



# 营养成就健康

## (二) 营养治病

主编 马爱国 中国营养学会常务理事  
著名营养专家

青岛出版社

# 营养成就健康

## (二) 营养治病

主编 马爱国 韩磊

青岛出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

营养成就健康 (二) 营养治病 / 马爱国 韩磊主编. — 青岛: 青岛出版社,  
2007. 9  
ISBN 978-7-5436-4272-0  
I. 营... II. ①马...②韩... III. ①食品营养②食物疗法  
IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138169 号

书 名 营养成就健康 (二) 营养治病  
主 编 马爱国 韩 磊  
副 主 编 尹晓燕 亓玉琴  
责任编辑 赵文生 邮箱 sdhbwzws@163.com  
装帧设计 宋晓明  
文字校对 单红梅  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-80998664  
出版日期 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷  
制 版 青岛人印人数码输出有限公司  
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司  
开 本 16 开 (640mm × 960mm)  
印 张 19.25  
字 数 230 千  
书 号 ISBN 978-7-5436-4272-0  
定 价 25.00 元

编校质量、盗版举报电话: 0532-80998671

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: 0532 - 80998826

主 编

马爱国 韩 磊

副主编

尹晓燕 亓玉琴

编 委 (以下按姓氏笔划为序)

马爱国 尹晓燕 亓玉琴 毕晓林

毕淑莲 杨 红 张 娜 张 燕

张海平 张佩华 贺 娟 顾 萍

梁 惠 韩 磊

## 关注健康从关注营养开始（总序）

营养与健康人人都关注，尤其是在生活相对富裕的今天，人们对自己和家人的健康与饮食十分关心。人们在吃上舍得花钱，但吃得“好”并不意味着你能摄取到身体所需的各种营养素，并不意味着健康；低收入者，无缘山珍海味，不一定会发生营养不良。营养的不足与过剩，都对健康有不良影响。因此，要吃出营养健康，还需了解人体营养方面的知识和技能。营养成就健康，食物是有价的，营养健康知识是无价的。

中国人现在吃饱了，但还不会“吃好”。人体所需的营养物质主要包括脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等。维持健康不仅需要全面的营养物质供给，同时也需要科学控制摄入的数量，摄入过少或盲目摄入过多均对健康不利。2004年《中国居民营养与健康状况调查》结果显示，我国居民的膳食质量比10年以前有了进一步提高。但是，膳食中也显著存在两个方面的问题：第一，在贫困地区还存在着营养不良，主要表现为“隐性饥饿”——感觉吃饱了，但是维生素、微量元素和矿物质等还不能满足身体的需要，如调查显示我国居民仍缺乏钙、铁和维生素A。第二，在城市和经济发达的农村地区，主要的问题是由于营养失衡或者过度营养所造成的肥胖、超重、心血管病等的升高，并且有年轻化的趋势。其中，成年人的高血压患病率为18.8%，估计全国现有患者人数为1.6亿；成人糖尿病患病率为2.6%，估计全国糖尿病现有患者人数2000多万；血脂异常者全国亦达1亿多人。面对如此严峻的与营养相关的健康问题，我们大家是到了应该认真学习营养知识的时候了，要正确掌握营养与健康的知识和技能，而不是简单的“吃”法。

在营养和健康上，有知识比有钱重要。当温饱问题解决以后，人们的健康状况很大程度上是取决于相关知识。有些读者恐怕难以相信，20世纪末有报道说某山区有30位村民上山干活，先后出现双腿浮肿、心慌、头昏等症状，一个严重者经医院抢救无效死亡。患者被诊断为心力衰竭，最终调查证实为维生素B<sub>1</sub>严重缺乏所致，这与当地村民稻米加工较细，淘米煮饭习惯不当有关。如果他们了解一些基本的膳食营养常识，结果可能就会不同。

那是不是越贵的东西越有营养？不是。现在很多老百姓认为“吃好”的概念就是大鱼大肉，其实这并不是一个健康的概念。你可能听过这样的例子：农民把鸡蛋卖掉，然后买麦乳精和方便面，这种事情司空见惯。实际上，鸡蛋的营养价值要高得多。我国贵州的部分地区比较贫困，但那地方枣树非常多，如果你能多吃一点枣，就能解决贫血的问题。再比如我国居民维生素A缺乏较为普遍，除了动物性食品含有的维生素A以外，很多深色蔬菜都含有维生素A，比如胡萝卜维生素A的含量非常丰富，吃这些蔬菜时要有一定的油脂相伴。所以普及营养知识，教给老百姓吃什么、怎么吃、吃多少，这在目前来讲是个很重要的问题。

