

家庭 常见病

预防大全

于富荣 袁超 编著

Bushengbing De Chifa

适合喜欢美食又注重健康的你

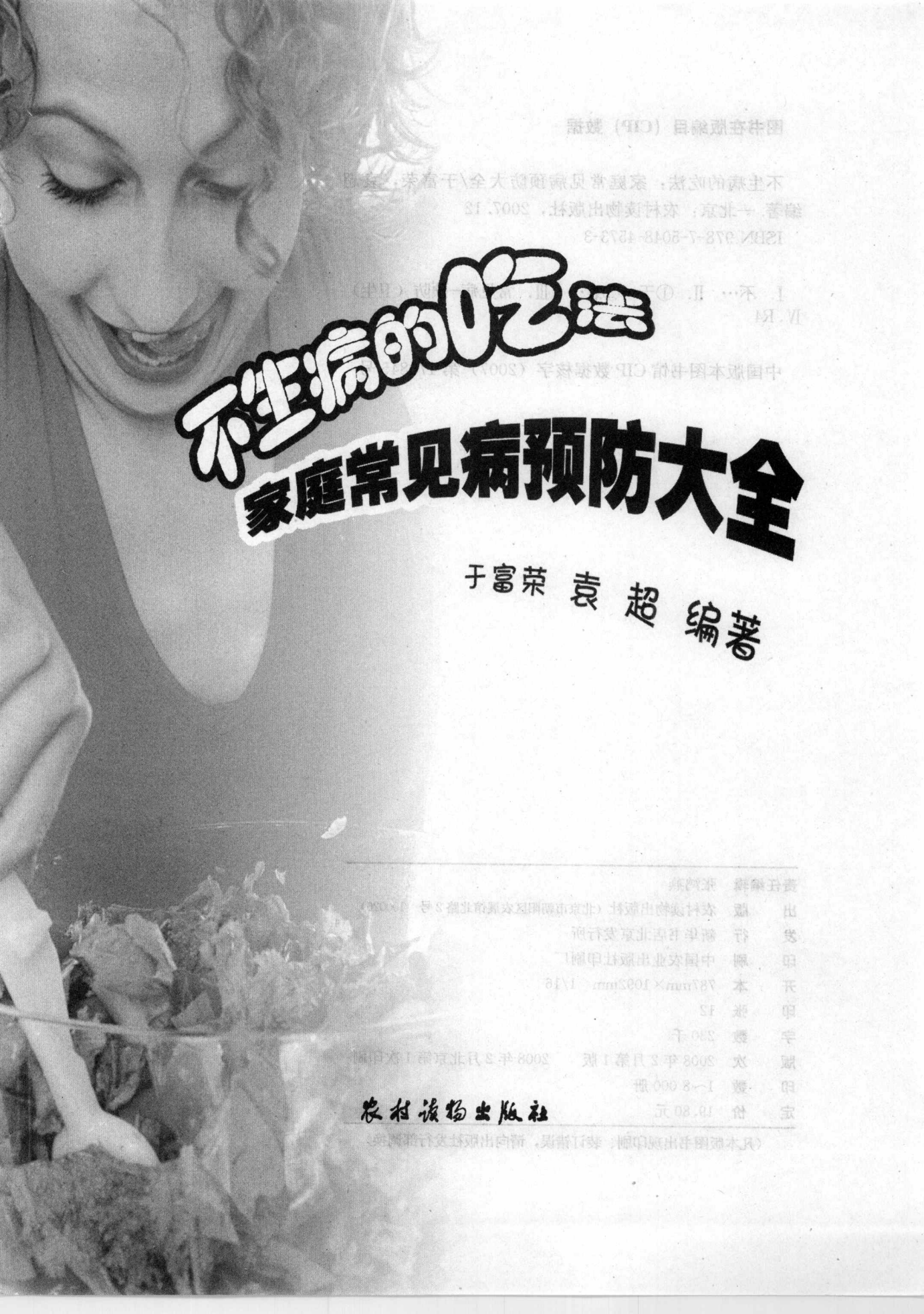


从食物预防和治疗疾病的角度出发，按年龄特征分为婴幼儿篇、儿童少年篇、青年篇、中年篇、老年篇，着重介绍了从婴幼儿到老年各种疾病的病症病因、饮食调养、预防方法及营养膳食食谱



