

美国著名的杰诺营养品公司的口号就是
“高级的营养，超级的组方”

褪黑素

蛋白质粉

维生素B₁₂

维生素E

辅酶Q₁₀

主编 陈仁惇

镁

锌

复合
维生素
B

营养组方

钙

钙

营养素和保健食品在增加治疗效果、提高免疫功能 and 抵抗力方面可起到非常重要的作用

脂肪酸

维生素A

硒

DHA

深海鱼油

卵磷脂

鲨鱼软骨素

维生素C

生物黄酮

大蒜精

乳酸杆菌

EPA

碧萝芷

β-胡萝卜素

维生素D

双歧杆菌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

INGYANG ZUFANG



主 编 陈仁惇



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

营养组方/陈仁停主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 1.
ISBN 7-80194-344-9

I. 高… II. 陈… III. 疗效食品—基本知识 IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043475 号

策划编辑:贝丽于岚 加工编辑:于岚 责任审读:李晨
版式设计:周小娟 封面设计:龙岩 责任监印:陈琪福
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:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
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:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:14.25 字数:360 千字
版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:32.00 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
电话:(010)66882585、51927252

要點容內



主 编 简 介

陈仁惇,教授、研究员。男,汉族,浙江杭州人。早年毕业于上海医学院(今上海医科大学)医疗系。从事营养科研工作近50年。曾在军事医学科学院任副研究员,联合国大学(UNU)高级研究员,美国麻省理工学院(MIT)客座科学家,乔治亚医学院(MCG)客座教授,中国人民解放军302医院专家组专家。现任全军临床营养专业委员会主任委员,北京保健食品新技术项目首席专家,国际营养研究会委员,美国实验生物学联合会、美国营养科学学会、美国临床营养学会会员。

主要业绩:在食品营养、临床营养及保健食品方面,作出重要贡献。曾获军内外科技进步三等奖以上十项。在国内外一级杂志发表论文百余篇,专著三本,科普文章数百篇。由于贡献突出,获国务院颁发的政府特殊津贴,并被美国传记学会从世界名人中选为1995年当代名人。

内容提要

现代生活中,人们需要服用蛋白质、维生素、微量元素与一些保健食品,以防治疾病,促进健康。特别是当人体受到损伤或患某种疾病时,除了使用特效的治疗药物以外,尚须服用营养素及保健食品来辅助治疗。这些营养素和保健食品在增加治疗效果,提高身体免疫功能和抵抗力方面常起到重要的作用。

本书依据国内外最新的营养保健的研究成果,以疾病为序,列出对防治该疾病有好处的各种营养素与保健食品的组方。全书共分19章,详细介绍了针对每种疾病的营养保健组方,各营养素和保健食品的用量及简要的原理。本书文字简洁,通俗易懂,适合广大读者阅读使用。

前 言

营养学是生命科学中的一个分支,应用性很强。营养学是研究如何选择食物,以及食物在人体内的吸收、利用、代谢以维持生长、发育与良好健康的科学。营养学的研究分两个阶段,第一阶段是发现食物中的各种营养素,预防与治疗营养不良,以及根据各种人群的合理需要制定膳食营养素参考摄入量(Dietary Reference Intake 简称 DRI);第二阶段是研究营养如何促进健康、增强体质,研究营养与疾病的关系,以及如何调整膳食来预防这些疾病。有些营养学家认为第二阶段才真正进入了营养学研究的时代。其营养学的研究成果就是各国政府科学与卫生部门提出的膳食指导方针或称膳食指南。

世界上还没有一种食物能供给人体较全面的营养素,因此,许多国家的膳食指南中都提出:膳食应该是多样化的。日本甚至具体地提出:每日所吃的食物应该不少于 30 种。这是因为保证人体健康是很复杂的问题,特别是人体受到损伤或是患某种疾病时,除了使用对疾病有特效的药物以外,还需要服用营养素及保健食品给以辅助。

