

家庭小护士丛书



怎样做好 病人的饮食护理

张和平 李萍 朱桂芳 编著



中原农民出版社

“家庭小护士丛书”编委会

主 任 孔芙蓉

副主任 冯玉荣

编 委 (按姓氏笔画排列)

马冬菊	王延方	王素芳	王晓敏
王婉云	冯英璞	孙汝萍	乔秀霞
朱桂芳	李 萍	吴 虹	宋葆云
时玉清	何 真	沈艳霞	杨彦君
杨建锋	张红梅	张和平	张 霞
岳松芳	徐小红	席爱凤	越丽霞
赵素红	戴付敏		

08

内 容 提 要

俗话说：“三分治疗，七分护理。”这充分说明护理的重要性。对病人的护理是多方面的，其中饮食护理也是重要的一个方面。本书采用问答形式向读者介绍饮食与健康的关系、分析食物的性味及营养成分、合理的饮食护理、正确的烹调方法以及行之有效的常见食疗方等。本书内容实用，简单易懂，能解决不少实际问题，相信读后对您会有所帮助。

出版者的话

“久病床前无孝子”，流传于民间的这句话，道出了护理病人之难。这个“难”，主要在于不得法——缺乏护理病人的基本常识和针对不同病人应采取的不同护理方法，特别在慢性疾病需要长期家庭护理时，常常由于事倍功半而带来说不尽的烦恼。《家庭小护士丛书》就是为了解决每个家庭都可能遇到的这方面的难题而出版的。这是一套面向大众的实用性医学科普书籍，我们希望通过它使读者掌握一些医学护理知识，以便需要时能为家人或亲朋好友排忧解难，奉献一片关爱之心。

本套书由国际护理界最高奖——南丁格尔奖的获得者、主任护师孔芙蓉女士及河南省人民医院护理部主任、主任护师冯玉荣女士组织并审稿，所有作者均为资深护理专家。在这套书中作者融入了“以人为本”的护理理念，处处为病人着想，从精神心理护理到具体疾病的护理操作，讲叙对病人进行全方位的护理。为了方便读者，本套书采用了问答式，所选问题切合实际，使读者一读就懂，一用就灵，近距离感受到专家的指导。如果这套书使读者在护理知识上能有所得，并切实解决了一些实际问题，那将是我们最感欣慰的。



饮食与健康

1. 为什么要重视食物的营养? (2)
2. 饮食与健康有什么关系? (3)
3. 怎样正确认识食疗和药疗? (5)
4. 如何选择食物构成平衡饮食? (6)
5. 基本饮食包括哪几种? (7)
6. 治疗饮食包括哪几种? (8)
7. 蛋白质对人体有什么作用? 摄入蛋白质过多好不好? (11)
8. 脂肪对人体有什么作用? 一个人一天需要多少脂肪? (12)
9. 糖类对人体有什么作用? 摄入糖类过多有什么危害? (14)
10. 怎样看待膳食中的胆固醇? (15)
11. 维生素对人体有什么作用? (17)
12. 维生素类药能代替蔬菜吗? (18)
13. 什么是微量元素? 是否补的越多越

- 好? (19)
14. 纤维素对人体有什么作用? 是不是吃的越多越好? (21)
15. 营养素不足时, 人体会出现哪些表现? (22)
16. 怎样进行食物的合理烹调? (24)
17. 蔬菜为什么要搭配着吃? (26)
18. 为什么菜要现吃现做? (27)
19. 荤食、素食搭配着吃有什么好处? (28)
20. 怎样搭配膳食可以提高铁的利用率? 人能吸收铁锅中的铁吗? (29)
21. 怎样补钙效果好? (31)
22. 不良饮食习惯的危害是什么? (32)
23. 哪些食物可以防癌? (33)
24. 情绪对饮食有什么影响? (34)
25. 为什么说晚餐过饱对健康不利? (36)
26. 吃饭为什么要细嚼慢咽? (37)
27. 喝汤有利于胃肠健康吗? (38)
28. 暴饮暴食对人体有什么危害? (39)
29. 清晨饮水有什么好处? (41)
30. 剧烈运动后立即大量饮水好不好? (42)

