

常见病

食疗

食疗亦可防病祛疾

食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋补人的身体。食物可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病。食物「患者服之……不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患」。食物本身有「滋养」和「疗病」两方面的作用，而且少有毒副作用，食用安全。

专家处方

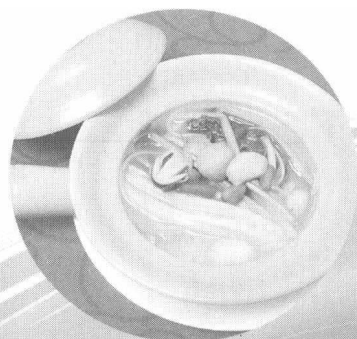
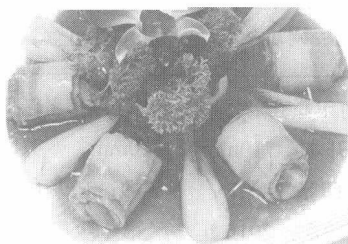
主编◎ 刘国柱



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病食疗专家处方

CHANGJIANBING SHILIAO ZHUANJIA CHUFANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病食疗专家处方 / 刘国柱主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5091-3442-9

I. ①常… II. ①刘… III. ①常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005719 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 王久红 付晓娟 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 199 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书针对一日三餐饮食，立足于“防病”与“养生”，详细介绍了冠心病、糖尿病、肥胖症、发热、感冒等常见病症的病因、症状、易患人群、食疗原则、食疗处方，并结合实际列出了简便易行的食疗调养套餐。全书为广大慢性病患者和注重养生防病的读者提供了很好的借鉴参考。





前言

食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋润身体。事实上，食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病。近代医者张锡纯指出，食物“患者服之，不但疗病，并可充饥。不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身有“滋养”和“疗病”两方面的作用，而且少有不良反应，食用安全。

古人充分地认识到了食物的这些特性，创建了独具中国特色的食疗。公元前5世纪，周代出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著，其中就有关于食疗的论述，如“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，书中高度评价了食疗养生的作用，也使食疗养生理论有了重大进步。

隋唐时期问世的食疗专著很多，如孙思邈《千金要方》卷26专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。此后，《食疗本草》《食性本草》等专著都系统记载了一些食疗方及药膳方。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多论述，堪称我国第一部营养学专著。《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类食物300余种，动物类食物400余种，皆可供食疗使用。此外，明代卢和的《食物本草》及清代王孟英的《随息居饮食谱》和费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。食疗的理论和实践经过了长期的发展，到了明清时代已经发展到了鼎盛时期，许多著名医家的著述都对后世的饮食和健康产生了很深远的影响。

现今，人们的物质生活极大丰富，生活水平越来越高，膏粱肥美、佳肴珍馐不断，使得许多慢性疾病的发病率逐年上升，严重影响了人们的健康。面对这些慢性病，药物治疗固然必不可少，若能配合食疗调养，则能起到更好的治疗效果，让身体恢复健康事半功倍。这也正是我们编写此书的目的。

编者

2009年10月



目 录

食疗可以防病祛疾

一、食疗历史源远流长.....	(1)
二、药食本同源.....	(2)
(一) 药食兼用食物.....	(2)
(二) 兼做保健食品的中草药.....	(3)
三、食物功效决定食疗处方.....	(3)
四、食物的保健功能.....	(3)

降压食疗处方

一、高血压食疗基础.....	(9)
二、高血压食疗处方的制定原则.....	(11)
三、高血压患者应少食的食物.....	(12)
四、高血压食疗优选食物.....	(12)
(一) 粮食.....	(12)
(二) 蔬菜.....	(12)
(三) 果品.....	(13)
五、高血压食疗处方.....	(14)
(一) 主食处方.....	(14)
(二) 菜品处方.....	(16)



