

170

常见慢性病营养配餐与食疗

骨质疏松症

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

杨继松 刘学文 曹 利



A1022182

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 骨质疏松症/刘正才 姚呈虹
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002
ISBN 7-117-05077-2

I. 常... II. ①刘... ②姚... III. ①骨质疏松—食品营养
②骨质疏松—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056190 号

常见慢性病营养配餐与食疗

骨质疏松症

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司 (天运)

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.5 插页: 8

字 数: 99 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05077-2/R · 5078

定 价: 23.00 元

版权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾 问：陈显华 林 沂

主 编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编 委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺 兴 赵 枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

骨质疏松症

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，熔知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前 言

骨质疏松症是全球性的常见病、多发病。目前，我国大约有 8 千万患者。不少人因骨质疏松而造成骨折、腰腿痛、身高变矮、驼背等，严重者甚至危及生命。

本书根据骨质疏松症主要是机体缺钙、蛋白质、维生素 D、磷、锰、镁和某些激素，设计了“日食谱”和“周食谱”的营养配餐，以补充这些成分的不足，寓防治骨质疏松于日常饮食之中。

本书还介绍了“按体质配餐”和“四季配餐”，共列食方 70 首，有利于骨质疏松症的防治。

笔者因患骨质疏松症在 59 岁时摔成股骨颈骨折。病休近两年间，查阅了数十本相关书籍和部分文献，摘集了治疗原发性骨质疏松症的 23 个食疗方，治疗糖尿病、甲状旁腺功能亢

骨质疏松症

进、甲状腺功能亢进、皮质激素增多所引起的继发性骨质疏松症的食疗方 8 个，骨质疏松症合并椎体压缩性骨折、股骨颈骨折、桡骨腕端骨折以及颈椎病食疗方 8 个。并分析了这些食疗方的科学依据和临床实践依据，配方简明，行之有效。可供广大中老年朋友、家庭主妇、社区医生以及研究人员参考。

编 者

2002 年 3 月

目 录

什么是骨质疏松症	1
营养配餐	11
日食谱与周食谱	11
周食谱表	12
烹饪方法(热牛奶等 79 种食品)	13
注意事项	62
食谱分析	63
四季配餐	69
春季营养配餐	70
1. 泡菜鱼	72
2. 麻辣豆腐	74
3. 红枣粥	75
4. 鲜蘑炒豌豆	75
5. 胡萝卜烧鸡	75
6. 海米炒芹菜	76
7. 银耳甲鱼汤	77
8. 虫草甲鱼汤	78
9. 海带丝白菜豆腐	78

骨质疏松症

10. 豆腐鲫鱼 79

夏季营养配餐 80

11. 薏仁绿豆汤 82
12. 赤小豆粥 82
13. 烧丝瓜 82
14. 绿豆沙 83
15. 淡菜粥 83
16. 西米果羹 84
17. 糖醋卷心菜 84
18. 水晶凉糕 85
19. 猪骨炖冻豆腐 86
20. 绿豆冻肘 86
21. 拌凉粉 87
22. 凉面 88

秋季营养配餐 89

23. 藿香粥 90
24. 桂花莲子羹 91
25. 白鸭冬瓜汤 91
26. 荷叶鸭子 92
27. 芝麻豆沙饼 93
28. 五仁炸盒子 93
29. 牛奶芝麻羹 94
30. 海参粥 95
31. 炆豆腐花生米 95

32. 凤菇包	96
33. 枣圆栗子羹	97
冬季营养配餐	97
34. 酸辣面	98
35. 糟酒豆腐	99
36. 人参蛤蚧炖乌鸡	100
37. 蘑菇炖羊肉	101
38. 狗肉汤	101
39. 核桃酪	102
40. 虫草炖乌鸡	103
41. 韭菜炒羊肉	104
42. 肉苁蓉粥	104
四季配餐的科学道理	106
按体质类型配餐	114
阴阳平衡型体质配餐	115
木火型体质配餐	119
1. 磁石猪腰粥	122
2. 芝麻粥	123
3. 首乌枣杞粥	125
4. 丹龟饮	127
5. 杞参鸽蛋	128
6. 炖乌骨鸡	131
7. 五丁豆腐	131
寒水型体质配餐	134

4 常见慢性病营养配餐与食疗

骨质疏松症

8. 蒜烧鲑鱼	137
9. 香菜大虾	138
10. 炸松子鸡	140
11. 鸡汤锅贴	142
12. 核桃圆肉粥	144
13. 牛肉粥	146
14. 二黄粥	148
15. 芪枣粥	149
16. 山药羊骨粥	150
17. 白羊肾羹	152
18. 牛狗鞭壮阳汤	154
19. 海马虾仁鸡	156
20. 辣椒烧鹿肉	157

痰湿型体质配餐

21. 芡实粉莲子粥	160
22. 香蔻槟榔	161
23. 砂蔻鲫鱼羹	164
24. 十味抄手	165
25. 香酥鲫鱼	168
26. 番茄酱菊花鱼	169
27. 过油豆腐	171
28. 锅贴豆腐	173

食物疗法

原发性骨质疏松症食疗方	178
-------------------	-----

1. 猪脊羹	178
2. 泥鳅豆腐	180
3. 清蒸鲤鱼	181
4. 豆豉鱼	183
5. 芝麻豆浆羹	185
6. 沙参骨头汤	187
7. 黄豆肉骨头汤	188
8. 虾皮豆腐白菜汤	189
9. 龟羊二仙汤	191
10. 鹿胶羊脊汤	193
11. 杞女阿龟汤	194
12. 山楂核桃饮	196
13. 水煮田螺	198
14. 杞桃鸡丁	199
15. 炒腰花	201
16. 枸杞羊肾粥	203
17. 羊脊粥	205
18. 十宝长寿粥	206
19. 龙杞蒸猪脑	208
20. 蟹肉玉盒	210
21. 醋拌洋葱	212
22. 葛粉羹	213
23. 补骨酒	214
糖尿病性骨质疏松症食疗方	216