31. 什么样的饮食可以防治便秘? (43)
32. 常吃方便面危害有哪些? (44)
33. 喝饮料过多好不好? (46)
34. 冬天吃羊肉应注意什么? (47)
35. 吃瘦肉能引起动脉硬化吗? (48)
36. 烹调对蛋类的营养价值有什么影响? (49)
37. 为什么有些人喝牛奶会出现腹胀、
腹泻? (50)
38. 喝牛奶可预防骨质疏松吗? (51)
39. 小葱拌豆腐的吃法是否科学? (52)
40. 吃菌类蔬菜有什么好处? (53)
41. 吃水果应注意什么? (54)
42. 水果能代替蔬菜吗? (55)
43. 食用加碘盐应注意什么? (56)
44. 常吃油条对身体好不好? (58)
45. 为什么说茶能健身? 怎样喝茶有利于健康? (59)
46. 喝隔夜茶能致癌吗? (61)
47. 饮酒、吸烟对人体的危害有哪些?
..... (62)
48. 符合中国人饮食结构的膳食原则是什么? (63)

49. 为什么说最好的饮料是白开水?
..... (66)
50. 常见的食物中毒有哪些? 怎样预防? (68)

食物的成分及作用

1. 含蛋白质高的食物有哪些? (71)
2. 哪些食物含糖类多? 哪些食物可起到降糖作用? (72)
3. 含脂肪多的食物有哪些? (73)
4. 可降低胆固醇的食物有哪些? 含胆固醇高的食物有哪些? (74)
5. 富含维生素 A 的食物有哪些? (75)
6. 富含胡萝卜素的食物有哪些? (76)
7. 哪些食物含维生素 C 较多? (77)
8. 含有核黄素较多的食物有哪些? ... (78)
9. 含钾丰富的食物有哪些? (78)
10. 哪些食物铁含量高? (79)
11. 含锌量较高的食物有哪些? (79)
12. 哪些食物含碘量高? (80)
13. 食物中钙含量较高的有哪些? 如何从食物中补钙? (80)
14. 富含膳食纤维的食物有哪些? 对人体有什么好处? (82)

15. 防癌的食物有哪些? (83)
16. 哪些食物可增加人体的免疫力?
..... (85)
17. 能健脑的食品有哪些? (85)
18. 瘦肉有什么营养价值? (86)
19. 鸡肉有哪些营养价值? 乌鸡的药用
价值是什么? (87)
20. 多吃鱼肉好不好? 吃鲤鱼为何能消
除水肿? (88)
21. 为什么说虾有很高的营养价值?
..... (89)
22. 为什么说“清明螺, 赛过鹅”? (90)
23. 长期吃素食好不好? (91)
24. 单吃白米、白面有什么不好? (92)
25. 香菜为什么能发汗透疹? (93)
26. 西红柿为何被誉为“菜中之果”?
..... (94)
27. 黄瓜有什么药用价值? (95)
28. 怎样吃菠菜好? (96)
29. 辣椒吃多了好不好? (97)
30. 为什么常吃萝卜能理气消食、下气
化痰? (98)
31. 丝瓜有什么营养及药用价值? (99)

