

王梅平 编著



饮食保健与食疗

人民军医出版社



饮食保健与食疗

YINSHI BAOJIAN YU SHILIAO

王梅平 编著

人民军医出版社

1991·北京

内 容 提 要

本书科学地介绍了病人基本饮食、特种治疗饮食、常量元素饮食、微量元素饮食、试验诊断饮食、各种疾病的饮食和食物疗法等知识，对婴儿、孕妇的饮食也作了详细介绍。文字通俗，资料丰富，既有饮食方法，又有食谱举例，还有食疗处方。对所列食物营养成份也作了科学测算。

本书不仅是营养工作者的必备工具书，也是指导普通家庭科学膳食的良好读物。

饮食保健与食疗

王梅平 编著

*

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京科技发行所发行

*

开本: 787×1092 mm 1/32 · 印张: 5.875 · 字数: 124千字

1991年1月第1版 1991年1月(北京)第1次印刷

印数: 1—5,500 定价: 3.30元

ISBN 7-80020-190-2/R · 167

〔科技新书目: 231—201①〕

前 言

对正常人来说，饮食营养是维持身体健康的保证。对病人来说，合理的饮食营养可提高治愈率，降低死亡率。平衡膳食及合理的营养治疗，是病人综合治疗中不可缺少的一种手段，可促进伤病员的康复。随着我国现代化建设的日益发展，营养工作得到进一步重视，各医院逐步建立了营养室，并不断完善。

本书尽可能全面地将医院的各类膳食进行科学的归类，并简明扼要地阐述各类病人的饮食与食物疗法，以便能为各医院营养工作者带来方便，特别是对初作营养工作的同志有所帮助。

限于作者水平，书中错误和缺点在所难免，衷心希望同行和读者给予批评指正。

本书完成初稿后，承蒙中国人民解放军军事医学科学院顾景范教授及天津市中医院营养室付金菇主任营养师审阅并提出宝贵意见，在此深表谢意。

作 者

1989年于浙江金华

目 录

第一章 病员基本饮食	(1)
一、普通食.....	(1)
二、软食.....	(2)
三、半流食.....	(3)
四、流食.....	(9)
五、要素饮食.....	(10)
六、小儿饮食.....	(11)
七、产后饮食.....	(15)
八、少数民族饮食.....	(16)
九、照顾饮食.....	(17)
十、特别饮食.....	(17)
第二章 治疗饮食	(19)
一、高蛋白.....	(19)
二、低蛋白.....	(20)
三、高脂肪.....	(21)
四、低脂肪.....	(22)
五、低胆固醇.....	(22)
六、低嘌呤.....	(23)
七、无渣食.....	(24)
八、低渣食.....	(25)
九、多渣食.....	(26)
十、高糖.....	(27)
十一、高热量.....	(28)
十二、低热量.....	(29)

十三、高维生素	(26)
十四、低盐	(38)
十五、无盐	(38)
十六、高盐	(39)
第三章 常量元素饮食	(40)
一、低钾	(40)
二、高钾	(41)
三、低钠	(42)
四、高钠	(43)
五、低磷	(43)
六、高磷	(44)
七、低钙	(45)
八、高钙	(45)
九、高镁	(46)
十、高氯	(47)
第四章 微量元素饮食	(48)
一、高铁	(48)
二、低铁	(49)
三、高铜	(50)
四、低铜	(50)
五、高锌	(51)
六、高钴	(52)
七、低钴	(52)
八、高钼	(53)
九、高锰	(53)
十、高铬	(54)
十一、高硒	(54)
十二、低硒	(55)
十三、高氟	(56)

