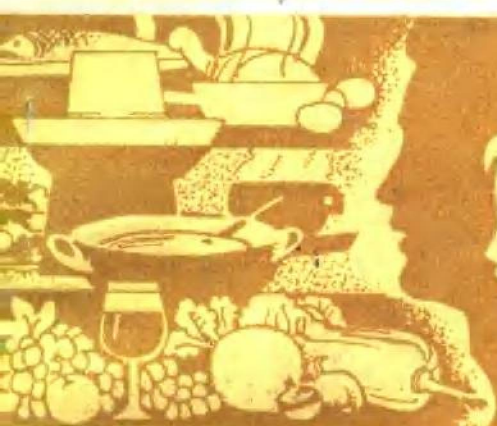




家庭饮食疗法

姜连臣 张逸君 编

黑龙江科学技术出版社

7.1

家庭饮食疗法

Jiating Yinshi Liaofa

姜连臣 张逸君 编

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

责任编辑：李月茹

封面设计：杨守本

家庭饮食疗法

姜连臣 张逸君 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

黑龙江新华印刷厂附属厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6 2/16·字数 118 千

1984 年 4 月第一版·1984 年 4 月第一次印刷

印数：1—25,700

书号：14217·072

定价：0.68 元

前 言

饮食疗法是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结。《内经》云：“病热少愈，食肉则复，多食则遗。”对于食物防病治病的作用，我们祖先在两千多年前就已经有了明确的认识。

家庭，是每个人生活的主要处所。家庭饮食，对每个人的健康关系重大。饮食不当，健康人也会患病；饮食得当，则可以帮助病人早日恢复健康。

本书比较详细地介绍了各类常见疾病患者的饮食、常见食物的营养成分和药用、防暑饮料与药用饮料等。以上内容，有些搜集于广大群众的实践经验，有些选编于有关报刊。在编写过程中，注意了科学性、实用性和通俗性。但由于水平有限，缺点和错误在所难免，恳请读者批评指正！

目 录

常见疾病患者的饮食

高血脂症和动脉粥样硬化症患者的饮食·····	1
高血压和心脏病患者的饮食·····	4
肝脏病患者的饮食·····	7
胆囊炎患者的饮食·····	10
胰腺炎患者的饮食·····	12
肾脏病患者的饮食·····	13
尿毒症患者的饮食·····	15
尿路感染患者的饮食·····	16
结核患者的饮食·····	19
胃和十二指肠溃疡病患者的饮食·····	21
糖尿病患者的饮食·····	24
贫血患者的饮食·····	27
哮喘病患者的饮食·····	30
疟疾患者的饮食·····	32
痢疾患者的饮食·····	33
便秘患者的饮食·····	35
腹泻患者的饮食·····	36
伤寒患者的饮食·····	37

夜盲症患者的饮食·····	38
扁桃体炎症患者的饮食·····	39
感冒患者的饮食·····	40
地方性甲状腺肿患者的饮食·····	41
乳腺炎患者的饮食·····	43
妊娠中毒症患者的饮食·····	45
闭经患者的饮食·····	47
功能失调性子宫出血患者的饮食·····	48
月经不调患者的饮食·····	50
产后乳少患者的饮食·····	53
佝偻病患者的饮食·····	55
白喉患者的饮食·····	57
麻疹患者的饮食·····	58
流行性腮腺炎患者的饮食·····	60
百日咳患者的饮食·····	61
痔疮患者的饮食·····	64
皮肤病患者的饮食·····	66
烧伤烫伤患者的饮食·····	72
“砍头疮”患者的饮食·····	74
脚气病患者的饮食·····	76
肿瘤患者的饮食·····	77

常见食物的营养成分和药用

〔水果类〕

梨·····	86
--------	----

苹果·····	87
桔·····	88
桃·····	89
香蕉·····	91
柿子·····	92
杏·····	93
李·····	94
西瓜·····	94
山楂·····	96
枣·····	99
葡萄·····	100
荔枝·····	102
橄榄·····	104
石榴·····	105
椰子·····	108
柠檬·····	108
柚·····	109
枇杷·····	111
杨梅·····	112
桑椹·····	114
乌梅·····	116
无花果·····	118
桂圆·····	119
阳桃·····	121
樱桃·····	122

罗汉果·····	124
芒果·····	124
甘蔗·····	125
栗·····	126
核桃·····	127
〔蔬菜类〕	
葱·····	129
生姜·····	130
大蒜·····	131
油菜·····	133
白菜·····	134
菠菜·····	134
香菜·····	135
芹菜·····	136
韭菜·····	137
黄花菜·····	138
茄子·····	139
辣椒·····	141
黄瓜·····	142
萝卜·····	143
胡萝卜·····	145
西红柿·····	146
茭白·····	147
藕·····	148
土豆·····	149

〔豆类〕

黄豆.....	150
豌豆.....	151
斑豆.....	152
蚕豆.....	153
赤豆.....	154
绿豆.....	155
刀豆.....	156

