

现代
疾病的
营养资讯



过敏症

患者的饮食

〔日〕永田良隆 等著
陈龙 译



天津科技翻译出版公司

现代疾病的营养资讯丛书

过敏症患者的饮食

【日】永田良隆 等著
陈 龙 译

· 天津科技翻译出版公司 ·

著作权合同登记号:图字 02-2001-16

图书在版编目(CIP)数据

过敏症患者的饮食/(日)永田良隆等著;陈龙译.——天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:アレルギーの人の食事

ISBN 7-5433-1339-1

I. 过… II. ①永… ②陈… III. 变态反应病-饮食卫生

IV. R593.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041936 号

Copyright © KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87893561

传 真:(022)87892476

E-mail: tttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津宝坻第二印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:18.00

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 血液净化治疗患者的饮食

● 脑血管疾病患者的饮食

● 糖尿病患者的饮食

● 高脂血症患者的饮食

● 高血压病患者的饮食

● 胃肠炎·溃疡病患者的饮食

● 肝炎·肝硬化患者的饮食

● 癌症患者术后的饮食

● 肾病患者的饮食

● 贫血患者的饮食

● 过敏症患者的饮食

● 胃肠手术后患者的饮食

● 动脉硬化患者的饮食

● 胆石症·胆囊炎·胰腺炎患者的饮食

● 便秘·腹泻·痔患者的饮食

● 心脏病患者的饮食

现代疾病的营养资讯丛书

过敏症患者的饮食

【日】永田良隆 等著
陈 龙 译

· 天津科技翻译出版公司 ·

目 录

一日食谱

断乳中期·中等症患者春夏季食谱	4 ● 110
断乳后期·中等症患者秋季食谱	6 ● 112
断乳后期·中等症患者冬季食谱	8 ● 114
哺乳期中母亲的食谱	10 ● 116
幼儿期·中等症患者春季食谱	12 ● 118
幼儿期·中等症患者夏季食谱	14 ● 120
幼儿期·重症患者秋季食谱	16 ● 122
幼儿期·重症患者冬季食谱	18 ● 124
学龄期·中等症患者春季食谱	20 ● 126
学龄期·中等症患者夏季食谱	22 ● 128
学龄期·重症患者秋季食谱	24 ● 130
学龄期·重症患者冬季食谱	26 ● 132
成人重症患者的恢复性食品—小米	28 ● 134
成人重症患者的恢复性食品—薯类	30 ● 136

一日食谱的制作方法

.....

110

137

菜肴集锦

果品加餐	32 ● 34
饱腹感强的加餐	36 ● 38
寒冷季节的加餐	40 ● 42
薯类食品的加餐	44 ● 46
盒饭(适用于中等症患者)	48 ● 50
生日宴会食谱	52 ● 54
秋天出游时的盒饭	56 ● 58
圣诞晚会的食谱	60 ● 59

· 医生的话 ·

过敏症患者的饮食	64
饮食过敏的几个问题	65
40年来饮食方式的改变及疾病的发病率	69

营养与饮食过敏	71
常见的三类过敏食品	74
消除饮食隐患——回归日本饮食	80
过敏性皮肤病	85
特异反应性皮炎	85
因大米引起的特异反应性皮炎	87
呼吸道过敏性疾病	98
支气管哮喘	98
治疗哮喘先从减轻症状着手	102
关于集体供餐	103
植物油与蛋类对哮喘的影响	103
除去食物疗法的应用	104
过敏性鼻炎	107
杉树花粉症	108
过敏症患者饮食一览表	138
标准计量杯、匙、秤的使用方法	142



早餐

烧鲷鱼 蔬菜汁 米粥

香蕉泥

● 此为出生后8~9个月，正处于断乳期婴儿所做的食品，位于四阶段法的第二阶段，应避免使用植物油、蛋类和牛奶。上市旺季的鱼类及绿色蔬菜，则可确保婴儿对蛋白质、维生素和矿物质的需要。蔬菜汁中的蔬菜，用勺搅烂后再混以蔬菜汁，可顺利地给婴儿喂下。