有助于健康的细心护理和平衡的营养组方,有时甚至比单纯服用药物还重要。这个问题在国外已引起注意,并已付诸实施。例如,美国著名的杰诺营养品公司的口号就是“高级的营养,超级的组方”。目前国内,也开始注意营养组方的问题。例如,中国营养学会的“黄金搭档”,杭州民生药厂提出的“21 金维他”和用各种植物油配制的多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及饱和脂肪酸的比例为 1:1:1 的金龙鱼植物油。但除了有限的几种以外,我国的保健食品都是以单方而非组方的形式出现。

本书参考了国内外最新的有关保健食品的研究成就,以人体各系统为序,列出对各种疾病有防治作用的营养素、保健食品及草药的各种组方。当然,防治疾病的措施应当是综合的,诸如采用对各种疾病有特效的药物和其他各种治疗手段,如手术、放射、物理治疗方法等等。营养素和保健食品在增加治疗效果、提高人体免疫功能和抵抗力方面的确可起到非常重要的作用。

本书不可避免地要提到我国或国外进口的保健食品的具体名称,这并不表明,某种疾病所需要的保健食品仅限于这里所提到的。读者可根据具体情况,向医生咨询,来选择您所需要的营养组方和保健食品。一些营养素组方和保健食品在国内还没有供应,但仍将其中重要的列于本书中,一方面供读者参考,另一方面随着国际贸易的发展,这些保健食品将不难取得。本书介绍的有些组方并没有经过作者和研究机构验证,仅供参考。

参加本书编写的人员有王征贤、陈静仪、王敏之、王福庄、周继敏、李静琦、刘洁、瑞雪、张扬。由陈仁惇教授担任主编。

由于学识水平有限,在撰写本书时定有不足之处,敬请同行和广大读者指正。

陈仁惇

目 录

概述.....	(1)
---------	-----

<u>第1章</u> 对呼吸系统疾病的营养保健组方	(7)
---------------------------------	-----

1. 感冒和流行性感 冒	(7)
2. 气管炎	(9)
3. 气喘	(11)
4. 肺炎	(14)
5. 肺结核	(16)
6. 肺气肿	(19)
7. 急性喉水肿	(25)

<u>第2章</u> 对消化系统疾病的营养保健组方	(28)
---------------------------------	------

1. 消化不良	(28)
2. 吸收不良	(30)
3. 食欲缺乏	(31)

4. 便秘	(32)
5. 肝炎	(34)
6. 肝硬化	(37)
7. 胆囊疾病	(40)
8. 黄疸	(42)
9. 溃疡病	(43)
10. 腹泻	(44)
11. 胰腺炎	(46)
12. 痔疮	(47)
13. 肠易激综合征	(48)
14. 肠道寄生虫	(55)
15. 烧心	(59)

第3章 对循环系统疾病的营养保健组方 (62)

1. 贫血	(62)
2. 高胆固醇血和高脂血症	(64)
3. 动脉粥样硬化	(66)
4. 静脉曲张	(69)
5. 心血管疾病	(70)
6. 心肌梗死	(73)
7. 卒中	(74)
8. 雷诺病	(77)
9. 酸血症	(80)
10. 血栓性静脉炎	(84)
11. 血友病	(90)

第4章 对泌尿系统与性器官疾病的营养保健组方 (94)

1. 肾炎	(94)
2. 肾结石	(96)

3. 膀胱炎	(98)
4. 前列腺炎和前列腺肥大	(99)
5. 前列腺癌	(101)
6. 性欲冷淡	(104)
7. 阳痿	(106)
8. 不育	(107)
9. 遗尿	(108)

