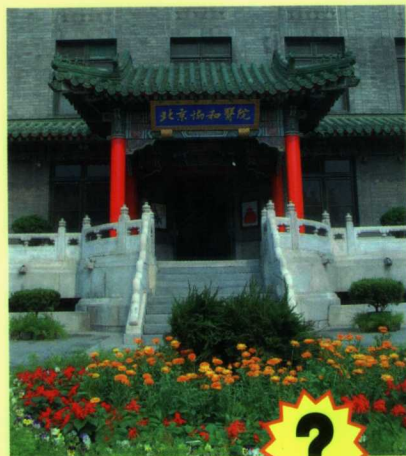




协和医生答疑丛书

营养与疾病防治



241 个怎么办



协和一线专家的会诊答疑
百姓家庭保健的精准指南

主编 于康

中国协和医科大学出版社

营养与疾病防治 241 个怎么办？

——协和医生答疑丛书

于 康 主 编

参加编写（按姓氏笔画为序）：

于 康 李 宁 李 冉 刘燕萍
陈 伟 项 艾 傅泽宇

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养与疾病防治 241 个怎么办/于康主编. —1 版. 北京:
中国协和医科大学出版社, 2004. 6

(协和医生答疑丛书)

ISBN 7-81072-551-3

I. 营… II. 于… III. ①食品营养—关系—健康—问答
②疾病—防治—问答 IV. ①R151.4-44②R4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 060266 号

营养与疾病防治 241 个怎么办

——协和医生答疑丛书

主 编: 于 康

责任编辑: 吕建伟

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 8.625

字 数: 180 千字

版 次: 2004 年 9 月第一版 2004 年 9 月第一次印刷

印 数: 1—3000

定 价: 16.80 元

ISBN 7-81072-551-3/R·545

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

营养在维护健康和防治疾病方面的重要意义已毋庸置疑。但这种重要性与公众营养知识的匮乏形成巨大的反差。这促使众多营养学家不断采用有效的方式，在尽可能广的范围，为尽可能多的朋友，提供尽可能准确的营养知识。

作为北京协和医院的营养医生，我们在临床实践中深切感受到公众对营养知识的迫切需求，也明确我们在营养宣教方面所应承担的义务。我们为此付出的努力一直没有停止。由刘存英老师主编、我本人参加编写的《健康与疾病的营养 270 个怎么办》自 1997 年出版以来受到公众的欢迎。7 年来，营养学及相关科学的迅猛发展、社会生活的巨大变化，以及营养宣教工作的不断深入，促使我们重新组织编写了这本《营养与疾病防治 241 个怎么办》，并努力使本书呈现出下述特点：

- (1) 反映了营养科学的很多新进展和新信息；
- (2) 收集并整理公众中普遍存在的营养误区，有针对性地提出解决方案；
- (3) 强调可操作性，列举大量食谱供读者参考；
- (4) 内容包括营养和饮食的基本知识、婴幼儿和孕产妇营养和常见疾病营养治疗。其中，既有科学的理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

今天，人们已经认识到“最好的医生就是自己”，其实，最好的营养师也是自己。“授之以鱼，不如授之以渔”，这不仅是本书的出发点和落脚点，也是我们多年营养宣教工作的指导思想的核心。如果能使更多的读者朋友真正成为自己的

营养医生，那么，我们为此付出的巨大的时间和精力将得到最欣慰的补偿。

感谢所有为本书的编写和出版做出贡献的同事和朋友们，感谢中国协和医科大学出版社的编辑们，没有大家的共同努力，本书是难以如期问世的。

我们期待着广大读者对本书提出宝贵的意见和建议，以使我们不断提高营养宣教的水平，并争取奉献给读者更多、更好的科普书籍。

于 康

2004 年 3 月，于北京协和医院营养科

目 录

第一篇 漫步“营养·膳食”世界

1. 什么是“营养”? (1)
2. “营养”来自何方? (1)
3. 什么叫“营养素”? (2)
4. 为什么说“能量是生命之源”? (2)
5. 能量的单位是什么? (3)
6. 三大产热营养素的适宜比例是多少? (3)
7. 为什么要严格遵守“能量平衡”? (4)
8. 如何正确评估每日能量是多还是少? (5)
9. 什么是“能量供给量标准”? (6)
10. “膳食指南”都有哪些内容? (8)
11. 为什么要做到“食物多样, 谷类为主”? (8)
12. “多吃蔬菜、水果和薯类”有什么好处? (9)
13. 为什么要“每天吃奶类、豆类或其制品”? (9)
14. “经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油”道理何在? (10)
15. 食量与体力活动为什么要保持平衡? (10)
16. 为何强调“吃清淡少盐的膳食”? (11)
17. 饮酒为何要限量? (11)