32. 山药健脾补肺, 哪些人适合吃山药?
..... (100)
33. 黄豆和豆芽哪个营养价值高? ... (101)
34. 豆腐有什么营养及药用价值? ... (102)
35. 豆浆和牛奶哪个更富有营养? ... (104)
36. 酸奶有什么营养价值? (105)
37. 马铃薯有什么营养价值? (106)
38. 吃银耳有哪些好处? (107)
39. 胡萝卜为什么有“小人参”的美称?
..... (108)
40. 葱为何能防感冒? (109)
41. 蜂蜜对人体有什么营养? 什么样的
蜂蜜质量最好? (110)
42. 吃红枣对身体有什么好处? 红枣为
何被誉为“活维生素 C 丸”? (111)
43. 为何说酸枣“久服安五脏、轻身又
延年”? (112)
44. 山楂有什么营养及治疗作用? ... (112)
45. 桂圆有什么滋补作用? (113)
46. 吃香蕉有什么宜忌? (114)
47. 吃葡萄有助于消化吗? (115)
48. 吃草莓对人体有什么好处? (116)
49. 梨为什么有“百果之宗”之美名?
..... (116)

- 50.荔枝吃多了好不好? (117)
- 51.猕猴桃为何为“水果之王”? (118)
- 52.樱桃富含人体需要的哪些营养素?
..... (119)
- 53.板栗对人体有什么作用? (120)
- 54.荸荠有哪些药用价值? 生吃荸荠、
菱角有什么不好? (121)
- 55.芒果有哪些药用价值? (122)
- 56.莲子能养心安神吗? 莲心有什么药
用价值? (122)
- 57.无花果真的无花吗? 它有什么药用
价值? (123)
- 58.橙子有什么药用价值? (124)
- 59.吃桃对人体有什么好处? (125)
- 60.苹果有什么药用价值? (126)
- 61.喝葡萄酒对身体有什么好处? ... (127)
- 62.食醋有什么营养保健作用? (128)
- 63.吃醋浸食品能治病吗? (129)

饮食护理

- 1.怎样做好家庭饮食护理? (132)
- 2.喝骨头汤和肉汤对骨质疏松的病人有
什么作用? (133)
- 3.呼吸系统疾病的病人在发热期间怎样

- 进食? (134)
4. 肺炎病人的饮食应注意什么? (134)
5. 肺结核病人吃哪些食物好? (135)
6. 哮喘病人吃什么好? (137)
7. 哮喘病人有哪些饮食禁忌? (137)
8. 食管溃疡的病人应如何进食? (139)
9. 食道静脉曲张的病人为什么不宜进
生、冷、硬及刺激性食物? (140)
10. 急性胃炎病人适合吃什么样的食
物? (141)
11. 胃病病人为什么不能吃辛辣食物?
..... (142)
12. 呕吐病人进食应注意什么? (143)
13. 慢性胃炎病人为什么不能大量喝啤
酒? (144)
14. 胃溃疡病人的饮食为什么要少量多
餐? (144)
15. 消化性溃疡病人为什么不宜喝浓茶、
咖啡和酸性饮料? (145)
16. 十二指肠溃疡病人在饮食方面要注
意哪些问题? (146)
17. 消化性溃疡急性发作时的病人应如
何进食? (147)
18. 腹胀病人应怎样进食? (149)

19. 腹泻病人吃什么好? (150)
20. 细菌性痢疾病人饮食中应注意什
么? (151)
21. 便秘病人饮食中应注意什么? ... (152)
22. 如何调配伤寒病人的饮食? (154)
23. 有痔疮的人在饮食上要注意什么?
..... (155)
24. 肝炎病人的营养原则是什么? ... (156)
25. 肝病病人为什么不能饮酒? (157)
26. 高蛋白饮食对肝病患者有什么好
处? (158)
27. 为什么有些肝病病人要严格控制
蛋白质的摄入? (159)
28. 肝炎病人为什么要忌食大蒜和生
姜? (159)
29. 肝炎合并高血压的病人应选择哪
些食物? (160)
30. 肝炎病人合并冠心病时应选择哪
些食物? (161)
31. 肝炎病人合并糖尿病时怎样进行
饮食搭配? (162)
32. 肝硬化腹水病人的饮食要注意哪
些问题? (163)

