症	(258)
一、饮食治疗原则	(258)
二、食谱举例	(259)
三、中医辨证施治	(263)
四、食疗药膳方举例	(264)
第 28 章 心肌梗死	(267)
一、饮食治疗原则	(267)
二、食谱举例	(267)
三、中医辨证施治	(270)
四、食疗药膳方举例	(272)
第 29 章 脑血管病	(274)
一、饮食治疗原则	(274)
二、各种脑血管病的饮食治疗措施	(276)
三、食谱举例	(283)
四、辨证施治	(290)
五、食疗药膳方举例	(295)
第 30 章 急性肾炎	(299)
一、饮食治疗原则	(299)
二、食谱举例	(300)
三、中医辨证施治	(300)
四、食疗药膳方举例	(301)
第 31 章 慢性肾炎	(305)
一、饮食治疗原则	(305)
二、食谱举例	(306)
三、辨证施治	(306)
四、食疗药膳方举例	(308)
第 32 章 肾病综合征	(311)
一、饮食治疗原则	(311)

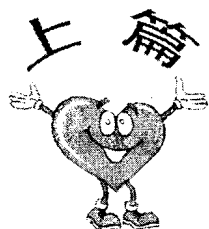


二、食谱举例	(312)
三、辨证施治	(313)
四、食疗药膳方举例	(314)
第 33 章 尿路结石	(317)
一、饮食治疗原则	(317)
二、食谱举例	(318)
三、中医辨证施治	(319)
四、食疗药膳方举例	(320)
第 34 章 肾盂肾炎	(323)
一、饮食治疗原则	(323)
二、食谱举例	(324)
三、辨证施治	(325)
四、食疗药膳方举例	(326)
第 35 章 痛风症	(328)
一、饮食治疗原则	(328)
二、食谱举例	(330)
三、辨证施治	(331)
四、食疗药膳方举例	(332)
第 36 章 糖尿病	(334)
一、饮食治疗原则	(334)
二、饮食设计与计算	(336)
三、糖尿病食物交换法	(337)
四、食谱举例	(340)
五、中医辨证施治	(343)
六、食疗药膳方举例	(345)
第 37 章 肥胖症	(350)
一、饮食治疗原则	(350)
二、减肥食谱套餐举例	(351)
三、中医辨证施治	(357)
四、食疗药膳方举例	(358)
第 38 章 骨质疏松症	(361)
一、饮食治疗原则	(361)
二、食谱举例	(362)
三、中医辨证施治	(366)
四、食疗药膳方举例	(367)
第 39 章 妇女更年期综合征	(372)

一、饮食治疗原则	(372)
二、食谱套餐举例	(373)
三、中医辨证施治	(375)
四、食疗药膳方举例	(376)
第 40 章 男性性功能障碍	(386)
一、饮食治疗原则	(386)
二、食谱举例	(386)
三、辨证施治	(387)
四、食疗药膳方举例	(392)
第 41 章 失眠	(399)
一、饮食治疗原则	(399)
二、食谱举例	(400)
三、辨证施治	(402)
四、食疗药膳方举例	(403)
第 42 章 神经衰弱	(408)
一、饮食治疗原则	(408)
二、食谱举例	(409)
三、辨证施治	(410)
四、食疗药膳方举例	(411)
第 43 章 抑郁症	(415)
一、饮食治疗原则	(415)
二、食谱举例	(415)
三、辨证施治	(416)
四、食疗药膳方举例	(418)
第 44 章 焦虑症	(421)
一、饮食治疗原则	(421)
二、食谱举例	(421)
三、辨证施治	(422)
四、食疗药膳方举例	(423)
第 45 章 老年痴呆	(426)
一、饮食治疗原则	(426)
二、食谱套餐举例	(426)
三、辨证施治	(430)
四、食疗药膳方举例	(431)
第 46 章 食管癌	(441)
一、饮食治疗原则	(441)



二、食谱举例	(441)
三、辨证施治	(444)
四、食疗药膳方举例	(445)
第 47 章 胃癌	(448)
一、饮食治疗原则	(448)
二、术前饮食安排	(449)
三、术后饮食安排	(450)
四、术后放疗治疗时的饮食安排	(450)
五、化疗病人的饮食安排	(451)
六、食谱举例	(453)
七、辨证施治	(455)
八、食疗药膳方举例	(456)
第 48 章 肝癌	(459)
一、饮食治疗原则	(459)
二、饮食注意事项	(460)
三、食谱举例	(462)
三、辨证施治	(463)
四、食疗药膳方举例	(464)



