

SHIWEN BOOK

百世文库

新世纪家庭食疗保健实用手册

营养治病

武文慧 主编



中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

□中国大陆中文简体字版出版© 2001 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司

□本书全球著作版权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

营养治病/武文慧等编. —北京:中央编译出版社,2001. 11

ISBN 7-80109-515-4

I. 营… II. 武… III. ①营养卫生-基本知识 ②饮食卫生-基本知识
IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084133 号

营养治病

出 版:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E-mail: cctp_edit@sina.com

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

经 销:全国新华书店

印 刷:天津蓟县宏图印务有限公司印刷

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:319 千字

印 张:19

版 次:2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:4000 册

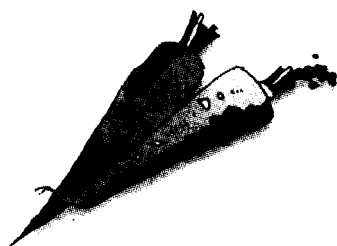
定 价:29.80 元

委托经销:北京世文图书声像有限责任公司

电话:(010)64448949 64448223

第一部分

常见疾病的营养治疗





白内障

在我们的双眼中各有一个透明的水晶体——晶状体。晶状体犹如一副能自动调节厚度和起聚光作用的双凸透镜。白内障就是晶状体发生混浊的一种致盲性眼科疾病。

白内障的典型表现是视力下降,且随着晶状体混浊程度的加重,视力下降逐渐加重,直至全盲;其次是近视力改善,远视力模糊,有些老花眼看近物比原来清楚了,可能是白内障的表现;还可能出现重影及眼前固定不动的并呈逐渐加重的黑点。以上都是白内障常见的表现。

到目前为止,还没有防治白内障的特效药,一旦形成白内障,其治疗方法就是手术摘除病变晶体,并植入人工晶体。所以从缓解白内障发展的角度考虑,我们可以在日常生活调理及加

1 白内障

强某些营养素的摄入诸方面多下些功夫。

❖ 容易诱发的因素 ❖

➡ 饮食因素

●**乳糖摄取过多** 由于遗传基因的关系,一些人对牛奶中半乳糖的代谢能力较低,另外半乳糖又可干扰维生素 B₂ 的利用,所以如果摄取过多的乳糖类食物,就会增加白内障的患病机会。

●**新鲜蔬菜及水果摄入不足** 新鲜蔬果及多种维生素中的抗氧化剂有很强的保护作用,能对抗白内障,平时这类食品摄入不足,使得体内抗氧化剂不足,对抗白内障的能力则较低。如有这些原因存在,就容易患白内障。

➡ 其他原因

●**遗传因素** 一些白内障患者,其家族中可能有多人患有白内障,这类患者的白内障的发生原因,恐怕与其遗传基因有关,上面所提到的乳糖代谢障碍,即是遗传因素之一。

●**紫外线照射** 过强的紫外线照射也会损害晶状体,形成白内障,大多数患者的白内障形成都在一定程度上与紫外线照射损伤、发生氧化作用导致细胞破坏有关。我国高原地区如西藏及广东、广西等地白内障的发病率高,就与其紫外线照射过强有关。

●**先天缺陷** 先天性缺陷,可导致先天性白内障。

●**老年退化** 大部分白内障都是晶状体老化所致,这是老

年退化的结果,晶状体老化后弹性逐渐消失,不能随意地调节其厚度,同时其透明度也逐渐下降,一旦晶状体出现明显混浊(变白),就会造成视物障碍,所以称为老年性白内障。老年性白内障属于退行性病变,也是导致老年人失明的主要原因。75岁以上的老人,约一半患有白内障。

●**外伤** 因事故损伤晶状体,也可形成外伤性白内障。

●**内分泌及代谢紊乱** 如糖尿病、肥胖症和高脂血症,其血糖、血脂代谢紊乱,均可引起晶状体营养障碍,使晶状体发生混浊,所以这三类疾病患者,其白内障患病率也高,尤其糖尿病患者白内障发病率明显升高。