农村读物出版社

不生病的吃法



不生病的吃法

家庭常见病预防大全

于富荣 袁超 编著

农村读物出版社

责任编辑：袁超
封面设计：袁超
编辑：袁超
校对：袁超
出版：农村读物出版社
地址：北京市西城区德胜门内大街
电话：(010) 62001111
邮编：100088
定价：18.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的吃法：家庭常见病预防大全/于富荣，袁超
编著. —北京：农村读物出版社，2007.12

ISBN 978-7-5048-4573-3

I. 不… II. ①于…②袁… III. 常见病—预防 (卫生)
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170845 号

责任编辑	张鸿燕
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	12
字数	230 千
版次	2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月北京第 1 次印刷
印数	1~8 000 册
定价	19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)



前言

[不生病的吃法·家庭常见病预防大全]

“民以食为天”的观念始终贯穿着中国几千年文明发展史的历史长河中，源远流长。在物质匮乏的艰难岁月，由于食物短缺，人们“活着就是为了吃”，“吃”成了人们生活的全部内容。在物质文明高度发达的当今社会，“填饱肚子”已不再是令人发愁的问题，“吃”已经被看作是“为了生存的需要”。然而，面对五花八门、琳琅满目的食物，有的人吃出健康，有的人却吃出了毛病——“肥胖症”、“糖尿病”、“高血压”、“高血脂”、“冠心病”等各种“文明病”、“富贵病”成了许多人挥之不去的烦恼。

一旦罹患疾病，人们又心急火燎地跑到医院，求购那些实验室研制出来的大大小小的药片、药粉和药丸。医院的药物当然可以治疗疾病，但是在日常生活中，也存在防治疾病的“灵丹妙药”，那就是每天餐桌上的常见食物。这些食物具有与药物同样甚至更加神奇的效果，对人体健康有着非同小可的作用。它在我们身体的细胞内发挥着从宏观角度看起来微乎其微的作用，以至于常常被我们所忽视。

实际上，“药食同源、药食同理”的观念在我国传统医学和饮食文化中根深蒂固。中药有性味的区别，要根据药性辨证施治。根据中医理论，食物也有性味归经，升降浮沉。不同的食物，亦有寒热温凉四性之分，有辛甘苦咸酸五味的区别。在食用时，如果能依据食物的性味，因人因时选用，则对健康更为有利。药物要辨证施用，食物最好也能辨证施食，两者的理论基础是相同的。食物除了具有防病的优点之外，其性味较为平和纯正，不同体质的人进食相同的食物，不会有明显的不适感，而药物则有一定的适应症和禁忌范围，其副作用较为明显，俗语说“是药三分毒”正是这个道理。

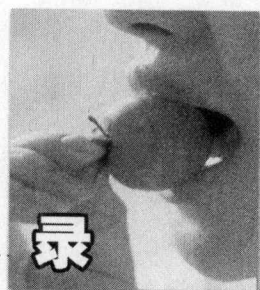
近些年来，科学界开始投入大量精力研究食物对健康的重要性，在研究的过程中渐渐发现，选择了正确的饮食，也就是选择了健康与长寿，反之，就是选择了病症与早逝。但是有一点需要注意，饮食对健康确实意义重大，但不合理的饮食并不是导致疾病发生的唯一因素，读者在预防或治疗某种疾

病时不可仅仅依赖食物的调整，在未经医生许可的情况下最好不要擅自停药而采取食疗方法。

本书从用食物预防和治疗疾病的角度出发，以年龄特征分为婴幼儿篇、儿童少年篇、青年篇、中年篇、老年篇，着重介绍了从婴幼儿到老年各种疾病的病症、病因及饮食调养、预防方法及营养膳食食谱，适合各类家庭，适合喜欢美食又比较注重健康的读者。

本书避免了枯燥的理论，偏重于实用技巧的指导，融知识性、实用性于一体，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容。“创造财富，追求品位，关爱自己，享受健康”，这是每个人心中的希冀，也是我们编写此书的初衷。