**营养成就健康。**现在人们生活富裕了，但一组“富贵病”正悄悄向我们靠近，并已成为威胁人们生命的“杀手”。所谓“富贵病”，主要是指心脑血管病、糖尿病、肥胖病、脂肪肝等，是由于人们在生活改善后过多食用高能量、高脂肪、高蛋白的食物，从而导致这些疾病的发生。从表面上看，好像只要你有钱了吃得好了，你就一定要得高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病似的，其实这并不是富裕的必然后果，而是因为我们缺乏营养知识。从世界范围来看，中国传统的饮食习惯是以植物性食物为主，有菜有饭，有素有荤，营养是比较平衡的。但现在有时候人们把以前好的习惯慢慢地都不要了，开始重复西方发达国家曾经走过的弯路。比如说油脂类，这是人体健康所需要的一类很重要的营养成分，不吃油脂显然不行，但是如果吃得太多，血脂就会升高。一个在现在看来很小的影响，如果持续几十年，就会在我们的体内积累，这些积累就会形成动脉硬化，最后导致进入中年或者老年的时候，容易发生冠心病、心肌梗塞、中风等心脑血管病。因此，不健康的饮食习惯会影响一个人的终身。

本书旨在向居民普及相关营养知识，从一日三餐入手，建立科学的饮食习惯，成就健康的人生。

最后，用这样一句话与读者共勉：

**合理营养，平衡膳食，健康就在你手中。**

中国营养学会名誉理事 前副理事长

李珺声

## 前言

2004年发布的我国居民的营养与健康状况调查报告显示糖尿病、高血压、痛风、肥胖等慢性病的发病率正在迅速增高,这些疾病被称为慢性非传染性疾病。医学研究证明,这些疾病的发生发展与不良的生活方式有着密切的关系。营养可以使人获得健康,同样,营养不合理也可以使人致病。生活水平的提高,给我们带来生活享受的同时,也给我们的生活带来了一定的麻烦,让我们的健康为之付出惨痛的代价,我们已经“富贵”不起。现实生活中由于人们对营养知识缺乏必要的了解,或是只有片面的了解,常常认为药物才可以解决一切健康问题,其实不然,营养同样可以治病。编辑这本科普图书的目的是让读者全面了解慢性非传染性疾病和解决这些疾病的基本知识,以及疾病发生后我们应如何通过饮食进行调整,让我们能够负担得起“富贵”的生活。

本书分为三篇。第一篇“常识篇”介绍了糖尿病、痛风、肥胖等疾病的诊断及一些易发因素和预防方面的相关知识,只有知己知彼才能战胜疾病。第二篇“饮食篇”围绕这些疾病发生后应该如何进行营养治疗作了较为详细的介绍,使患者对自己患病后的饮食调养有一个初步的了解,并且纠正了一些错误的认识。第三篇“生活篇”介绍了患病后在日常生活中应该注意的方方面面,注重细节才有利于疾病的康复。

从营养治病的角度,我们组织了有关的营养工作者和研究人员编写了这本营养书籍,系统介绍营养与健康的关系,并力求语言通俗易懂。本书的编撰和出版得到了许多专家的热情指导,在此对他们表示衷心的感谢。

## 目 录



### 常 识 篇

#### 一、糖尿病——知己知彼才能行

1. 糖尿病——“迅速壮大的队伍” / 1
2. 糖尿病如何分型? / 2
3. 你属于“准糖尿病”吗? / 2
4. “准糖尿病”的预防 / 3
5. 糖尿病的症状有哪些? / 3
6. 糖尿病的诊断标准 / 4
7. 查尿糖能代替查血糖吗? / 5
8. 多吃糖易得糖尿病吗? / 5
9. 什么样的人更容易得糖尿病? / 5
10. 还有哪些因素会引起糖尿病? / 6
11. 糖尿病可怕吗? / 6
12. 糖尿病可怕的六大并发症 / 7
13. 如何早期发现糖尿病性血管病变? / 8



