

权威专家推荐家庭健康珍藏读本

Family Dietician

彩图版

家庭营养师



第3卷

顾问 钱信忠

主编 王长安



黑龙江人民出版社

华典少儿精品展示

我们也和您一样爱孩子！



牛津-朗文初级英汉辞典

国家教委审定的统编教材的配套辞典

430 多个场景

4000 多单词

3000 多习惯用语

30 几种语法知识

5000 多幅精美图片

一本让孩子着迷的辞典

一本可以轻松学好英语的辞典

美式少儿会话英语

本套书共分四卷：日常会话、交际会话、情景会话、辞典和译文。阶梯式编排难易程度，趣味性设计版式体例，为您的孩子提供一套实用的英语会话丛书。



附赠 VCD 光盘两张

中国儿童百科全书

本书由中国儿童发展研究会发起，国内多位儿童教育前沿的教师编著而成，是儿童综合素质发展计划工程项目。



全套 4 本

20 个门类

近 2000 个知识点

3000 多幅精美彩图

附赠多功能智力测试卡

宝宝启蒙图典系列

宝宝的第一套百科全书

聪明宝宝看图识物



超级宝宝生活守则



大 8k 撕不烂 孩子越看越爱看

附赠身高测量器、多功能 12 色彩笔

前 言

伴随着社会的进步，人们的生活水平提高了，精神面貌发生了更大的变化，昔日的营养缺乏病渐渐消失并被人们忘却了。然而，近年来，出现了一系列被称为“富贵病”、“文明病”的新疾病，人们熟知的就有肥胖病、糖尿病、脂肪肝、肿瘤、心脑血管等疾病，这些疾病已经严重的困扰着享受现代生活的人们。

经过专家们的统计、分析和归纳，终于明确了产生“富贵病”、“文明病”的罪魁祸首——不良生活习惯及营养饮食不当。这些“富贵病”、“文明病”的发展势头迅猛，已成了当今威胁人类社会的最大杀手，威胁人类健康的主要诱因。了解营养知识，树立时尚的饮食习惯，培养健康的营养观念已成了当务之急。

本书通过时尚新潮的理念、全面权威的内容、新颖别致的体例、通俗浅显的文字、精美贴切的图片，展现给家庭的是一部时尚、权威、实用的健康用书。

本书将传递给你的就是：健康在于平平常常的每一餐。为了健康，为了幸福，为了青春永驻……让我们一起在平凡的每一天开始。

呼吸系统疾病与营养

感冒

感冒又称急性呼吸道感染、伤风。一年四季都可发病,以冬、春两季多见。感冒传染性很强,常由感冒患者或感冒病毒携带者作为传染源,通过咳嗽、打喷嚏散发出来的飞沫或分泌物等进行传播。一般3~5天即可缓解,

因此不易被人们重视。但对于体质较弱者或中老年人,易继发感染,引起肺炎,急、慢性支气管炎,尤其是糖尿病和冠心病患者,感冒后易加重病情。



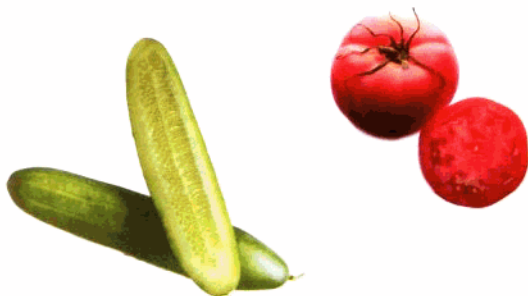
大量饮水

感冒者多伴有发热、出汗,因而体内丧失水分较多。大量饮水可以增进血液循环,加速体内代谢废物的排泄,使体温得到及时的散发。每天摄入量为2500~5000毫升为宜。

急性期应卧床休息,给予充足的水分,可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等,以促进胃液分泌,增进食欲。

能够增强抗病力的食物

风寒感冒,可多食姜、葱、冬瓜、丝瓜、黄瓜等;邪热稍平时,则宜多食西红柿、藕、柑橘、苹果、杏、桔子、牛奶、枇杷、甘蔗、荸荠等。这样可补充由于发热所造成的营养素损失,增强抗病能力。



饮食宜清淡、少油腻

因感冒时患者有腹胀、腹泻、便秘等胃肠功能失调症状，故应进食易于消化吸收又可减轻脾胃负担、还能增进食欲满足营养需要的食物。如牛奶、蛋汤、藕粉糊、杏仁粉糊等。配合甜酱菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。高热、食欲不好者，可给予流质食物，如蛋花汤、豆腐脑、豆浆等。流感高热、口渴咽干者，可进食清凉多汁食物，如莲藕、百合、荸荠等。



