

简明 饮食治疗手册

王慕同 主编



中国食品出版社

简明饮食治疗手册

王慕同 主编

中国食品出版社

简明饮食治疗手册

王慕同 主编

叶 红 责编

中国食品出版社出版

北京市广安门外湾子

仙台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 17 印张370字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数: 1— 6500册

ISBN7-80044-124-5/TS·125

定价: 5.60元

内 容 提 要

《简明饮食治疗手册》，是由具有40年临床经验的老医师王慕同先生主编，杜淑梅、王歆、艳晖、晶洋等同志参加编写。

本书上篇介绍了营养素基本知识、食物在体内的功能、合理配膳、各龄人群的营养食谱、病员特殊饮食及防治常见病的药膳等内容。下篇为饮食治疗各论，具体地阐述了常见传染病、营养失调性疾病、新陈代谢性疾病、吸呼系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌系统疾病、皮肤外科疾病、小儿疾病及癌症的诊断与饮食治疗。

本书内容简明通俗，治疗方法简便易行。是一本既能充当家庭医生的营养食疗科普读物，又能为广大医院、学校临床应用和教学参考。适合于初中以上文化水平的医护人员、营养人员及基层医院、疗养院、卫生院及中等卫生学校、厂矿医务室等医、教人员和一般家庭。

目 录

序 (一)	1
序 (二)	2
前言	3

上篇 机体与膳食营养

第一章 营养与健康的关系	5
第一节 营养与生理功能	6
一、人体是一个有机整体	7
二、血液的组成及其功能	8
三、饮食与血液的关系	11
四、营养与机体健康	12
第二节 营养与优生	18
一、营养与优生的关系	18
二、营养在胎儿时期的重要性	18
第三节 营养与疾病	19
一、营养与肥胖症	19
二、营养与心、脑血管疾病	20
三、营养与糖尿病	20
四、营养与癌症	21
第四节 营养与衰老	21
一、营养与衰老的关系	21

二、营养素抗衰老的机理·····	22
第二章 机体必须的营养素·····	24
第一节 营养素及其来源·····	24
一、什么叫做营养素·····	24
二、各种营养素的主要来源·····	25
第二节 热能·····	25
一、决定人体热能需要量的三大因素·····	26
二、确定个体热能供给量的方法·····	27
三、人体热能的来源和分配·····	30
第三节 蛋白质·····	31
一、蛋白质的生理功能·····	31
二、蛋白质的组成与分类·····	32
三、蛋白质的营养作用·····	34
四、蛋白质的营养价值·····	36
五、蛋白质的消化利用率·····	38
六、蛋白质的需要量·····	38
七、蛋白质摄入量的控制·····	38
第四节 脂类·····	41
一、脂类的生理功能·····	41
二、脂肪的营养价值·····	43
三、脂肪的需要量·····	43
四、脂肪摄入量的控制·····	43
第五节 糖类·····	44
一、糖类的生理功能·····	46
二、糖类的营养价值和人体需要量·····	48
三、糖类摄入量的控制·····	48

第六节 水	49
一、水的重要生理功能	49
二、水的需要量	50
三、水摄入量的控制	50
第七节 维生素	51
一、维生素的营养功能	52
二、造成维生素缺乏症的主要因素	52
三、各种维生素的生理功用	53
第八节 无机盐及微量元素	73
一、钙	74
二、磷	75
三、铁	76
四、碘	78
五、锌	80
六、铜	82
七、硒	84
八、铬	85
第三章 食物的营养和医疗功能	89
第一节 谷类食物	89
一、谷类食物的营养特点	89
二、谷类食物的医疗功用	91
第二节 豆类食物	93
一、豆类食物的营养特点	93
二、豆类食物的医疗功用	95
第三节 蔬菜类食物	97
一、蔬菜的营养特点	97

二、常用蔬菜的医疗功用	98
第四节 肉类食物	101
一、肉类食物的营养特点	101
二、肉类食物的医疗功用	103
第五节 水产类食物	105
一、水产食物的营养特点	105
二、水产食物的医疗功用	107
第六节 蛋类食物	109
一、蛋类食物的营养特点	109
二、蛋类食物的医疗功用	110
第七节 奶类食物	111
一、奶类食物的营养特点	111
二、奶类的医疗功用	115
第八节 干鲜果品	116
一、干鲜果品的营养特点	116
二、干鲜果品的医疗功用	117
第四章 各年龄人群的营养食谱	119
第一节 婴幼儿的营养食谱	119
一、婴儿营养辅食的制备	119
二、幼儿营养食谱	124
第二节 儿童青少年的食谱	126
一、小学生的营养食谱	126
二、中学生的营养食谱	129
第三节 成年人的营养食谱	132
一、风味小吃	133
二、全素菜肴	136

