

热爱生命

中老年疾病的营养治疗

周芳德 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



责任编辑：王华丽 吴 杰

封面设计：袁尤建

医学事业部网址：<http://med.xjtupress.com>

健康应当是人的最大幸福 不要病于对健康的无知

ISBN 978-7-5605-3684-2



9 787560 536842 >

定价：49.80元

热爱生命

中老年疾病的营养治疗

周芳德 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是一本讲述以各种营养补充、草药和食物来治疗疾病的书。其第一部分叙述了最常用的营养元素类别、食物补充和草药。第二部分陈述了中老年常见的 50 种疾病的病理,提出对疾病治疗的草药使用、对疾病治疗的营养和其它建议事项及近期研究。第三部分是和营养补充有关的一些治疗方法。本书是一本中老年人疾病治疗和保健的营养参考书,也可作为医生、医学类大专院校教师和学生的教学参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

热爱生命:中老年疾病的营养治疗/周芳德编著. —西安:西安交通大学出版社,2010.11
ISBN 978-7-5605-3684-2

I. ①热… II. ①周… III. ①中年人-疾病-临床营养②中年人-疾病-食物疗法③老年病-临床营养④老年病-食物疗法
IV. ①R592.05②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 155423 号

书 名 热爱生命——中老年疾病的营养治疗
编 著 周芳德
责任编辑 王华丽 吴 杰

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 27.25 字数 447 千字
版次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3684-2/R·147
定 价 49.80 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

前言 Foreword

不要病于对健康的无知!

健康应当是人的最大幸福!

很多人没有思考过或者不知道怎样去保持身体健康。当疾病来临时,我们只是去找医生看病,吃药治疗。我们对“治疗”的认识是不够的,不完全的。老天给了我们完美的免疫系统,我们人体本身具有很强的自我恢复功能和自我防治疾病的能力。我们需要做的是,保持这个系统的正常运行和发挥固有的能力,来抵御疾病和维护健康。

对于我们的身体健康来说,存在有两类病。一类是由病菌引起的,这类病我们需要请专业医生去诊断和治疗,我们自己需要做的是积极配合。另一类是身体功能性疾病,是由不良的生活习惯、不科学的饮食以及一些精神因素造成的。这类疾病主要靠科学的营养、良好的生活习惯(如不喝酒,不抽烟)和心理的、精神的治疗,可以靠自身的能力治愈。

现代的生活已经和过去任何年代的生活大不一样了。一方面,随着科学的发展、医疗技术的提高、营养水平的改善,老年的概念已经从60~70岁延缓到80~90岁。总的来说,大众的身体比以往任何时候都要健康,都要有活力。另一方面,对生活的干扰也越来越多,如快餐、酒精、药物依赖、超越极限的活动、空气污染、水污染、食品污染、声音污染、精神污染等;现代快速的生活节奏所带来的压力给我们的健康带来前所未有的影响,亚健康的人群在不断增加。因此,我们需要认真考虑如何保持身体的健康。今天,我们吃下去的食品种类和量要比过去多很多,很多人的饮食是过量的,可是,对大多数人来说,饮食中包含的人体需要的基本营养又是不够的。尤其是老年人,单靠一日三餐饮食已经不能满足人体的基本营养需要,需要额外的补充。

想要有个健康的身体,就必须改变不良的生活习惯,改善营养,关注生活环境。很多疾病是可以有良好的生活习惯、科学的营养防治的。比如,在南方一

些潮湿、冷热频繁交替的城市、乡村,大约超过百分之三十的人患有偏头痛,吃药对偏头痛基本无效,可是,只要注意保暖,并适当的补血,就可以根治这种说不上严重、又很麻烦的病。科学的营养和生活方式对健康有着重要的作用。我们需要科学的生活方式。在现代的生活中,有很多人患有胃病,或是胃功能不好,一般来说,药物治疗有效果,可是不能根治。可是只要做到吃饭定时、定量、定温,那么胃病就可以自愈。

人们要建造一座高大、结实的大厦,就需要采用最好的材料。有的建筑材料可以建造摩天大厦,有的建筑材料只能建造平房,材料的质量决定了大厦的质量。我们人体也一样,当摄取了好质量的食物,身体质量也就有了基本保证。要是摄取的食物质量很差,不能满足身体对营养的基本要求,就不可能健康。合适的天然食物可以使我们具有健康的身体,具有强有力的自身治疗力量。天然的资源,包括全部的食物、维生素、矿物质、酶、氨基酸、植物化学物质以及其它,是我们的免疫系统所需要的。可是,缺乏科学的营养知识,会使饮食不均衡,以致身体状态失去了平衡,甚至罹患疾病。