第5章 对皮肤与毛发疾病的营养保健组方

1. 皮肤干燥	(111)
2. 皮肤皱纹	(113)
3. 油脂性皮肤	(115)
4. 皮炎	(116)
5. 疮疖	(118)
6. 牛皮癣	(120)
7. 白癜风	(121)
8. 红斑狼疮	(123)
9. 皮肤癌	(125)
10. 蜂蜇	(127)
11. 蛇咬	(128)
12. 脱发	(130)
13. 头皮屑过多	(131)
14. 指甲疾病	(133)
15. 癬皮病	(134)
16. 粉刺	(136)
17. 红斑痤疮	(145)
18. 疥疮	(150)
19. 老年斑	(153)
20. 褥疮	(157)

21. 水痘	(161)
22. 荨麻疹	(164)
第6章 对妇科疾病营养保健组方	(170)
1. 哺乳期的营养健康	(170)
2. 乳房囊肿	(177)
3. 乳腺癌	(179)
4. 阴道炎	(181)
5. 子宫下垂	(183)
6. 子宫纤维囊肿	(184)
7. 白带	(185)
第7章 对内分泌与代谢系统疾病的营养保健组方	(189)
1. 糖尿病	(189)
2. 糖尿病眼底病变	(192)
3. 低血糖	(193)
4. 甲状腺功能减退	(199)
5. 甲状腺功能亢进	(201)
6. 代谢疾病——痛风	(203)
7. 肾上腺疾病	(205)
第8章 对骨骼肌肉系统疾病的营养保健组方	(211)
1. 佝偻病与骨质疏松症	(211)
2. 骨质疏松症	(213)
3. 骨刺	(215)
4. 关节炎	(216)
5. 腰背痛	(218)
6. 肌肉痉挛	(220)
7. 风湿热	(222)

8. 滑囊炎	(226)
9. 肌肉和关节的损伤	(231)

第9章 对精神及神经系统疾病的营养保健组方

1. 头痛	(236)
2. 疲劳	(239)
3. 失眠	(241)
4. 焦虑	(243)
5. 应激反应	(245)
6. 抑郁症	(247)
7. 运动病	(249)
8. 神经性厌食	(251)
9. 精神分裂症	(252)
10. 帕金森病	(254)
11. 癫痫	(255)
12. 多动症	(257)
13. 多发性硬化	(261)
14. 偏头痛	(270)
15. 神经炎	(277)
16. 眩晕	(281)

第10章 对外科疾病的营养保健组方

1. 烧伤	(287)
2. 挫伤	(289)
3. 骨折	(291)
4. 坏疽	(293)
5. 肿瘤	(295)

第11章 对眼部疾病的营养保健组方

1. 维护眼睛健康	(303)
2. 白内障	(310)
3. 青光眼	(313)
4. 毕多斑	(315)
5. 眼睛充血	(316)
6. 视力模糊	(317)
7. 糖尿病视网膜病变	(318)
8. 干眼病	(318)
9. 飞蚊症	(319)
10. 视网膜黄斑退化	(320)

第12章 对耳、鼻、口腔疾病的营养保健组方..... (323)

1. 耳部感染	(323)
2. 听力丧失	(325)
3. 梅尼埃病	(327)
4. 鼻出血	(329)
5. 鼻窦炎	(330)
6. 咽喉疼痛	(332)
7. 扁桃体炎	(334)
8. 龋齿	(335)
9. 牙周炎	(337)
10. 磨牙	(338)
11. 口臭	(339)
12. 口疮	(341)

第13章 防治感染性疾病的营养保健组方..... (345)

1. 病毒性疱疹	(345)
2. 带状疱疹	(347)
3. 麻疹	(349)

4. 腮腺炎	(350)
5. 癣	(352)
6. 白色念珠菌感染	(353)
7. 脑膜炎	(355)
8. 炎症	(356)
9. 发热	(357)
 第 14 章 对性病的营养保健组方	(359)
1. 淋病和梅毒	(359)
2. 艾滋病	(361)
3. 衣原体疾病	(366)
 第 15 章 对过敏性疾病的营养保健组方	(368)
1. 过敏性鼻炎	(368)
2. 免疫不良	(370)
3. 花粉症	(375)
 第 16 章 对中毒的营养保健组方	(382)
1. 食物中毒	(382)
2. 化学中毒	(384)
3. 酒精中毒	(386)
4. 戒毒	(388)
5. 戒烟	(390)
6. 环境中毒	(392)
 第 17 章 对各种综合征的营养保健组方	(394)
1. 慢性疲劳综合征	(394)
2. 经前综合征	(396)

