



老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

丛书主编 张爱珍



营养失衡性疾病的护理与康复

主编 张爱珍 副主编 陈洁文



人民卫生出版社

中国老年保健协会 中国老年学学会 中国老年医学学会 中国老年学研究会 中国老年学研究会 中国老年学研究会

中国老年学学会 中国老年学学会 中国老年学学会 中国老年学学会 中国老年学学会 中国老年学学会



自闭症儿童的护理与康复

主编 李俊卿 副主编 傅晓文



人民卫生出版社

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

营养失衡性疾病的护理与康复

主 编 张爱珍
副 主 编 陈洁文
编 者 (按姓氏笔画排序)

朱丽焱 张宇律 张爱珍
陈洁文 茅晓燕 章小艳
谢园沁

丛 书 主 编 张爱珍
编委会主任 张爱珍
委 员 张爱珍 包家明 宋志芳
王俊波
插 图 王 楠

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养失衡性疾病的护理与康复/张爱珍主编. —北京:
人民卫生出版社, 2011. 11

(老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书)

ISBN 978-7-117-14787-3

I. ①营… II. ①张… III. ①营养缺乏病—护理②营
养缺乏病—康复 IV. ①R473.2 ②R591.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186926 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书 营养失衡性疾病的护理与康复

主 编: 张爱珍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.5

字 数: 113 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14787-3/R·14788

定 价: 13.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高，社会老龄化程度的加速，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食、合理营养、促进健康长寿已成为社会的基本需求。但是，当前我国社区老年人对饮食营养知识普遍了解较少，日常饮食缺乏营养指导，很难做到平衡膳食、合理营养。一些比较富裕的地区，由于营养摄入过剩及运动量的减少，肥胖、心血管病、糖尿病、肿瘤已成为危害我国老年人健康的主要疾病。一些贫困地区的老年人由于经济或观念上的原因，蛋白质、钙、铁、锌、维生素A、维生素B族摄入不足仍相当普遍。因此普及营养知识、推行合理营养与平衡膳食是一项十分重要和紧迫的任务。为此，我们结合老年人的生理特点和营养需求，组织浙江大学的营养学专家及浙江省各大医院长期从事临床工作的医师和营养师共同编写了《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书——营养失衡性疾病的护理与康复》。在此十分感谢史奎雄教授对中医食疗章节的指导。

本书共分五大部分，紧密围绕老年人的营养相关问题，重点介绍老年人在社区和家庭的营养护理和营养康复基本知识。从我国老年人的实际情况出发，主要介绍老年人的生理特点，营养失衡性疾病发生的主要原因，症状与危害，干预与治疗，护理问题与对策，预防与康复。为了便于读者学习和掌握，内容编写力求通俗易懂，具有较强的实用性。社区医师也可将该书作为健康教育的参考书。通过该书的健康文化传播，使老年人能吃得好、吃出健



康、吃出长寿，预防营养失衡性疾病。

由于编者水平有限，编写时间仓促，难免存在不足之处，敬请读者谅解。

浙江大学城市学院

张爱珍

2011年10月



第一篇 营养学知识入门

一、营养和营养素	1
(一) 碳水化合物.....	1
(二) 脂类.....	3
(三) 蛋白质.....	4
(四) 维生素.....	5
(五) 矿物质.....	11
(六) 水.....	12
(七) 能量.....	13
二、老年人平衡膳食与合理营养	13
(一) 中国老年人膳食指南.....	13
(二) 中国老年人平衡膳食宝塔.....	20

第二篇 单一或复合营养素失衡

一、蛋白质缺乏症	24
(一) 发生原因.....	24
(二) 症状与危害.....	25



(三) 干预与治疗	26
(四) 护理问题与对策	29
(五) 预防与康复	30
二、蛋白质-热能营养不良	32
(一) 发生原因	32
(二) 症状与危害	32
(三) 干预与治疗	33
(四) 护理问题与对策	35
(五) 预防与康复	36
三、乳糖不耐症	37
(一) 发生原因	37
(二) 症状与危害	38
(三) 干预与治疗	39
(四) 护理问题与对策	40
(五) 预防与康复	41
四、营养性贫血	42
(一) 发生原因	42
(二) 症状与危害	42
(三) 干预与治疗	43
(四) 护理问题与对策	45
(五) 预防与康复	46



