

健康
一家人
丛书

养肾的 黄金饮食



只有医生知道的养肾秘诀
信手拈来的美食，轻轻松松的养生

总主编 戴霞
主编 焦鸿飞

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

养肾的黄金饮食

总主编 戴 霞
主 编 焦鸿飞

中国医药科技出版社

内容提要

本书深入地介绍了肾病的有关知识及各种肾病的营养治疗、食物选择及膳食调配。作者既能站在患者的角度提出问题,又能站在专家的角度解答问题,非常贴近患者的需求和实际。是一本知识新颖,内容全面,深入浅出,通俗易懂的科普图书。

图书在版编目(CIP)数据

养肾的黄金饮食 / 焦鸿飞主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.1

(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)

ISBN 978-7-5067-7218-1

I. ①养… II. ①焦… III. ①肾疾病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第299337号

养肾的黄金饮食

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 13^{3/4}

字数 187千字

版次 2015年1月第1版

印次 2015年1月第1次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7218-1

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。特别是儿童肥胖症、高血压，患了成人病；年轻人高血脂、冠心病，患了老年病。亚健康成了普遍现象、流行病提前得病，出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康和慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”

被排在第一位,可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住,最好的药物是食物,最好的医生是自己,最好的治疗是预防,饮食是打开健康之门的金钥匙。那么,吃什么,怎么吃,才能吃出健康,吃走疾病呢?那就请你跟随我们的脚步,一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾,因为家里有我们亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师,呵护一家老小的健康,正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题,分列为15个分册,有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病 从吃开始》《战胜高血压 从吃开始》《战胜高血脂 从吃开始》《拒癌千里 从吃开始》《战胜痛风 从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学,又有深厚的中医学理论功底,在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起,充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限,书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2014年12月

Qian Yan

前言

肾脏之于人体至关重要，肾脏一旦受到伤害，轻则影响健康，重则危及生命。各种原因引起的慢性肾脏病是一类常见病、多发病，已成为严重危害人们健康和生命安全的“沉默的杀手”。由于慢性肾脏病起病隐匿，难以早期发现，患病后又很难完全依靠某一种药物或治疗手段彻底治愈，所以，早期预防、早期发现、早期诊断、早期治疗，不仅是摆在医生面前的一项艰巨而复杂的任务，也是易患慢性肾脏病的人群与已经患病的人群需要知晓、重视和密切配合的义务。因为许多慢性肾脏病是“吃”出来的一种疾病，即由于平时的膳食结构不合理、饮食习惯不科学等原因，天长日久导致肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症等所谓的“富贵病”，日积月累进一步引起肾脏损伤，从而罹患慢性肾脏病。而患病后又常常由于饮食不当而加重病情，加速慢性肾脏病的进展，最终可能会引起“尿毒症”。由此可见，慢性肾脏病与饮食营养的关系太密切了，饮食不当不仅是导致发病的原因，又是决定疾病发展快慢、关系到

疾病预后的重要因素。

为了普及饮食营养在慢性肾脏病的防治中的作用，普及保护肾脏的有关知识，做到未病先防，既病防变，药食结合，减轻病痛，我们在吸收国内外西医学、营养学最新科技成果的基础上，结合中医学对肾脏及慢性肾脏病的认识，编写了这本科普读物。本书多以问答的方式，对患者与家属渴望了解的问题，如肾脏的生理功能、慢性肾脏病的有关诊断、治疗的中西医知识与饮食营养疗法在慢性肾脏病治疗中的作用与应用以及对慢性肾脏病有辅助治疗的食谱、药膳及食疗方等，进行了深入浅出、通俗易懂的讲解，力求内容全面、文字流畅、通俗易懂、简单实用，以帮助广大病友掌握慢性肾脏病的基本知识，熟悉饮食治疗的相关知识，更好地进行自我保健、自我生活调理、自我饮食调配。由于慢性肾脏病包括的疾病很多，引起慢性肾脏病的病因也很多，患病后又很难根治，往往是旷日持久，需要经年累月的治疗，既考验着患者的毅力、耐心，又需要医生、患者、家庭及社会各方面的协同努力，共同与这个新世纪的病魔顽强地抗争。若本书的正式出版，能为患者尽到上述绵薄之力就达到目的了。