十四、低氟·····	(56)
十五、高钒·····	(57)
十六、高硅·····	(57)
十七、低硅·····	(58)
十八、高镍·····	(58)
十九、高碘·····	(59)
第五章 试验诊断饮食 ·····	(60)
一、隐血试验·····	(60)
二、肌酐试验·····	(61)
三、干膳食·····	(61)
四、莫氏试验膳食·····	(62)
五、饱餐试验·····	(62)
六、测定基础代谢率的膳食·····	(63)
七、馒头餐试验·····	(63)
八、脂肪餐·····	(64)
九、同位素吸碘试验·····	(64)
十、胆囊造影膳食·····	(64)
十一、胃液分析膳食·····	(66)
十二、代谢膳食·····	(66)
第六章 内科疾病的饮食要点与食疗 ·····	(70)
一、感冒的饮食与食疗·····	(70)
二、高热的饮食与食疗·····	(71)
三、咳嗽的饮食与食疗·····	(72)
四、肺结核的饮食与食疗·····	(75)
五、胃病的饮食与食疗·····	(76)
六、心血管病的饮食与食疗·····	(80)
七、肝脏病的饮食与食疗·····	(84)
八、肾脏病的饮食与食疗·····	(88)
九、胆囊炎与胆石症的饮食与食疗·····	(91)

十、胰腺炎的饮食与食疗·····	(92)
十一、伤寒的饮食与食疗·····	(93)
十二、贫血的饮食与食疗·····	(94)
十三、甲亢的饮食与食疗·····	(95)
十四、甲状腺肿的饮食与食疗·····	(96)
十五、糖尿病的饮食与食疗·····	(97)
十六、肠炎的饮食与食疗·····	(108)
十七、痢疾的饮食与食疗·····	(109)
十八、便秘的饮食与食疗·····	(110)
十九、腮腺炎的饮食与食疗·····	(110)
二十、神经衰弱、神经官能症的饮食与食疗·····	(112)
二十一、癌症病人的饮食与食疗·····	(113)
第七章 外科疾病的饮食要点与食疗·····	(116)

一、烧伤病人的饮食与食疗·····	(116)
二、脑外伤手术后的饮食与食疗·····	(118)
三、腹部手术后的饮食·····	(120)
四、非腹部手术后的饮食与食疗·····	(120)
五、扁桃体摘除术后的饮食与食疗·····	(121)
六、器官移植术后的饮食与食疗·····	(121)
第八章 其它疾病的饮食要点与食疗·····	(124)

一、皮肤病的饮食与食疗·····	(124)
二、精神病的饮食与食疗·····	(126)
三、流行性乙型脑炎的饮食与食疗·····	(126)
四、麻疹的饮食与食疗·····	(127)
五、弥散性血管内凝血的饮食与食疗·····	(127)
六、胃石症的饮食与食疗·····	(127)
七、胃粘膜脱垂的饮食与食疗·····	(128)
八、肾结石的饮食与食疗·····	(129)
九、风湿性关节炎的饮食与食疗·····	(130)

十、骨质疏松的饮食与食疗.....	(130)
十一、血栓性闭塞性脉管炎的饮食与食疗.....	(131)
十二、美尼尔综合症的饮食与食疗.....	(131)
十三、夜盲的饮食与食疗.....	(132)
十四、口腔溃疡的饮食与食疗.....	(132)
十五、小儿疳积的饮食与食疗.....	(132)
十六、丹毒的饮食与食疗.....	(133)
十七、胸膜炎的饮食与食疗.....	(134)
第九章 妇产科疾病的饮食要点与食疗.....	(135)
一、月经过多的饮食与食疗.....	(135)
二、月经过少的饮食与食疗.....	(135)
三、子宫附件炎及盆腔炎的饮食与食疗.....	(136)
五、子宫脱垂的饮食与食疗.....	(136)
五、妊娠呕吐的饮食与食疗.....	(137)
六、妊娠水肿的饮食与食疗.....	(137)
七、手足抽搐的饮食与食疗.....	(138)
八、产后身痛的饮食与食疗.....	(138)
九、产后贫血的饮食与食疗.....	(138)
十、产后缺乳的饮食与食疗.....	(139)
十一、产后回乳的饮食与食疗.....	(139)
第十章 各种饮食营养成分特点.....	(141)
附录.....	(144)