第四节 孕产妇及乳母的饮食营养	142
一、孕妇的生理特点及饮食营养	142
二、孕妇的饮食调配	146
三、贫血孕妇的饮食	156
四、产妇的生理特点及饮食安排	157
五、哺乳期妇女的生理特点及饮食调配	162
六、乳母少奶或无奶的饮食调理	163
七、孕妇营养食谱示例	165
第五章 各类疾病防治药膳	186
第一节 预防常见传染病的药膳	186
第二节 重病急救辅助药膳	201
第三节 治疗常见病的药膳	213
第六章 病员饮食调配	259
第一节 基本饮食	259
一、普通饭菜	259
二、病员软饭	261
三、半流饮食	262
四、全流饮食	263
第二节 要素饮食	265
一、要素饮食的组成	265
二、要素饮食的种类	266
三、要素饮食的特性	266
四、要素饮食的营养成分	266
五、要素饮食的适应证	267
六、要素饮食的配制方法	267
七、要素饮食的用法及剂量	267

八、使用要素饮食的注意事项	268
第三节 管喂饮食	269
一、管喂饮食的注意事项	269
二、管喂饮食的配制方法	271
第四节 试验饮食	271
一、干燥膳食饮食	271
二、检查潜血饮食	272
三、胆囊造影饮食	272
四、结肠造影饮食	273
五、低钙试验饮食	273
第五节 减轻负荷饮食	275

下篇 疾病诊断与饮食治疗

第一章 常见病症的诊治	277
第一节 症状的临床诊断	277
一、病史的采集	278
二、辨证施治	280
第二节 常见症状的饮食治疗	281
一、长期低烧	281
二、高热	283
三、水肿	286
四、头痛	288
五、眩晕	289
六、腹痛	291
七、胸痛	293
八、腰痛	295

九、呕吐·····	297
第二章 营养失调症的饮食治疗·····	299
第一节 营养失调概述·····	299
第二节 常见营养失调症及其饮食治疗·····	300
一、蛋白质缺乏症·····	300
二、脂肪失调症·····	303
三、碳水化合物失调症·····	304
四、维生素A缺乏症·····	306
五、维生素B ₁ 缺乏症·····	308
六、核黄素缺乏症·····	310
七、维生素B ₃ 缺乏症·····	312
八、烟酸缺乏病·····	313
九、维生素B ₆ 缺乏症·····	314
十、叶酸缺乏症·····	315
十一、肌醇缺乏症·····	316
十二、胆碱缺乏症·····	317
十三、对氨基苯甲酸缺乏症·····	317
十四、维生素H缺乏症·····	318
十五、维生素B ₁₂ 缺乏症·····	319
十六、维生素C缺乏症·····	320
十七、维生素D缺乏症·····	322
十八、维生素E缺乏症·····	324
十九、维生素K缺乏症·····	325
第三章 常见传染病的诊断与饮食治疗·····	328
第一节 传染病总述·····	328
一、传染病的概念·····	328

二、传染病的原因、途径和发病过程	328
三、传染病的预防	331
第二节 各种传染性疾病的诊治	333
一、伤风	333
二、流行性感冒	334
三、急性传染性肝炎	336
四、伤寒及副伤寒	340
五、水痘	342
六、流行性腮腺炎	344
七、麻疹	345
八、百日咳	347
九、猩红热	348
十、结核病	349
十一、痢疾	350
第四章 代谢疾病的诊断与饮食治疗	353
第一节 代谢疾病概述	353
第二节 常见代谢疾病的饮食治疗	353
一、糖尿病	353
二、肥胖症	360
三、痛风	364
四、高脂蛋白血症	368
第五章 呼吸系统疾病的诊断与饮食治疗	372
第一节 呼吸系统疾病概述	372
第二节 呼吸系统疾病的饮食治疗	372
一、支气管炎	372
二、肺炎	374

第六章 循环系统疾病的诊断与饮食治疗	376
第一节 循环系统疾病概述	376
第二节 循环系统疾病的饮食治疗	376
一、冠状动脉硬化性心脏病.....	376
二、心肌梗塞.....	384
三、高血压病.....	386
四、动脉粥样硬化症.....	391
第七章 消化系统疾病的诊断与饮食治疗	396
第一节 消化系统疾病概述	396
第二节 消化道疾病的饮食治疗	397
一、消化性溃疡病.....	398
二、急性胃炎.....	401
三、慢性胃炎.....	404
四、急性肠炎.....	405
五、慢性腹泻.....	408
六、慢性便秘.....	409
第三节 肝胆胰疾病的饮食治疗	411
一、胆囊炎和胆结石.....	415
二、脂肪肝.....	417
三、肝硬化.....	419
四、肝昏迷.....	422
五、胰腺炎.....	423
第八章 泌尿系统疾病的诊断与饮食治疗	427
第一节 泌尿系统疾病概述	427
第二节 泌尿系统疾病的饮食治疗	428
一、急性肾炎.....	428

