



宜忌

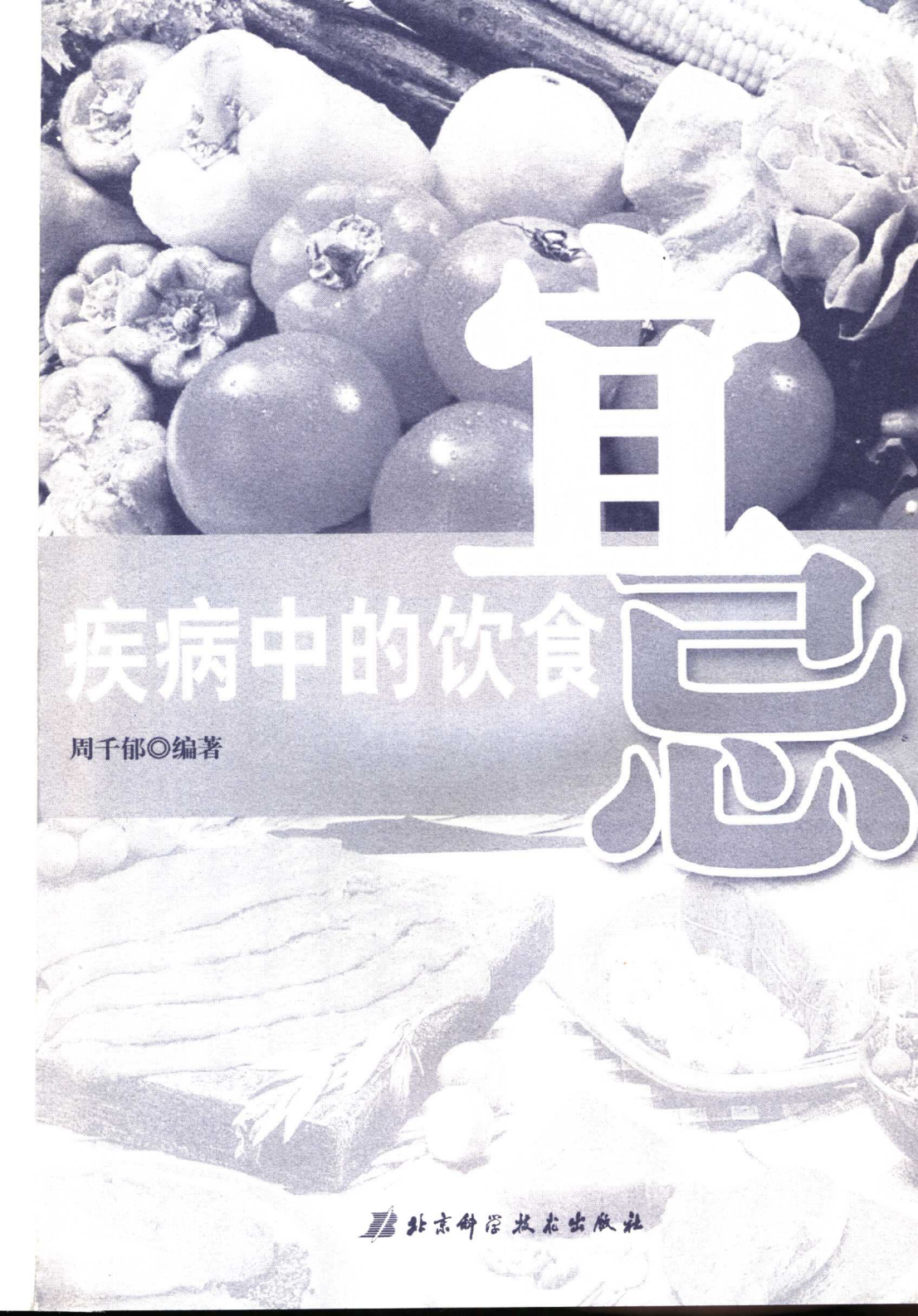
周千郁◎编著

疾病中的饮食

- 得病不忌口，加重三分疾病病情；食物适宜吃，增强三分药物功效。
- 对于病人来说，药物需要辨证论治，食物同样需要“辨证论吃”。



北京科学技术出版社



宜忌

疾病中的饮食

周千郁◎编著

北京科学技术出版社

著作权合同登记号

图字：01 - 2005 - 4298

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病中的饮食宜忌/周千郁编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2006. 7