第一章 病员基本饮食

住院病员病情轻重不一，消化功能与饮食习惯不同，为适应大多数病员情况，便于管理、制作，医院一般设立以下10种基本饮食，即普通食、软食、半流食、流食、要素饮食、小儿饮食、产后饮食、少数民族饮食、照顾饮食、特别饮食。

一、普通食

适用范围：消化功能正常无障碍，疾病恢复期，不发热的病人。

饮食特点：饮食无需特殊限制，与正常人略同，一般食物均可采用，食物应新鲜适应季节，品种多样化，制作花样经常变更，注意食物的色、香、味、形，以促进病人食欲。每日总热量10460~12552千焦（2500~3000千卡），蛋白质占总热量的10~15%（约80~100克，其中动物蛋白不少于25克）；脂肪占20~25%（烹调油20克左右）；糖类占60~70%（约400~500克）。保证各种营养素供给充分，比例均衡。每日三餐的热能分配比例为早餐25~30%，中餐40~50%，晚餐25~30%。每日三餐。不定期增发水果，全日使用经费占供给标准的95%。不用刺激性过大的食物如辣椒等。

食谱举例。早餐：大米稀饭50克、馒头100克、咸鸡蛋

50克，酱小菜50克。中餐：大米干饭250克、咸水鸭250克、炒青菜250克、西红柿、紫菜、鸡蛋汤（西红柿50克、紫菜10克、鸡蛋50克）。晚餐：大米稀饭50克、肉馅包子（富强粉150克、瘦猪肉150克）虾米粉丝菠菜汤（虾米25克、粉丝10克、菠菜100克）。全日烹调用油25克。营养成分：蛋白质98克、脂肪81克、糖421克、热量11639.9千焦（2782千卡）。

二、软食

适用范围：疾病恢复期，消化能力较差，消化道慢性疾病，手术后，低热或退热后不久，老年咀嚼不便等胃肠道消化、吸收功能暂时不能适应普通饭菜的病人。

饭食特点：应用细、软、易消化，无刺激性、不引起胀气，含粗纤维素少的食物。每日总热量8368~10460千焦（2000~2500千卡）。可选用软米饭、面条、面片、饺子、馄饨、馒头、发糕、包子、面包、花卷、鸡、鸭、鱼类、蛋类、肉类、内脏类，豆制品类，各种鲜嫩的蔬菜、水果。不用含粗纤维多的食物如黄豆芽、韭菜、芹菜、盖菜、蒜苗、茭白、竹笋及一切老蔬菜。不用酸味重的水果如李子、杏、杨梅。不用强烈的调味品如辣椒、芥末、胡椒、咖喱。不用油煎炸的食物及熏烤的食物。不饮浓茶、烧酒、咖啡、汽水、可乐饮品。全日使用经费占供给标准的95%，不定期增发水果。每日四餐。

食谱举例。早餐：大米稀饭25克、馒头100克、咸鸡蛋50克、酱小菜50克。中餐：蒸软干饭100克、馒头50克、瘦肉末菠菜泥碎香干（瘦肉50克、菠菜200克、香干25克）大白菜豆腐（大白菜50克、豆腐150克）。晚餐：大米稀饭50克、咸花卷100克、牛肉丸子烧胡萝卜（牛肉100克、胡萝卜

200克) 蒸鸡蛋50克。晚上加餐: 甜牛奶(牛奶250克、白糖15克)。全日烹调用油25克。营养成分: 蛋白质86克、脂肪69克、糖389克、热量10443.3千焦(2496千卡)。

