

北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN 
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



骨质疏松症营养康复食谱

GUZHISHUSONGZHENG 
YINGYANG KANGFU SHIPU

李 宁 | 编 著

重庆出版集团  重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

骨质疏松症

营养康复食谱

GUZHI SHUSONG ZHENG
YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：李 宁
丛书主编：马 方

彩图摄影：张曙光
插 图：唐大为

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松症营养康复食谱 / 李宁编著. —重庆: 重庆出版社, 2007.1

(北京协和医院营养康复指导食谱 / 马方主编)

ISBN 978-7-5366-8314-3

I. 骨... II. 李... III. 骨质疏松—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146448 号

骨质疏松症营养康复食谱

GUZHI SHUSONG ZHENG YINGYANG KANGFU SHIPU

李 宁 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 王 灿 王 念

责任编辑: 王 念 王 灿

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 8.5 字数: 153 千

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 6 000

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



■ 李 宁

女，1962年生。北京大学分校食品营养专业毕业。1988年进入北京协和医院营养科，担任营养师及主管营养师。主要从事住院病人的营养治疗、门诊病人的营养咨询以及中国协和医科大学成教学院营养学教学工作。同时也从事营养方面的科研及大众营养宣教工作。

参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》《现代哮喘病学》等多部专著的编写；出版过《婴幼儿营养方案》《疾病饮食调理》等科普著作；在国内核心期刊上发表过多篇专业文章。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

如果您是骨质疏松症患者

如果您是 65 岁以上妇女

如果您出现骨痛、身高变矮、易骨折

如果您的家人正在遭受骨质疏松的困扰

本书将为您提供科学实用的营养康复指导

让北京协和医院营养专家为您解忧

目录

PART 1 前言

(2) 我们的营养

- (3) 食物多样,谷类为主 / (4) 多吃蔬菜、水果和薯类
- (5) 常吃奶类、豆类及其制品
- (5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油
- (6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)
- (7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量
- (7) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(12) 营养素的功能

- (13) 蛋白质 / (15) 脂 类 / (16) 糖 类
- (16) 维生素 / (18) 矿物质 / (19) 水
- (20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

- (22) 谷 类 / (23) 干豆类 / (24) 蔬菜、水果类
- (25) 肉 类 / (26) 蛋 类 / (27) 奶 类

(28) 小 结

PART 2 骨质疏松——您了解多少

(31) 素描 —— 我们的骨骼

- (33) 骨骼的成分

(34) 透视 —— 骨质疏松

坚硬的骨骼为何会“松”掉呢 (34) / 骨质疏松的发病原因 (35)
骨质疏松患者——我孤独吗 (36) / 骨质疏松喜欢“惠顾”谁 (37)
骨质疏松所带来的后果 (40)

保护——我们的骨骼 (42)

争做骨量的“富翁”，浅谈“峰值骨密度” (42)
“存钱”防老——怎样提高并保持峰值骨密度 (44)
防患于未然——谈骨质疏松的预防 (45)
怎样预防绝经后骨质疏松 (48)

■ PART 3 营养与骨质疏松的关系

7 大营养素 (51)

矿物质 (51) / 蛋白质 (58) / 脂肪 (60)
膳食纤维 (62) / 维生素 (63)

其他营养物质 (74)

■ PART 4 骨骼健康从饮食开始

厨房中的补钙行动 (79)

膳食中促进钙吸收的因素 (80) / 补钙，饮食是首选 (80)
如何选择补钙食物 (82) / 如何使膳食保持合适的钙磷比 (84)
知己知彼，了解食物的含磷量 (85)
补钙不要忘了吃“镁”食 (87) / 补钙，平衡膳食是“硬道理” (90)
开源还要节流——烹调保钙技巧 (91)
牛奶补钙好在哪里 (93) / 喝不了牛奶怎么办 (95)
注意牛奶的烹调方式，防止钙吸收减少 (98)
晚上喝牛奶，补钙、助眠一石二鸟 (99)
增加植物雌激素，天然良药食物中来 (100)
减少草酸与植酸，剔除钙吸收的不利因素 (101)
少摄入高脂食物，补钙减肥一举两得 (103)
少摄入高钠食物，补钙预防高血压一箭双雕 (104)