忌饮酒和浓茶

酒可使全身血管扩张，兴奋大脑中枢，影响睡眠，引起头痛，降低抗病能力，使病情加重，故感冒病忌饮酒。饮浓茶不仅影响病人休息，而且会降低药效，故在感冒治疗期间，最好不饮浓茶，更不要用浓茶水送服药物。



日常预防感冒好方法

常吃生蒜对流感有一定的预防作用。在食物或汤中加入少许辣椒粉，有利于粘液流动，预防充血和头痛。

忌饮食不节

饮食不节，不仅对感冒不利，还会使感冒迁延难治。



葱在治疗感冒时的药用价值

葱能散寒发汗、解表祛风、通肠、解毒。常用于风寒感冒、胃痛、头痛、消化不良、大小便不通、痢疾等症。



生姜——感冒的最佳选择

姜是常用的调味品，含有芳香和辛辣成分。能刺激胃液分泌，兴奋肠道，促进消化，有健胃的作用。受风寒或受雨淋后的感冒患者，用生姜煮红糖水热服能驱风散寒，也可用作预防感冒。



感冒初期不宜吃西瓜

感冒初期若吃西瓜，不但不能解表散邪，而且会因其清解烦热而引邪入里，使感冒加重或延长治愈时间。如果在感冒治愈之后，或感冒加重并出现高热、咽痛之时吃西瓜，才益于人体的健康。



发热时不宜多吃鸡蛋

发热的病人在进食鸡蛋后,能使机体内热量增加或散热量减少,如同火上浇油,不利于健康。应多喝温开水,多食用些新鲜水果和蔬菜,以及低蛋白质的食物,如粥、热汤、藕粉、杏仁霜等,这会有利于身体早日康复。



营养食谱

当归生姜羊肉汤

【用料】当归、淡豆豉各30克,生姜6克,羊肉100克,葱白3根。

【制服法】羊肉洗净切片,葱白切段,与当归、淡豆豉及生姜同入锅中,加水煮汤。趁热服用。

【功效】助阳发汗,解表散寒。

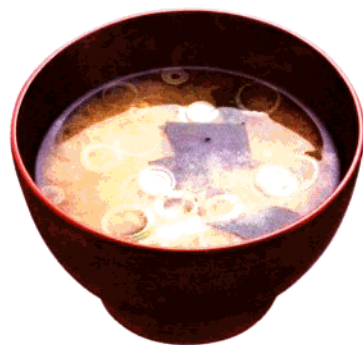


青龙白虎汤

【用料】白萝卜200克,橄榄5枚。

【制食法】将白萝卜洗净,切成小块;将橄榄洗净与白萝卜加水共煮饮汤。每日3次。

【功效】清热解毒利咽、治疗流行性感冒。



肺炎

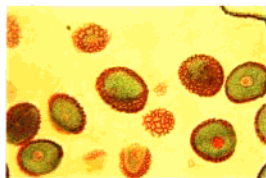
肺炎是一种常见的呼吸系统疾病,是由细菌、病毒等引起的肺部炎症。多发于冬春季节,老人、小儿易发病。

主要症状有突发寒颤、高热、胸痛、咳嗽、呼吸困难及铁锈色痰。部分病人因毒血症和缺氧影响,可能有恶心、呕吐、腹胀、腹泻、便秘等症状出现。肺炎的种类很多,其中以细菌性、病毒性和真菌性肺炎最为多见。

肺病患者不宜饱食

研究表明:吃得太饱时,胃部充盈就会把横膈往上推,压迫肺部。而肺病患者本来已得不到足够的氧气,这样一来,就会促使呼吸更加困难,加剧病情的发展。另一方面,吃得过饱时,消化食物也需要大量的氧气,从而影响心脏、大脑等重要器官对氧气的正常需求。

因此,患有肺炎、肺气肿、哮喘、肺结核等肺部疾患的病人,饮食上应注意以七分饱为宜,无论何时都应切忌暴食,以利身体康复。



缺乏哪些营养素

肺炎患者的体内往往会出现水分、电解质及酸碱平衡失调,因而应多吃新鲜蔬菜或水果,以补充矿物质,同时有助于纠正水和电解质的失调。给予含铁丰富的食物,如动物的肝脏、蛋黄等。含铜量高的食物,如牛肝、麻酱、猪肉等。也可给予虾皮、奶制品等高钙食品。