ISBN 7 - 5304 - 3361 - X

I. 疾... II. 周... III. 食物疗法 - 基本知识
IV. F247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051902 号

疾病中的饮食宜忌

编 著: 周千郁

责任编辑: 马光宇

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 清水设计室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjpress.com

网 址: www.bjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 189 千字

印 张: 7

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7 - 5304 - 3361 - X/Z · 1162

定 价: 19.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



C 目录 Contents

序 现代病与饮食宜忌 /1

第一节 日益增加的现代病 /3

第二节 关于饮食习惯上的几个重要原则 /4

第三节 妥善利用饮食宜忌法 /7

第一章 主要现代病的饮食宜忌 /9

第一节 高血压 /11

第二节 糖尿病 /17

第三节 高脂血症 /23

第四节 心脏病 /28

第五节 脑中风 /34

第六节 癌症 /40

第二章 消化器官的疾病 /45

第一节 胃炎 /47

第二节 胃、十二指肠溃疡 /50

第三节 痔疮 /53

第四节 肝炎 /56

第五节 脂肪肝 /60

- 第六节 肝硬化 /64
- 第七节 胆结石 /68
- 第八节 胆囊炎、胆管炎 /72
- 第九节 胰腺炎 /75

第三章 循环器官的疾病 /79

- 第一节 低血压 /81
- 第二节 缺血性心脏病 /83

第四章 肾脏的疾病 /89

- 第一节 肾炎 /91
- 第二节 肾病综合征 /95
- 第三节 肾功能衰竭 /98
- 第四节 人工透析治疗法 /102

第五章 血液、内分泌、代谢疾病 /107

- 第一节 甲状腺疾病 /109
- 第二节 痛风 /112
- 第三节 贫血 /116
- 第四节 肥胖 /119

第六章 骨骼的疾病 /125

- 第一节 骨质疏松症 /127





第七章 胶原病及过敏 /131

第一节 慢性关节炎 /133

第二节 食物过敏 /135

第八章 感染症 /143

第一节 伤风、流行性感冒 /145

第九章 心理疾病 /149

第一节 摄取障碍（畏食症） /151

第二节 过敏性肠炎 /154

第三节 胃下垂 /156

第十章 因营养障碍所引起的疾病 /161

第一节 维生素、矿物质缺乏症及过剩症 /163

第十一章 怀孕中的疾病 /169

第一节 妊娠反应 /171

第二节 晚期妊娠中毒症 /174

第十二章 手术后的营养管理 /179

第一节 手术后的营养障碍（消化管手术后） /181

第十三章 其他疾病的饮食宜忌 /187

- 第一节 便秘 /189
- 第二节 腹泻 /192
- 第三节 容易疲劳 /195
- 第四节 口腔炎 /198
- 第五节 皮肤粗糙 /201
- 第六节 宿醉 /205
- 第七节 浮肿（水肿） /207
- 第八节 食欲不振 /210