〔菌类与藻类〕

黑木耳.....	158
白木耳.....	159
蘑菇.....	160
海带.....	161
紫菜.....	162

〔其它〕

向日葵.....	163
花生.....	165
芝麻.....	167
蜂蜜.....	169

防暑饮料与药用饮料

〔防暑饮料〕

酸梅汤.....	172
绿豆汤.....	172
山楂汤.....	172

薄荷汤·····	173
荷叶凉茶·····	173
鲜藕凉茶·····	173
凉藕糕·····	173
芭蕉(香蕉)花汤·····	174
西瓜翠衣汤·····	174
扁豆汁·····	174
食盐冬瓜汤·····	174
椰汁银耳羹·····	174
核桃羹·····	175
杏仁茶·····	175
冰镇西瓜露·····	175
番茄红枣汤·····	176
双花饮·····	176
水果香精汽水·····	176
盐菠萝汁·····	177
枇杷竹叶凉茶·····	177
番茄甜汤·····	177
芝麻叶茶·····	177
食盐甘草冷饮·····	178
菊花冷饮·····	178
凉盐茶·····	178
金银花汤·····	178
几种简便的清涼饮料配方·····	178
〔药用饮料〕	

陈皮茶·····	179
柿叶茶·····	180
红枣汤·····	180
赤豆红枣汤·····	181
山楂汁·····	181
甜桔汁·····	181
双果汤·····	182
山楂银花汤·····	182
几种简便的药用饮料配方·····	183

常见疾病患者的饮食

高血脂症和动脉粥样硬化症患者的饮食

高血脂症是血浆中的胆固醇、胆固醇脂、甘油三脂、磷脂和未脂化的脂酸等几种或全部增高时，称为“高血脂症”。动脉粥样硬化，是指全身大、中动脉的管壁内，沉积大量的胆固醇而形成的一种病理变化。由于动脉粥样硬化的发生和发展与血脂过高有密切关系，两者在饮食调整方面基本相同，所以把这两种病症合在一起介绍。

合理的饮食调养，控制进食量，防止肥胖症的进一步发展，对防治血脂过高症和动脉粥样硬化症是非常重要的措施。因此，此病的患者应食用清淡饮食和基本素食，还要限制糖类食物以及高胆固醇、高脂肪性食物。但是，瘦肉、鱼肉等因为含脂肪量少，而且蛋白质和维生素类的成分也很丰富，同时对血脂含量的影响也小，所以一般不必限制食用。

高血脂症和动脉粥样硬化症患者要绝对戒烟戒酒。由于烟中的尼古丁能使周围血管收缩和心肌应激性增加，因而使血压升高，心绞痛发作；酒中含酒精，它对心血管、胃肠道、肝脏和神经内分泌等系统都有影响，因此，对烟、酒这两样东西，必须戒掉，以免使病情恶化。

严禁暴饮暴食。暴饮暴食，会使胃肠功能紊乱，波及心脏，能诱发血管痉挛，对动脉硬化症有时会产生严重后果。宜先饥而食，先渴而饮，少食多餐，饥饱适度。

适量饮茶。因为茶中含有一定数量的儿茶酸，它有增强血管柔韧性、弹性和渗透能力的功用。同时，茶叶里的茶素和咖啡碱能刺激神经，兴奋神经，促进血液循环，在一定程度上能避免脑血栓。饮茶还有减轻疲劳和利尿作用，对减轻动脉粥样硬化也有好处。但是茶喝得过多过浓对身体也有害处，会刺激心脏，使心跳加快。因此，患有血脂过高及动脉硬化的病人，喝茶应适量。

我国民间有许多饮食验方，可试用。

1. 适当多吃些大蒜和洋葱。由于大蒜和洋葱有明显的降血脂和增强纤溶活性的作用，因此，它们是防治高血脂症和动脉粥样硬化症的良药。

2. 利用灵芝或山楂降血脂。一般用10%灵芝酊（灵芝子实体的乙醇浸出物加蒸馏水配成），每日三次，每次10毫升，疗程一个月。亦可用山楂适量，每日煎水服，疗程一个月。

3. 净生蒲黄100克、槐花100克，共研细末，炼蜜为丸，每服6克，一日二次，饭后服。

4. 槐花10克、山楂10克，水煎代茶。

5. 红花6克、棕榈叶15克、白僵蚕6克，水煎去渣，加蜂蜜适量，一日二次分服。

6. 亚麻仁10—12克，水煎去渣，一日二次分服，15日为一疗程。

7. 何首乌（蒸制）每日15克，水煎去渣，分2次服。

8. 白木耳或黑木耳 3 克，清水浸泡一夜，于饭锅上蒸 1—2 小时，加入适量冰糖，于睡前服。

9. 全瓜蒌 30 克，水煎服，每日二剂。或瓜蒌 15 克，黄连、半夏、桃仁、蒲黄、五灵脂各 9 克，每日一剂，两次煎服。瓜蒌具有宽胸理气止痛的功效，它能增加冠状动脉的血流量，以及增强心肌收缩的作用。因此，可用于心肌梗塞病症。