由于本书的编写时间较为仓促，书中难免存在某些疏漏、错误之处，敬祈读者批评指正。

编者

2014年12月

1 第一章 您知道怎么养肾吗

- 一、肾脏是一个什么样的器官 / 1
- 二、肾脏有病了会出现什么症状 / 1
- 三、如何避免“伤肾” / 2
- 四、保养肾脏的饮食技巧 / 3
- 五、如何制定适合你的营养餐单 / 3
- 六、如何根据季节的变换选择食物 / 5
- 七、营养合理是保护肾脏的前提 / 6
- 八、如何平衡膳食结构 / 7
- 九、我们吃的食物会“相克”吗 / 8
- 十、肾虚之人适合吃哪些食品 / 9

2 第二章 帮您认识慢性肾脏病

- 一、慢性肾脏病认识速成 / 11
- 二、慢性肾脏病不可怕
——关键是突出二早：早期发现、早期治疗 / 17

3 第三章 选对营养益于病 ——你应知道的慢性肾脏病饮食营养原则

- 一、慢性肾脏病的一般饮食营养原则 / 28
- 二、你应该知道的 6 个饮食营养误区 / 45
- 三、症有不同，食有分别 / 49
- 四、各种慢性肾脏病，饮食营养各不同 / 63

4 第四章 舌尖上的肾脏——各种肾脏病食之有“道”

- 一、如何制定食谱 / 84
- 二、食之有“道”——通用特色食谱推荐 / 88
- 三、食则有益——不同肾脏病的贴心食谱 / 92
- 四、肾病综合征的食谱推荐 / 108
- 五、过敏性紫癜肾炎的食谱推荐 / 111
- 六、急性肾功能衰竭的食谱推荐 / 112
- 七、慢性肾功能衰竭的食谱推荐 / 112
- 八、慢性肾脏病的食谱推荐 / 114

5 第五章 食疗方——各种肾脏病咱细细数

- 一、消除肾炎各种主症，食疗诸方莫忘记 / 119
- 二、急性肾炎病友怎样选择食疗方 / 123

- 三、急进性肾炎病友如何选择食疗方 / 125
- 四、IgA 肾病病友如何进行饮食调养 / 126
- 五、慢性肾炎病友可以选择的食疗方 / 127
- 六、肾病综合征病友怎样选择食疗方 / 133
- 七、慢性肾盂肾炎病友怎样选择食疗方 / 134
- 八、间质性肾炎病友的饮食调养 / 136
- 九、肾结核病友可选择的食疗方 / 137
- 十、肾结石病友服之有益的食疗方 / 139
- 十一、糖尿病肾病不可怕，食疗方可帮助您 / 140
- 十二、狼疮性肾炎病友入口有益的食疗方 / 144
- 十三、紫癜性肾炎祸从口入，食疗方能佑您健康 / 145
- 十四、乙肝相关性肾炎少见不多怪，食疗方也有用武之地 / 148
- 十五、急性肾功能衰竭病急别乱投医，食疗方可助您康复 / 149
- 十六、慢性肾功能衰竭莫悲观，食疗方可拨慢病情进展的时钟 / 150

6 第六章 药膳——常见肾脏病怎样选

- 一、急性肾炎多湿热毒，药膳清热利湿又解毒 / 158
- 二、慢性肾炎常虚中又兼实，扶正祛邪药膳两相宜 / 164
- 三、肾病综合征用什么药膳好，三款药膳等您选 / 172
- 四、慢性间质性肾炎较顽固，药膳多能补肾健脾 / 173
- 五、尿路结石痛难忍，药膳止痛也排石 / 176
- 六、糖尿病性肾病难速愈，药膳辅佐总相宜 / 180
- 七、紫癜性肾炎多年少，药膳止血消斑好 / 181

- 八、血尿病友莫着急，药膳或许建功绩 / 184
- 九、肾性高血压颇顽固，诸款药膳可辅助 / 187
- 十、肾性贫血气血虚，补气养血药膳宜 / 192
- 十一、急性肾衰竭重又急，四款药膳有裨益 / 194
- 十二、慢性肾衰要多方治，药膳配合也相宜 / 195

附表

- 附表一 慢性肾脏病的分期 / 197
- 附表二 透析前非糖尿病慢性肾脏病患者的低蛋白饮食和
(或) 酮酸疗法 / 198
- 附表三 常见食物每 100 克中能量、蛋白质含量一览表 / 199
- 附表四 常见食物中每 100 克中钾含量一览表 / 202
- 附表五 常见食物中每 100 克中磷含量一览表 / 203
- 附表六 常见食物中每 100 克中嘌呤含量一览表 / 206
- 附表七 常用计量单位换算表 / 208