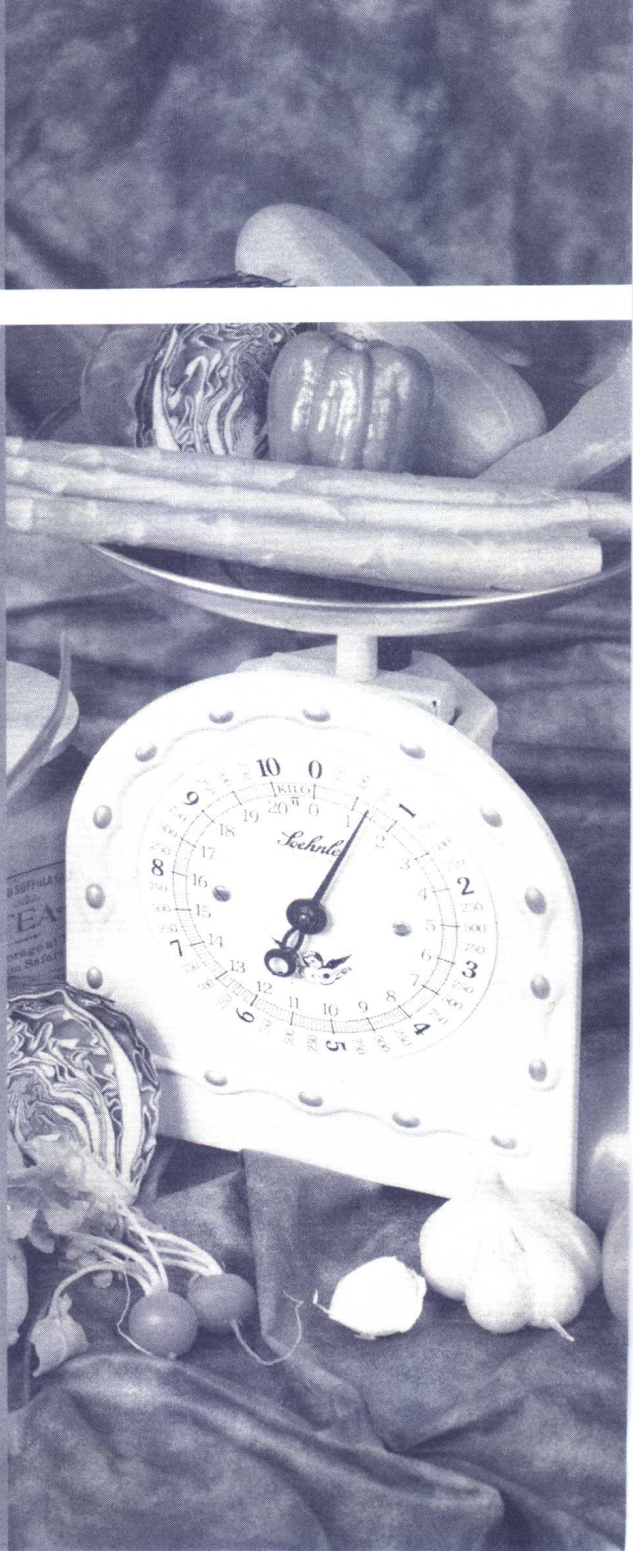
卷末附录 对食疗法有益之食品成分表 /213


- 富含钙的食品 /213
- 富含钾的食品 /213
- 富含膳食纤维的食品 /215
- 富含铁的食品 /216
- 富含胆固醇的食品 /217



序

现代病与饮食宜忌





在各种疾病当中，里面所附的“食品选择标准”，其中的符号代表如下的意义。

◎……这种食物需积极摄取

○……这种食物正常的摄取即可

△……这种食物需控制摄取量

×……这种食物不得摄取

●在本书中所出现的烹调方法并非只有患那种疾病的人才可以吃，在日常生活当中也可摄取。

●在“适合的菜单”里面，有*记号的菜肴，随后都有做法的介绍。

●为读者阅读方便，本书热量单位为千卡，换算公式为1卡=4.18焦耳。

第一节 日益增加的现代病

你可知道，现代人常患的疾病有哪些？

资料显示，最近数十年来，罹患肺结核的比率，已在逐年的递减当中，而罹患现代病的比率却成倍地增长。目前，癌症、心脏病以及脑中风，已分别占现代人死因的前3位，由于都是现代社会常发生的疾病，所以才被称为“现代病”。有数据表明，目前70%的人都死于这三种疾病。所以说，医药发达的现在，健康已不再交由上天来安排，而是操在自己的手上。大多数人是由于罹患了现代病之后，又没有特别地去注意生活习惯、饮食起居，才会发生死亡。现代病除了上述的3项之外，还包含了高血压、糖尿病、肝脏病、消化系统溃疡等等，均需引起大家的注意。

罹患现代病的人，大多是因为抵抗力弱，加上不正常的饮食习惯以及运动不足，工作压力一大，很容易就会发病。由于体质因人而异，所以那些体质较弱的人，就要多注意自己的生活习惯，以预防疾病的发生。

由于许多疾病都是因为饮食习惯不当所造成的，所以，也有人建议说，何不把“现代病”改为“习惯病”，这样还来得恰当些。因此，就如同字面上所显示的，在现代病的预防上，最重要的，还是要改善我们的饮食习惯。但所谓的“现代病”，并非要等到老年以后才会发生；所以在年轻的时候，就要特别地小心预防。而一旦步入中年以后，就要特别地注意自己的饮食习惯。不过，多项的研究报告显示，在饮食习惯形成的儿童期，就给予正确的饮食习惯和观念，才是最为有效的。