三、半流食

根据半流食病人的病情不同, 又分为普通半流食、口腔半流食、无渣半流食、糊状半流食。

普通半流食

适用范围: 高热、消化不良、腹泻、伤寒、痢疾、手术后、口腔有病或咀嚼不便等胃肠道消化、吸收功能暂时不能适应普通饭菜和软饭菜的病人。

饮食特点: 以半流体食物为主、食物需极软。呈半流体状, 易于咀嚼、吞咽及消化。每日五餐、主食三餐定量, 全日共400克。每日总热量6276~8368千焦(1500~2000千卡), 蛋白质维持正常需要量, 注意补充各种维生素和无机盐。

可选用稠稀饭、面条、面片、馄饨、水饺、“猫耳朵”、空心粉、米粉干, 去皮切片的虾仁、鱼片、鱼丸、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、瘦猪肉泥、鸡肉末、鸭肉末、猪腰、猪肝、少量鲜、嫩蔬菜如鸡毛菜、菠菜、苋菜、包心菜、大白菜。加餐可用牛奶、羊奶、豆浆、豆腐脑、甜酒酿、西米羹、藕粉、菱粉、首乌粉、荸荠粉、竹薯粉、木薯粉、鲜果羹、绿豆汤、桂圆汤、赤豆汤、红枣汤、莲子汤、米仁汤、银耳羹、燕窝粥、百合汤、白果汤、荸荠汤、清凉糕、蛋花汤、蒸鸡蛋羹、粉丝汤、鸡蛋糕、饼干、华夫饼干(干糕点应泡软后再吃)。水果可用草莓、樱桃、葡萄、香蕉、苹果泥、油梨、各种果汁。

不用固体食物如干饭、蒸饭、馒头、花卷、烙饼。不用含粗纤维较多的蔬菜如: 韭菜、芹菜、豆芽、茭白、竹笋和

老蔬菜。不用刺激性大的食物如大蒜、洋葱。不用刺激性强的调味品如辣椒、胡椒、大蒜籽、芥末、咖喱。不用大量的肉类、油脂及油煎炸的食物。不用熏烤、凉拌食物。不用刺激性大、产气性强的饮料如咖啡、浓茶、烧酒、汽酒、啤酒、汽水、可乐饮品。不用产气性强的食物如干豆、甜薯、土豆、木耳、核桃、花生。全日使用经费占供给标准的98%，不定期增发水果、糕点。

食谱举例。早餐：大米稀饭50克、蛋花汤100克。上午加餐：甜牛奶（牛奶250克、白糖15克）鸡蛋糕50克。中餐：小青菜蛋花面条（细面条100克、小青菜100克、鸡蛋50克）。下午加餐：西米羹50克、饼干50克。晚餐：冬瓜肉末水饺（面粉100克、冬瓜150克、瘦肉100克。烹调用油15克。营养成份：蛋白质80.37克、脂肪72.9克、糖336.75克、热量8397.3千焦（2007千卡）。

口腔半流食

适用范围：口腔疾病、耳鼻咽喉部手术、面部手术咀嚼有困难患者。

饮食特点：主食不定量，总热量8368~9623.2千焦（2000~2300千卡）。所用食物同普通半流食，但烹调制作用加工更要精细，各种副食应剁碎煮软。每日五餐。

食谱举例。早餐：大米稀饭50克、水氽蛋100克、红烧豆腐100克。上午加餐：甜牛奶（牛奶250克、白糖15克）鸡蛋糕50克。中餐：小青菜泥蛋花碎面条（小青菜100克、鸡蛋50克、挂面100克。下午加餐：甜藕粉（藕粉20克、白糖15克）饼干50克。晚餐：肉末菜泥稀饭（粳米100克、肉末100克、菠菜100克）。全日烹调用油15克。营养成份：蛋白质80.73克、脂肪72.9克、糖336.75克、热量9780千焦