防治冠心病食疗处方

一、什么是冠心病	(19)
二、如何判断心绞痛	(20)
三、如何判断心肌梗死	(21)
四、冠心病患者必备急救药	(22)
五、冠心病患者饮食原则	(22)
六、冠心病食疗处方	(24)
(一) 心绞痛的食疗处方	(24)
(二) 冠心病少盐低脂食疗定量处方 (表 3-3)	(25)
(三) 冠心病食疗套餐处方	(25)
(四) 冠心病任选食疗处方	(26)

预防脑卒中食疗处方

一、什么是脑卒中	(30)
二、脑卒中先兆	(30)
三、脑卒中发病原因	(31)
四、适合脑卒中患者的食物	(31)
五、脑卒中食疗处方	(32)

心脑血管病任选食疗处方

一、主食食方	(33)
二、粥品食方	(34)
三、菜品食方	(37)
四、汤羹食方	(39)

高脂血症食疗处方

一、什么是高脂血症	(42)
-----------	------



二、高脂血症食疗原则	(42)
三、高脂血症食疗处方	(43)
(一) 主食食方	(43)
(二) 菜品食方	(45)
(三) 茶饮食方	(48)
四、高脂血症套餐食疗处方	(50)
五、高脂血症任选食疗处方	(50)
(一) 主食及小吃食方	(50)
(二) 粥品食方	(51)
(三) 菜品食方	(53)
(四) 茶饮食方	(54)

防治糖尿病食疗处方

一、什么是糖尿病	(55)
二、糖尿病的主要病因	(55)
三、自我诊断糖尿病	(56)
四、糖尿病的主要并发症	(56)
五、糖尿病患者应控制热量摄入	(57)
六、糖尿病患者饮食处方制定原则	(59)
(一) 优选血糖指数 (GI) 低的食物	(59)
(二) 糖尿病患者少食和控制食用的食物	(59)
(三) 六步法计算糖尿病患者饮食摄入量	(59)
(四) 根据食物交换份选择食物用量	(61)
(五) 一日应摄入多少份食物	(64)
七、糖尿病患者饮食套餐食谱	(64)
(一) 1 000 千卡热量食谱	(65)
(二) 1 200 千卡热量食谱	(66)
(三) 1 400 千卡热量食谱	(68)



(四) 1 500 千卡热量食谱	(70)
(五) 1 600 千卡热量食谱	(71)
(六) 1 700 千卡热量套餐	(73)
(七) 1 800 千卡热量食谱	(73)
(八) 1 900 千卡热量食谱	(75)
(九) 2 000 千卡热量食谱	(76)
(十) 2 100 千卡热量食谱	(78)
(十一) 2 200 千卡热量食谱	(78)
八、糖尿病食疗任选处方	(80)
(一) 主食食方	(80)
(二) 菜品食方	(81)
(三) 粥品食方	(84)
九、具有降糖作用的食谱	(85)
(一) 苦荞麦	(85)
(二) 魔芋	(85)
(三) 山药	(86)
(四) 大蒜	(87)
(五) 南瓜	(88)
(六) 葛根	(88)
(七) 枸杞子	(89)

防癌食疗处方

一、什么是癌症	(91)
二、癌症的预防	(91)
三、抗癌食物	(93)
四、防癌食疗处方	(102)
(一) 主食食方	(102)
(二) 菜品食方	(103)



(三) 汤品食方	(104)
(四) 粥品食方	(105)

瘦身食疗处方

一、超重和肥胖	(106)
二、如何确定肥胖	(106)
三、肥胖的危害	(108)
四、减肥瘦身方法	(109)
(一) 预防肥胖应从小开始	(109)
(二) 儿童减肥法	(109)
(三) 控制饮食减肥法	(114)
(四) 低热量摄入减肥法	(115)
五、减肥套餐食谱	(118)
(一) 减肥套餐食谱制定原则	(118)
(二) 制定减肥套餐食谱的参考标准	(118)
(三) 预防超重食谱标准	(119)
(四) 老年人减肥食谱标准	(119)
(五) 套餐食谱	(119)
六、减肥食疗菜品、汤品任选处方	(123)
七、减肥食疗粥品处方	(125)