由于生活水平的提高和物质生活的充足，在饮食方面也都渐渐倾向动物性与高加工食品，如果摄取不当，很容易就引起疾病的发

生，所以，摄取适当的营养，维护自身的健康，才是当务之急。

第二节 关于饮食习惯上的几个重要原则

在治疗上，服用那些治疗疾病或防止疾病恶化的药物，是非常必要的。不过，很多药物都有各种不良反应存在，所以除非万不得已，最好不要长期地服用，因此，大多数的人还是希望用调整饮食的方式来改善自己的病况。现在，针对各式疾病的饮食宜忌方法，大都是经过学者、专家们的证实，证明为有效的疗法。

不过在讨论饮食宜忌之前，有些基本的饮食常识是需要再重新加以说明的。

谈起饮食习惯，也是有一长篇大论要讲的，不过，像是饮食的质、量，以及饮食的方式，都是需要先予以讨论的。

饮食的量

在此，主要是讨论摄入的热量（千焦）和现代病之间的关系。在维持健康方面，热量的摄取必须维持身体基本所需，而热量的消耗与摄取必须予以平衡。如果摄取多于消耗，则会形成营养过剩，相反的，若是消耗多于摄取的话，则会形成营养不良。平衡一旦瓦解，热量摄取过多，就很容易产生肥胖，而肥胖症正是引起高脂血症、高血压、糖尿病、痛风、脂肪肝、关节酸痛的主要原因。高脂血症、高血压、糖尿病、痛风等疾病，则是造成动脉硬化的罪魁祸首。而动脉硬化又会再引发心绞痛、心肌梗死、肾脏病等疾病。当然，若你知道吃得过多会引起如此多的疾病时，你应该就会有所节制了。像从前就有句古语说：“饭吃八分饱，不需良医自然好。”正是这个道理。

相反的，若是食欲不振，或是刻意地去节食或减肥，就会引起

热量的不足；一旦热量不足，身体就会自动地去分解体内的脂肪、蛋白质，渐渐地就会出现变瘦、贫血、月经不调、脱发、体力减退等现象。

二、饮食的质

所谓均衡的饮食，就是指在摄取的食物当中，其营养素既不会过剩，也不会缺乏，而且能在其中取得一个平衡点。不过近年来一般人却积极地引进各种高蛋白质、高脂肪的欧美食品，虽然营养情况已改善了许多，但是看看现在的平均值，已是达到最上限了，如果再摄取比这还高的蛋白质、脂肪性食物时，就会跟欧美人一样，苦恼于心绞痛、心肌梗死等的动脉硬化性心脏病。尤其是在动物性脂肪里面，含有饱和性脂肪酸以及胆固醇等成分，会使血液中的胆固醇含量上升，引发高脂血症。摄取过多的脂肪，还会造成肥胖以及糖尿病等；肥胖又会引起高血压以及痛风。再者，这些高血压、痛风、高脂血症、糖尿病等，更是造成动脉硬化的危险因素，而动脉硬化则是造成脑梗死、心脏病的主要因素。另一方面，如果脂肪摄取得过少，反而会形成热量的不足，而出现体质瘦弱、虚弱和体力减退等现象，甚至会影响到维生素 A、E、D、K 等脂溶性维生素的吸收能力。

接下来谈到的是糖类的摄取问题。在砂糖、水果、饼干、糖果类的食物当中，含有很多蔗糖、果糖、葡萄糖等成分，而这也是形成身体脂肪的要素之一。这些东西如果摄取过量，也会引起肥胖、高脂血症、脂肪肝等疾病，而肥胖正是造成高血压、糖尿病、痛风的原因所在，甚至会导致动脉硬化，而引起心脏病、脑梗死等疾病。再者，如果摄取过多的话，将会造成高血压，而高血压又正是肾脏病、脑出血、脑梗死，甚至心绞痛、心肌梗死的罪魁祸首，所以不得不小心。

维生素、矿物质虽然是属于身体中的少数营养成分之一，但是

它们却是促进身体新陈代谢，构成身体组织的重要动力来源。最近的研究表明，缺少维生素或矿物质，也是造成发病的原因。因此，维生素 A、胡萝卜素、维生素 C、维生素 E 等，都可以预防癌症或是心脏病的发生。如果缺少这类的营养素，也会有其他的症状显现出来。像焦躁不安、过敏、注意力不集中、容易感到疲倦、厌烦、工作无法持续等，都可能是因为欠缺了维生素或矿物质等成分所造成的。

如果食物中的纤维成分摄取不足，也会影响现代病的发病几率。由于食物纤维并不会被人体所消化吸收，而且是属于低热量的物质，所以会增加饮食的量，降低糖类以及脂肪的吸收能力，促进胆固醇的排泄，使得大便通顺，进而延缓致癌性物质的产生。