随着营养研究的广泛开展,越来越多的营养补充物呈现在我们的面前。尤其是最近的一二十年来,营养的研究主要是在以分子生物学、植物化学这些最现代的科学技术基础上进行。过去的那种笼统的对一种食物,一种食品的营养分析显然已经不够了。现在,科学家们深入研究食物、营养物中的原子、分子和分子簇对人体细胞和组织的作用和影响,研究成果也越来越受到大众的欢迎和接受,同时,也产生了良好的疾病治疗效果。认识自然食补,以饮食和营养补充物来治疗疾病,将是未来医学的一个重要的发展方向。

每一个人都应该在健康治疗专家的指导下积极保养自己的身体。对营养的了解越多,这种保养的能力就越强。我们需要一个准确的态度去对待。良好的生活方式、精神及心态,是保持身体健康的第一步。

在依靠科学的营养来治疗疾病的过程中,我们必须知道以下几点。

(1)了解自然治疗的能力。人体本身具有很强的自我恢复功能和自然治疗的能力,而我们的后天努力可以大大提高这种能力。

(2)对一个人的身体状况,应当从身体、思想和精神等方方面面综合地去认识,需要整体的考虑。

(3)识别、鉴别病因。寻找病因比简单地减轻疾病症状要重要得多,症状是人体需要治疗的反映,而病因可以是肉体的,也可以是情感的、精神的。

(4)预防是最好的治疗。良好的生活习惯对于预防疾病、增进健康有着重

要的作用。

本书的第一部分是说明营养的基本点,对基本营养和草药等给予介绍。第二部分陈述了 50 种中老年疾病的病理,给出说明和区别,提出对疾病的饮食营养补充,治疗的建议和注意点以及近期的医学研究成果。第三部分是和饮食营养补充相关的一些治疗方法。希望本书能对大众的身体健康,尤其是对中老年疾病治疗有有益的参考。

本书的目的不是为各种疾病开出处方。通过本书,希望读者能够了解自己的身体状况,对身体康复采用合适的、科学的营养补充,早日治愈疾病,保持健康的身体状况。

本书是我和我的学生用业余时间在对美国最畅销的营养学图书《Encyclopedia of Nutritional Supplements》和《Prescription For Nutritional Healing》的部分内容,以及上千篇营养学研究论文作参考的基础上进行编著的,这些专著和论文总结了无数的研究成果。为了说明问题,书中大多数统计数据引用来自美国的有关国家部门的统计资料。针对我国国情,仅请读者参考、比照。

参与编著的有徐信强、许国宾、代捷、周思怡、李宗英、李伟、陈伟、史少帅、刘文、张旭、党文越、雷虎、陈林。西安交通大学医院的一些医生也参与了部分编写工作,提出了很多有益的意见,在此一并表示感谢。

周芳德

2010 年 5 月

前言

1	第一部分 健康的基本点
2	一、营养、食谱和健康
2	(一)四种基本营养素
7	(二)维生素和矿物质
12	(三)植物化学物质
13	(四)避免添加剂和人工成分
14	(五)糖精是糖的安全替代品吗
15	(六)多吃天然食品的益处
16	(七)科学、恰当的烹调
17	二、空气
17	(一)空气污染
18	(二)主要的污染物
19	(三)危险性空气污染物
20	(四)去温度低的地方呼吸
21	三、水
22	(一)自来水
23	(二)硬水与软水
24	(三)矿泉水
24	(四)天然泉水
24	四、基本脂肪酸
25	(一)认识脂肪和油
27	(二)基本脂肪酸的功能
29	(三)基本脂肪酸的补充