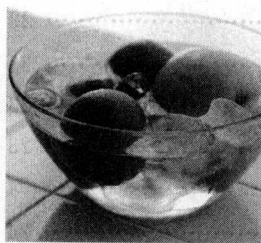


目 录

[不生病的吃法·家庭常见病预防大全]

婴幼儿篇

一、这样吃，可防治婴幼儿腹泻	1
(一) 婴幼儿腹泻的表现症状	1
(二) 主要食物介绍	1
(三) 防治婴幼儿腹泻的营养膳食	2
二、这样吃，可防治婴幼儿发烧	2
(一) 婴幼儿发烧的表现症状	2
(二) 主要食物介绍	2
(三) 防治婴幼儿发烧的营养膳食	3
三、这样吃，可防治婴幼儿便秘	3
(一) 婴幼儿便秘的症状表现	3
(二) 主要食物介绍	4
(三) 防治婴幼儿便秘的营养膳食	5
四、这样吃，可防治婴幼儿水痘	5
(一) 婴幼儿水痘的症状表现	5
(二) 主要食物介绍	6
(三) 防治婴幼儿水痘的营养膳食	6
五、这样吃，可防治婴幼儿痄子	7
(一) 婴幼儿痄子的表现症状	7
(二) 主要食物介绍	7
(三) 防治婴幼儿痄子的营养膳食	7
六、这样吃，可防治婴幼儿麻疹	8
(一) 婴幼儿麻疹的症状	8
(二) 主要食物介绍	8
(三) 防治婴幼儿麻疹的营养膳食	9
七、这样吃，可防治婴幼儿湿疹	10
(一) 婴幼儿湿疹的表现症状	10



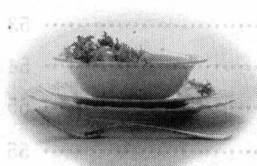


(二) 主要食物介绍·····	10
(三) 防治婴幼儿湿疹的营养膳食·····	11
八、这样吃,可防治婴幼儿中耳炎·····	11
(一) 婴幼儿中耳炎的表现症状·····	11
(二) 主要食物介绍·····	12
(三) 防治婴幼儿中耳炎的营养膳食·····	12
九、这样吃,可防治婴幼儿脓疱疮·····	13
(一) 婴幼儿脓疱疮的表现症状·····	13
(二) 主要食物介绍·····	13
(三) 防治婴幼儿脓疱疮的营养膳食·····	13
十、这样吃,可防治婴幼儿疝气·····	14
(一) 婴幼儿疝气的表现症状·····	14
(二) 主要食物介绍·····	14
(三) 防治婴幼儿疝气的营养膳食·····	15
十一、这样吃,可防治婴幼儿呕吐·····	15
(一) 婴幼儿呕吐的表现症状·····	15
(二) 主要食物介绍·····	15
(三) 防治婴幼儿呕吐的营养膳食·····	16
十二、这样吃,可防治婴幼儿肺炎·····	17
(一) 婴幼儿肺炎的症状表现·····	17
(二) 主要食物介绍·····	17
(三) 防治婴幼儿肺炎的营养膳食·····	18
十三、这样吃,可防治婴幼儿惊厥·····	18
(一) 婴幼儿惊厥的表现症状·····	18
(二) 主要食物介绍·····	19
(三) 防治婴幼儿惊厥的营养膳食·····	19
十四、这样吃,可防治婴幼儿肥胖·····	20
(一) 婴幼儿肥胖的表现症状·····	20
(二) 主要食物介绍·····	20
(三) 防治婴幼儿肥胖的营养膳食·····	21
十五、这样吃,可防治婴幼儿低血糖·····	22
(一) 婴幼儿低血糖的症状表现·····	22
(二) 主要食物介绍·····	22
(三) 防治婴幼儿低血糖的营养膳食·····	22
十六、这样吃,可防治婴幼儿咳嗽·····	23
(一) 婴幼儿咳嗽的表现症状·····	23
(二) 主要食物介绍·····	23
(三) 防治婴幼儿咳嗽的营养膳食·····	24
十七、这样吃,可防治婴幼儿脑膜炎·····	24