18. 为什么要强调“吃清洁卫生、不变质的食物”？.....(12)
19. 什么是“平衡膳食”？.....(12)
20. 食物种类有哪些？.....(13)
21. 什么是“平衡膳食宝塔”？.....(14)
22. 如何正确认识“保健食品”？.....(15)
23. 如何设计一份多姿多彩的早餐？.....(16)
24. 如何选择加餐食物？.....(17)
25. 为什么午餐要吃饱？.....(18)
26. 为什么晚餐要“清淡至上”？.....(19)

第二篇 营养素，您了解多少？

27. 为什么说“没有蛋白质就没有生命”？.....(21)
28. 蛋白质是由什么构成的？.....(22)
29. 什么是“必需氨基酸”和“非必需氨基酸”？.....(22)
30. 什么是“蛋白质的互补作用”？.....(23)
31. 脂肪，是“心脏和体形杀手”吗？.....(24)
32. 什么是必需脂肪酸？.....(25)
33. 脂肪都藏在哪里？.....(25)
34. 什么是碳水化合物？.....(26)
35. 碳水化合物有什么功效？.....(27)
36. 为什么要“一分为二”看待胆固醇？.....(28)
37. 维生素为什么被称为“维护生命的要素”？.....(30)
38. 能正常吃饭，还要不要“补”维生素？.....(31)
39. 维生素有哪两类？.....(32)

40. 维生素来自哪些食物?(32)
41. 维生素 A 有什么作用?(33)
42. 为什么说“维生素 A 是夜视力和角膜的保护神”?(34)
43. 维生素 D 有什么功效?(35)
44. 老年人为什么要注意补充维生素 D?(35)
45. 补充维生素 D 为什么要谨防矫枉过正?(36)
46. 维生素 E 有什么功效?(36)
47. 维生素 C 主要有什么作用?(37)
48. 为什么说维生素 B₁ 是“抗神经炎因子”?(38)
49. 缺乏维生素 B₂ 为什么会“烂嘴角”?(39)
50. 叶酸与贫血有什么关系?(40)
51. 什么是矿物质?它有什么主要功能?(41)
52. 人体内含量最多的矿物质是什么?(42)
53. 人体内含量最多的必需微量元素是哪种?(43)
54. 为什么说锌是“生命的火花”?(44)
55. 为何称铬为“葡萄糖耐量因子”?(45)
56. 硒能保护心肌吗?(46)
57. 为什么说水是“生命之源”?(47)
58. 膳食纤维是人体的“清道夫”吗?(48)

第三篇 特殊生理时期的营养

59. 对婴儿膳食有什么要求?(50)
60. 对幼儿与学龄前儿童膳食有什么要求?(51)
61. 对学龄儿童膳食有什么要求?(52)

62. 对青少年膳食有什么要求?(53)
63. 孕妇营养对胎儿身体和智力有何影响?(55)
64. 妊娠初期应如何补充营养?(56)
65. 妊娠中、后期应如何补充营养?(56)
66. 孕妇饮食的基本要求是什么?(61)
67. 孕早期补充叶酸有何意义?(63)
68. 孕妇偏食有什么坏处?(66)
69. 孕期营养过剩有什么危害?(67)
70. 孕妇服用维生素制剂为何应慎重?(68)
71. 孕妇喝茶行吗?(69)
72. 产妇合理营养有什么重要性?(70)
73. 月子里的饮食要遵循什么原则?(71)
74. 月子里饮食有何宜忌?(73)
75. 产后第一餐应怎样安排?(75)
76. 坐月子是不是吃得越多越好?(76)
77. 产后能不能生吃蔬菜和水果?(77)
78. 营养对乳母有什么重要意义?(77)
79. 乳母膳食应如何安排?(80)
80. 乳母的膳食为什么要减少盐和酱油?(81)

第四篇 丰富多彩的食物

81. 为什么说谷类“功高盖世”?(82)
82. “植物肉”有什么功能?(83)
83. 如何合理选择肉类?(84)
84. 水产品是否益处多多?(85)
85. 蛋类, 是福还是祸?(86)

86. 为什么“1袋奶能强壮一个民族”?(87)
87. 新鲜果蔬有哪“三宝”?(88)
88. 调味品有什么保健作用?(89)
89. 如何控制盐的摄入?(90)

第五篇 烹调的学问

90. 烹调术语知多少?(91)
91. 如何让烹调达到最佳效果?(94)
92. 常用的度量单位如何换算?(96)
93. 如何选购质精味美的食物做原料?(96)
94. 如何保证饮食卫生?(99)
95. 如何设计一周的健康食谱?(100)