五、水失衡.....	46
(一) 发生原因	46
(二) 症状与危害.....	47
(三) 干预与治疗.....	48
(四) 护理问题与对策	49
(五) 预防与康复.....	50

第三篇 维生素缺乏症

一、维生素A缺乏症	52
(一) 发生原因	52
(二) 症状与危害.....	52
(三) 干预与治疗.....	53
(四) 护理问题与对策	55
(五) 预防与康复.....	56
二、维生素B ₁ 缺乏症	56
(一) 发生原因	56
(二) 症状与危害.....	57
(三) 干预与治疗.....	58
(四) 护理问题与对策	60
(五) 预防与康复.....	60
三、维生素B ₂ 缺乏症	61



(一) 发生原因	61
(二) 症状与危害	62
(三) 干预与治疗	63
(四) 护理问题与对策	65
(五) 预防与康复	66
四、维生素C缺乏症	67
(一) 发生原因	67
(二) 症状与危害	68
(三) 干预与治疗	69
(四) 护理问题与对策	71
(五) 预防与康复	72
五、维生素D缺乏症	73
(一) 发生原因	73
(二) 症状与危害	74
(三) 干预与治疗	74
(四) 护理问题与对策	76
(五) 预防与康复	76
六、维生素E缺乏症	77
(一) 发生原因	77
(二) 症状与危害	78
(三) 干预与治疗	79



(四) 护理问题与对策	80
(五) 预防与康复	81
七、烟酸缺乏症	81
(一) 发生原因	81
(二) 症状与危害	82
(三) 干预与治疗	83
(四) 护理问题与对策	85
(五) 预防与康复	85
八、叶酸缺乏症	86
(一) 发生原因	86
(二) 症状与危害	87
(三) 干预与治疗	88
(四) 护理问题与对策	90
(五) 预防与康复	90

第四篇 矿物质失衡症

一、低钠血症与高钠血症	92
(一) 发生原因	92
(二) 症状与危害	93
(三) 干预与治疗	93



(四) 护理问题与对策	95
(五) 预防与康复	96
二、低钾血症与高钾血症	97
(一) 发生原因	97
(二) 症状与危害	98
(三) 干预与治疗	99
(四) 护理问题与对策	100
(五) 关心病人的食谱设计	100
(六) 正确认识与选择钾营养补充剂	100
(七) 预防与康复	101
三、低钙血症	102
(一) 低钙的发生原因	102
(二) 症状与危害	103
(三) 干预与治疗	104
(四) 护理问题与对策	106
(五) 预防与康复	107

第五篇 保健食品与中医食疗

一、保健食品	109
(一) 认识保健食品要求与规定	109



(二) 了解保健食品的功能	110
(三) 保健食品的配方	111
二、中医食疗	113
(一) 食疗的原料	113
(二) 常用食疗方剂	121
三、老年人选用保健食品的原则	124
(一) 正确认识保健食品	124
(二) 购买保健食品的要点	125
(三) 老年人选用保健食品的误区	127
(四) 老年人该怎么选择保健品	128



第一篇 营养学知识入门

一、营养和营养素

人类要生存必须每天吃食物，食物能提供人类生命活动所需的营养素。人体需要营养素有六大类，四十多种，六大类具体有碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质和水。

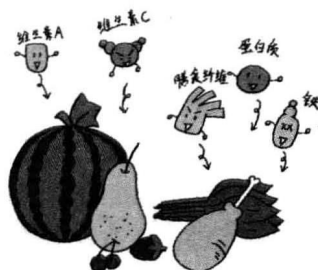


图1 食物能提供人类生命活动所需的营养素

(一) 碳水化合物

碳水化合物也被称为糖类。主要以谷类、薯类、蔬菜、水果、豆类、乳类、糖及淀粉中含量较多。人体膳食能量中约60%以上都应是由碳水化合物提供。中国居民传统习惯是以谷类和薯类食物作为每日三餐的主食，这是十分正确的且需保持。碳水化合物根据其结构又分为单糖、双糖、寡糖和多糖。