34	五、维生素
35	(一)均衡与增效
35	(二)维生素的形式
36	(三)维生素的补充
37	(四)维生素的种类
49	六、矿物质
50	(一)矿物质与健康
51	(二)各种常见矿物质
61	七、氨基酸
61	(一)氨基酸的基本知识
70	(二)氨基酸的来源
72	(三)氨基酸的功能
73	八、酶
74	(一)酶的作用
74	(二)食物中的酶
75	(三)商品化的酶
75	(四)酶的使用
76	九、抗氧化剂
76	(一)自由基
77	(二)各种抗氧化剂
83	十、天然食物补品
83	(一)食物补品的选购
83	(二)常见的食物补品
106	(三)基本营养指导
108	十一、中草药
108	(一)中草药的使用
109	(二)常用中草药
111	十二、药物的相互作用
111	(一)药物与物质的相互作用
113	(二)减少药物间相互作用的风险

115	第二部分 常见疾病的营养治疗
115	一、一般性疾病
115	(一)头痛
118	(二)偏头痛
123	(三)记忆力减退
127	(四)环境中毒
132	(五)食物中毒
139	(六)指甲的疾病
144	二、消化系统疾病
144	(一)消化性溃疡
148	(二)肝炎
153	(三)溃疡性结肠炎
158	(四)便秘
162	三、呼吸系统疾病
162	(一)肺气肿
166	(二)肺结核
171	四、心血管系统疾病
171	(一)心脏病
178	(二)心血管疾病
191	(三)动脉硬化/动脉粥样硬化
195	(四)血液循环问题
199	(五)高血脂
205	(六)高血压
211	五、眼科疾病
211	(一)眼病
214	(二)干眼症
215	(三)眼睛疲劳
216	(四)飞蚊症
217	(五)白内障
220	(六)眼痒症
221	(七)视网膜炎
221	(八)眼球干燥症

222	六、耳鼻咽喉口腔疾病
222	(一)牙周病
226	(二)鼻窦炎
230	七、皮肤疾病
230	(一)过敏
240	(二)脱发
244	八、精神与神经系统疾病
244	(一)抑郁症
251	(二)失眠症
257	九、内分泌与代谢系统疾病
257	(一)糖尿病
267	(二)低血糖
272	(三)慢性疲劳综合征
277	(四)肥胖症
288	十、骨骼系统疾病
288	(一)关节炎
296	(二)骨质疏松症
305	(三)痛风
309	十一、泌尿与生殖系统疾病
309	(一)肾炎
314	(二)肾结石
318	(三)前列腺疾病
322	十二、妇科疾病
322	(一)子宫纤维瘤
325	(二)更年期综合征
329	十三、老年人疾病
329	(一)衰老
338	(二)老年斑
341	(三)老年痴呆症
349	十四、癌症
349	(一)癌的概述
359	(二)乳腺癌
367	(三)前列腺癌

375 第三部分 一些相关的治疗方法

375 一、饮食疗法

375 (一)禁食

378 (二)汁液疗法

380 二、营养疗法

380 (一)脱氢表雄酮疗法

380 (二)顺势疗法

382 (三)腺体疗法

383 (四)生长激素疗法

385 (五)螯合剂疗法

386 (六)血液净化

388 三、灌肠、冲洗疗法

388 (一)结肠清洁

389 (二)灌肠剂

391 四、洗浴疗法

391 (一)水疗法

392 (二)坐浴

392 (三)芳香疗法和香精油

394 五、运动呼吸疗法

394 (一)运动锻炼

395 (二)太极拳

395 (三)瑜伽

396 (四)高压氧疗法

396 六、心理疗法

396 (一)意念疗法

397 (二)音乐疗法

398 (三)颜色疗法

399 (四)水晶和宝石疗法

400	七、物理疗法
400	(一)磁疗
401	(二)光疗法
402	(三)毛发分析
403	八、止痛法
404	(一)针灸疗法
405	(二)耳穴疗法
405	(三)指压疗法
406	(四)按摩
406	(五)脊柱推拿疗法
407	(六)暗示疗法
407	(七)冷热疗法
409	(八)蒸汽吸入疗法
409	(九)催眠疗法
410	(十)药物治疗
410	(十一)膏药
411	(十二)草药
412	参考文献

第一部分

JIAN KANG DE JI BEN DIAN

健康的基本点

人体是一个有着自我治疗疾病能力的复杂有机体,一些疾病可以通过饮食的调节或营养素的补充得到缓解,甚至达到治愈。

人体是地球上最好的机器,神经信号以 90 米/秒的速度在肌肉中传递。大脑工作的能量相当于一个 25 瓦的灯泡。如果你的腿部肌肉同你的眼部肌肉移动得一样快的话,那么你每天可以走 80 公里。据科学家分析,骨骼是我们所知道的最坚固的建筑材料。