春季食谱

加餐

草莓

● 用勺搅烂后给婴儿喂下。如果有残渣留在舌上，注意用勺从舌根部向外刮出。



晚餐

乌贼丸子青菜汤

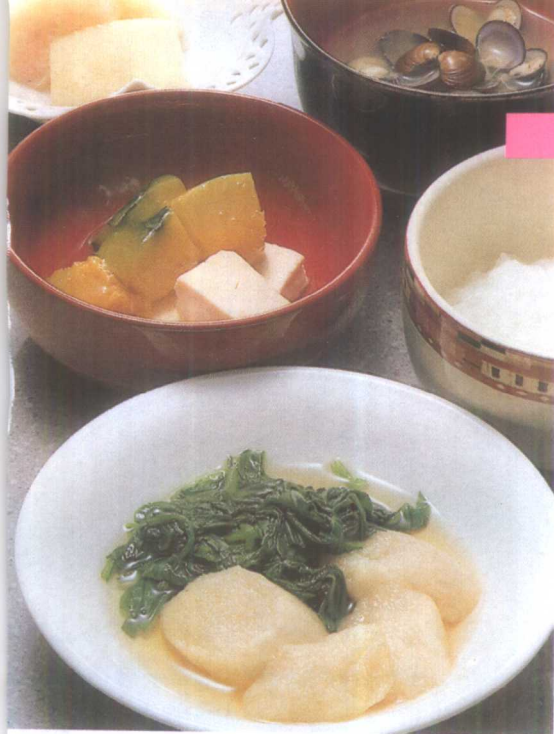
蔬菜沙丁鱼 米粥

● 乌贼煮食，可以作为断乳期食品。在煮食物时加入干沙丁鱼，可保证钙质的补充。



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	0.0	0.4	0.6	0.9	1.9
午餐					
加餐	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
晚餐	0.0	0.4	0.4	0.9	1.7
合计	0.0	0.8	1.2	1.8	3.8



早餐

豆腐南瓜汁 菠菜面条 鲜贝酱汁 米粥
桃

●大豆制品是饮食的基本食物，中等症患者可以食用除豆乳以外的各类食物。面条属于面粉制品，是主要提供优质植物性蛋白质的食物。

加餐

橙汁

●为了避免食用添加剂，请勿使用市场上制成的橙子汁，最好用鲜橙直接榨取。



煮面条 烧带鱼 番茄

●面条加入各类蔬菜一起煮软，再加入干沙丁鱼。因为放入的原料均无味道，所以在做好之后请预先品尝是否带有异味。

晚餐

夏季食谱



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	0.0	0.5	0.6	1.1	2.2
午餐					
加餐	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3
晚餐	0.0	0.6	0.2	0.9	1.7
合计	0.0	1.1	1.1	2.0	4.2

早餐

梭鱼松 白菜烧胡萝卜 米粥
苹果蓉

● 虽然鱼最好是新鲜的,但早餐也并非必须如此。肉质白嫩的鱼,晒干后也可食用,但是,要撒上少量盐,以保证鱼肉不变质。



虾丸子菠菜汤 糖醋水果
面包

午餐

● 所谓糖醋水果即将黄瓜搅碎之后拌以甜醋。这样甜醋味中混有水果的甜味,是哺乳期婴儿较易接受的味道。面包是比较难咽的食物,所以切碎后浸入汤中食用较好。





晚餐

红薯粥 竹荚鱼烧菜花 萝卜酱汤
葡萄

● 在粥中加入煮烂的红薯，幼儿比较喜欢其味道，红薯应煮烂，这样较易食用。酱汁中加入裙带菜，可以补充钙质。

加餐

麦片粥 煮栗子



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	0.0	0.6	0.4	1.2	2.2
午餐	0.0	0.3	0.6	1.7	2.6
加餐	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5
晚餐	0.0	0.8	1.3	1.4	3.5
合计	0.0	1.7	2.3	5.8	9.8

早餐

自制调味料 煮萝卜
豆腐青芋酱汁 米粥 橘子

● 自制调味料选用的材料为蝶鱼的幼鱼干，青紫菜粉。蝶鱼的营养价值很高，当烤过之后连骨带肉捣成粉末，其含钙量尤其高。如果自制来不及，也可以从市面上购买鱼粉。



加餐

烤薯片 苹果



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	0.0	0.4	0.6	1.2	2.3
午餐	0.0	0.7	0.2	1.4	2.3
加餐	0.0	0.0	1.0	0.5	1.5
晚餐	0.0	1.1	0.3	1.7	3.1
合计	0.0	2.2	2.0	4.8	9.0

晚餐

加级鱼鱼片 烧牡蛎
菠菜烧胡萝卜 软米饭

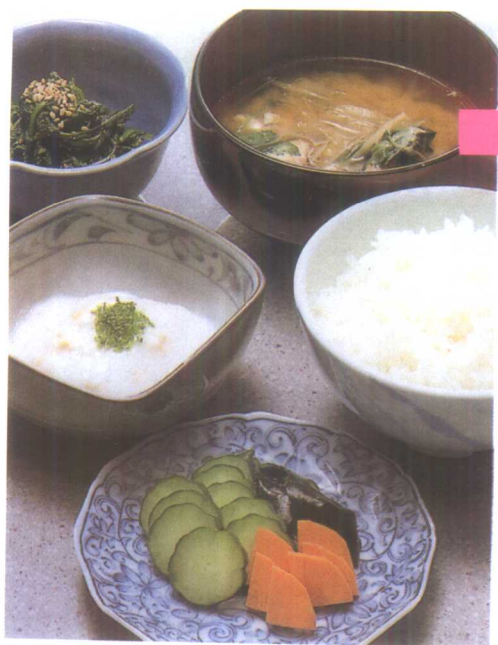
● 加级鱼、牡蛎都是时令佳肴，可令家庭成员食欲大增。烧后切成小块的牡蛎，与洋葱、面粉一起烧。牡蛎富含维生素A和铁，是与蛋类相辅相成的食品。