●**药物及重金属** 某些药物及重金属中毒后,也会导致晶状体损害,而发生白内障。

◇ 生活建议 ◇

➡ 生活调理

●**遮着双眼** 为了避免紫外线伤害眼睛,出门请戴太阳镜,不只是夏天如此,整年都应这样。此外,戴宽边帽子也可以阻挡50%的紫外线,同时也有助于预防皱纹的产生。避免置身于不必要的紫外线下——如日光浴之类,因为紫外线可以破坏晶状体细胞,并促进晶状体氧化。

●**积极治疗相关疾病** 如果患有糖尿病、肥胖症和高血脂症,应积极治疗这些疾病。恰巧这三种疾病都可以靠控制饮食来协助治疗,请你参考有关这三种疾病的章节,选择合适的饮食。

1 白内障

●**避免眼部受伤** 无论是外力或药物等损伤眼部都有可能伤及晶状体,所以为了保护你的眼睛,请回避这些危害因素。

➡饮食建议

●**基本饮食原则** 对于仅是想预防白内障发生的人,你遵守基本饮食原则即可,这样可保证身体的营养平衡,也可减少有影响的危险因素。对于近亲中已有人患白内障的人,可考虑低乳饮食,当然如果能请医生做一下酶测定更好。

●**低乳糖食物是你遵守的饮食原则** 对于白内障患者及有白内障家族史的人,应限制饮食中乳糖含量丰富的乳制品,如牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋等。它们都含有大量乳糖,容易加重或诱发白内障。

●**多吃蔬菜水果** 据有关专家研究,患白内障的老人,蔬菜和水果的摄取量偏少。事实上,每天的蔬菜水果摄取量低的人,患白内障的几率是其他多食蔬菜水果的人的5倍。白内障患者血液中的类胡萝卜素和维生素C含量均较低,而蔬菜和水果里含有丰富的这两种化合物,因此,得出上述结论也就不足为奇了。

●**少食动物脂肪** 血脂升高不利于白内障的治疗,所以为避免血脂升高应少食动物脂肪。

➡你应该了解的营养素



●**抗氧化维生素** 当氧分子受到光线照射时会转变为自由基,这是一种非常不稳定的物质,极易和细胞中的分子结合而伤

营养治病

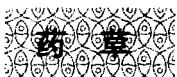
害细胞,同时由于晶状体暴露于阳光和氧气中,也就特别容易受到自由基的伤害。抗氧化的维生素如维生素 C、维生素 E 和胡萝卜素,可以对抗这种伤害,同时也有一些临床资料报道有早期白内障在其患者补充维生素 C 后病症消失的例子,所以最好增加这三种维生素的摄入,以期预防或治疗轻症的白内障。含有这三种维生素的食物见“第二部分”。

●维生素 B₂ 目前已知,维生素 B₂ 缺乏和白内障发生有关。有人试用维生素 B₂,结果初期白内障患者在 48 小时内,视力就有明显改善,九个月后白内障完全消失了。因此白内障患者每天可服用 15 毫克的维生素 B₂。



●锌 与同龄人相比较,白内障患者较正常人其血液中锌含量偏低。当给白内障患者补充含锌的食物时,67% 的人视力有所改善。因此白内障患者应每天补充 30 毫克的锌。

➡营养治疗药膳



●枸杞子 枸杞子含胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 A、烟酸及钙、磷、铁、锌、亚油酸等营养物质。枸杞子久服有滋肾、润肺、养肝、明目、强筋健骨、延年益寿等功效。中医常用其治疗头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软、视力减退等病症。大诗人陆游到老年,因两目昏花,视物模糊,常吃枸杞治疗,因此而做“雪霁茅堂钟磬清,晨斋枸杞一杯羹”的诗句。

1 白内障

●**木贼草** 木贼草含有硅酸、鞣质等成分。中医常将其与不同的药物配伍治疗各种眼疾。专门治疗眼疾的处方——神消散即是以木贼草为主要成分而制成的。

●**珍珠母** 珍珠母含多种氨基酸,如亮氨酸、谷氨酸、甘氨酸等,具有平肝潜阳、明目安神退翳的作用,适用于肝阳上亢、眩晕耳鸣等症。

●**其他** 谷精草、青箱子、密蒙花等,都有退翳明目的作用,可用于治疗白内障。

白内障患者的生活饮食调理

- ◆避开紫外线,出门戴太阳镜
- ◆积极治疗相关疾病,如糖尿病、肥胖症和高血脂症
- ◆限制乳制品摄入
- ◆多吃蔬菜水果
- ◆补充抗氧化维生素,如维生素 E、维生素 C 以及胡萝卜素
- ◆补充维生素 B₂
- ◆补充锌剂,每日 30 毫克