3. 更年期综合征	(399)
4. 肌肉纤维疼痛综合征	(402)
第 18 章 对老年化疾病的营养保健组方	
1. 老年化	(405)
2. 老年痴呆	(410)
3. 阿尔海茨默病(老年性痴呆)	(413)
4. 记忆丧失	(415)
5. 老年斑	(417)
第 19 章 对营养性疾病的营养保健组方	
1. 肥胖	(419)
2. 消瘦	(423)
3. 水肿	(424)
附录一 食物血糖生成指数	(427)
附录二 禁食疗法	(435)
附录三 锻炼疗法	(439)
附录四 水疗法	(440)

概 述

营养学是生命科学的一个分支学科。最初,它的研究对象是发现和治疗营养缺乏病。根据各类人群的合理需要制定营养素供给量标准或推荐的每日膳食允许量(recommended dietary allowance, RDA),以便从每日膳食中摄取足够的营养素来预防营养缺乏病。20世纪60~70年代,营养学已发展到研究如何用营养素来促进健康长寿,如何用营养素来促进婴儿和儿童的身体及智力发育,如何用营养素来防治动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病、高血压和肿瘤等病死率高的疾病。单单依靠食物来防治这些疾病促进健康是不够的,还应在食物中添加某些特殊营养素,如微量元素、维生素、特殊氨基酸、脂肪酸、活性物质、中草药和多糖等。

人们在选择营养素和保健食品时,首先应当注意并了解营养素和保健食品的剂量与服用方法。

一、维生素的革命

根据医学界及营养学界的传统观念,我们日常所服用的维生素

不需要超过每日膳食中营养素供给量标准(RDA)就能维持身体的健康,而现在发达国家人们所服用的维生素有些已大大超过 RDA,甚至达到 RDA 的数倍。教育程度越高,尤其是医生、营养学家,所服用的维生素制剂的种类越多,剂量越大。根据统计,美国大约有 70%的人除日常膳食外,还服用维生素制剂,其中有 15%的人是 1993 年才开始大量服用的。很多著名的医生以前总是对就诊者说你只要吃正常的平衡膳食,每天有适量的运动就能保持身体健康,不需要补充什么维生素。但目前,这些医生自己每天都在摄取一定量的维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素。研究膳食补充品和慢性疾病关系的哈佛大学著名流行病学专家惠莱脱说:“在美国,人们总是被告知你能在膳食中摄取到足够的维生素,若服用维生素制剂,这些维生素只能从尿中被排出,造成浪费。但最近有证据证明并不是这样的情况。人们须服用更多的维生素与微量元素,才能防治各种疾病与促进健康。科学团体认为这是一个非常重要的领域,值得去研究。”

越来越多的证据证明,保证膳食中的维生素符合 RDA 仅能预防维生素缺乏病,多服用一些维生素则能预防心脏病、骨质疏松症、癌症和其他疾病。惠莱脱博士和他的同行们对 12 万人进行了 8 年的追踪观察:若每人每日服用维生素 E 至少 100mg(RDA 规定量为每日 8~10mg),可以减少心脏病发病率的 40%。最近的研究还表明,B 族维生素,尤其是叶酸能预防新生儿的缺陷,维生素 D 能预防乳腺癌。很多著名的研究机构都设法发掘维生素对人体健康的最大好处,他们都认为一场维生素革命即将到来。美国老年营养研究中心认为,微量营养素能促进人体健康和预防慢性疾病。