第六篇 营养治疗饮食

96. 什么是普食?(122)
97. 什么是软食?(123)
98. 什么是半流质膳食?(123)
99. 什么是流食?(124)
100. 什么是清流食?(124)
101. 什么是高能量高蛋白质膳食?(125)
102. 什么是低蛋白质膳食?(126)
103. 什么是限碳水化合物膳食?(127)
104. 什么是限脂肪膳食?(128)
105. 什么是中链甘油三酯(MCT)膳食?(129)
106. 什么是低膳食纤维膳食(少渣膳食)?(130)
107. 什么是高膳食纤维膳食(多渣膳食)?(131)

108. 什么是限钠(盐)膳食?	(132)
------------------------	-------

第七篇 糖尿病的营养原则

109. 糖尿病营养治疗的目标是什么?	(134)
110. 糖尿病饮食治疗是如何变化发展的?	(135)
111. 食品交换份法的核心是什么?	(136)
112. 糖尿病患者“不能吃不能喝”对吗?	(137)
113. 什么是糖尿病营养治疗的十大法则?	(138)
114. 糖尿病患者为什么要控制体重?	(138)
115. 如何计算理想体重?	(139)
116. 如何判定“肥胖”或“消瘦”?	(139)
117. 如何计算“体重指数(BMI)”?	(140)
118. 轻体重、消瘦糖尿病人是否不用控制 饮食?	(140)
119. 什么是确定糖尿病能量需要的“二要 素”?	(141)
120. 如何计算每日总热量?	(141)
121. 主食对糖尿病人有什么好处?	(142)
122. 不吃主食有什么危害?	(143)
123. 糖尿病患者减少脂肪有什么窍门?	(143)
124. 糖尿病患者如何选择优质蛋白质?	(144)
125. 为什么要减少单糖及双糖食物摄入?	(144)
126. 如何有效减少单糖和双糖摄入?	(145)
127. 高膳食纤维膳食对糖尿病患者有何益处?	(146)
128. 增加膳食纤维有什么诀窍?	(147)
129. “生活越来越好, 纤维越来越少?”	(148)
130. 膳食纤维是“多多益善”吗?	(148)

131. 糖尿病患者为什么要减少食盐摄入?(149)
132. 少吃食盐, 可以多吃些酱油吗?(150)
133. 为什么要坚持少量多餐, 定时定量定餐?(150)
134. 对采用口服降糖药或胰岛素的患者, 如何安排餐次?(151)
135. 饮食习惯是一成不变的吗?(152)
136. 糖尿病患者要多饮水吗?(152)
137. 糖尿病患者能饮酒吗?(153)
138. 红葡萄酒能预防心血管疾病吗?(155)
139. 糖尿病患者如何科学地饮酒?(156)
140. 糖尿病患者空腹饮酒有什么危害?(157)
141. 什么是“食品交换份”?(157)
142. 食品交换份的饮食如何分配?(158)
143. 糖尿病患者如何确定主食量?(159)
144. 糖尿病患者如何确定副食量?(160)
145. 食品交换份有什么优点?(160)
146. 糖尿病饮食如何生熟互换?(161)
147. 糖尿病饮食如何等值互换?(161)
148. 少吃主食多吃肉, 行吗?(162)

第八篇 高血压和冠心病的营养治疗

149. 合理饮食能让高血压“低头”吗?(164)
150. 高血压患者能否进食橄榄油?(167)
151. 什么是地中海饮食?(168)
152. 高血压的饮食治疗有什么原则?(169)
153. 高血压患者为什么要注意清晨饮水?(171)
154. 高血压患者可用食物有哪些?(172)

155. 高血压患者禁用/少用食物有哪些? (173)
156. 高钙饮食能预防高血压吗? (173)
157. 高血压患者为什么应多吃鱼? (174)
158. 什么是“终止高血压膳食”? (175)
159. 高血压患者食谱如何安排? (175)
160. 高血压患者怎样控制体重? (177)
161. 高血压患者补钾有什么益处? (178)
162. 高血压患者进补有什么原则? (179)
163. 降压药物与营养素之间有什么相互作用? (180)
164. 防治冠心病膳食有什么原则? (181)
165. 冠心病患者如何选择食物? (182)
166. 冠心病患者睡前睡后为什么要补水? (184)
167. 为什么饱餐后易引发心绞痛? (184)
168. 如何防治高脂血症? (185)
169. 高胆固醇血症患者如何控制饮食? (186)
170. 高甘油三酯血症如何控制饮食? (187)
171. 混合型高脂血症患者如何控制饮食? (188)
172. 心肌梗死患者的饮食原则是什么? (188)
173. 心肌梗死患者如何选择食物? (189)
174. 心肌梗死急性期如何饮食治疗? (190)
175. 心肌梗死缓解期的饮食治疗有什么原则? (190)
176. 心肌梗死恢复期的饮食治疗有什么原则? (191)
177. 心力衰竭患者如何选择食物? (192)
178. 冠心病患者能饮茶吗? (193)
179. 降低低密度脂蛋白胆固醇的饮食有什么
要点? (193)
180. 冠心病患者进补有什么原则? (195)
181. 降脂食物有哪些? (196)