●**木贼、蝉衣茶** 木贼 15 克、蝉衣 10 克,煎汤取汁,代茶饮,每日一剂,可退翳明目。

营养治病

●**杞子菡蓼茶** 枸杞子、青葙子、密蒙花各 10 克，煎汤取汁，代茶饮，不失为明目退翳之良方，可治各种白内障。

●**桂圆枸杞丸** 枸杞子 49 粒，桂圆肉 7 枚，每一枚桂圆肉中塞入 7 粒枸杞子，蒸服，每日七只，有滋肾、润燥、补肝明目的功效，还适用于肝肾阴亏、头晕、目眩、目昏多汗等症。

●**杞菊珍珠茶** 珍珠母 20 克，菊花 3 克，枸杞子 9 克，水煎代茶饮，具有清热补肝、潜阳明目的作用。

●**柠檬茶** 柠檬切片，糖渍，每日冲茶泡饮，以助天然维生素的吸收。

●**西红柿** 每日一个，或多食绿色蔬菜，以供应充足的维生素 C。

●**猕猴桃赤豆饮** 猕猴桃 100 克，山楂 100 克，赤小豆 100 克，白糖 100 克。前三味放入沙锅内，加水 1000 毫升，煎熬成浓汁后去渣，加白糖煮沸片刻，趁热加入黄酒，冷却贮瓶备饮。此汤重在利用日常饮水之机补充维生素 C。

●**银杞明目汤** 水发银耳 15 克，枸杞 5 克，鸡肝 100 克，茉莉花 24 朵，料酒、姜汁、食盐、味精、水淀粉、清汤各适量。鸡肝洗净切片，加水淀粉、姜汁、料酒、食盐拌匀待用；银耳洗净，撕成小片，用水浸泡待用。茉莉花择去花蒂洗净，枸杞洗净；锅内加清汤，入料酒、姜汁、食盐和味精，随即下入银耳、鸡肝、枸杞烧沸，打去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。此汤具有补肝益肾、明目美颜的功效，还适用于肝肾阴虚所致视物模糊、两眼昏花、面色憔悴等症。

口腔溃疡

口腔溃疡是一种非常多见的疾病,虽属小恙,但也给人们带来了诸多不便。口腔溃疡常反复发作,多数为复发性口疮,有周期发作的特点,轻的 7~10 天可以自愈,发作间隔也较长;重的口舌糜烂此起彼伏,终年不断,复发性口疮的发病率很高,达 10% 左右。

口腔溃疡俗称“上火”,多见于青年,以女性为多,常表现为口腔内黏膜及唇的多处溃疡或者糜烂,呈孤立的圆形或卵圆形浅溃疡,患者感到轻微的疼痛,有的表现为剧烈的烧灼样疼痛。

是什么原因导致讨厌的口腔溃疡纠缠不休呢?对这个问题现在还没有明确的答复。但大多数专家认为,这可能与免疫功能紊乱有关,胃肠功能失调、疲劳、失眠,多吃辛辣油炸食物也有

影响,还有 30% 的病人有家族遗传史。因为病因不是很明确,治疗也就没有特效办法。锡类散、维生素 B_{12} , 还有一些下火的中药,只是医者们穷于应付的常用武器,但也只能暂时止痛消炎,促进愈合,并不能防止复发。对于严重而顽固的反复口腔溃疡,除了局部用药,还必须整体治疗,这方面需要到医院请医生给你确立方案,我们在这里尝试着从生活营养的角度给读者提些建议。

值得注意的是,溃疡面积较大,中心凹陷,且长期不愈,应进一步做病理检查,防止发生癌变;另外,一些全身性疾病,也有口腔溃疡的表现(如白塞氏综合征、红斑狼疮等),应由专科医生排除这些疾病后,才可以按单纯口腔溃疡治疗。