14. 心脑血管并发症是糖尿病患者的大敌 / 10
15. 把糖尿病性视网膜病变“扼杀在摇篮里” / 10
16. 糖尿病患者能长寿吗? / 11
17. 糖尿病与“五驾马车” / 12
18. 因为尿量多要少喝水 / 12
19. “大腹便便”是有福吗? / 13
20. 导致腹围增加的生活习惯 / 14
21. 糖尿病患者易发生皮肤感染吗? / 14
22. 为什么糖尿病患者伤口不易愈合? / 15
23. 糖尿病的主要死亡原因是什么? / 15

## 二、痛风——不能承受的“生命之痛”

1. 痛风你了解多少? / 16
2. 痛风发生原因多多 / 16
3. 哪些人容易得痛风? / 17
4. 痛风是终生性疾病吗? / 18
5. 痛风的诊断 / 18
6. 痛风性关节炎急性发作的诱因有哪些? / 19
7. 痛风发病包括哪几个阶段? / 19
8. 如何预防痛风发作? / 20
9. 与痛风相关的疾病 / 21
10. 血尿酸越高, 越易发生痛风性关节炎? / 21
11. 痛风的早期发现 / 21
12. 哪些情况应考虑痛风? / 22
13. 血尿酸测定 / 23
14. 高尿酸血症是否能够自然恢复正常? / 23
15. 尿酸过高不等于痛风 / 24
16. 无症状的高尿酸血症是否需要治疗? / 24
17. 痛风的三级预防 / 24

18. 减少尿酸，预防痛风 / 25
19. 尿酸的排出途径 / 25
20. 治疗痛风的目的的是什么？ / 26
21. 痛风患者能长寿吗？ / 26

### 三、肥胖——你“胖得起”吗？

1. 对于肥胖您知道多少？ / 27
2. 体重超过正常就是肥胖吗？ / 28
3. 教你一招——标准体重计算 / 28
4. 怎样计算孩子是否属于肥胖儿？ / 29
5. 什么是体重指数（BMI）？ / 30
6. 肥胖究竟是怎么发生的？ / 30
7. 肥胖有很多种，您知道几种？ / 32
8. 肥胖——健康长寿的“杀手” / 34
9. “小胖子”的危害 / 34
10. 如何让“小胖子”瘦下来？ / 35
11. 孕妇肥胖对胎儿好吗？ / 36
12. 肥胖是营养过剩吗？ / 37
13. 肥胖能带来身体的哪些不适？ / 37
14. 肥胖者易患帕金森症 / 38
15. 为什么女性容易发生肥胖？ / 39
16. 肥胖——女性美丽的大敌 / 40
17. 肥胖让男人不“男人” / 42
18. 为什么人过中年就容易发胖？ / 42
19. 肥胖自测，看看您是否有肥胖的倾向 / 42
20. 如何预防肥胖？ / 45
21. 给我一个减肥的理由：体重减轻10%的益处 / 45
22. 肥胖的治疗 / 45
23. 抽脂减肥和脂肪分离术安全吗？ / 46

24. 针灸、耳穴、推拿疗法可以帮助减肥吗? / 47

#### 四、肾脏疾病——预防“重于泰山”

1. 肾脏疾病对营养素的代谢特点 / 48
2. 肾脏病患者怎样吃蔬菜、水果 / 50
3. 肾脏病患者饮食巧烹调 / 50
4. 有酸味的食物是酸性食品吗? / 50
5. 成酸性食品和成碱性食品的实际应用 / 52
6. 什么是肾炎? / 52
7. 急性肾炎有哪些临床特点? / 53
8. 慢性肾炎病人的临床表现 / 53
9. 急性肾炎有季节特点吗? / 54
10. 肾结核是一种什么病? / 54
11. 什么是肾病综合征? / 55
12. 肾病综合征为何会出现大量蛋白尿? / 55
13. 肾病综合征因何会出现低蛋白血症? / 56
14. 什么是肾结石? / 56
15. 如何预防肾结石? / 57
16. 糖尿病性肾病重在早期发现 / 57
17. 慢性肾功能不全——迅速上升的一种疾病 / 58
18. 慢性肾功能不全——我们人体的大敌! / 58
19. 慢性肾功能不全都有哪些表现? / 58
20. 慢性肾功能不全——预防是关键 / 59
21. 如何早期发现慢性肾功能不全呢? / 60
22. 慢性肾功能不全患者生活中应注意什么? / 60
23. 专科医生——慢性肾功能不全患者的保护神 / 60
24. 老年人应警惕慢性肾功能不全 / 61