33. 胆囊炎病人为什么不宜吃肥肉?
..... (165)
34. 调节饮食能否治疗脂肪肝? (165)
35. 怎样安排胆囊炎、胆石症病人的
膳食? (167)
36. 刺激性食物对胆石症病人有什么
影响? (168)
37. 急性胰腺炎的病人在饮食方面应
注意些什么? (169)
38. 慢性胰腺炎病人的膳食安排? ... (170)
39. 冠心病病人的饮食应注意什么?
..... (171)
40. 冠心病病人喝牛奶、吃鸡蛋会不
会加重病情? (172)
41. 饱食对冠心病病人有什么害处?
..... (174)
42. 心力衰竭的病人吃哪些食物好?
..... (175)
43. 怎样调配心肌梗塞病人的饮食?
..... (176)
44. 冠心病病人多吃海藻食物有益吗?
..... (177)
45. 高血脂病人在饮食上应注意什么?
..... (177)

46. 高血压病人吃哪些食物好? (178)
47. 高血压病人为什么不宜饮酒? ... (180)
48. 科学饮食对于高血压病人有什么
重要性? 高血压病人的饮食原则
是什么? (180)
49. 急性肾炎病人有哪些饮食宜忌?
..... (182)
50. 慢性肾炎病人宜忌什么饮食? ... (184)
51. 肾功能不全的病人为什么不能吃
豆制品? (185)
52. 肾脏功能不好的病人为什么不能
吃太多的蔬菜和水果? (186)
53. 如何为急性肾功能衰竭病人调理
饮食? (187)
54. 如何为肾病综合征的病人调理饮
食? (189)
55. 如何安排尿毒症病人的食谱? ... (190)
56. 心、肝、肾疾病的病人在什么情况
下应少吃盐? (192)
57. 肾透析病人的饮食应注意什么?
..... (193)
58. 泌尿系结石患者饮食中应注意哪
些问题? (194)
59. 怎样烹调限盐病人的菜? (196)

- 60. 如何安排糖尿病病人的饮食? ... (197)
- 61. 糖尿病病人如何选择食物? (199)
- 62. 糖尿病病人为什么要控制饮食?
..... (200)
- 63. 少食多餐对糖尿病患者有什么好
处? (201)
- 64. 糖尿病病人为什么宜吃纤维多的
食物? (202)
- 65. 糖尿病病人能不能吃水果? (203)
- 66. 糖尿病病人限制饮食后感到饥饿
怎么办? (204)
- 67. 糖尿病病人饮酒好不好? (205)
- 68. 注射胰岛素的人用不用控制饮
食? (206)
- 69. 糖尿病合并肾病的人怎样进食?
..... (207)
- 70. 怎样为甲亢病人选择食物? (208)
- 71. 怎样为贫血病人选择食品? (209)
- 72. 贫血病人为什么不宜多饮茶? ... (211)
- 73. 怎样为白血病人调理饮食? ... (212)
- 74. 白细胞减少症患者饮食中应注意什
么? (213)
- 75. 如何为肿瘤病人调理饮食? (214)
- 76. 怎样增加肿瘤病人化疗期间的食

- 欲? (215)
77. 神经衰弱患者饮食中应注意什么?
..... (216)
78. 肥胖症者的饮食应注意什么? ... (217)
79. 脑血管意外病人吃什么好? (219)
80. 头痛病人饮食中应注意什么? ... (220)

附:几种常见病的食疗方

- 感冒食疗方 (221)
- 呃逆食疗方 (222)
- 便秘食疗方 (223)
- 痢疾食疗方 (223)
- 胃下垂食疗方 (224)
- 胃、十二指肠溃疡食疗方 (225)
- 胃出血食疗方 (226)
- 胃癌食疗方 (226)
- 肝炎、肝硬化食疗方 (227)
- 气管炎食疗方 (228)
- 哮喘食疗方 (229)
- 高血压食疗方 (230)
- 冠心病食疗方 (231)
- 慢性肾炎水肿食疗方 (232)
- 糖尿病食疗方 (233)
- 贫血食疗方 (233)