骨质疏松症

绿豆南瓜汤	216
苦瓜山药汤	218
甲状旁腺功能亢进性骨质疏松症食疗方	219
茭白猪肠	219
粉皮鸭肉	220
甲状腺功能亢进性骨质疏松症食疗方	221
生地牡蛎汤	221
参芪甲鱼	223
皮质激素增多性骨质疏松症食疗方	224
知柏龟汤	224
栀子淡菜粥	226
合并症食疗方	227
骨质疏松症合并椎体压缩性骨折食疗方	227
脊髓蒸团鱼	227
续断狗骨汤	229
骨质疏松症合并股骨颈骨折食疗方	230
烧牛蹄筋	230
七芪鸡	232
骨质疏松症合并桡骨腕端骨折食疗方	234
灵芝蹄筋汤	234
血竭白鸽	235
骨质疏松症合并颈椎病食疗方	236
葛根粥	236
杞桃龙骨汤	237

什么是骨质疏松症

什么是骨质疏松症呢？要知道这个病的情况，还必须首先了解人体骨骼的基本知识。

人体共有大小骨头 206 块。根据骨的形态可以分为长管骨、短骨、扁骨和不规则骨。根据骨的结构可以分为密质骨和松质骨。长管骨为管状，主要有大腿的股骨，小腿的胫骨和腓骨，上臂的肱骨和前臂的尺骨、桡骨。管状部分外面是密质骨（又叫骨皮质），很致密，也很坚硬，能够支撑很大的重量和抗很强的压力。如举重运动员，能举起比体重还重很多的物体，就是靠长管骨支撑的。长管骨两端变得膨大，骨皮质变薄，也不呈管状，中间填充着如蜂窝状的骨结构，这些结构是细密的骨小梁交织成网状，并且是沿着受力方向排列。这种以骨小梁为主的骨是松质骨。虽然松质骨较脆，但是它的受力面积

骨质疏松症

大，也能支撑如同长管骨所受之力。短骨、扁骨都有骨皮质和骨松质存在，只不过在不同部位骨皮质和骨松质的量有区别而已。骨骼的作用是构成人体支架，在神经和肌肉参与下支撑身体并保持一定姿态，完成各种运动。

现代研究表明，骨是由骨细胞和骨基质组成的。骨基质主要是由蛋白质构成的骨胶原纤维，纤维上沉积着足够量由钙和磷形成的羟基磷灰石结晶。实验证明，羟基磷灰石的量直接关系着骨的坚硬度，也就是说体内钙和磷越丰富，形成的羟基磷灰石越多，骨的坚硬度就越高，越不易折断；相反，体内钙和磷减少就出现骨的坚硬度降低而易于折断。钙占人体总重量的2%，其中99%都在骨头里面，只有1%存在于其他结构如神经、肌肉、血液中。磷也很重要，它可以促进骨基质的形成和矿物质沉积。骨细胞主要有两种，即破骨细胞和成骨细胞。破骨细胞是把已经生成的骨分解吸收，释放出的钙、磷进入血液，结果使骨基质减少。成骨细胞则是合成骨基质胶原蛋白纤维，使骨壮实。这两

方面的作用共同存在就完成了骨的新陈代谢，使骨能得到不断更新。骨的更新受很多因素的影响，首先是钙的来源是否丰富？其次是胃肠道能否消化吸收？吸收后能否沉积在骨内？这些都与所吃的饮食有关。还有，所吃食物中镁、锌、锰、铜、氟、锶等元素不足，也会影响钙的吸收和成骨。人体内的某些激素也会影响骨的新陈代谢。如甲状腺功能亢进，甲状腺素分泌增多，造成破骨细胞功能增强，钙的排出量增加，成骨细胞的作用小于破骨细胞，骨的形成就会减少。又如雌激素能促进成骨细胞形成骨质，但当女性绝经以后，体内雌激素急剧减少，骨的形成少于破坏，骨基质就逐年减少了。医学上把体内骨的总量叫骨量。从出生后直到20~30岁之间，骨的形成多于破坏，骨量不断增加，达到最高时叫骨量峰值。此时骨量最多，直到40岁时都能保持这个峰值。40岁以后开始退化了，骨量开始减少。骨量减少又叫骨量丢失。女性绝经后10年间，由于卵巢功能减退，雌激素分泌锐减，骨量丢失明显加快，

骨质疏松症

每年减少 2% ~ 3%，10 年就减少 20% ~ 30%。男性骨量丢失年龄稍向后推 5 ~ 10 年，年丢失骨量也较女性为少，约为 1% ~ 1.5%。

骨质疏松症是 40 岁以后随着增龄，骨量丢失增加，骨脆性增加而逐渐形成的。因此被认为是老年人的常见病、多发病。随着老年人数的增多，骨质疏松症患者也日渐增多，全世界约有 2 亿骨质疏松症患者，由此而造成的骨折致残率、致死率也较高。因此 1997 年世界卫生组织确定每年 6 月 24 日为“国际骨质疏松症日”，以引起人们对骨质疏松症防治的重视。1999 年我国已有骨质疏松症患者 8 千多万人，女性 60 岁以上发病率为 40% ~ 50%，男性为 20%。全身骨骼中尤其以脊椎骨、髋部骨、桡骨和跟骨的骨质疏松最明显。

骨质疏松症，就发病情况不同被分为两类，一类为原发性骨质疏松症，主要有绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症；另一类为继发性骨质疏松症，这是由甲状腺功能亢进、糖尿病等引起的骨质疏松症。