除此之外，酒精类、咖啡类饮料、碳酸饮料等杯中物，也和现代病有着相当大的关连。摄取过多的酒精类饮料，会引起肥胖症、肝病、心脏病、脑中风、胰脏病、糖尿病、高血压、痛风等疾病。而咖啡类饮料则会增加胃液中的分泌物，促使脑神经紧张，使大脑持续运转，如果运用得当，则能消除睡意，增强思考力；可是一旦喝多了，反而会造成胃炎、肠炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、动脉硬化、心脏病、胰腺癌等疾病的发生。

三、饮食的方式

饮食方式不正常也会影响到身体的健康。由于体内的新陈代谢都有其一定的规律，体温、心跳数、血液的性质和状态，以及各种的激素值，在一天当中，也有其一定的规律性。而规律的饮食生活，对健康是有益的，即使环境改变了，身体状况也能随着其步调来改变。

不规律的生活习惯，也会使吃饭的次数及时间不正常。饮食一不正常，吃饭次数变少，体内的脂肪合成就会变缓，进而就容易形成肥胖；或是把三餐都集中在晚餐一次解决，或是晚餐很晚才吃，

甚至跟宵夜一并解决，都是造成肥胖的原因。另外，吃饭的咀嚼速度也跟健康有着相当大的关系。因为吃饭时间一短，就变得无法细嚼慢咽，再加上吃得多了点，就会形成肥胖。再者，不但对消化不好，对胃肠也是一种负担。

所以说，只要饮食正常，吃饭时细嚼慢咽，都能预防吃得过多或过少所造成的疾病。

最近食用那种加工好或半加工好的现成食品的家庭，已有越来越多的趋势。但如果经常吃，将会引起营养失调的情形，虽然这种食品处理时很简单，但很容易造成维生素 A、维生素 B 的摄取不均。

另外，现代社会家人聚在一起吃饭的几率是越来越少了，大多倾向于“一人式”的饮食方式。然而，与跟家人一起吃饭的比起来，自己在外面打野食的人，营养流失就要比前者来得多一些。

由于生活的富裕以及生活水平的提高，使得“何时？”“何地？”“吃什么？”“专挑喜欢吃的！”都有其可能性，但这又成为另一引以为忧的问题。

第一节 妥善利用饮食宜忌法

为了维持身体正常的运作以及新陈代谢，我们就必须自食物当中获得充足的营养成分。如果一旦生了病，新陈代谢也会跟着发生变化，所以，一定要注意疾病中的饮食宜忌。

例如说：外伤、感冒、食物中毒等感染疾病，或是轻微的发炎，当然都会先予以对症治疗，身体也会有免疫能力来治愈它，在这种情况下，应给予易食、易消化的食物，而等到病情较为稳定时，就应该积极地补充各种营养素。

