

# 營養治療法

區慧清著

營 養 治 療 法

家出版社發行

一九五〇年九月北京初版一，五〇〇冊  
一九五一年四月上海重排版初版二，〇〇〇冊  
一九五一年八月再版三，〇〇〇冊

# 營 養 治 療 法

編 著 者 區 慧 清

發 行 人 黃 嘉 音

發 行 所 家 出 版 社

電 話 三 九 五 七 八

上 海 (23) 膠 州 路 一 八 六 號

上 海 柳 林 路 一 一 二 號

印 刷 者 大 眾 文 化 服 務 社 印 刷 廠

電 話 八 〇 三 五 八

版 權 所 有  
翻 印 必 究



營養與疾病及其治療，是有密切關係的，患糖尿病的人，應該對於飲食特別注意，這是一般人都知道的。由於維生素缺乏，可以發生各種的病症，這不但與食物內維生素的含量有關，而且與食物儲存及烹調也有關係；比如丙種維生素就可以因加熱過久過高而毀壞。患腸胃病的人因為消化不良，自然不能與正常人一樣的進飲食。其他如患肝或腎病的人，發熱前後的病人，貧血病人等，以至於正常嬰兒，都需要特別的營養照顧。

以上的事實，大家都可以明瞭。但是，究竟應該吃什麼，或不吃什麼，或者食物應該如何的烹調，就需要有專門研究的人辦理。因此各大醫院內，都設有營養管理部門，專司其事。

但是目前營養專門人材，是很缺乏的。中央人民政府衛生部有鑒於此，特囑我院（北大醫學院附屬醫院）開辦營養管理員訓練班。爲了學員的便利，我院營養室區慧清主任，將她十餘年的經驗彙集成冊，以作後學的借鏡。這本書的內容，是有理論結合實踐精神的，同時也是技術爲人民服務表現。

胡傳揆

## 序

近在十多年前，少數醫院中還可以見到以今日的眼光看來認爲是莫明其妙的種種現象。其中之一就是病人住院時候的行列，你可以見到他們帶着一大堆的裝備；睡具以外須攜帶更笨重的食品與烹飪用具，例如鍋子，盥，碟，筷子，鏟子，柴火，油，鹽等等一大筐，因爲那種所謂的醫院，概不供給伙食。如果在正午時間去參觀，到處都忙着煮飯做菜，病室裏煙火不絕，牆壁熏成烏黑，空氣之惡濁與垃圾狼籍不堪的情形，實非筆墨所能盡。區先生在抗戰時期內與著者曾接辦過那樣的一所醫院。身歷其境，經過不少可歌可泣的奮鬥，由於區先生的勞心勞力，終於成立了一個當時可稱爲很像樣的營養部，受得病人熱烈的讚揚，今日手執這部『營養治療法』，回憶這段情形，意味尤爲深長。

醫院專設營養部，由專家主其事，照顧病人的營養，漸漸已被認爲是辦好醫院主要條件之一，非但合理且爲必需的。目前不能不認爲還不够澈底，不够認真，營養專才缺乏爲原因之一。以我們從事臨床工作者所觀察來說，病人中患營養缺乏症佔絕大多數，病症需要營養調整的又幾無例外。我們寧願醫師不會開藥方，而必須能够開一個很適宜的營養『方子』；護士不會試體溫，打藥針，而專心致意於病人的營養。這裏却包括着許多教育上，課目上，認識上的問題，在目前尙待我們多多努力。

區先生這本書的發行，將為從事於營養工作者良好及實用的手冊，必定受到普遍的歡迎無疑。以她學理的造詣，豐富的經驗寫成此書，正補充我們數年來極迫切的需要。對於主持醫院行政的同道，案頭置備一冊，可作為座右銘。為着病人的真正福利，醫院的水準，營養應佔着很大的比重。我們相信由於本書的廣泛流傳，今後醫院中治療的成績與病人的幸福，必能獲得新的與更有力的保障。