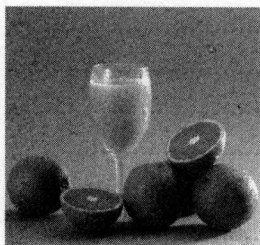
32	(一) 婴幼儿脑膜炎的表现症状	24
32	(二) 主要食物介绍	25
32	(三) 防治婴幼儿脑膜炎的营养膳食	25
32	十八、这样吃,可防治婴幼儿感冒	25
34	(一) 婴幼儿感冒的表现症状	25
34	(二) 主要食物介绍	26
34	(三) 防治婴幼儿感冒的营养膳食	26
34	十九、这样吃,可防治婴幼儿营养不良	27
34	(一) 婴幼儿营养不良的表现症状	27
34	(二) 主要食物介绍	27
34	(三) 防治婴幼儿营养不良的营养膳食	28
34	二十、这样吃,可防治婴幼儿夜啼	29
34	(一) 引起婴幼儿夜啼的主要原因	29
34	(二) 主要食物介绍	29
34	(三) 防治婴幼儿夜啼的营养膳食	29

儿童少年篇

34	一、这样吃,可防治儿童挑食	31
34	(一) 儿童挑食的表现症状	31
34	(二) 主要食物介绍	31
34	(三) 避免儿童挑食的营养膳食	32
34	二、这样吃,可防治儿童厌食	32
34	(一) 儿童厌食的表现症状	32
34	(二) 主要食物介绍	32
34	(三) 避免儿童厌食的营养膳食	33
34	三、这样吃,可防治儿童食物过敏	33
34	(一) 儿童食物过敏的表现症状	33
34	(二) 主要食物介绍	34
34	(三) 避免儿童食物过敏的营养膳食	34
34	四、这样吃,可防治儿童肥胖症	34
34	(一) 儿童肥胖症的表现症状	34
34	(二) 主要食物介绍	35
34	(三) 避免儿童肥胖症的营养膳食	35
34	五、这样吃,可防治儿童龋齿	36
34	(一) 儿童龋齿的表现症状	36
34	(二) 主要食物介绍	36
34	(三) 避免儿童龋齿的营养膳食	37
34	六、这样吃,可防治儿童风疹	37
34	(一) 儿童风疹的表现症状	37



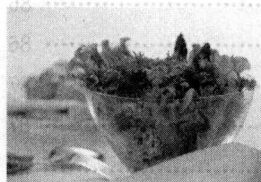
12	(二) 主要食物介绍·····	37
22	(三) 避免儿童风疹的营养膳食·····	38
33	七、这样吃,可防治儿童肠道寄生虫病·····	39
33	(一) 儿童肠道寄生虫病的表现症状·····	39
33	(二) 主要食物介绍·····	40
33	(三) 防治儿童肠道寄生虫病的营养膳食·····	40
33	八、这样吃,可防治儿童流行性腮腺炎·····	41
33	(一) 儿童流行性腮腺炎的表现症状·····	41
33	(二) 主要食物介绍·····	41
33	(三) 避免儿童流行性腮腺炎的营养膳食·····	41
33	九、这样吃,可防治儿童细菌性痢疾·····	42
33	(一) 儿童细菌性痢疾的表现症状·····	42
33	(二) 主要食物介绍·····	43
33	(三) 防治儿童细菌性痢疾的营养膳食·····	43
33	十、这样吃,可防治儿童支气管炎·····	44
33	(一) 儿童支气管炎的表现症状·····	44
33	(二) 主要食物介绍·····	45
33	(三) 防治儿童支气管炎的营养膳食·····	45
33	十一、这样吃,使你的大脑更聪明·····	46
33	(一) 影响大脑智力的主要因素·····	46
33	(二) 主要食物介绍·····	47
33	(三) 对大脑有益的营养膳食·····	48
33	十二、这样吃,可防治儿童弱视·····	49
33	(一) 儿童弱视的表现症状·····	49
33	(二) 主要食物介绍·····	50
33	(三) 防治儿童弱视的营养膳食·····	50
33	十三、这样吃,可防治儿童遗尿症·····	51
33	(一) 儿童遗尿症的表现症状·····	51
33	(二) 主要食物介绍·····	51
33	(三) 防治儿童遗尿症的营养膳食·····	52
33	十四、这样吃,可防治儿童扁桃体炎·····	52
33	(一) 儿童扁桃体炎的表现症状·····	52
33	(二) 主要食物介绍·····	53
33	(三) 防治儿童扁桃体炎的营养膳食·····	53
33	十五、这样吃,可防治青少年假性近视·····	53
33	(一) 青少年假性近视的表现症状·····	53
33	(二) 主要食物介绍·····	54
33	(三) 避免青少年假性近视的营养膳食·····	55
33	十六、这样吃,可防治儿童流鼻血·····	55