高热者选择哪些食物

肺炎高热病人宜进食清凉素淡、水分多、易吸收的食物，如果汁、米汤、绿豆汤等。退热后，体质虚弱，但无呕吐、腹泻的病人，可给予流质饮食，同时增加瘦肉、猪肝、新鲜蔬菜、水果，以加强营养；食欲渐好者，可给予半流质饮食，如粥、软面、菜泥等。



禁忌食物

肺炎高热期，患者应忌食坚硬、高纤维的食物，以免引起消化道出血；禁食生葱、大蒜、洋葱等刺激性食物，防止咳嗽、气喘等病情的加重。

营养食谱

鸭蛋蜂蜜汤

【用料】鸭蛋1个，蜂蜜适量。

【制作】将锅内放入适量水，烧开后打入鸭蛋，再加入蜂蜜，稍煮即成。

【食用】每日2次，早晚空腹服用，吃蛋饮汤。

【功效】补虚润肺，适用于肺炎恢复期。



肺炎患者保健7法

1. 避免吸入有害气体，如汽车尾气、厨房油烟等，尽量不要到灰尘多的地方。
2. 防止受凉，预防感冒。尽量减少集体活动，流感期间不要到公共场所。
3. 严禁吸烟。
4. 多饮水以稀释痰液，以利于排浓痰。
5. 坚持做呼吸操，锻炼深呼吸，增强呼吸肌的力量，增加肺活量。
6. 保持大便通畅，防止肺热。
7. 经常食用有益肺脏的食物，如木耳、梨、核桃、丝瓜等。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见病、多发病。发生于任何季节，尤以冬春季为多。常表现为咳嗽、咳痰或伴有喘息。大多数患者每年都有三个月以上的此类症状，并持续发作两年以上，尤以老年人常见。晚期可并发肺气肿及肺心病。



需要补充3类营养素

1. 补充蛋白质：慢性支气管炎病程较长，反复发作，蛋白质消耗增多。蛋白质不足会影响受损的支气管粘膜的修复，体内抗体和免疫细胞的形成以及机体的新陈代谢活动。

2. 补充维生素：维生素A和C能增强支气管粘膜上皮细胞的防御功能，维持正常的支气管粘液分泌和纤毛活动。

3. 增加水的摄入量：大量饮水，有利于痰液稀释，保持气管通畅，每天饮水量应不少于2000毫升。

饮食要点

1. 清淡、低钠饮食

清淡、低钠饮食，能起到止咳、平喘、化痰的功效。常见的食品有：梨、莲子、柑橘、核桃、蜂蜜、菠萝、白果、鲜藕、菠菜、油菜、胡萝卜、西红柿、白萝卜、枇杷等。同时，这类食物可增加维生素和无机盐的摄入量。



2. 适当进食葱和蒜

葱和蒜中含桉精和芥末油，能抑制脂肪氧化酶，减少机体释放炎症介质，对过敏体质的人较好。



饮食3忌

1. 忌生冷及咸食,这类冷食能使慢性支气管炎症状加重,咸食可使体内水钠潴留,加重支气管粘膜水肿充血,加重咳嗽、气喘症状。



2. 忌食腥发及肥腻之物,腥发之物,特别是海腥类,如带鱼、黄鱼、角皮鱼、虾、蟹等,除助湿生痰外,还可引起过敏;油炸排骨、烤羊肉串、肥肉、动物内脏、动物油等,多食损伤脾胃,易助湿生痰。