❖ 容易诱发的因素 ❖

➡ 饮食因素

虽然有许多报告指出某些食物与口腔溃疡有关联性,但系统的科学资料却不多。但是据临床观察可见,口腔溃疡的病人大多是在过食辛辣油炸食物后发病。国外有些资料报道,在患者的饮食中去除一些敏感食物,患者即可不再发病,再食用时,就又出现口腔溃疡。这些资料表明,口腔溃疡的发病还是与饮食有一定关系的,只是对此还没有科学统计及研究罢了。这只有靠每一个患者细心观察哪些食品与你发病有关,就不要再食用它。另外有资料报道部分口腔溃疡患者的体内缺乏维生素 B_{12} 、叶酸及铁,那么,这说明也许这些患者食物中缺乏这些营养素。在临床上还可以遇到一些病人,他们生活中几乎不吃蔬菜,

2 口腔溃疡

水果吃得也很少,同时生活也极不规律,饮食中速食品、半成品占去了一大部分,这样家庭中的孩子,呈现出明显的营养不良面色。有这样生活方式的患者,他的口腔溃疡一定是由于某些营养素摄入不足所致了。

►其他原因

生活中与口腔溃疡发作有关系的因素似乎只有精神紧张和情绪波动。俗话说着急“上火”,在门诊有时能碰到这样的病人:平时经常有口腔溃疡反复发作,近日因遇急事,心情紧张,结果老病再次发作。此外要在生活中再找到与口腔溃疡有关的因素,似乎不那么容易。

❖ 生活建议 ❖

►生活调理

在这里有十二个字送给你:生活规律、遇事沉着、勿急勿躁。

►饮食建议

●戒除敏感食物 忌食敏感食物也许是避免发病的重要一环,所以应努力找到哪些饮食与你的口腔溃疡发作有关,从饮食中剔除它们,如果你的病不再发作,说明这就是病因,然后再一样一样地试着吃,鉴定一下你的判断是否正确,最后可根据情况在饮食中戒除敏感食物。

●勿食辛辣 烟酒及油炸食物都可形成对口腔黏膜的刺激,最好离它们远点。

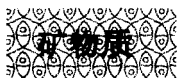
●**多食蔬菜、水果** 多食蔬果可保持大便通畅,而且我们体内所需的一大部分营养素需从蔬菜、水果中摄取,如果摄入不足势必会导致这些营养素缺乏而发病。维生素 B₁₂、叶酸、铁、锌将是我们后面要提到的营养素,你可以在“第二部分”中查一下,哪些食物含这些营养素丰富,你可以多吃些。不过你要多注意烹调方法,烹调不当会造成许多营养素的丢失,尤其水溶性维生素类。

➡你应该了解的营养素



●**叶酸、维生素 B₁₂、铁** 常发口腔溃疡的人,有一部分缺乏这三种营养素,而这三种营养素缺乏往往正是造成贫血的原因,所以这部分人往往同时又患有贫血。有一项针对 130 位病人的研究证实,18%的人缺乏上述两种或三种营养素,当给予适当的营养素补充,一年后症状都有了改善,且 2/3 的人竟完全好了。值得一提的是他们的贫血症状也得到了改善。

●**维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂** 这三种营养素可以提高机体对创面的修复能力,促进溃疡愈合。这也是临床医生们常开给口腔溃疡患者的药物性制剂。作为患者本人,除了在日常生活中注意这些营养素的摄取外,当口腔溃疡发作时,你可以大剂量口服,以加速溃疡面的愈合。



●**锌** 锌缺乏引起的一系列病症中,就有黏膜病变,这可能

2 口腔溃疡

是由于锌是人体 100 多种酶的组成部分,对人体的生长发育等生命活动起着重要作用的缘故。事实上给口腔溃疡病人补充锌,对治疗口腔溃疡是非常有效的,但是对于血清锌浓度正常的患者,效果远不如血清锌浓度偏低者。



●**乳酸杆菌** 乳酸杆菌是对人体有益的细菌,通常存在于肠道内及阴道湿润的黏膜细胞上。据初步研究,它可以很有效地治疗口腔溃疡。我们日常饮食用的酸奶中就存在着大量的乳酸杆菌,你不妨一试,可以先将其涂在溃疡表面,之后再服用,这个方法虽并未经过科学证实,但却是安全的。