人体好比是由无数微小的引擎组成,有些集体工作,有些独立工作。要使引擎正常工作,就需要特定的燃料。如果燃料不合适,引擎就不能在最佳状态下工作。如果燃料质量太差,就会影响引擎的运转。如果没有燃料,那么引擎就不会工作。供给人体的燃料来自于我们所吃的食品,包括维生素、矿物质、酶、水、氨基酸、脂肪、碳水化合物、蛋白质等营养素。这些营养素能够维持人体的正常活动。

各种营养素的形式和作用互不相同,所需的量也不同,但是都必不可少。营养素是以分子形式产生作用的,各自特定的作用过程差别也很大。营养素在人体运行的各个环节里都不可缺少,从消灭炎症、修复组织到维持大脑思考,虽然各种营养素的作用各不相同,但是其基本的作用都是维持人体的正常活动。

缺少一些营养会使身体产生局部故障,甚至病倒,犹如多米诺骨牌,在身体里产生连锁反应,从而发生各种疾病。为了避免疾病,我们需要合理的饮食和均衡的营养。大脑的功能、皮肤的弹性、视力、精力、体形都能够显示你的健康程度。均衡的饮食加上适当的锻炼,可以增进健康,延缓衰老。

如果我们缺少营养,会引起身体某些功能不正常,身体会受到伤害,即使没有显示出疾病的症状,身体也不能算是健康的。现在,我们普遍面临的一个问题是:由于烹调温度过高和制作过程不当,破坏了食物里一些人体必需的营养素,以致我们所食食物中营养素的含量越来越少。

近些年来,我们获得了很多有关营养对健康的影响和在疾病中所起的作用方面的新知识。植物化学品,也称为植物营养,是这种研究的一个成果。植物化学品是植物中存在的使植物具有生物活性的化合物,传统观点不认为它们有营养,但是它们决定了植物的颜色、气味等,并可以使植物不受病毒侵害。研究人员对上千种植物化学品进行了分类,开发了提炼技术,将其浓缩成药丸、粉末、胶囊等。植物营养品是最新式的营养补充品。

要想身体健康,首先得保证摄入足够营养,同时了解什么是你需要的,这样可以使你增进健康,驱除疾病,保持身体的协调和平衡。

本部分主要介绍维生素、矿物质、氨基酸、脂肪、酶和其它最基本的营养素。

一、营养、食谱和健康

良好的营养摄入是健康的基础,任何人都需要水、碳水化合物、蛋白质及脂肪这四种基本营养素和维生素、矿物质等其它微量营养素。为了使摄入的食物符合机体的需要,我们应当对健康饮食的成分有一个清楚的认识。

(一)四种基本营养素

水、碳水化合物、蛋白质、脂肪是四种基本的营养素。只有把每种基本营养素以最佳形式摄入体内,并使摄入的各成分之间保持适当的平衡,才能确保机体以最佳的状态运转。

1. 水

水是机体必不可少的营养素,机体的 $\frac{2}{3}$ 由水组成,机体任何一项机能的运行,都需要水的参与。水参与了机体的消化、吸收、循环、排泄,以及水溶性维生素的利用等过程。水同时也是维持体内正常体温所必需的元素。为了维持机体健康,每天至少需要喝 8 杯水(2 公斤),从而确保机体内有充足的水分。

2. 碳水化合物

碳水化合物为机体提供维持正常功能所需的能量。碳水化合物几乎仅存在于植物性食品中,如水果、蔬菜、豆类。牛奶和乳制品是唯一富含碳水化合物的动物类食品。

(1) 碳水化合物的分类

碳水化合物可以分为两类:简单碳水化合物和复杂碳水化合物。碳水化合

物有时也称糖,包括果糖、蔗糖、乳糖及其它另外的几种糖类。水果是富含简单碳水化合物天然食品之一。

复杂碳水化合物由多糖组成。组成多糖的糖分子相互缠绕在一起,形成更长、更复杂的链状结构。多糖包括纤维素和淀粉等,富含多糖的食物包括蔬菜、全谷及豆类。

(2) 碳水化合物的作用

碳水化合物是血糖的主要来源,同时也是细胞进行正常生命活动的主要“燃料”。对于大脑与红细胞来说,都是以碳水化合物这种营养素作为“燃料”。除了纤维素在体内不能消化之外,单糖和多糖在体内均可以转化为葡萄糖。葡萄糖可以直接为机体提供能量,也可以以糖原的形式在肝脏中贮存起来以备将来之需。当摄入的热量超过机体所需的热量之后,一部分碳水化合物就会在体内以脂肪的形式储存起来。