55	(一) 儿童流鼻血的表现症状	55
56	(二) 主要食物介绍	56
56	(三) 避免儿童流鼻血的营养膳食	56
57	十七、这样吃,可防治儿童多动症	57
57	(一) 儿童多动症的表现症状	57
57	(二) 主要食物介绍	57
58	(三) 防治儿童多动症的营养膳食	58
58	十八、这样吃,防治青少年痤疮	58
58	(一) 青少年痤疮的症状表现	58
59	(二) 主要食物介绍	59
60	(三) 防治痤疮的营养膳食	60
60	十九、这样吃,防治儿童中暑	60
60	(一) 儿童中暑的表现症状	60
60	(二) 主要食物介绍	60
61	(三) 防治儿童中暑的营养膳食	61
61	二十、这样吃,防治青少年手足癣	61
61	(一) 青少年手足癣的表现症状	61
62	(二) 主要食物介绍	62
62	(三) 防治青少年手足癣的营养膳食	62

青年篇

64	一、这样吃,防治口臭	64
64	(一) 引起口臭的主要因素	64
64	(二) 主要食物介绍	64
65	(三) 防治口臭的营养膳食	65
66	二、这样吃,防治内分泌失调	66
66	(一) 内分泌失调的表现症状	66
67	(二) 主要食物介绍	67
67	(三) 调节内分泌失调的营养膳食	67
68	三、这样吃,毒素将远离你	68
68	(一) 人的体内积聚过多毒素有哪些反应	68
68	(二) 主要食物介绍	68
69	(三) 防治和排除毒素的营养膳食	69
70	四、这样吃,贫血将远离你	70
70	(一) 贫血的主要表现症状	70
70	(二) 主要食物介绍	70
71	(三) 防治贫血的营养膳食	71
72	五、这样吃,可防治痔疮	72
72	(一) 痔疮的症状表现	72



53	(二) 主要食物介绍·····	73
52	(三) 防治痔疮的营养膳食·····	73
52	六、这样吃,有效防治痛经·····	74
52	(一) 痛经的症状表现·····	74
52	(二) 主要食物介绍·····	74
52	(三) 防治痛经的营养膳食·····	74
56	七、这样吃,可防治胆结石·····	75
52	(一) 胆结石的症状表现·····	75
53	(二) 主要食物介绍·····	76
53	(三) 防治胆结石的营养膳食·····	76
58	八、这样吃,让你的眼睛更明亮·····	77
58	(一) 眼睛常出现哪些问题·····	77
58	(二) 主要食物介绍·····	77
58	(三) 让眼睛更明亮的营养膳食·····	78
58	九、这样吃,可防治子宫肌瘤·····	79
58	(一) 子宫肌瘤的症状表现·····	79
58	(二) 主要食物介绍·····	79
58	(三) 防治子宫肌瘤的营养膳食·····	80
58	十、这样吃,可防治胃肠炎·····	80
58	(一) 胃肠炎的表现症状·····	80
58	(二) 主要食物介绍·····	81
58	(三) 防治胃肠炎的营养膳食·····	81
58	十一、这样吃,脚气病远离你·····	82
58	(一) 脚气病的主要症状表现·····	82
58	(二) 主要食物介绍·····	82
58	(三) 防治脚气病的营养膳食·····	83
58	十二、这样吃,防治胃溃疡·····	83
58	(一) 胃溃疡的主要症状及病因·····	83
58	(二) 主要食物介绍·····	84
58	(三) 防治胃溃疡的营养膳食·····	84
58	十三、这样吃,防治沙眼·····	85
58	(一) 引起沙眼的主要因素及临床表现·····	85
58	(二) 主要食物介绍·····	86
58	(三) 可防治沙眼的营养膳食·····	86
58	十四、这样吃,防治酒渣鼻·····	86
58	(一) 酒渣鼻的主要症状表现·····	86
58	(二) 主要食物介绍·····	87
58	(三) 防治酒渣鼻的营养膳食·····	87
58	十五、这样吃,保养你的肌肤·····	87