再者，像是胃、十二指肠溃疡，胆结石，癌症早期等，必须先切除消化道的一部分，然后再用滴管传送营养剂，并用中心静脉营

养法来积极地补充营养，然后等到病情稳定之后，才能食用一些比较容易进食的食物。

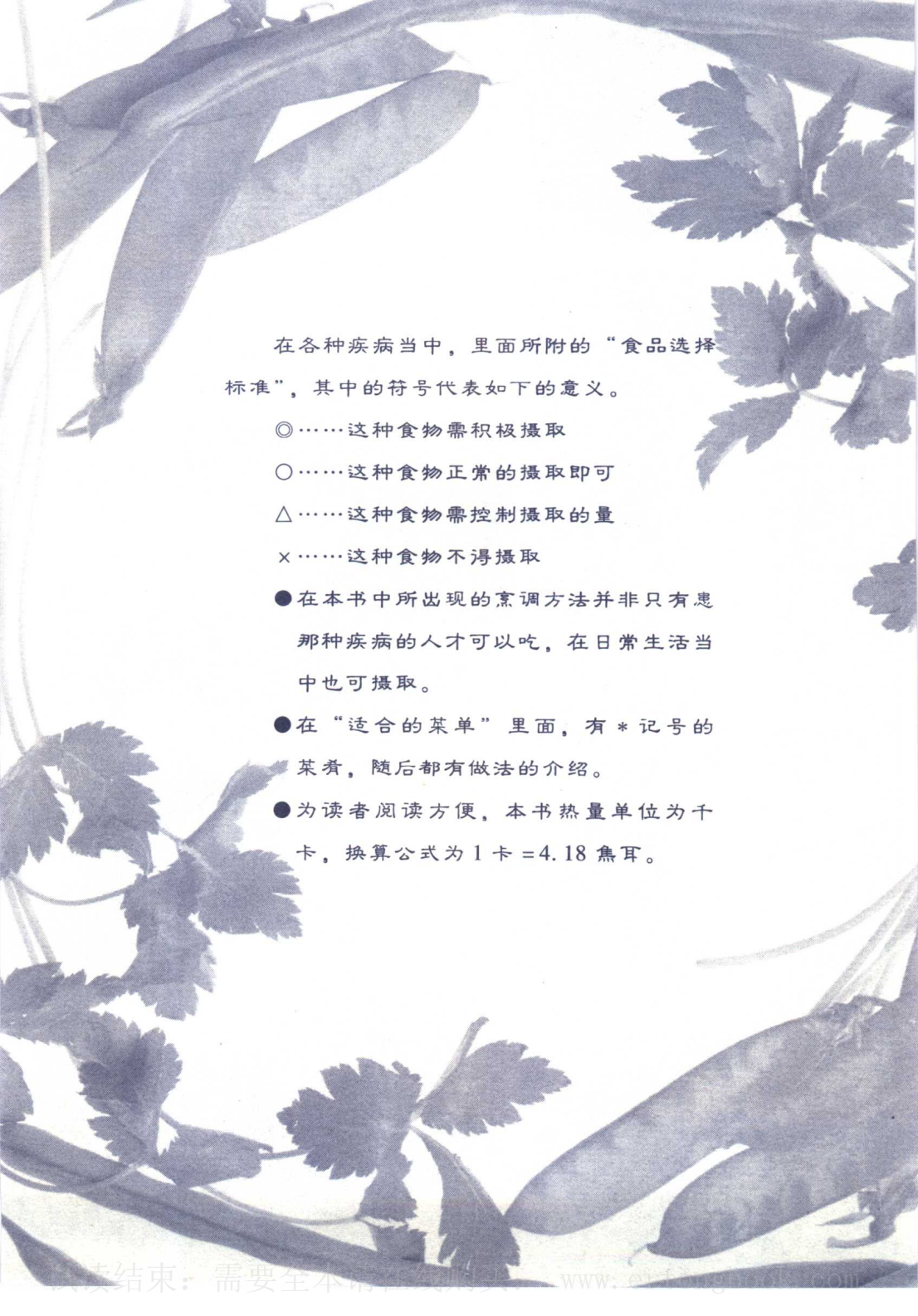
此外，患有高血压、动脉硬化、糖尿病、肝脏病、肾脏病等慢性疾病的人，更不能忽视饮食宜忌的重要性。如高血压病患者应少吃盐，糖尿病患者不能吃糖，这些都是众所周知的道理。现代病属于慢性疾病，而这些疾病，等到新陈代谢完全变化后，就无法恢复到原来的样子，所以正确的饮食方式是有其必要性的。其实，天底下没有治不好的病，只要用药物治疗及调整饮食双管齐下，大多都能治愈，虽然可能无法完全好，可是日常生活上的作息，至少还能自我打理，不需靠别人。所以说，饮食宜忌是最根本的治疗法，对于医学治疗有很大的帮助。

由于很多人都患有现代病，所以都需长期地注意自己的饮食宜忌，甚至终其一生地使用，而如何正确地使用，才能对自己的健康有所帮助，这才是重点所在。而调整饮食、控制饮食的期间内，除了需要恒心、毅力之外，还需有正确的知识，实用的技巧，还要加上家人以及朋友的了解与帮助，这才是治疗成功的关键所在。

第一章

主要现代病的饮食宜忌





在各种疾病当中，里面所附的“食品选择标准”，其中的符号代表如下的意义。

◎……这种食物需积极摄取

○……这种食物正常的摄取即可

△……这种食物需控制摄取的数量

×……这种食物不得摄取

●在本书中所出现的烹调方法并非只有患那种疾病的人才可以吃，在日常生活当中也可摄取。

●在“适合的菜单”里面，有*记号的菜肴，随后都有做法的介绍。

●为读者阅读方便，本书热量单位为千卡，换算公式为1卡=4.18焦耳。