第九篇 肥胖症的营养治疗

- 182. 减肥饮食有什么原则? (199)
- 183. 节食减肥过程中应注意的问题有哪些? (200)
- 184. 节食减肥过程中为什么要注意维护身体
健康? (201)
- 185. “喝凉水都会长胖吗?” (202)
- 186. 喝茶能减肥吗? (203)
- 187. 不吃早点能减肥吗? (204)
- 188. 减肥中为什么要限制高糖食物? (205)
- 189. 肥胖患者如何合理选择食物? (206)
- 190. 哪些蔬菜、水果最适于减肥? (207)
- 191. 如何科学地消除饥饿感? (208)
- 192. 每日吃几餐最有利于减肥? (209)
- 193. 肥胖者为什么要“细嚼慢咽”? (210)
- 194. 减肥的合理速度是多少? (211)
- 195. 为什么说“减肥贵在坚持”? (212)
- 196. 如何选择正确的减肥方法? (213)
- 197. 减肥者如何培养良好的进餐习惯? (214)

第十篇 慢性肾衰的营养治疗

- 198. 慢性肾衰营养治疗原则和目的是什么? (216)
- 199. 慢性肾功能衰竭的蛋白质代谢有什么改变? (216)
- 200. 慢性肾功能衰竭的脂肪和糖代谢有什么
改变? (217)
- 201. 慢性肾功能衰竭水代谢有什么改变? (218)

202. 慢性肾功能衰竭的钠代谢有什么改变?(218)
203. 慢性肾功能衰竭的钾代谢有什么改变?(219)
204. 慢性肾功能衰竭的钙和磷代谢有什么改变?(219)
205. 慢性肾功能衰竭的饮食原则有哪些?(220)
206. 慢性肾衰患者限蛋白膳食包括什么内容?(222)
207. 20 克限蛋白饮食一周食物量如何安排?(223)
208. 30 克限蛋白饮食一周食物量如何安排?(223)
209. 40 克限蛋白饮食一周食物量如何安排?(224)
210. 什么是低蛋白膳食加必需氨基酸(EAA)
疗法?(225)
211. 低蛋白膳食加必需氨基酸(EAA)疗法
有什么优点?(225)
212. 什么是必需氨基酸制剂(EAA 制剂)?(226)
213. 什么是 α -酮酸疗法?(227)
214. α -酮酸疗法有什么优点?(228)
215. 慢性肾衰患者能吃豆腐吗?(228)
216. 慢性肾衰尿毒症期食谱如何安排?(230)
217. 肾脏疾病治疗饮食如何制备?(231)
218. 各类麦淀粉食物如何制备?(232)

第十一篇 痛风症的营养治疗

219. 什么是“痛风”?(234)
220. 什么是高尿酸血症?(235)
221. 痛风有什么临床表现?(235)
222. 酒对尿酸排泄有什么影响?(236)
223. 水对尿酸代谢有什么影响?(236)
224. 维生素对尿酸代谢有什么影响?(236)

225. 痛风营养治疗的目的和原则是什么?	(237)
226. 痛风患者可选择哪些食物?	(238)
227. 痛风患者禁用哪些食物?	(238)
228. 痛风急性发病期患者食谱如何安排?	(239)
229. 慢性痛风患者日常食谱如何安排?	(239)

第十二篇 手术病人的营养治疗

230. 手术后需要多少营养?	(240)
231. 手术后如何恢复进食?	(241)
232. 手术后营养支持有哪几种方式?	(242)
233. 胃、十二指肠术后如何供给营养?	(242)
234. 胃、十二指肠术后如何进食?	(243)
235. 胃手术后如何预防“倾倒综合征”?	(244)
236. 不能吃饭的病人如何补充营养?	(246)
237. 静脉输液称得上营养支持吗?	(246)
238. 肠外(静脉)营养支持有什么问题?	(247)
239. 如何正确认识“肠道”的功能?	(248)
240. 为什么“在肠道功能允许时, 首选 肠内营养”?	(248)
241. 什么是肠内营养?	(249)

附录 1 食物营养成分含量表

常见食物蛋白质含量表	(250)
常见食物碳水化合物含量表	(252)
常见食物脂肪含量表	(255)

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

中国居民膳食脂肪适宜摄入量	(258)
中国居民膳食钙适宜摄入量	(258)
中国居民膳食磷适宜摄入量	(259)
中国居民膳食钾适宜摄入量	(259)
中国居民膳食钠适宜摄入量	(259)
中国居民膳食氟参考摄入量	(260)