801	(一) 肌肤的不同类型和保养重点	87
801	(二) 主要食物介绍	88
701	(三) 保养肌肤的营养膳食	89
701	十六、这样吃,可防治肩周炎	90
801	(一) 肩周炎的症状表现	90
801	(二) 主要食物介绍	90
801	(三) 防治肩周炎的营养膳食	90
801	十七、这样吃,防治鼻炎	91
801	(一) 鼻炎的主要症状表现	91
011	(二) 主要食物介绍	91
111	(三) 防治鼻炎的营养膳食	92
111	十八、这样吃,防治关节炎	92
111	(一) 关节炎的主要症状表现	92
111	(二) 主要食物介绍	92
811	(三) 防治关节炎的营养膳食	93
811	十九、这样吃,防治颈椎病	93
811	(一) 颈椎病症状表现及形成原因	93
811	(二) 主要食物介绍	94
811	(二) 防治颈椎病的营养膳食	94
811	二十、这样吃,健康度过孕产期	95
811	(一) 孕产期有哪些不良反应	95
111	(二) 主要食物介绍	95
811	(三) 健康度过孕产期的营养膳食	96

中年篇

811	一、这样吃,感冒远离你	99
811	(一) 感冒的症状表现	99
811	(二) 主要食物介绍	99
711	(三) 防治感冒的营养膳食	100
811	二、这样吃,预防抑郁症	101
031	(一) 抑郁症的症状表现及形成原因	101
031	(二) 主要食物介绍	102
131	(三) 防治抑郁症的营养膳食	103
131	三、这样吃,防治性功能障碍	103
831	(一) 性功能障碍的主要症状及形成原因	103
831	(二) 主要食物介绍	104
831	(三) 防治性功能障碍的营养膳食	104
831	四、这样吃,胃病远离你	105
831	(一) 胃病的症状表现	105

178	(二) 主要食物介绍	106
88	(三) 防治胃病的营养膳食	106
88	五、这样吃, 乳房疾病远离你	107
90	(一) 常见乳房疾病的症状	107
90	(二) 主要食物介绍	108
90	(三) 防治乳房疾病的营养膳食	109
92	六、这样吃, 肾炎远离你	109
10	(一) 急性肾炎的主要症状	109
10	(二) 主要食物介绍	109
10	(三) 防治肾炎的营养膳食	110
30	七、这样吃, 可防治鼻窦炎	111
30	(一) 鼻窦炎的表现症状	111
30	(二) 主要食物介绍	111
30	(三) 防治鼻窦炎的营养膳食	111
80	八、这样吃, 防治前列腺炎	112
80	(一) 前列腺炎的症状表现及病因	112
80	(二) 主要食品介绍	113
10	(三) 防治前列腺炎的营养膳食	113
10	九、这样吃, 口腔溃疡远离你	113
60	(一) 口腔溃疡的表现症状	113
60	(二) 主要食物介绍	113
60	(三) 防治口腔溃疡的营养膳食	114
80	十、这样吃, 防治胰腺炎	115
	(一) 胰腺炎的表现症状	115
	(二) 主要食物介绍	115
90	(三) 防治胰腺炎的营养膳食	115
90	十一、这样吃, 可以预防癌症	116
90	(一) 癌症的表现症状	116
101	(二) 主要食物介绍	117
101	(三) 防治癌症的营养膳食	119
101	十二、这样吃, 失眠远离你	120
101	(一) 引起失眠的因素	120
101	(二) 主要食物介绍	121
	(三) 防治失眠的营养膳食	121
	十三、这样吃, 胆囊炎远离你	122
	(一) 胆囊炎的症状表现	122
	(二) 主要食物介绍	123
	(三) 防治胆囊炎的营养膳食	123
	十四、这样吃, 防治脱发	124