二、慢性肾炎·····	433
三、泌尿系结石·····	436
四、尿毒症·····	438
五、透析疗法·····	442
第九章 内分泌疾病的诊断与饮食治疗·····	444
第一节 内分泌系统疾病概述·····	444
第二节 甲状腺疾病的饮食治疗·····	444
一、单纯性甲状腺肿·····	445
二、甲状腺机能亢进·····	446
第十章 其它疾病的诊断与饮食治疗·····	448
第一节 烧伤疾病·····	448
第二节 癌、瘤·····	457
第三节 外科手术前后·····	460
第四节 小儿疾病·····	465
一、小儿疳疾·····	465
二、小儿抽搐·····	466
三、小儿消化不良·····	468
四、小儿胃肠炎·····	469
五、小儿肺炎·····	470
六、小儿心脏病·····	471
七、小儿湿疹·····	472
八、小儿麻疹·····	474
九、小儿苯丙酮尿症·····	475
十、小儿佝偻病·····	476
十一、小儿贫血·····	477
十二、小儿肥胖·····	479

十三、小儿发烧	480
十四、小儿夜盲症	481
十五、小儿遗尿症	482
十六、小儿风疹	483
十七、小儿麻痹症	484
十八、小儿支气管炎	486
十九、小儿流行性乙型脑炎	487
二十、小儿流行性脑脊髓膜炎	488
二十一、小儿暑热症	489
二十二、小儿蛔虫病	490
二十三、小儿蛲虫病	491

附 表

表一、各种活动的热能消耗率	492
表二、正常人每日膳食中营养素供给量	494
表三、常用食物营养成分	495
表四、食物胆固醇含量	509
表五、我国正常男性成人的身长与体重	510
表六、常用营养素功用	511
表七、诊断成年人营养缺乏病的生化辅助标准	513
表八、常用食物微量元素含量	515
表九、常用茶茗所含成分	525
表十、常用冷食所含成分	525

序 (一)

中国食品工业协会顾问 杜子端

健康长寿是人们的共同愿望。如何才能提高健康水平，达到延年益寿的目的，这里确有许多学问需要探索。

饮食中营养成分的数量和质量，直接影响人体的健康。营养不足和营养成分不平衡，都会使人招致各种疾病。有了疾病，应按着中国古代名医孙思邈所说的“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”去做。因此，普及营养的科学知识，已成为人们提高健康水平的需要。《简明饮食治疗手册》这本科普读物，正是为了适应这种需要，对人们常见的疾病防治，提供有益的意见。

这本书从营养与健康、优生、优生、疾病、衰老诸方面，使广大读者了解有关科学饮食营养的知识。继之还从“常见症状”、常见的各个系统疾病等不同角度分别叙述其饮食治疗方法，以满足不同人群保证的实际需要。

本书是王慕同中医师和有关营养、医学、烹饪各方面科技人员，在长期总结实践经验的基础上，参阅了国内外大量文献资料编纂而成，并吸收了最新科研成果和继承了祖国医药学的宝贵遗产，因此是每个家庭的良师益友，中小医院的有益读物。

序（二）

宋振省

在融融的灯下，细心地翻阅着《简明饮食治疗手册》一书手稿，我不禁为这本目前尚属短缺的“系统饮食治疗”科普读物的问世，感到万分高兴。

饮食营养、食物药性对疾病的作用，我国早在2500年前就很重视。我国现存最早的巨著《黄帝内经·素问》就提出“谷肉果菜，食养尽之，无使过之”的合理配膳方法；周代医事制度中已将“食医”定为医术的四科之一，这些都说明饮食治疗在当时整体治疗中的重要位置。

我的老朋友王慕同中医师积有40年的临床经验，重视整体治疗、饮食调配，在其总结实践经验的基础上，又广泛地参阅了国内外有关文献，吸取了现代医学、营养学、烹饪学的最新科研成果及祖国医药学遗产，主编了这本《简明饮食治疗手册》科普读物。

这本“饮食治疗”书籍的出版，宛如“一枝红杏出墙来”，向广大读者通俗地阐述了科学饮食的重要性，不同疾病的科学饮食调配方法及饮食禁忌等，具有广泛地科学性、知识性、系统性和实用性。因此，它不仅适合于广大家庭自我诊病、调配饮食、防治疾病，还可供中小医院及广大医药工作人员、保健人员、烹饪人员及食品企业家阅读参考。

愿《简明饮食治疗手册》这本书能成为千家万户的良师益友！祝广大读者健康长寿！