呼吸系统疾病食疗处方

一、感冒发热	(128)
(一) 感冒食疗处方	(128)
(二) 祛热食方	(129)
二、支气管炎	(130)
三、支气管哮喘	(131)
四、支气管扩张	(132)



消化系统疾病食疗处方

一、胃下垂	(134)
二、消化性溃疡	(135)
三、慢性胃炎	(136)
四、腹泻	(136)
五、便秘	(137)
六、胆囊炎、胆石症	(138)
七、胰腺炎	(139)
八、肝硬化	(140)
(一) 主要症状	(140)
(二) 食疗调养原则	(140)
(三) 食疗调养处方	(141)

泌尿系统疾病食疗处方

一、尿频	(142)
二、水肿	(143)
三、急性肾炎	(144)
四、慢性肾炎	(145)
五、肾盂肾炎	(146)
六、尿路结石	(147)

妇科疾病食疗处方

一、月经过多	(149)
二、痛经	(150)
三、更年期综合征	(151)
四、白带病	(151)
五、妊娠呕吐	(152)



六、产后缺乳	(153)
七、回乳	(154)
八、不孕症	(155)
九、流产	(157)
(一) 什么是流产	(157)
(二) 中西医结合处方	(158)
(三) 食疗调养处方	(159)

骨关节疾病食疗处方

一、颈椎病	(160)
二、慢性腰痛	(161)
三、腰椎退行性变	(161)
四、腰椎间盘突出症	(162)
五、骨质疏松症	(163)
六、类风湿性关节炎	(164)

性功能障碍食疗处方

一、阳痿	(166)
二、早泄	(166)
三、遗精	(167)

增强免疫力食疗处方

一、什么是人体免疫力	(168)
二、哪些营养素可增强抗病能力	(168)
三、增强免疫力食物与食谱	(170)
(一) 增强免疫力的食物	(170)
(二) 增强免疫力的食谱	(171)

食疗可以防病祛疾



一、食疗历史源远流长

食物以其色悦眼目，以其味润口鼻，以其营养滋润人体。事实上，食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还能疗疾祛病。近代医者张锡纯指出，食物“患者服之，不但疗病，并可充饥。不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身有“滋养”和“疗病”两方面的作用，而且少有副作用。

古人已充分地认识到了食物的这些特性，并将其加以利用。公元前5世纪，周代出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著，其中就有关于食疗的论述。如“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”书中高度评价了食疗养生的作用，也是食疗养生理论的重大进步。

隋唐时期的食疗专著很多，如孙思邈的《千金要方》第二十六卷专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。此后，《食疗本草》《食性本草》等专著都系统地记载了一些食物及药膳方。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多论述，堪称我国第一部营养学专著。《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类药物300余种，动物类药物400余种，皆可供食疗使用。

此外，明代卢和的《食物本草》、清代王孟英的《随息居饮食谱》和费伯雄的《费氏食疗三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。清代，食疗发展到鼎盛时期，著名医家王孟英所著的《随息居饮食谱》详述330多种药食的性能和治疗作用，如称西瓜



为天生白虎汤，用以清热解暑；梨汁为天生甘露饮，用以清胃润肺；甘蔗为天生复脉汤，用以清热养胃等，并记述了许多民间食疗偏方，是较为系统的食品营养和食疗专著，影响颇深。

中医食疗把病分为阴证与阳证，药物、食物也分为阴性与阳性。例如辛甘食物为阳，酸苦食物为阴；咸味为阴，淡味为阳。药物则偏热偏温为阳，偏寒偏凉为阴。若患寒证，可用温热性药物或食物，如葱白、生姜、饴糖、羊肉、狗肉等；若患热证，可用寒凉药物或食物，如薏苡仁、莲子心、菊花、相思子、龟肉、鳖肉等。

食疗讲五味、五入、五禁，例如五味之酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。所谓五禁是：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。