(337.7千卡)。

无渣半流食

适用范围：腹泻、肠炎、伤寒、胃出血、胃肠手术后。

饮食特点：选用的食物纤维素含量在0.2以下，可选用细面条、空心粉、薄面片、大米稀饭、小米稀饭、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、瘦猪肉、肉松、猪舌、猪心、猪腰、猪肝、猪血、羊肉、兔肉、鸡肉、鸭肉、鸡心、鸡肝、鸡血、鸭血、鸭肝、各种新鲜鱼做成的鱼丸、鱼片，豆腐、粉丝、菜汁、西红柿汁、果汁、葡萄、柠檬、荔枝、甘蔗汁。点心可选用西米羹、藕粉、豆腐脑、清凉糕、蛋花汤、蒸蛋羹、清莲子汤、清桂圆汤、清红枣汤、清荸荠汤、清扁豆汤、菜汁、果汁。主食定量为每日400克、1日5餐，各种食物均要剁碎煮软，其它同普通半流食。

食谱举例。早餐：大米稀饭50克、酱豆腐100克。上午加餐：蒸鸡蛋羹（鸡蛋100克）。中餐：菜汁豆腐肉末空心面（空心面100克、肉末100克、豆腐100克）。下午加餐：甜藕粉（藕粉15克、白糖15克）鸡蛋糕50克。晚餐：薄皮小馄饨（面粉100克、肉泥100克）全日烹调用油15克。营养成份：蛋白质84.05克、脂肪55克、糖279.1克、热量8397千焦（2007千卡）。

糊状半流食

适用范围：口腔疾病，消化不良，吞咽困难者。

饮食特点：主食不定量，总热量可在8368~9623千焦（2000~2300千卡）烹调时主食与副食可一块烹调，所用食物可同无渣半流食。每日五餐。

食谱举例。早餐：鸡蛋大米稀饭（鸡蛋100克、大米100

克)；上午加餐：牛奶蛋糕羹(牛奶250克、鸡蛋糕50克、白糖15克)；中餐：肉泥菜泥鱼丸烂碎面条(面条120克、瘦猪肉50克、青鱼100克、青菜100克)；下午加餐：藕粉面包羹(藕粉20克、面包100克、白糖25克)。晚餐：蛋花肝泥菜泥面片(鸡蛋50克、猪肝100克、菠菜100克、面片100克)。全日烹调用油20克。营养成份：蛋白质117.94克、脂肪77.22克、糖398.24克、热量8931千焦(2134.5千卡)。

四、流食

流食根据病情、病种的不同，又分为普通流食、清流食、忌甜流食、冷流食、浓流食、管饲流食。因所供的蛋白质、热量及其它营养素不能满足每日需要，只能短期应用。

普通流食

适用范围：高热，急性消化道炎症，急性感染，食道有阻碍，吞咽食物有困难，消化道有溃疡或炎症，拔牙，口腔手术，大手术及腹部手术后，口腔、食道、唇、面部癌症晚期等胃肠道消化吸收功能不能适应半流饮食的病人。

饮食特点：一切食物均为流体状，极易消化，尤易吞咽，无刺激性，每日六餐，总热量5021~5858千焦(1200~1400千卡)，全日使用经费占供给标准的80%。

可选用米汤、大米稀米粥、小米稀粥、小西米粥、薄面粉糊、冲鸡蛋花、蛋白水、豆浆、牛奶、豆腐脑、蒸鸡蛋羹、稀藕粉、稀竹薯粉、稀苡苳粉、鸡蓉汤、骨头汤、清肉汤、清肝汤、清鸭汤、清鱼汤、清红枣汤、清桂圆汤、清莲子汤、清米仁汤、米仁粉粥、莲子粉粥、绿豆粉粥、菱粉粥、西红柿汁、桔子汁、梨汁、甘蔗汁、葡萄汁、西瓜汁、草莓汁、小蜜桃汁、椰子汁、青菜汁、菠菜汁、苋