午餐

鸡肉白菜面 烧鲷鱼

● 面条中放入大量时令蔬菜，营养价值高。鱼身肉质白嫩柔软，适合婴儿食用。如果没有鲷鱼的话，用其他肉质白嫩的鱼也可。





早餐

纳豆山药 芝麻拌茼蒿
蔬菜拼盘 鲱鱼酱油
米饭

●在哺乳期中的婴儿，为防止他们患上过敏性疾病，应该从母亲做起。母亲应首先停止食用含过敏源的食物，改善母乳质量，尽可能地用母乳育婴。在哺乳期母亲易患贫血，因此在饮食中应及时供应蛋白质和铁。



●根据四组评分法计算的营养值

	◆	♥	★	●	合计
早餐	0.0	1.2	0.7	4.4	6.3
午餐	0.0	2.0	1.0	3.5	6.5
加餐	0.0	0.0	3.1	2.8	5.9
晚餐	0.0	3.2	2.3	5.7	11.2
合计	0.0	6.4	7.1	16.4	29.9

10时 煮红薯
15时 烤苹果 红茶

加餐

午餐

酱烧竹荚鱼 酱汁茼蒿 米饭
乌贼拌酸黄瓜 海带汤面

● 午餐时经常是家庭主妇一个人吃，所以可以食用已预先做好的食物或易保存的食物，但应注意营养的平衡。酱烧类食物同样也可以作为晚餐的菜肴，经常在食谱中出现。吃剩的竹荚鱼温过后再食用时，连鱼刺都可以嚼碎吃下，对钙质补给十分有利。



晚餐

萝卜饭 柚子烧鲷鱼 香菇鸡肉
糖醋萝卜李子 橘子

● 萝卜饭、萝卜叶、干沙丁鱼、芝麻等都富含钙质，而且制作简单，可与蔬菜一起做，是产后控制体重的一等菜肴。

早餐

鲷鱼松 豆荚麸子
红烧鲷鱼 米饭 草莓

● 早餐吃鲷鱼未免有些奢侈，所以也可以买一些罐装鲷鱼粉或鲷鱼酱。鲷鱼松最好在前一天晚上做好，红煮鲷鱼也应在前一天晚上准备，早上只需加入酱汁即可。

鱼肉汉堡加欧芹马铃薯
新鲜色拉
牛肉丸子蔬菜汤
烤面包抹番茄酱

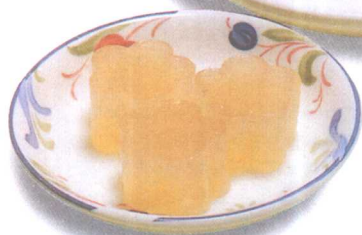
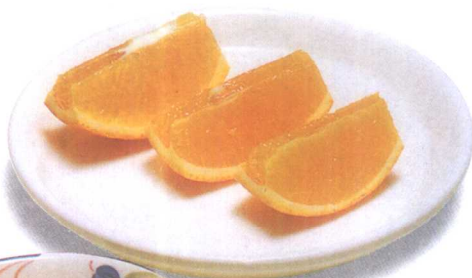
● 假如每天都吃日本餐的话，也许会令人挑食。所以偶尔饭菜里也要加些西式食品。汉堡用的油应是菜籽油；色拉和调味料的用油应是红花油。也就是说，用油应该使用过过敏反应较低的食用油。

午餐



●根据四组评分法计算的营养值

	◆	◆	◆	◆	合计
早餐	0.0	1.3	0.3	3.3	4.9
午餐	0.0	1.5	1.1	4.3	6.9
加餐	0.0	0.0	0.8	1.3	2.1
晚餐	0.0	1.3	1.8	4.1	7.2
合计	0.0	4.1	4.0	13.0	21.1



10时 广柑
15时 红梅海藻

加餐

烧鳕鱼加酸甜菜花 拌菠菜
煮红薯凤梨 文蛤葛粉汤 樱花饭

●鳕鱼脂肪适中，鱼身柔软，是适合婴儿食用的一种鱼。而且无论是烧是煮，做法都很简单。文蛤为了便于消化，应该撒上些葛粉。如果用蛤蜊或其他贝类作为原料的话，则不必再加入葛粉。

晚餐