总 论

第 1 章 饮食营养与健康

一、营养与营养素

随着我国国民经济的不断发展,老百姓物质生活水平逐步提高,人们对饮食营养越来越重视。目前老百姓不但要求吃饱吃好,还要吃得有营养。所以,营养一词是老百姓经常挂在嘴边的。

那么,究竟什么叫营养呢?恐怕人们对于经常挂在嘴边的这个词汇,没有多少人能解释清楚,也就是说没有多少人能回答出它的确切含义。其实,营养就是人从外界摄取食物,经过消化、吸收和代谢,利用食物中身体需要的物质,以维持生命活动的整个过程。通俗地讲,人进食后,食物在体内消化、吸收食物中对人体有用的物质,再把这些对人体有用的物质运送到身体的各个部位,发挥它们的生理作用,这一过程就叫做营养。

食物中对人体有用的东西(也就是维持机体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质)称为营养素。科学家将营养素分为 6 大类,即糖类、脂类、蛋白质、矿物质(无机盐)、维生素和水。近年来,多数营养学家认为膳食纤维是一种对人体有用的物质,膳食纤维也被称作一种营养素。所以,目前将营养素分为 7 大类。

二、饮食营养好对人体健康的好处

不论是营养学家还是普通百姓,大家都知道饮食营养与健康的关系是非常密切的。

饮食营养可以维持我们的生命,人不吃饭就会饿死,这是大家都知道的,即使躺在床上静止不动,但是心跳、呼吸、体温都得存在,都需要有一定的能量才能维持其活



动,如果饮食营养缺乏,能量供给不足,它们的活动就要终止,人的生命也就停止了。

饮食营养还可以满足人们的心理需要。就目前来讲,大多数人吃饭不只是为了满足生理需要,而是为了满足自己的心理需要,只有吃饱了,才感到舒服;饭菜可口,人们才愿意吃;对于认为不好吃的东西,不管它对人体有多大好处,人们也不愿意吃。

饮食营养好,可以促进生长发育。对于处在生长发育阶段的儿童来讲,饮食营养好可以使其长得快、长得高、长得强壮。

饮食营养好,可以增长智力,很多营养素与人的智能有非常密切的关系,妇女怀孕时,如果缺乏某种营养素可使孩子造成先天性智能低下,并且这种先天性的智能低下,后天是无法改变的;孩子上学后,如果饮食不好而造成某种营养素缺乏,可使他们的注意力不能集中,理解能力下降,记忆力减退。

饮食营养好,可以使人的抵抗力增强,可以预防很多疾病的发生,在同样的致病条件下,有的人发病,有的人不发病,有的人病重,有的人病轻,这就是人的抵抗力不同造成的,很多营养素与人体抵抗力有直接关系,所以饮食营养好可以使人不得病,或者是即使得病,但病情会较轻。

饮食营养好可以使人延年益寿。人为什么会衰老,有多种学说,其中最主要的学说就是人体自身氧化的结果,自身氧化产物在体内堆积会使人衰老,很多种营养素有抗氧化和清除氧化产物的作用,所以可以使人衰老推迟而保持旺盛的精力和体力。

三、我国百姓饮食营养的根本问题是营养不合理

目前,我国老百姓的饮食营养状况不尽如人意,这与我国国民经济的发展不相平衡。我国在今后相当长的一段时间内,仍将面临营养不足与营养失衡的双重挑战。虽然,随着经济发展,贫困人口逐年减少,长期困扰我们的蛋白质和能量缺乏的问题已基本解决,但有些营养素缺乏的问题却仍很严重。在我国,钙、铁、锌、碘、维生素A、维生素B₁和维生素B₂等营养素的缺乏问题仍相当普遍地存在,在妇女、儿童及老年人群中尤为严重。