菜汁。如需用高热量流食，可多选用浓缩的鸡蓉汤、瘦肉汤、骨头汤、可可粉、奶粉。甜咸相间。不用刺激性强的饮料如咖啡、可乐饮品、汽酒、啤酒、烧酒、浓茶水、汽水。

食谱举例。早餐：蒸鸡蛋羹50克、甜藕粉（藕粉20克、白糖20克）；上午加餐：甜牛奶（牛奶250克、白糖15克）；中餐：过滤牛肉汤（按牛肉50克计算）；下午加餐：清肝汤（按猪肝50克计算）、牛奶冲蛋（牛奶100克、鸡蛋50克、白糖15克）。晚餐：鸡蓉汤（按鸡肉100克计算）；晚上加餐：水蜜桃汁（按水蜜桃200克计算）。菱粉粥25克。营养成份：蛋白质50.63克、脂肪50.9克、糖148.94克、热量1520.03克。

清流食

适用范围：胃肠道手术后、胃少量出血、食道癌晚期。

饮食特点：一切食物均为流动液体状，极易吞咽消化。每日六餐。甜咸相间。

可選用米汤、蛋白水、过滤的清肉汤、骨头汤、瘦肉汤、鸡蓉汤、清肝汤、清鸭汤、清红枣汤、清莲子汤、清桂圆汤、清鲫鱼汤、清黑鱼汤、清米仁汤、牛奶、豆浆、青菜汁、扁豆汤、西红柿汁、西瓜汁、椰子汁、水蜜桃汁、梨汁、桔子汁、广柑汁、柠檬汁、甘蔗汁、葡萄汁。不用过甜食物。

食谱举例。早餐：咸米汤（按大米50克计算）；上午加餐：甜牛奶（牛奶250克、白糖15克）；中餐：去油肉汤（按瘦肉25克计算）；下午加餐：蛋白水（按鸡蛋25克计算）；晚餐：青菜汁冲蛋（按青菜50克计算、鸡蛋50克计算）；晚上加餐：桔子汁60克、白糖15克。营养成份：蛋白质37.16克、脂肪34.55克、糖143.25克、热量2067千焦（494千卡）。

忌甜流食

适用范围：胃酸过多、胃切除术后。

饮食特点：除忌蔗糖、豆浆外，其余可同普通流食。

冷流食

适用范围：扁桃体手术后。

饮食特点：可同普通流食，将食物放凉吃，并可加用冰淇淋、雪糕、冰砖、冰棒、刨冰、冰牛奶、冰果汁水、冰杨梅汁、果冻。每日六~八餐，甜咸相间。

食谱举例。早餐：稀米汤（按大米25克计算），甜牛奶（牛奶250克、白糖15克）；上午加餐：蒸鸡蛋羹100克、巧克力棒冰25克；中餐：牛肉汤（按牛肉20克计算）；下午加餐：豆腐脑300克、冰淇淋25克；晚餐：菜汁清肝汤（按青菜50克、猪肝50克计算）；晚上加餐：冲蛋汤100克。营养成分：蛋白质61.23克、脂肪51.77克、糖64.93克、热量4045千焦（966.86千卡）。

浓流食

适用范围：口腔手术后吞咽困难，胃肠消化功能差。

饮食特点：可在普通流质基础上烹调的稠厚些。营养成分高于普通流质。

可选用蒸鸡蛋羹、面粉糊、米粉糊、稠藕粉、稠竹薯粉、麦粉粥、米仁粉粥、绿豆粉粥、茯苓粉粥、小米粥、肉泥菜末稀饭、鸡蛋菜末稀饭、肉泥菜泥烂面条、鸡蛋菜末烂面片。浓缩鸡蓉汤。肉汤、骨头汤。每日五餐。

食谱举例。早餐：蒸鸡蛋羹100克；上午加餐：甜牛奶蛋糕羹（牛奶250克、白糖15克、鸡蛋糕50克）；中餐：肉泥菜末烂面条（肉泥100克、青菜100克、面条100克）；下