161	(一) 脱发的原因	124
161	(二) 主要食物介绍	125
161	(三) 防治脱发的营养膳食	126
161	十五、这样吃, 腕管综合征远离你	127
161	(一) 腕管综合征的症状	127
161	(二) 主要食物介绍	127
161	(三) 防治腕管综合征的营养膳食	128
161	十六、这样吃, 防治黄褐斑	128
161	(一) 引起黄褐斑的症状表现及病因	128
161	(二) 主要食物介绍	129
161	(三) 防治黄褐斑的营养膳食	129
161	十七、这样吃, 泌尿道结石远离你	130
161	(一) 泌尿道结石的症状	130
161	(二) 主要食物介绍	130
161	(三) 防治泌尿道结石的营养膳食	131
161	十八、这样吃, 肥胖症远离你	132
161	(一) 肥胖症的表现和危害	132
161	(二) 主要食物介绍	132
161	(三) 防治肥胖症的营养膳食	133
161	十九、这样吃, 痛风远离你	134
161	(一) 痛风的症状表现	134
161	(二) 主要食物介绍	134
161	(三) 防治痛风的营养膳食	134
161	二十、这样吃, 平安度过更年期	135
161	(一) 更年期的症状表现	135
161	(二) 主要食物介绍	136
161	(三) 为更年期保驾护航的营养膳食	136

老年篇

161	一、这样吃, 防治听力下降	138
161	(一) 引起听力下降的主要原因	138
161	(二) 主要食物介绍	138
161	(三) 防治听力下降的营养膳食	138
161	二、这样吃, 可以防治肺心病	139
161	(一) 肺心病的表现症状	139
161	(二) 主要食物介绍	139
161	(三) 防治肺心病的营养膳食	140
161	三、这样吃, 防治偏头痛	140
161	(一) 偏头痛的表现症状	140



131	(二) 主要食物介绍	141
131	(三) 防治偏头痛的营养膳食	141
131	四、这样吃, 防治老年性痴呆	142
131	(一) 老年性痴呆的表现症状	142
131	(二) 主要食物介绍	143
131	(三) 防治老年性痴呆的营养膳食	143
131	五、这样吃, 支气管哮喘远离你	144
131	(一) 支气管哮喘的主要症状	144
131	(二) 主要食物介绍	144
131	(三) 防治支气管哮喘的营养膳食	144
131	六、这样吃, 防治冠心病	145
131	(一) 冠心病的表现症状	145
131	(二) 主要食物介绍	146
131	(三) 防治冠心病的营养膳食	146
131	七、这样吃, 防治高血压	147
131	(一) 高血压的表现症状	147
131	(二) 主要食物介绍	148
131	(三) 防治高血压的营养膳食	148
131	八、这样吃, 防治病毒性肝炎	149
131	(一) 病毒性肝炎的表现症状	149
131	(二) 主要食物介绍	150
131	(三) 防治病毒性肝炎的营养膳食	150
131	九、这样吃, 防治糖尿病	151
131	(一) 糖尿病的表现症状	151
131	(二) 主要食物介绍	151
131	(三) 防治糖尿病的营养膳食	152
131	十、这样吃, 防治膀胱炎	153
131	(一) 膀胱炎的症状表现	153
131	(二) 主要食物介绍	153
131	(三) 防治膀胱炎的营养膳食	154
131	十一、这样吃, 防治便秘	154
131	(一) 便秘的表现症状及病因	154
131	(二) 主要食物介绍	155
131	(三) 防治便秘的营养膳食	156
131	十二、这样吃, 可延缓衰老	157
131	(一) 引起身体衰老的主要因素	157
131	(二) 主要食物介绍	158
131	(三) 延缓衰老的营养膳食	159
131	十三、这样吃, 防治脂肪肝	160