3. 忌辛辣刺激性食物,辛香湿燥之品,易于化燥,增加痰液粘度,可伤及肺阴,对慢性支气管炎的恢复不利。故应禁食辣椒、咖喱、胡椒、羊肉、狗肉、白酒等。



依据病情选择食物

如属寒者用生姜、芥末等,属热者用白菜、茼蒿、萝卜、竹笋、柿子、梨子等;体虚者可用枇杷、百合、胡桃仁、蜂蜜、猪肺等。



营养食谱

萝卜鲜藕汁

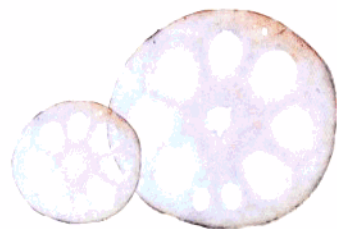
【用料】萝卜、鲜藕各250克，梨2个，蜂蜜250克。

【制作】将萝卜、鲜藕、梨洗净后，切碎取汁，加入蜂蜜调匀备用。

【服用】每日3次，每次1~2汤匙。

【功效】适用于热证型慢性支气管炎。

【备注】若将汁煮熟后加入5滴姜汁，趁热服用，较适宜寒证型慢性支气管炎。



燕窝白芨

【用料】燕窝10克，白芨粉10克，红糖适量。

【制食法】将燕窝用热水浸泡，洗净后，加水蒸烂。再加入红糖，稍炖片刻，最后加入白芨粉调匀即可食用。

【功效】补脾健中，益气止血、止咳化痰。

适合慢支的3种食物

1. 柑橘：性温，味辛甘，能理气、化痰、止咳，对慢性支气管炎、咳嗽多痰者有良效。即可煎汤，或泡茶，也可糖腌压作柑橘饼食用。



2. 百合：能补肺气、止咳嗽，对慢性支气管炎久咳伤肺，咳嗽不止者有疗效。可用百合干与中药款冬花等量，研为细粉，炼熟和为丸，如龙眼核大小，每日2~3次，每次嚼食1丸，然后用生姜茶咽下，含化更佳。



3. 山药：将鲜山药捣烂和甘蔗汁调匀，小火炖热饮服。每日2次。能治疗慢性支气管炎、老人慢性支气管炎引起的咳嗽痰多。

哮喘

哮喘是由过敏源或其他非过敏因素引起的一种气质反应性过度增高的疾病。多发于春秋两季。有一部分人有家族史。

哮喘的主要症状是反复发作性咳嗽、喘息，胸部憋闷和伴有哮鸣音的呼吸困难，且以呼气时最为显著。少数以顽固性咳嗽为主要表现，称为咳嗽变异性哮喘。哮喘通常分为内源性、外源性哮喘和哮喘持续状态。



饮食照顾

年老体弱者，宜食补肺益肾、降气平喘的食物，如老母鸡、乌骨鸡、猪肺、甲鱼、菠菜、南瓜、栗子、白果、枇杷等。平时亦可用冬虫夏草蒸肉，白果炖猪肺，或山药、萝卜煮粥，都可减轻症状，增强体质。



饮食宜少量多餐，细嚼慢咽，不宜过饱。由于哮喘反复发作，机体缺氧，使胃肠功能减弱，少量多餐可减轻胃肠负担，细嚼慢咽有利于消化吸收。



不宜过量吃杏

杏虽然是人们喜爱的水果，少量地吃些杏可有助于止咳化痰，但吃杏过多，却有害无益。

因为杏具有强烈的酸性，不但能够分解人体内的钙、磷以及蛋白质等物质，而且胃内的酸液增多了，还会引起消化不良和溃疡。此外，杏的酸性还能腐蚀牙齿的珐琅质。特别是儿童，吃杏多了，容易发生龋齿。因此，吃杏宜适可而止且不可过多食用。



哮喘病人受反复发作之累，使肺部反复发生痰症，多出现消瘦、抵抗能力降低等症状。这时应对病人给予足够的蛋白质饮食，以满足痰症修复和新陈代谢的需要。

禁忌食物

饮食忌过甜、过咸。甜食、咸食能生痰热，不仅可以诱发哮喘，而且可以引发哮喘病。不喝冷饮及含气饮料。雪糕、冰砖、冰棒、可乐等冷饮及含气饮料易诱发哮喘。此外，哮喘患者，也不宜喝含气饮料，包括汽水、啤酒等。



4种止咳定喘佳品

紫河车：紫河车为健康人的干燥胎盘。可提高机体的免疫功能，并有抗过敏性疾病的作用，常用于治疗肺肾两虚的咳嗽。能补益肺肾、纳气平喘。哮喘不发作时以此治本，可减少发作。可单用，或配以人参、地龙等应用。