(105) 做自己的营养师,学会计算食物中的含钙量

PART 5 适量补钙 ■

(109) 关于补钙这回事

(110) 我们每天需要多少钙

(111) 我们每天摄入多少钙

(112) 什么人更容易缺钙 / (113) 凭血钙能诊断缺钙吗

(114) 补钙时应注意什么

(115) 钙补剂的选择,百里挑一

(116) “菜鸟”级补钙

(117) “老鸟”级补钙

(119) “大虾”级补钙

(121) 老生常谈——钙的吸收率到底有多高

(123) 钙制剂的服用方法——化整为零

(124) 服钙片挑“时辰”

(126) 补钙的好伴侣——维生素D

(127) 室内晒太阳能补充维生素D吗

(128) 钙虽有用,绝非多多益善

(129) 补钙不当——收之桑榆,失之东隅

(130) “纳米钙”是怎么回事

(131) “分子吸收”——子虚乌有

PART 6 您该怎样吃——补钙食谱 ■

(134) 大豆类

(135) 火腿豆瓣酥 / (135) 松子毛豆炒干丁

(136) 肉末大豆 / (136) 黑木耳豆腐

(137) 醋熘双色豆腐 / (138) 虾仁豆腐

(138) 豆焖鸡翅 / (139) 豆腐鲫鱼

(139) 朱砂豆腐 / (140) 豆腐煮海参

(141) 美人豆腐 / (142) 一品豆腐汤

鸭血豆腐汤 (142)

海带及紫菜类 (143)

海带芥末沙司 (144) / 凉拌三丝 (145) / 双味海带 (145)

鱼香海带 (146) / 肉丝拌海带 (147) / 海带拌腐竹 (147)

韭黄带丝汤 (148) / 紫菜蛋卷 (148)

虾皮紫菜蛋汤 (149)

奶 类 (150)

海底椰炖鲜奶 (151) / 鲜奶玉液 (151) / 鲜奶炖木瓜 (152)

奶油西蓝花 (152) / 乳酪蒸虾 (153) / 蛋炒奶 (153)

海南椰奶鸡 (154) / 淡奶捞水果 (154) / 牛乳粥 (155)

肉蓉玉米羹 (155) / 奶油鸡茸蘑菇汤 (156)

杏仁提子麦片粥 (157) / 草莓杏仁奶昔 (157)

草莓乳酸酪 (158) / 椰菜奶油芝士梨杏汤 (158)

酸奶布丁 (159) / 烤奶酪水饺皮 (159)

乳酪烧豆腐 (160) / 鸡蛋奶酪煮豌豆 (160)

奶酪蛋汤 (161) / 金枪鱼奶酪比萨 (162)

乳酪饼(6人量) (162)

海 鱼 类 (163)

韭菜炒淡菜 (164) / 鲜虾韭菜粥 (164)

煎芋泥鱼肠 (165) / 黄鱼参羹 (165)

沙丁鱼拌油豆腐 (166) / 鱼片碎菜粥 (166)

雪菜烧带鱼 (167) / 金沙鳕鱼 (168) / 香葱烤鲑鱼 (168)

蒜茸蒸鱼片 (169) / 沙丁鱼酱汤 (169) / 北方鱼丸汤 (170)

腌梅干炖沙丁鱼 (171)

蔬 菜 类 (172)

雪里红炖豆腐 (172) / 油菜海米豆腐羹 (173)

银鱼豆芽 (173) / 虾干烧菠菜头 (174) / 香干炒芹菜 (174)

PART 7 我有骨质疏松吗 ■

(177) 我缺钙吗

(178) 与骨骼生长发育有关的激素有哪些

(179) 骨质疏松有什么临床表现

(181) 如何确定自己是否患有骨质疏松症

(183) 骨生化指标的意义

(184) 骨质疏松的特点及分型

(184) 骨质疏松的药物治疗

(188) 写在最后



我们的营养

我们知道，人体为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理、生化、免疫、新陈代谢，以及生长发育等活动。食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程我们称之为营养。也就是说，营养是通过食物来供给的。

食物所能提供给我们的，有两大块内容：第一块是热量，也叫能量，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用；而第二块就是营养素了，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命停息为止都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。两千多年前，我国现存最早的医书之一《黄帝内经》就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一符合现代科学观点的平衡膳食原则。它不仅说明平衡膳食需要多种多样的食物，这些食物必须适量搭配、互相补益，而且还概括了各类食物的营养价值，及其在膳食中所占的地位和比例。合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。而按照此要求产生的食疗法被广泛应用于临床已经有很悠久的历史了，此法对疾病的转归和防治都起到了积极的作用。