另外,随着经济的发展,人均寿命的延长,我国已进入老龄化社会(我国人口中60岁以上老年人已占到总人口的10%以上),疾病构成情况也将随着改变。近年来,我国慢性疾病尤其是肿瘤、心脑血管病、糖尿病、阿尔茨海默病(老年性痴呆)的发病率呈显著增长趋势。虽然这是由生活方式中多种因素的综合作用所致,但膳食结构不合理、肥胖、营养不均衡是其中特别重要的因素。这就是说,老百姓的饮食营养不好,已经给人们的身体健康带来了非常严重的不良影响。

我国老百姓饮食营养存在的诸多问题,其根本原因并不是人们的经济条件差,而是由于人们对饮食营养的重视程度不够以及营养科学知识的缺乏所造成的。实际上,就是一日三餐不知道怎么吃,不知道应该吃些什么。我国老百姓对饮食营养的重视程度以及对营养科学知识的了解程度,与发达国家存在着较大的差距。我国老百姓饮食营养存在的最大问题,也是最根本的问题,就是饮食营养的不合理,如果饮食

营养合理了,一切问题也就迎刃而解了。所以,我国的老百姓确实应该系统地、认真地学习营养科学知识,使自己的饮食营养达到合理,以保证身体健康。

四、怎样才是合理营养

解决老百姓饮食营养存在的问题,正确的途径就是要合理营养。那么,什么叫“合理营养”呢?“合理营养”就是饮食中的营养素能够满足人体需要,并且相互之间达到平衡。这句话有两层意思,其一是营养素数量要够,如果数量不够就不能满足人体的需要了;其二是营养素只要满足人体需要就可以了,并不是多多益善。这样才能使营养素之间达到平衡,如果某种营养素摄入过多,就打破了平衡状态,使人体的生理功能不能正常发挥。因为有些营养素在吸收时是相互抑制的,如果某种营养素摄入过多,就抑制了另一种营养素的吸收,使其吸收减少而不能满足人体的需要,进而影响到人体的健康;有些营养素在人体内所发挥的生理功能是相互拮抗的,如果一种营养素摄入过多,这种营养素在人体内所发挥的生理功能就会过分强大,而使另一种营养素的生理功能减弱,这样就使人体处于不正常的状态。

既然合理营养如此重要,那么怎样才能做到合理营养呢?要想做到合理营养,应从以下3个方面入手:①合理的膳食调配;②合理的膳食制度;③合理的烹调方式。

营养学家们告诉我们,没有一种食物能提供我们身体所需要的全部营养物质。另一方面,营养学家们又说:“没有不好的食物,只有不好的膳食。”任何一种食物都可提供某些物质,关键在于调配多种具有不同特点的食物,组成合理的膳食。

所谓膳食制度,是指把全天的食物定质、定量、定时地分配食用的一种制度。在24h内的不同时间,人体所需要的能量和各种营养素的数量不完全相同。加之大脑兴奋抑制过程和胃肠对食物的排空时间与人体生理需要相适应,并有一定的规律性。因此,针对人们不同的生活工作情况,拟订出适合他们各自生理需要的膳食制度是极为重要的。合理的膳食制度一经确定后,本身又成为一个条件刺激因素,只要到了用膳时间,就会出现食欲,分泌适当的消化液,保证摄入的食物被充分消化、吸收和利用。合理的膳食制度对维持身体健康极其有益。这就要尽量做到,吃饭要定时、定量,进餐间隔时间不能太长,也不宜太短。间隔时间过长,可引起饥饿感,血糖降低,影响工作效率。间隔时间太短,则容易导致消化不良。大多数人1日的主要工作在上午,因而特别要注意吃好早餐,不吃早餐不但会降低工作效率,还会对身体有损害。一般来讲,每日各餐食物分配比例,通常早餐摄入的能量应占每日总能量的30%,午餐占40%,晚餐占30%。如果想预防肥胖,在控制每日总能量摄入的基础上,每日各餐食物分配的比例要进行调整,早餐摄入的能量应占每日总能量的35%,午餐占40%,晚餐占25%。如果要减肥,在减少每日总能量摄入的基础上,每日各餐食物分配的比例还要进一步进行调整,早餐摄入的能量应占每日总能量的40%,午餐占40%,晚餐占20%。

食物烹调加工的目的是使食物具有令人愉快的感官性状,提高食物的消化率及