猪肺：猪肺，性味甘平。可补肺，治肺虚久咳、痰喘，肺结核吐血等。

紫苏叶(子)：苏子与苏叶同用，可延长支气管平滑肌，促进痰液排出，有降气消痰、止咳平喘作用。

南瓜：南瓜能补中益气、消痰止咳、解毒杀虫。适用于身体虚寒、冬季咳嗽及肺病等。

避免吃刺激性食物和产气食物。刺激性食物可能诱发哮喘。产气食物有地瓜、芋头、土豆、韭菜、黄豆、面食等使腹部胀气，对肺通气不利，还可诱发哮喘。



禁忌喝酒。饮甜酒、烈性白酒和曲酒，能助火生痰，均对哮喘不利。



过敏性哮喘者，应忌食引起过敏的食物，如鱼、虾、鸡蛋、羊肉、巧克力等，以免诱发哮喘。哮喘病人应少吃或不吃味精调味品。



营养食谱

麻黄豆腐汤

【用料】麻黄10克，豆腐100克，生姜、葱白，食盐适量。

【制食法】麻黄水煎去渣取汁，与豆腐共煮1小时，加少许生姜、葱白、食盐调味，吃豆腐饮汤。

【功效】开宣肺气，散寒平喘。



蜜糖南瓜盅

【用料】南瓜1个，蜂蜜适量，冰糖适量。

【制食法】将南瓜洗净，用刀将柄部切开，挖出瓜瓤，留少许瓜瓤在其中。将蜂蜜及冰糖放入南瓜内，盖好南瓜柄盖，上蒸笼蒸约1小时取出。早晚各服，连续服用会有良效。

白果有益哮喘

成分：叶中含有莽草酸及多种酮类。种子含脂肪油、淀粉、蛋白质、组氨酸。

功效：温肺益气。果仁能止咳平喘，能滋养，固肾补肺，收涩止带。可治疗哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、便秘等症。

家庭应用：支气管哮喘，肺结核咳嗽，可用白果仁3~4钱，剥去果皮，并加水煮熟，加入砂糖服食，有滋阴养胃，定喘止咳之功效。

【功效】润肺益气。对治疗长期哮喘有良效。



胸膜炎

胸膜炎是由各种原因引起的壁层胸膜与脏层胸膜之间的炎症。多继发于肺部或胸膜的病变,也可全身性疾病(如癌症、风湿病等)的一部分表现。临床常表现为轻、中度发热、胸痛、干咳、呼吸急促,也有症状不明显者。当胸腔积液时,胸痛消失,出现胸闷及呼吸困难。



营养防治

由于胸膜炎早期易导致蛋白质的丢失,以及其他全身性疾病而未注重营养的调节,从而加重胸膜炎的病情。因此,患者应注意饮食的调理。

以易消化,富有营养的清淡食物为宜。有胸水时,应当限制食盐量,进食低盐、低脂肪、高蛋白的食物,如肉类、蛋类、豆腐、黄豆、豌豆等。

给患者高热量、高蛋白、全维生素的饮食。通常要在早餐增加鸡蛋或鸭蛋1只,午、晚餐各加肉类100~150克,为保证足够的热量可在正餐外加2~3次点心,如牛奶、蛋糕、饼干等。



宜多吃的食物

多食大蒜。大蒜有散寒化湿、杀虫解毒的功效,可防止结核性胸膜炎的形成。可常作为调味品煮熟吃,亦可作成糖蒜、咸蒜,当菜肴服用。

多吃些绿色蔬菜,如大白菜、卷心菜、菠菜、空心菜等。

多吃牛肉、牛奶、蛋类、动物内脏、家禽和豆制品。

多吃些水果,如桔、柑、梨、苹果、香蕉等。



营养食谱

银贝雪梨汤

【用料】水发银耳20克，雪梨1个，川贝母5克，冰糖(或白糖)30克。

【制作】①将水发银耳除根蒂及杂质，洗净，撕成小片。②将雪梨洗净削去皮，除去核与籽，切成小丁块。③川贝母洗净。④将上述处理好的原料一同放入盅内，加入糖水1杯，上笼蒸约1小时，取出即成。

【服用】每日1剂，早晚空腹食用。

【功效】清热补肺，止咳化痰，补充营养的作用。

百合粥

【用料】鲜百合50克(或干百合30克)，粳米100克，冰糖(或白糖)100克。

【制作】①将鲜百合洗净、去皮，或是将干百合磨成粉，备用。②将粳米淘洗干净，倒入锅内，加清水200毫升，先置大火上煮沸，再用小火煮至粥将成。③加入百合或干百合粉，继续煮至粥成，再加入糖调匀，待糖溶化即可。

【食用】早晚分顿食用。

【功效】润肺止咳，养心安神。对结核性胸膜炎有辅助的作用。

柿子有益胸膜炎

柿霜能润心肺；柿蒂治呃逆；果实中含各种糖类，大量维生素。

胸膜炎、慢性支气管炎、干咳喉痛：柿霜4~6钱，温水服，每日2次。