## 五、消化系统疾病——“生命线”的障碍

1. 人体的消化系统 / 62
2. 了解肝炎 / 63
3. 哪些因素可导致慢性肝炎? / 63
4. 怎样预防病毒性肝炎? / 64
5. 导致肝硬化的常见因素有哪些? / 64
6. 肝硬化的临床表现有哪些? / 65
7. 什么是肝性脑病? / 66
8. 什么因素诱发了肝性脑病? / 66
9. 肝性脑病的临床表现有哪些? / 66
10. 你了解脂肪肝吗? / 66
11. 饮食不节,小心脂肪肝找上你 / 67
12. 饮酒过量是导致脂肪肝的重要原因 / 67
13. 肥胖者易患脂肪肝 / 68
14. 营养不良也会患脂肪肝 / 68
15. 不可忽视的脂肪肝危害 / 68
16. 胆囊炎与胆石症是怎样形成的? / 69
17. 改变生活方式,预防胆囊炎、胆结石 / 69
18. 认识胰腺及其功能 / 70
19. 急性胰腺炎——致命的疾病 / 70
20. 认识消化性溃疡 / 70
21. 胃黏膜屏障和溃疡的形成 / 71
22. 远离引发消化性溃疡的不良因素 / 71
23. 警惕胃溃疡癌变 / 73
24. 什么是急性胃炎? / 73
25. 急性胃炎的致病因素 / 73
26. 急性胃炎有何表现? / 74
27. 什么是慢性胃炎? / 75

28. 引起慢性胃炎的常见因素 / 75
29. 慢性胃炎常见的症状有哪些? / 76
30. 多长时间排便才算便秘? / 76
31. 为什么我会出现便秘? / 76

## 六、循环系统疾病——生命的“快速杀手”

1. 我们的循环系统 / 77
2. 冠心病是怎样形成的? / 78
3. 评估患心脏病的危险因素 / 78
4. 为什么中老年人易患心血管疾病? / 79
5. 冠心病的首要危险因素是血脂异常 / 79
6. 吸烟有害心血管健康 / 80
7. 营养因素对冠心病的影响 / 81
8. 认识高血压 / 84
9. 什么是血压? / 85
10. 怎样知道自己患了高血压? / 85
11. 测量血压的注意事项 / 86
12. 高血压是健康“无声”的杀手 / 87
13. 高血压病的遗传、年龄和职业关联 / 87
14. 肥胖会引起高血压吗? / 88
15. 烟、酒会引起血压升高吗? / 88
16. 心肌梗塞是怎样发生的? / 89
17. 哪些人容易发生心肌梗塞? / 89
18. 营养因素对心肌梗塞发病的影响 / 90
19. 警惕心肌梗塞的前兆 / 91
20. 心肌梗塞的临床症状有哪些? / 91

## 七、呼吸系统疾病——生活质量的“大敌”

1. 了解呼吸系统 / 92
2. 什么是哮喘? / 92
3. 哪些因素可以引发哮喘? / 93
4. 哮喘患者在家中发作时应如何处理? / 93
5. 如何预防哮喘发生? / 93
6. 春防哮喘 / 94
7. 夏秋时节防哮喘 / 95
8. 冬防哮喘 / 96
9. 哮喘患者可以进行体育锻炼吗? / 97
10. 哮喘为何多在夜间发作? / 97
11. 什么是结核病? / 98
12. 肺结核是怎样传染的? / 99
13. 哪些因素使你易得肺结核? / 99
14. 预防肺结核有哪些主要措施? / 100
15. 得了肺结核怎么办? / 100
16. 结核病治疗的原则是什么? / 101
17. 肺结核是否和癌症一样会扩散? / 101
18. 老年肺结核有什么特点? / 101
19. 有哪些症状应及时去医院检查? / 102
20. 别把肺结核病当成感冒 / 102
21. 是不是感染了结核菌就得了结核病? / 102
22. 当你身边有肺结核患者时, 你应当怎么做? / 103
23. 肺结核患者常见的心理问题有哪些? / 103
24. 什么是呼吸衰竭? / 104
25. 导致呼吸衰竭的因素有哪些? / 104
26. 如何防止呼吸衰竭? / 105
27. 呼吸衰竭病人注意要点 / 105
28. 呼吸衰竭病人应如何抢救? / 105
29. 如何护理呼吸衰竭的病人? / 106