食疗以气、血、津、精为基础。气、血、津、精是人体不可缺少的物质基础，它们来源于先天的精气与后天获得的空气和食物，如大枣、龙眼、荔枝、芝麻、猪血、鸡血、猪肝、鸡肝可以补血；鲜芦根、甘蔗汁、生荸荠、生梨、西瓜可以生津；薏苡仁、相思子、白扁豆、莱菔子、苦杏仁、白果、陈皮等有利水、消饮的功能。



二、药食本同源

在日常生活中，我们常接触的食物本身也具有药用价值。为了让人们能够认识并安全选择这些食物，卫生部公布了药食兼用的食物名单。

（一）药食兼用食物

1988~1998年，卫生部公布的药食兼用食物79种。丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、苦杏仁、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、相思子、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、橘红、桔梗、益智、荷叶、莱菔子、紫苏叶、紫苏子、葛根、黑芝麻、胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、白茅根、芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。



（二）兼做保健食品的中草药

2002 年卫生部公布了可兼做保健食品的中草药 114 种。人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、地黄、何首乌、白及、白术、白芍、豆蔻、石决明、石斛（需提供可使用证明）、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、牛膝、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻叶、苦丁茶、苦荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、萆薢、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐角实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、大黄、熟地黄、鳖甲等共 114 种。



三、食物功效决定食疗处方

现代食疗是根据食物及可食中草药中所含营养成分及其功能，以对症防治为原则，适量配以主食、汤、菜、粥、小食品等。长期食用，对于病症的治疗可能有意想不到的作用。例如“通脉粥”，即丹参 30 克，红花 5 克，入锅煮 30 分钟，去渣后加入粳米、大枣熬制成粥。因为加入了活血化瘀的红花，增强了丹参的治疗作用。



四、食物的保健功能

饮食疗法，是根据食物的有效成分，针对人体生理功能及疾病的症状适量选择相应食物以利于防治疾病。现将主要食物的有效成分及保健功能列表如下（表 1-1）。



表 1-1 食物有效成分及保健功能

食 物	有效成分		保健功能
小麦、燕麦、大豆、米糠、玉米、桃、甜菜	非 水 溶 性 膳 食 纤维	纤维素	①增加粪便体积，促进肠道蠕动，有利于粪便的排出 ②减少有害物质对机体的侵害，能防治肠癌 ③防治癌症 ④防治糖尿病 ⑤促进胆脂酸排泄，抑制血清胆固醇上升，可防动脉粥样硬化和冠心病等心血管病 ⑥改善神经末梢对胰岛素的感受性 ⑦减少胆汁酸的再吸收，预防胆结石
		半纤维素	
		木质素	
金针菇、香菇、灵芝、蘑菇、黑木耳、薏苡仁、紫菜、甘蔗茎、昆布	真菌多糖		①提高机体巨噬细胞比率和巨噬细胞吞噬指数，从而提高人体的免疫能力 ②可显著降低机体心肌脂褐素（老年斑样物质）和皮肤羟脯氨酸的含量以及全脑单胺氧化酶 B 的活性，从而起到延缓机体衰老的作用 ③（金针菇）能降低机体乳酸氢酶的活性。可使肝糖原含量显著增加而提高机体的运动能力，并具有抗疲劳作用 ④抗肿瘤活性，对癌细胞有很强的抑制作用 ⑤含超氧化物歧化酶（SOD），具有美容抗衰老作用
	植物多糖		
大豆、棉子、桉树、甜菜	低聚乳糖、低聚半乳糖、低聚果糖、低聚异麦芽糖、低聚木糖、帕拉金糖、低聚帕拉金糖、低聚龙胆糖、大豆低聚糖、棉子糖、野芝麻四糖等		①可作为糖尿病患者的甜味剂 ②使体内的双歧杆菌增殖，有利于抗衰老 ③麦芽三至八糖有抑制体内有害的产气荚膜杆菌的功能 ④具备某些膳食纤维的生理功能，如降低血清胆固醇和预防肠癌等 ⑤不易或难以为龋齿菌所利用，不易形成齿垢或龋齿，可预防口腔疾病
蔷薇科，如苹果、桃、杏、梨、洋葱、胡萝卜、海藻	山梨醇、甘露醇、赤藓醇、木糖醇、麦芽糖醇、异麦芽糖醇、乳糖醇、还原淀粉氢化物等		①在人体内可透过细胞膜被利用，且代谢速度快，并对人体血液葡萄糖与胰岛素的变化影响不大，是糖尿病比较理想的能量补充剂 ②部分品种不被人体消化吸收，类似膳食纤维的代谢特征，仅作为碳源供肠内微生物发酵，与高脂肪食品同时摄取时不会促进中性脂肪在体内积蓄，适合肥胖症患者和老年人长期食用 ③不是口腔细菌产酸基质，并能抑制该菌生成不溶性葡聚糖且腐蚀诱发作用极低，为非腐蚀性糖质，久食不会引起龋齿。值得注意的是：摄入醇可能引起腹泻，欧共体国家将每人每天食用 20 克为安全范围