1 | 第一章 您知道怎么养肾吗

一、肾脏是一个什么样的器官

肾脏是人体中的一个重要器官，既是人体的一个血液净化器，又像一个中水处理站，概括起来肾脏主要有以下四个方面的作用。

排泄代谢废物的作用：我们每天所吃食物经过消化、吸收、代谢后，对身体有用的部分被储存、利用了，代谢后产生的废物一部分通过大便排出体外，另一部分就通过肾脏的作用排出体外，如尿素、尿酸、肌酐、氨等许多代谢后产生的废物，在血液中由肾脏进行过滤、收集，然后溶解到尿液中将它们排出体外。

调节水分的平衡：生命离不开水，我们每天都需要喝或多或少的水，肾脏能保证我们身体组织细胞需要的水分，喝水少时就是对尿液进行浓缩，少排出水分；相反，在饮水多时或机体需要的水分较少时，肾脏又会稀释尿液，将多余的水分排出体外。这样就保持身体内水分的平衡。

调节电解质与酸碱平衡：肾脏通过调节尿液中的成分，以维持体内钾、钠、钙、磷等微量元素与电解质的平衡，当吃的食物中这些成分进入体内过多时，肾脏就把多余的元素通过尿液排出体外，当食物中含量过少或吃的太少而不能满足机体需要时，尿液中排出的元素就很少。肾脏还有维持机体内酸碱平衡的作用。

制造维持血压、钙磷平衡与造血的激素：肾脏能分泌肾素，以调节血压的平衡；产生活性维生素 D，以调节钙与磷的代谢，维持人体骨骼的健康；还能产生促红细胞生成素，促进骨髓造血。

二、肾脏有病了会出现什么症状

当肾脏“生病”以后会出现身体的各种不适，化验血或尿也可能发现异常，

通过这些蛛丝马迹我们就知道肾脏可能生病了。当出现以下情况时，可能肾脏患病了。

(1) 排尿异常：如出现尿频、尿急、尿痛、尿不净、尿量过少或过多，尿失禁、尿潴留，或小便泡沫过多、有异味，或尿色的改变，如尿黄、尿色红赤如洗肉水、如酱油色等。

(2) 眼皮或下肢浮肿，一般先从眼睑浮肿开始，早晨起床后明显，然后发展到足踝、下肢，严重时波及到全身。

(3) 腰痛：可以是钝痛、酸痛、剧痛、绞痛，叩击后背部的肾区可以感到不同程度的疼痛。

(4) 出现疲倦乏力、脸色苍白或萎黄、食欲不振、恶心欲吐，这些症状逐渐加重，也可能是肾功能减退引起的。

(5) 血压升高：原先血压不高，没有家族史，近期出现血压升高，就可能是肾脏病变所致。

(6) 尿液检查异常：化验小便出现蛋白尿、红细胞、白细胞、异常管型、尿糖，或尿比重低等。

(7) 血液检查：出现贫血（血红蛋白降低）、肌酐、尿素氮升高等情况。

(8) B 超检查：有肾脏变小，或两个肾脏大小不一致，或有结石、包块等情况。

出现上述情况时，应该及时的看肾病内科医生，以及早的明确肾脏是否生病了。

三、如何避免“伤肾”

(1) 切勿乱服药物，包括中西药物。常用的可能会引起肾损伤的药物如某些抗生素（两性霉素 B、第一代头孢菌素类、制剂不纯的青霉素类、喹诺酮类、磺胺类）、解热镇痛药物、治疗肿瘤或风湿类疾病的免疫抑制药物、降尿酸药物、利尿药物、某些降压药物等；中药如含有马兜铃酸的药物（关木通、广（粉）防己、青木香、马兜铃、天仙藤、寻骨风、朱砂莲、威灵仙、大风藤、细辛）、含有重金属的药物等。

(2) 积极治疗易造成肾脏病的相关疾病，如糖尿病积极控制血糖，已出

现蛋白尿则尽量减少蛋白尿；高血压病尽量控制血压达到理想水平，以减轻对肾脏的损害；痛风患者控制饮食，控制血尿酸，碱化尿液；肾结石则尽可能消除肾内的结石，排除输尿管中的结石，消除尿路梗阻等。