图2 中国居民传统习惯是以谷类和薯类食物作为每日三餐的主食

单糖有葡萄糖、果糖、半乳糖，能直接被人体吸收和利用。双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。寡糖有低聚木糖、低聚麦芽糖等。多糖指淀粉、糊精与膳食纤维，膳食纤维刺激肠道蠕动，可使大便增粗变软，防止便秘与预防肠癌，对人体很有益。

人体从食物中获取碳水化合物不仅是最方便而且是最经济。每天吃三餐饭是获取能量的主要形式。1克碳水化合物在人体内氧化可产生4千卡的能量。碳水化合物对维持人体脑功能十分重要，碳水化合物参与构成人体内细胞膜、结缔组织、神经组织等。人体保证足够的碳水化合物，还可以使肝脏具有正常解毒能力而避免肝脏受损。

老年人由于生理的变化，消化功能减退，活动量减少，对富含碳水化合物食物不要吃得过多，也不能盲目地满足摄食心理要求而使体重增加。老年人更不能过分减少主食或人为饥饿甚至绝食，导致营养不良或厌食症。每种食物所含碳水化合物量都是不相同的，要学会正确地选择食物。常用食物的碳水化合物含量，详见表1-1。



表1-1 常用食物的碳水化合物含量(100克食物)

食物种类	碳水化合物 (克)	食物种类	碳水化合物 (克)
藕粉	92.9	赤豆	55.7
粉丝	82.6	绿豆	55.6
稻米(大米)	77.2	豌豆	54.3
小麦(龙麦)	76.1	蚕豆(带皮)	49.0
挂面(标准粉)	74.4	板栗	40.5
小米	73.5	马铃薯片(油炸)	40.0
大麦(元麦)	63.4	味精	26.5
燕麦片	61.6	白芝麻	21.7
面包	58.1	玉米	19.9

(二) 脂类

脂类包括脂肪和类脂。脂类很难溶解于水而溶解于有机溶剂。脂肪由于结构不同分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种。不饱和脂肪酸又分为单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。类脂包括磷脂、糖脂、固醇类和脂蛋白。脂蛋白又分为乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白四类。脂类不仅参与人体组织的构成,还具有调节体温、保护脏器、关节等重要作用。磷脂、糖脂和胆固醇还参与人体细胞膜的组成。

脂肪是构成人体的重要组织之一,人体皮肤的下面就有脂肪层。1克脂肪在体内氧化产生9千卡的能量。

老年人平时吃过多脂肪类的食物,身体容易发胖,体重会逐渐增加,肚子也会增大,腰围会增粗,容易患肥胖症、高血压、糖尿病、脂代谢异常等疾病。每种食物的脂肪含量都不相同,原则上动物性食物脂肪比植物性食物要高。常用食物的

脂肪和胆固醇含量，详见表1-2。

表1-2 常用食物的脂肪、胆固醇含量（100克食物）

食物种类	脂肪 (克)	胆固醇 (毫克)	食物种类	脂肪 (克)	胆固醇 (毫克)
猪肉(肥)	90.4	109	带鱼	4.9	76
鸭蛋黄	33.8	1576	羊肉(瘦)	3.9	60
鸡蛋黄	28.2	1510	梭子蟹	3.1	142
鸭	19.7	94	小黄鱼	3.0	74
鸭蛋	13.0	565	鲫鱼	2.7	130
鸡翅	11.8	356	河蟹	2.6	267
鸡蛋(红皮)	11.1	585	牛肉(瘦)	2.3	58
鲳鱼	7.8	77	基围虾	1.4	181
鸡	9.4	106	墨鱼	0.9	226
猪肉(瘦)	6.2	81	海蜇	0.3	8

(三) 蛋白质

蛋白质是人类生命活动的重要营养素。蛋白质是由20多种氨基酸组成，其中有8种氨基酸在人体内不能够合成，一定要从食物中得到，这种氨基酸叫必需氨基酸。具体指异亮氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、赖氨酸、色氨酸和缬氨酸。

人体内的蛋白质是长期处于不断的合成与分解状态，一个人每日吃进蛋白质使体内蛋白质合成大于分解，也就是说蛋白质够用，叫正氮平衡。相反，一个人每日吃进的蛋白质不足，体内蛋白质合成小于分解，称负氮平衡。老年人中有部分人由于蛋白质丰富的食物吃得不多，身体都处于负氮平衡。

一种食物的蛋白质含必需氨基酸的量和比值越接近人体