续 表

食 物	有效成分	保健功能
乳酪	促进钙吸收肽（酪蛋白磷肽）	①其中磷与肠道内的钙结合使之成为可溶性钙，促进人体消化道内钙等无机盐的吸收，进而再促进钙的吸收，预防和改善骨质疏松症，加快骨折患者的康复 ②对贫血患者的恢复有利
蛋白质，如乳蛋白质、卵蛋白质、大豆蛋白质	易消化吸收肽（低聚肽）	具有易消化吸收特点，尤其在下列情况下可作为蛋白营养源： ①疲劳等引起的肠胃功能降低 ②因高湿、过劳及体弱等引起的肠胃功能紊乱 ③大手术后及恢复期 ④高负荷运动时需补充蛋白质，但不能使肠胃负担过重
玉米、大豆	降血压肽（C ₂ 、C ₆ 、C ₇ 、C ₈ 、C ₁₁ 、C ₁₂ 等短肽）	通过抑制血管紧张素转换酶的活性而使血压降低，适合高血压患者食用
小麦、胚芽、动物肝脏、面包、酵母	谷胱甘肽（由谷氨酸、半胱氨酸和甘氨酸组成的活性三肽）	①含 SOD，可清除机体内氧化反应生成的自由基，与过氧化酶共同作用能将体内过氧化脂质（老年斑样物质）还原，保护生物膜，从而延缓机体的衰老，以及预防动脉硬化 ②与体内的有害物质形成共轭化合物，将毒物中和并排出 ③对醇性脂肪肝有抑制作用
哺乳动物血液、鸡蛋、奶粉	免疫球蛋白（IgG、IgA）	提高人体自身的免疫能力，增强抗病能力： ①IgG 血液中含有最高。是唯一通过胎盘将抗体传给胎儿，对胎儿乃至出生后 3 个月的婴儿起保护作用的免疫球蛋白，并遍布身体大部分，构成对抗病原微生物侵袭的体液免疫，大多数抗细菌性、抗病毒性和抗毒性抗体均属于 IgG 抗体 ②IgG 是巨型免疫球蛋白，分布于血管内部，其杀菌、溶血、调理、凝集的作用较强 ③IgG 可能有利于排出肠道寄生虫 ④IgD 可能与某些过敏反应性疾病，如青霉素和牛奶过敏及红斑狼疮及类风湿性关节炎等自身免疫性疾病有关
大豆蛋白质	抑制胆固醇合成的蛋白质（主要为大豆蛋白质中的 7S 和 11S 蛋白）	能促进肠内胆固醇的排泄，与胆内的固醇结合，阻碍固醇的吸收，具有降低血清胆固醇的作用，并具有如下特点： ①对胆固醇正常的人，不会使其降低，但对进食过量胆固醇有控制作用 ②对胆固醇高的人，其总值有下降效果 ③在总胆固醇中，能降低坏胆固醇的值，对好胆固醇的值不会降低