(一) 脂肪肝的表现症状	160
(二) 主要食物介绍	160
(三) 防治脂肪肝的营养膳食	160
十四、这样吃, 防治骨质疏松	161
(一) 骨质疏松的表现症状	161
(二) 主要食物介绍	161
(三) 防治骨质疏松的营养膳食	162
十五、这样吃, 防治动脉硬化	163
(一) 动脉硬化的表现症状	163
(二) 主要食物介绍	163
(三) 防治动脉硬化的营养膳食	164
十六、这样吃, 可以防治帕金森病	165
(一) 帕金森病的主要症状及病因	165
(二) 主要食物介绍	165
(三) 防治帕金森综合症的营养膳食	166
十七、这样吃, 可以防治牙周病	167
(一) 引发牙周病的主要因素	167
(二) 主要食物介绍	167
(三) 防治牙周病的营养膳食	168
十八、这样吃, 可以防治白内障	168
(一) 白内障的表现症状	168
(二) 主要食物介绍	168
(三) 防治老年性白内障的营养膳食	169
十九、这样吃, 防治脱肛	170
(一) 脱肛的表现症状	170
(二) 主要食物介绍	170
(三) 防治脱肛的营养膳食	171
二十、这样吃, 防治高血脂	171
(一) 高血脂的表现症状	171
(二) 主要食物介绍	172
(三) 防治高血脂的营养膳食	172





一、这样吃，可防治婴幼儿腹泻



(一) 婴幼儿腹泻的表现症状

腹泻是由于黏膜的分泌和吸收障碍，肠蠕动过快，使排便次数增多，大便稀薄或含有黏液、脓血的一种疾病。腹泻是一种极为常见的疾病，它间断地伴随着人们，从出生到死亡，尤其是婴幼儿更易罹患此病。对于大多数人来说，每一次腹泻是急性的短暂的过程，而对有些人，却是一个慢性的过程，被称为习惯性腹泻并且很难发现明确的病因。

婴幼儿腹泻一般由于轻重不同而表现出不同的症状。

1. 轻型腹泻 轻型腹泻的症状表现为：每天大便5~6次，多至10余次。大便不仅稀而且有时有少量水，呈黄色或黄绿色，混有少量黏液。每次量不多，常见白色或淡黄色小块，系钙、镁与脂肪酸化合的皂块。偶有小量呕吐或溢乳，食欲减退，体温正常或偶有低热。精神尚好或略减，体重不增或略降，无脱水。

2. 重型腹泻 重型腹泻可由轻型加重而成，其症状表现为：每日大便数10~40次。水样便，黄色，呕吐，发热，尿少，食欲差，体重下降，迅速出现脱水和酸中毒，低钾、钙、镁血症等。如果给婴幼儿换尿布不及时，经常会腐蚀臀部皮肤，表皮剥脱而发红。少数重症起急遽，高热

可达39~40℃。

婴幼儿在感冒时多半会拉稀，不可只因排便次数较多，就认为是患了重病。但是精神不佳、发烧、呕吐、食欲不振、脱水等症状同时出现时，应请医生检查。筋疲力尽、口渴，眼睛没有精神、识辨模糊是一个危险的信号，应尽快与医生联络，父母千万不可大意。

(二) 主要食物介绍

1. 胡萝卜 胡萝卜是碱性食物，含有一种叫做果胶的成分，可促进大便成形，同时吸附肠道致病细菌和毒素，是良好的止泻制菌食物。

2. 苹果 苹果也是碱性食物，含有果胶和鞣酸，有吸附、收敛、止泻的作用。取一个新鲜、酥软的苹果切成两半，用小勺刮成泥状即可给婴幼儿食用。

3. 山药 山药即我们经常食用的淮山药，其中含有甙、黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白和氨基酸、维生素C等成分。其性甘温，常用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴等症。山药可制成糕点、饼干，亦可煮粥、做菜等。

4. 白扁豆 白扁豆表面呈白色或淡黄色，平滑，略有光泽，一侧边缘有隆起的白色半月形种阜。质坚硬，种皮薄而脆，子叶肥厚，黄白色。气微，味淡，嚼