## 八、肿瘤——尚待攻克的人类顽疾

1. 肿瘤你了解多少? / 107
2. 认识肿瘤 / 107
3. 肿瘤的发病原因 / 108
4. 营养与肿瘤 / 109
5. 不同营养素对肿瘤发生的影响 / 109
6. 食物中的抗癌生物活性物质 / 113
7. 膳食因素与肿瘤 / 113
8. 癌症的预防 / 115
9. 常见肿瘤的饮食因素 / 115
10. 防癌的膳食建议 / 116



## 饮食篇

### 一、糖尿病——饮食治疗是关键

1. 糖尿病患者与美食无缘了吗? / 119
2. 副食能代替主食吗? / 120
3. 糖尿病患者饮食概要 / 121
4. 糖尿病的饮食宜忌要点 / 123
5. 糖尿病患者可以吃水果吗? / 126
6. 糖尿病患者能喝酒吗? / 126
7. 糖尿病患者可以吃糖吗? / 127
8. 警惕美食的陷阱 / 127
9. 降糖食品能降血糖吗? / 128

10. 糖尿病患者可以喝稀饭吗? / 129
11. 患了糖尿病豆类食品随便吃吗? / 129
12. 坚果类食物可以随便吃吗? / 130
13. 糖尿病患者快乐进食 / 131
14. 打了胰岛素是否就不用控制饮食了? / 132
15. 糖尿病患者巧选植物油 / 133
16. 素油有哪些好处? / 134
17. 怎样食用素油才科学? / 135

## 二、痛风——“富贵”惹的祸

1. 痛风的饮食宜忌 / 135
2. 痛风病人的食物选择要点 / 137
3. 痛风患者一日食谱 / 139
4. 食物的嘌呤含量 / 140
5. 痛风患者要绝对禁酒 / 142
6. 痛风患者要多饮水吗? / 142
7. 选择适宜饮料 / 143
8. 痛风病人可以选择豆类制品吗? / 144
9. 痛风病人可以吃鱼吗? / 144

## 三、肥胖——科学饮食是关键

1. 必须忍饥挨饿才能减肥吗? / 145
2. 老年人减肥宜慢不宜快 / 146
3. 胖人喝凉水也长胖吗? / 146
4. 不吃早餐能减肥吗? / 147
5. 肥胖跟快餐有关吗? / 147
6. 每天一杯蜂蜜水会发胖吗? / 148
7. 吃什么样的水果可以减肥? / 149



8. 吃辣真能减肥吗? / 150
9. 减肥应该是少吃多餐还是应该少餐多吃? / 150
10. 哪些蔬菜有助于减肥? / 151
11. 适合胖人吃的肉类 / 152

#### 四、肾脏疾病——“量出为人”保健康

1. 糖尿病性肾病患者应该怎样控制饮食? / 152
2. 患了尿酸性肾病应该怎么吃? / 153
3. 高血压肾病患者的饮食调养 / 154
4. 患了肾结核, 饮食要注意吗? / 155
5. 肾病综合征常见的营养问题有哪些? / 155
6. 肾病综合征患者要限制膳食脂肪和胆固醇吗? / 156
7. 肾病综合征患者要戒肉吗? / 157
8. 水肿的肾病综合征患者怎么控制水和盐? / 157
9. 饮食成分对肾结石的影响 / 158
10. 饮食如何预防肾结石? / 159
11. 不同性质的尿路结石饮食怎么安排? / 160
12. 患了肾结石, 饮水越多越好吗? / 161
13. 肾结石患者忌食菠菜 / 161
14. 尿路结石病人不宜多吃糖 / 162
15. 肾结石病人不宜睡前喝牛奶 / 162
16. 急性肾炎患者的能量来源 / 163
17. 急性肾炎患者饮食上的特殊要求 / 163
18. 急性肾炎患者蛋白质应该吃多少? / 163
19. 急性肾炎患者要限盐、限水吗? / 164
20. 限钾——急性肾炎预防猝死的必要手段 / 164
21. 急性肾炎的食谱举例 / 165
22. 急性肾炎必须忌盐 100 天吗? / 166
23. 慢性肾炎需科学饮食 / 166