温馨提示

水果、蔬菜、豆类及全谷制品等这些未经精制的食物富含碳水化合物。这里所说的未经精制,是相对于软饮料、甜点、糖果和糖等经过精制加工处理的食物而言的。一般来说,精制食品仅能提供少数几种对人体有重要作用的维生素和矿物质。如果长期摄入精制食品,可以导致糖尿病和低血糖的发生。富含糖类的精制食品带来的另外一个问题是:这些食品除含大量糖外,也含有丰富的脂肪。因此在健康的膳食结构中,应适当减少该类食品的摄入。这也是这类食品(包括蛋糕及快餐等)导致热量过剩的原因。

(3) 纤维素——碳水化合物成分之一

纤维素是食品中的一种主要成分,大部分纤维素在体内不能被人体的消化酶所分解。因此,只有少部分纤维素在胃肠内分解和代谢,而大多数纤维素经过消化道以粪便的形式排出体外。

尽管许多纤维素在体内不能被消化,但它却对身体健康起着重要的作用。首先,纤维素可以吸收水分,从而使粪便形成松软的块状结构,不易发生便秘和痔。其次,高纤维素饮食可以降低结肠癌的发病,其原因可能在于纤维素可以使粪便迅速通过结肠,从而保持消化道的清洁。另外,纤维素可以与合成胆固醇

醇的有关成分结合,经肠道排出体外。通过这种方式可以降低体内的胆固醇水平,从而减少心脏病的发病。

按照专家的意见,碳水化合物应该占人体每日摄入热量的60%。如果每日的膳食成分含有大量的碳水化合物,那么摄入纤维素的量就很容易达到推荐的每日25g的标准。

3. 蛋白质

蛋白质对于生长和发育起着至关重要的作用。它不但可以供给机体能量,而且还是形成机体组织、激素、抗体及酶所必需的原料。此外,蛋白质还可以维持体内的酸碱平衡。

(1) 蛋白质的基本组成单位

人体摄入蛋白质之后,机体将其分解为氨基酸——蛋白质的基本组成单位。某些氨基酸被视为“非必需氨基酸”,但这并不意味着体内不需要这种营养成分。之所以称为非必需氨基酸,主要是因为它们在体内可以通过其它氨基酸来合成,不需要从食物中摄取。除了非必需氨基酸之外,其它的氨基酸被称为“必需氨基酸”,是指那些体内不能合成,必须通过食物摄取的营养成分。

体内随时都在制造蛋白质。例如当机体“制造”肌肉时,它需要体内不同种氨基酸来参与这种肌蛋白的合成。这些氨基酸可能来源于食物,也可能来源于机体自身贮备的氨基酸。如果食物中缺少必需氨基酸,可能导致体内氨基酸逐渐缺乏,阻碍体内蛋白质的合成,人体的健康就会受到影响。

从上面的例子我们可以看出,摄入含有必需氨基酸的蛋白质很重要。根据膳食中蛋白质所含氨基酸的种类,可以将蛋白质分为两类,第一类为完全蛋白质,主要存在于肉类、鱼、家禽、奶酪、蛋、奶中,含有丰富的人体所需氨基酸。第二类称为不完全蛋白质,存在于不同食品中,包括谷物、豆类和多叶植物,只含有一种或几种必需氨基酸。

(2) “营养互补”的膳食策略

尽管摄入所有种类的氨基酸,包括必需和非必需氨基酸,对人体至关重要,但这并不一定要求我们完全从肉、鱼、家禽和其它富含完全蛋白质的食品中去摄取。实际上,由于这些食品中含有高脂肪成分,再加上家禽及肉类动物在生长过程中同时摄入了抗生素和其它一些化学物质,因此,我们对于这些食品的摄入应适度。幸运的是,目前有一种叫“营养互补”的新的膳食策略,可以弥补完全蛋白质食品摄入的不足。通过“营养互补”,我们可以将含有不完全蛋白质的食品组合在一起,从而为人体提供充分的必需氨基酸。例如,豆类和糙米都