楊濟時

## 再版自序

營養治療法是輔助臨床治療的一種技術科學，近年來漸被重視，一九五〇年下半年，在中央人民政府衛生部的號召下，成立了營養管理員訓練班，著者受命參與這件事，真感到十分的興奮！該班第一期學員都是調訓的在職幹部，來自各個不同的單位，多半是初中文化的程度，爲了幫助他們容易了解和適應他們工作上的需要，在衛生部的協助下，此書在一九五〇年九月初版，分發各單位應用，嗣後私人，團體或機關函索此書者甚多，爲應讀者需要，決定再版。除在營養治療的理論上略有補充，以補初版之不足外，大體與初版無大差別。

這本書的完成，我首先要感謝十餘年前啓發與鼓勵我從事營養工作的楊濟時大夫，楊大夫是內科名醫，對於營養治療素有研究，且極重視；飲水思源，敬致衷心的感謝。

這本書的初版，得北大醫院各科醫師的指示不少，其中內科教授王叔咸大夫在百忙中撥冗逐字校閱原稿，不嫌瑣碎，並多指正，謹致謝忱。

文詞方面，得協和醫學院張德澍先生協助實多，一併致謝。

著者識

一九五一年三月於北大醫院



## 內 容 介 紹

(一) 本書供護士學校及營養管理員訓練班講授病人飲食學參考之用。

(二) 本書每論一種疾病的營養治療，都將病因、病狀以及與營養有關的各項常識略加說明，藉使學生易於了解，並重視營養治療的方法。

(三) 本書後面附有複習提綱，可做學生複習參考之用。

(四) 本書所列醫院膳食種類及各種疾病的營養治療舉例，屢次試用，簡單易製，都是北大醫院現在實際所採用的。

(五) 本書附錄的食物成分表係錄自去年著者與他人集體編著的「醫院膳食」(一九五〇年三月由北京協和醫學院出版)一書。

# 家 出 版 社 新 書

## 蘇 聯 育 嬰 新 書 介 紹

本書原名「母親與孩子」，是一九四九年蘇聯國家醫學科學出版社出版。現由本社特請薛姓先生譯出，分成四冊，內容如下：

### 孕 婦 指 南

本書內容包括「正常的懷孕」，「孕婦怎樣處理自己」，「生產」，「產後期」，「孕婦的疾病」，「墮胎之害」，「不妊症」等七章，把孕婦應知的常識，充分傳播給未來的母親。

定價 三千元

### 育 嬰 指 南

本書內容包括「嬰兒的看護」，「嬰兒的鍛鍊」，「嬰兒健康的指標」，「未足月的嬰兒」和「嬰兒的營養」等五章，附圖十八幅，把育嬰的藝術和科學原原本本地告訴讀者，是一本育嬰方面的通俗經典作品。

定價 三千五百元

### 嬰 兒 的 飲 食

本書包括「母親哺乳」，「人工餵食」，「混合食物」，「九個月至十二個月嬰兒的飲食」，「一歲以上的嬰兒的飲食」，「一歲至二歲的嬰兒食用的菜單」等六章，詳細告訴母親們餵養嬰兒的科學方法。是母親們，小兒科醫師和嬰兒托兒所工作者的良好參考書。

定價 三千五百元

### 嬰 兒 的 生 理 與 疾 病

這本書分成「嬰兒的生理」和「嬰兒的疾病」兩部份，把母親們所應該知道的關於嬰兒身體健康的一切常識，有系統地作了介紹，是嬰兒保健方面一本最合理的參考書。

定價 三千元

# 營養治療法目錄

序	胡傳揆	(一)
再版自序	楊濟時	(二)
內容介紹		(四)
第一編 醫院膳食概論		(五)
第一章 營養治療		(一)
(一) 營養治療的定義		(一)
(二) 營養治療的重要		(一)
(三) 營養治療的目的		(一)
第二章 醫院膳食的類別		(二)

第一節 醫院基本膳食..... (三)

(一) 普通飯——附膳食舉例..... (三)

(二) 軟飯——附膳食舉例..... (三)

(三) 半流質飯——附膳食舉例及一週膳食單..... (一一)