随着科学的发展，人们逐渐掌握了生老病死的规律，更加

明确了营养在生命过程中的重要作用。这使我们认识到，合理营养不仅能提高一代人的健康水平，而且还关系到改善国民素质，造福子孙后代。反之，如果营养失去了平衡，营养过度或不足都会给健康带来不同程度的危害。

营养缺乏则会对各个年龄段的人造成不同程度的影响。孕妇营养不良可导致其发生早产、流产，甚至造成胎儿畸形、死胎；婴幼儿营养不良可以导致其体格瘦弱，智力发育不良，从而增高了患病率和死亡率；中老年人营养不良，则会导致机体免疫功能低下，易感染疾病，而且不容易治愈，甚至威胁生命。因此，营养不良对人类的影响是非常大的。

随着人们生活水平的提高，很多人的饮食趋于无度，即我们所说的营养过剩，也会对我们的身体造成不好的影响。长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常等疾患，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响身体健康，甚至会缩短人们的寿命。

综上所述，营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此，我们提倡平衡膳食、合理营养，以促进我们的健康。我们的正常饮食应该按照下面这些大原则。

■ 食物多样，谷类为主

我们所说的多种食物应包括以下这5大类。

(1) 谷类及薯类。这类食物主要为我们提供糖类（糖类即

以往所称的碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

(3) 豆类及豆制品。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

(4) 蔬菜、水果类。这类食物主要为我们提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

(5) 纯热量食物。这类食物包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要为我们提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。在这里提出谷类为主的观念是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,避免出现发达国家膳食的弊端。

另外,我们还要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。

■ 多吃蔬菜、水果和薯类



含丰富的水果、蔬菜和薯类的膳食在保持心血管健康、增

强机体抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

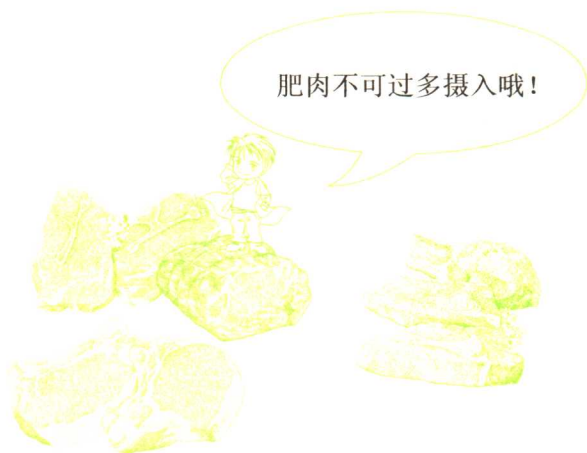
■ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品。为提高农村人口的蛋白质摄入量，以及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡进食豆类食品。

■ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油

我们知道，鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的优质来源。动物性蛋白质中的氨基酸组成比例更符合人体的需要，仅就其中的赖氨酸含量较高一项，就有利于弥补植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，人体对存在于肉类中铁的吸收和利用比较好。鱼类，特别是海产的鱼类中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。而在动物的肝脏中，维生素 A 含量极为丰富，除此之外，肝脏还富含维生素 B₁₂、叶酸等营养元素。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对我们预防心血管系统疾病不利，故应少吃。

而肥肉和荤油均为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，同时，它们还是某些慢性病的危险因素，故而应当少吃。



■ 食量与体力活动要平衡， 保持适宜体质量(体重)

进食量与体力活动是控制体质量(体重)的两个主要因素。体质量(体重)过高或过低都是不健康的表现，可以造成机体抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，以便我们保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。一般来说，早、中、晚餐的热量应分别占总热量的30%、40%、30%为宜。

■ 吃清淡少盐膳食

流行病学调查研究表明，钠的摄入量与高血压病的发生呈正相关。世界卫生组织建议，每人每日食盐用量以不超过 6 g 为宜。应从幼年起就开始培养少盐饮食的习惯。

■ 如饮酒应适量

高度酒含热量高，不含其他营养素。过量饮酒会增加患高血压、脑卒中的风险。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，如红酒等，但青少年则不应饮酒。

■ 吃清洁卫生、不变质的食物

我们知道清洁和新鲜的食物是保证健康的大前提，若是失去了这两个前提，无论人们怎么变着花样吃，疾病依旧会接踵而来。