当你口腔溃疡时请选择以下营养素

- ◆叶酸,1片/次,每日三次
- ◆维生素 B₂,20 毫克/次,每日三次
- ◆维生素 C,200 毫克/次,每日三次
- ◆锌制剂
- ◆铁制剂(如果缺乏)

➡营养治疗药膳



●**甘草** 甘草是一味应用很广的中药,在它的传统功能上可益气,可清热解毒,用于气虚诸症及咽痛等,并没提它可治口腔溃疡。但近些年来人们研究着用它治疗肠道及胃的黏膜溃疡,证实甘草提取物制剂对上述黏膜溃疡复原有作用。也有人将甘草做成漱口水,用于 20 位口腔溃疡病人,15 位获得完全的改善,而且改善的速度非常快,50% ~ 75% 的病人在一天内就痊愈了,在三天内全部都好了。

●**黄连** 黄连是一味名声极大的药,因为它有清心泻火的作用,历来也是“口疮”(口腔溃疡)的常用药。

●**鸡子黄** 即新鲜鸡蛋的卵黄。性味甘平,常用于阴虚不寐、产后虚痢等症,熬油后,即为蛋黄油,能润肤生肌,外搽可治疗口腔溃疡及乳头破碎及奶癣等。

●**凤凰衣** 即鸡蛋卵壳内膜,其主要成分由蛋白质构成,并含有胃激素,所以敷于溃疡表面可促进创面愈合。

●**苦瓜** 苦瓜性寒味苦,具有清热解毒、消暑明目的功效,能治疗口疮、暑天或热后口渴多饮等病。现代研究发现苦瓜的维生素 C 的含量很高,居瓜类之冠。维生素 C 能促进体内抗体生成,增强机体对疾病的抵抗力。苦瓜还含有一种能提高免疫功能的苦瓜蛋白,所以对免疫功能低下、机体修复功能较差的顽固口腔溃疡患者来说,确实是一味药食皆宜的佳品。

●**绿豆** 绿豆性凉味甘,具有清热解毒、消暑利尿等功效,可治疗暑热、小便不利、疮疖、腮腺炎和药物中毒等症,对口腔溃疡也能起到辅助治疗作用。

2 口腔溃疡



●**黄连蛋黄油** 川黄连末 6 克,蛋黄油适量,两味调和,涂口腔溃疡处。

●**一味凤凰衣** 凤凰衣膜依口腔溃疡大小而剪切,用淡盐水浸泡数分钟,敷患处。

●**蛋黄油** 蛋黄油加冰片少许,涂患处,1 日 3 次。

●**蜜硼剂** 蜂蜜 30 克,硼砂末 3 克,拌匀涂患处。每日 3 次,连用 3~5 天。

●**西瓜汁** 西瓜半个,挖出西瓜瓢挤取汁液。瓜汁含于口中,约 2~3 分钟后咽下,再含新瓜汁,反复多次,具有清热解毒、促进溃疡病愈合之功效。

●**鲜石榴汁** 鲜石榴两个剥开取籽,捣碎,以开水浸泡,凉后过滤。一日含漱数次。有杀菌、消炎、消肿,促进溃疡愈合之功效。

●**萝卜汁** 萝卜洗净,切碎,捣烂取汁。以汁漱口,每日数次,具有除热毒、散淤血、消积滞功用。

●**萝卜鲜藕汁** 生萝卜数个,鲜藕 500 克,两物洗净切碎捣烂绞汁,取汁含漱,每日数次,连用 3~4 天,可治疗心火旺盛所致的口腔黏膜溃疡。

●**莲子栀子饮** 莲子 3 克,栀子 9 克,连翘、甘草各 6 克,加开水浸泡代茶饮。每剂泡饮数次,连用 2~3 天。适用于有灼热、疼痛或脾胃湿热的口腔黏膜溃疡患者,亦可用于心肝火旺者。

●**绿豆粥** 绿豆 100 克,小米 50 克。先将绿豆用小火炖熟,再加小米,炖至极烂,放白糖适量,早晚各喝两碗,用于治疗口腔溃疡。