(四) 流質飯——附膳食舉例及一週膳食單..... (一一)

第二節 增減營養素膳食的簡單介紹..... (二八)

(一) 高熱力膳食——附高熱力膳食加餐表..... (二八)

(二) 貧血症膳食..... (二八)

(三) 多渣膳食..... (二八)

(四) 高蛋白膳食——附一週加餐表..... (二八)

(五) 低蛋白質膳食..... (二八)

(六) 少油膳食..... (二九)

(七) 高炭水化合物膳食..... (二九)

第三節 特別膳食——各種特別飯簡單介紹..... (三一)

第三章 嬰兒及兒童膳食.....(三三)

第一節 嬰兒膳食.....(三三)

(一) 嬰兒膳食的重點.....(三三)

(二) 醫院中嬰兒飯的種類.....(三四)

(三) 嬰兒飯舉例.....(三四)

第二節 兒童膳食.....(四一)

(一) 兒童膳食重點.....(四一)

(二) 醫院中兒童膳食舉例.....(四二)

第二編 各種疾病的營養治療.....(四八)

第一章 發燒症病人的膳食.....(四八)

(一) 發燒的原因.....(四八)

(二) 發燒症的新陳代謝.....(四八)

(三) 發燒症的種類及其膳食重點.....(四九)

第二章 貧血症的膳食

- (一) 血液的功用..... (五二)
- (二) 血液的組成..... (五二)
- (三) 貧血症的意義..... (五二)
- (四) 貧血症的原因..... (五二)
- (五) 膳食治療..... (五三)

第三章 腸道疾病的膳食

第一節 便秘

- (一) 定義..... (五四)
- (二) 種類及其營養治療..... (五四)
  - 甲 無緊張力的便秘..... (五四)
  - 乙 痙攣性的便秘——附五次少渣軟飯舉例..... (五六)
  - 丙 阻塞性的便秘..... (五七)

第二節 腹瀉

..... (五九)

(一) 症狀	五九
(二) 病因	五九
(三) 種類及其營養治療	六〇
第三節 結腸炎的膳食	六一
第四章 胃病的膳食	六一
(一) 消化不良——病狀，原因，及其營養治療	六二
(二) 胃酸過多症——原因，及其營養治療	六三
(三) 胃酸缺乏症——原因，及其營養治療	六三
(四) 胃潰瘍——原因，及其營養治療	六四
奚比氏膳食特點——附膳食舉例	六五
五次胃病軟飯舉例	六八
第五章 心臟病膳食	七〇
(一) 目的	七〇
(二) 營養治療重點	七〇

(三) 膳食舉例——五次少納心臟病軟飯……………

(七二)

## 第六章 血壓高的膳食……………

(七四)

(一) 血壓高的原因……………

(七四)

(二) 營養治療重點……………

(七四)

## 第七章 腎臟病的膳食……………

(七五)

(一) 腎臟的功能……………

(七五)

(二) 營養治療重點……………

(七五)

(三) 腎臟病的種類及其膳食重點……………

(七六)

## 第八章 肝膽病的膳食……………

(七九)

(一) 肝臟的功用……………

(七九)

(二) 肝膽病的種類……………

(八〇)

甲 肝硬化症——病因及其營養治療……………

(八〇)

膳食舉例……………

(八三)

乙 黃膽病——病因及其營養治療……………

(八一)



## 丙 膽結石——病因及其營養治療

(八二)

## 第九章 糖尿症的營養治療

(八六)

(一) 糖尿症的病理

(八六)

(二) 病因

(八六)

(三) 症狀

(八六)

(四) 重視營養治療的原因

(八八)

(五) 營養治療的重點

(八九)

(六) 糖尿病膳食計算法

(九〇)

(七) 對糖尿病患者應負的責任

(九一)

(八) 糖尿病患者出院後膳食單示例

(九一)

## 第十章 痛風症

(九六)

(一) 痛風症的病理

(九六)

(二) 病因

(九七)

(三) 營養治療重點

(九七)