(3) 定期做肾功能的检查：包括血肌酐、尿素氮、血清胱抑素 C 等。

(4) 注意饮食控制：避免暴饮暴食，尽量低蛋白饮食。

四、保养肾脏的饮食技巧

(1) 每天吃鱼类、肉类不宜过多，适量为宜，餐桌点菜时，肉类菜肴选择 1 ~ 2 道就好。

(2) 蛋与豆制品也可取代肉，当菜肴中有蛋或豆制品时，肉类的摄取要减少。

(3) 将简单的面食丰富化，例如：阳春面加一个卤蛋或豆干，再加一盘蔬菜或海带来取代一盘猪肉炒面，可减少肉类并增加蔬菜的摄取。

(4) 吃火锅时多放些青菜，如香菇、菠菜、白菜、金针菇、冬笋或其他绿叶蔬菜等，而除了冷冻猪肉、牛肉、羊肉外，海鲜类、鱼饺、鱼丸、蛋饺、豆腐等也都是“肉”类，不宜过多食用。

(5) 平时注意均衡饮食，荤素搭配，粗细搭配，注意食品的多样化，以避免营养不良造成免疫功能下降，间接避免伤害肾功能。

(6) 避免经常暴饮暴食，以避免造成过多蛋白质废物的累积。

(7) 每天适量喝水，不经常憋尿，每人每天约需喝水 1500 ~ 2000 毫升，才能使肾脏既不缺水，又能更好的排出代谢废物。

(8) 饮食不要重口味，每日食盐摄入量最好不要超过 6 克。尽量少吃不健康的加工食品或太咸的食物，如腌制品、烧烤、反复高温油炸食品及过用食品添加剂的食物等。

五、如何制定适合你的营养餐单

民以食为天，饮食是人生最基本的需求，营养是健康的基本保障，一日三餐，关乎健康，也与许多疾病密切相关。吃得好，吃得均衡，可以无病延年；

吃得不好，吃得偏颇，不仅有害于健康，也可能会百病丛生。许多朋友都特别关注哪些食品对肾脏最有益。首先，只有保证身体健康，才能消除导致肾脏生病的隐患，其次，健康的饮食习惯又是保证健康的前提，所以，凡是能保证我们身体健康的食品，都有直接或间接的保护肾脏的作用。当然，有些食品适当多吃一些，或有些食品少吃一点，可能对肾脏是有利的。反之，有些食品吃的多一些可能对肾脏有负面作用。所以，制定科学的、适合你的营养餐单，是保证肾脏健康的基础。

那么制定适合你的营养餐单应该遵循以下几个原则。

(1) 尊重食品的营养配比：是指要满足三大营养物质、各种维生素及微量元素的需求。如经权威机构颁布实施的“食物营养金字塔”，塔底为青菜、蔬菜类、水果类；往上第二层为畜禽肉类、鱼虾类、大豆类及坚果类；第三层为蛋类、奶类及奶制品；第四层为塔尖，是盐与油脂类。

(2) 要因人而异：每个人的体质是不同的，体质的形成受遗传因素、年龄、性别、精神状态、生活、饮食条件、地理环境、疾病、体育锻炼及社会因素等诸多因素的影响。每个人会因此而表现出不同的体质类型，如平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、瘀血质、特禀质等，在制定餐单时，选择符合自身体质特点的食物，有助于调整有所偏颇的体质状态、有助于保护肾脏，维持健康。每种食物都有其自身的颜色、味道和属性，有适合的体质类型，或不适合的体质类型，如：羊肉的属性偏热，对于阳虚质的人就特别适宜，而对于湿热质、阴虚质的人就不宜多吃。

(3) 因季节而变化：古人早就观察到，一年四季的变化对人体的生理、病理产生影响。人以天地之气生，四时之法成，人类要适应四时营养的变化规律才能发育成长，保持身体健康。不仅是起居作息要顺应四时的变化，饮食营养也要尊重季节变化，每个季节都有其季候特点，在制定营养餐单时应按不同季节选择适宜的食材。如：春天阳气升发，万物复苏，人体肝脏的生理特性与其相应，饮食以平补为原则，多选养肝补脾的食物，在口味上应少食酸，多食甘味食品。冬季草木凋零，人体的阳气也闭藏于内，人体的肾气与此相应，饮食的原则是以少用辛味，多选酸味食物，尤其注意选用能调养肾气的食品。

(4) 因疾病而异：饮食营养对于多数疾病的治疗与康复至关重要，每种

疾病都有其各自的特点,在制定营养餐单时要针对所患疾病,选用适宜的食材。如:病性偏热的选用偏于属性寒凉的食材,病性偏寒的选用偏于属性温热的食材,病证偏虚的选用有补益强壮作用的食材等。

六、如何根据季节的变换选择食物

每年的春、夏、秋、冬四个季节的气候变化各有特点,即具有春温、夏热、秋凉、冬寒的季节特点。我们的饮食、作息习惯也必须顺应这些规律,才能维持内脏与外在环境的统一协调,保证身体健康。那么,如何根据四季季节的变化特点选择有益于健康的适合食材?

春天生机勃勃,欣欣向荣,人体的肝脏与春季阳气生发的特性相适应,饮食以平补为原则,注重养肝健脾,在口味上应少酸味多甘味,不多食有辛热生散特性的食物。

春季食材选择建议表

主食	蔬菜	水果
大米、面粉和黄豆、赤小豆、花生、魔芋等杂粮	番茄、白萝卜、油菜、菠菜、小白菜、芹菜、大头菜、芥菜、荠菜、春笋、韭菜、蒜苗、香菜、生姜、葱、蒜等	樱桃、草莓、菠萝、苹果、梨、枇杷、香蕉等

夏季天气炎热,阳气最盛,人体的阳气外发、而体内易于出现阴虚、气虚的状态,饮食宜少食苦寒之品,适当多吃辛味的食物,如萝卜、辣椒、生姜、青蒜、香葱、洋葱、大蒜、蒜苗等,这些食品有助于发散、行气、化湿、开胃。

夏季食材选择建议表

蔬菜	水果
西红柿、苦瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、芹菜、青椒、柿子椒、尖椒、甜椒、丝瓜、佛手瓜、南瓜、白菜、菠菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯、海带、莴菜、茭白、竹笋、绿花椰菜、卷心菜、草菇、胡萝卜、马铃薯、山药等	西瓜、桃子、香蕉、荔枝、榴莲、乌梅、木瓜等

因夏季易于导致人体气阴的耗散，故可适当吃一些具有收敛、固涩、养阴生津的酸味食品，如乌梅、木瓜等。

秋季万物成熟，气温渐降，气候干燥，故称“秋燥”，人体的肺脏与其相通应，人体肺阴易亏，胃肠易燥，皮肤易干，机体津液易于亏乏。故秋季养生宜滋阴润燥、润肺养肝，饮食的原则是少辛味多酸味，即少食辛燥食物和果蔬，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等易于耗伤人体的津液，少吃为宜。而应多食鸭梨、梅子、山楂、苹果、葡萄、石榴、杏、橙子等酸味食物，有助于养阴生津，预防或减轻机体的阴津耗伤。栗子、红薯、紫薯、莲藕、蘑菇、百合、茭白、海带等也都是秋冬季节的良好食品。

冬季寒冷，动植物多蛰藏少动，人体的毛孔多处于闭合状态，人体的阳气也潜藏于内，肾脏与此相通应，故饮食应注意调养肾气、保藏肾精，少吃咸味而适当增加苦味或黑色食品。

冬季食材选择建议表

主食	蔬菜
大米、糯米、黑米、面粉、芋头、栗子、红薯、紫薯等	莲藕、蘑菇、茼蒿、芹菜、萝卜、胡萝卜、菠菜、生菜、豆芽菜、包菜、西红柿、西兰花、苦菊等

七、营养合理是保护肾脏的前提

近二十多年来，我国居民超重、肥胖、高血脂、高血压、高尿酸血症人群所占比例越来越高，而上述因素是容易导致糖尿病、冠心病、脑卒中、慢性肾脏病等疾病的罪魁祸首，当然也是伤肾的常见原因。超重、肥胖、高血脂、高血压、高尿酸血症往往与饮食不当密切相关，可以说都是吃出来的病。因此，好的饮食习惯，科学的饮食结构，合理的膳食营养，是健康长寿的保证，也是维持肾脏健康的前提。

不良的生活习惯，长期饮食结构不合理，营养不平衡，是健康的大敌，违背膳食平衡的科学道理，轻则会导致脏腑受伤、疾病丛生，重则折寿短命。一个典型的例子是袁世凯 57 岁便过早离世，除了因“洪宪帝制”破灭