10. 丹参 30 克，水煎服。或丹参、瓜蒌、薤白各 15 克，半夏、桃仁、红花、五灵脂各 9 克，桂枝 6 克，每日一剂，两次煎服。丹参功效为活血祛瘀，它有扩张冠状动脉与增进冠状动脉血流量的作用，并能改善心肌收缩力，减慢心率，使心脏功能获得明显改善。

11. 三七参、沉香、琥珀、血竭各等份研末，和匀，每服 1.5——2.4 克，每日二次。三七参功能行瘀止血、消肿定痛，并能增加冠状动脉血流量，降低静脉压，使心率略减，心肌耗氧量减少，缓和心机需氧与供氧不足之间的矛盾。

12. 元胡、川楝子各 30 克，共为细末，分成 6 包，每服一包，日服 3 次。适用于胸闷气憋，夜间胸痛甚者。或元胡 60 克，郁金 60 克，沉香 30 克，研末和匀，每服 1.5——3 克，每日二次。适用于胸闷为主或胸痛不甚者。或元胡、檀香、良姜各 45 克，毕拔 90 克，细辛 15 克，冰片 24 克（研细另兑），共研细末，炼蜜为丸，每丸 3 克，每服 1 丸，一日三次。元胡活血行气、止痛作用强，适用于心绞痛发作期。

13. 山楂、杭菊各 10 克，决明子 15 克。稍煎，当茶饮，每日一剂。同时每日三次服两种维生素片，每次 0.2 克，连

服 3 个月。治高血脂症。

14. 取黄豆 50 克，加适量水煮熟，食盐调味，当点心食用。每日一剂，疗程不限。应用本配方在治疗过程中，若发现患者甲状腺肿大，暂停食用。

15. 葛粉 30 克，白糖适量。葛粉的制法是：取葛根若干克，洗净后粉碎，水洗数次，去渣，沉淀后倒去上面清水，将沉淀物晒干，研成细粉，即得“葛粉”。取葛粉 30 克加适量白糖，用水拌匀，蒸熟（也可用沸水泡熟）食之。每日一次，疗程不限。

高血压和心脏病患者的饮食

高血压病是以体循环动脉血压增加为主的一种常见病。高血压病与心脏病有比较密切的关系，因为严重而较长时间的高血压，可引起高血压性心脏病；高血压患者又容易并发动脉粥样硬化，而引起冠状动脉硬化性心脏病。

高血压病和心脏病人的饮食调养，要根据具体情况而定，如对肥胖病人，要节制饮食，控制体重。因为肥胖者容易患高血压病，而且心脏环绕脂肪过多，压缩心肌或因腹部脂肪过多，影响横膈活动而使心脏功能减退，因此，节制饮食，控制体重，极为重要。

控制钠盐用量。钠盐在某些内分泌素的作用下，能使血管对各种升高血压物质的敏感性增加，引起小动脉痉挛，使血压升高，而且还可使肾脏小动脉硬化过程加快。同时，钠盐又有吸附水分的作用，如果食用钠盐过量，体内水分滞留

就要大大增加，整个血液量就要增多，这样，就会增加心脏的负担，长此以往会诱发或加重心力衰竭症状。为此，每日饮食中的钠盐供应量应严格控制在 2 —— 5 克之内。尤其有心力衰竭和水肿的患者，要采用低盐或无盐饮食，而且对饮水量也要加以控制。

控制热能供给量。高血压患者和心脏病患者要多食用含热量低的食物。身体瘦者每日每公斤体重供给热量 35 卡，身体肥胖者每日每公斤体重供给热量 25 卡。

限制高脂肪、高胆固醇的食物。每日膳食中，避免食用动物油脂、肥肉、动物内脏（如肝、肾、肺、脾等）、动物脑子（如猪脑、羊脑、牛脑等）、蛋黄、鱼子、带鱼、乌贼鱼等。

适当限制蛋白质的供给量。正常人一般每日每公斤体重供给蛋白质 1 —— 1.5 克。有心力衰竭或高血压患者，蛋白质供应量每日每公斤体重要低于 1 克。

忌食一切刺激心脏和血管的食物。饮食中少用或不用辛辣等调味品，去掉饮酒、抽烟和喝浓茶等嗜好。

忌食一切易产生胀气的食物。勿食生萝卜、生黄瓜、土豆、圆葱和干豆类食物，以避免因胃肠胀气而影响心脏活动。

高血压患者宜吃富含维生素B、C的食物。经常吃些新鲜蔬菜、豆芽、水果、瓜类、海带、紫菜和木耳等食物，有预防血管硬化的作用。经常食用植物油（如豆油、芝麻油、花生油、玉米油等），可防止胆固醇增高。经常食用芹菜、马兰头、荸荠等食物，可降低血压。

心脏病患者，为了增强心脏的功能，日常饮食应以粗粮、新鲜蔬菜和瘦肉为主，亦可多吃些水果。最理想的水果有山

楂、金樱子、草莓果等。肥胖病人要少吃细粮、肉类和含糖分多的食物。

高血压和心脏病患者在医生指导下，除了合理安排饮食，进行药物治疗以外，还可选用以下验方：

1. 翠衣（西瓜皮）10—12克，草决明子10克，煎汤代茶。治高血压。

2. 香蕉皮或果柄30—60克，煎汤服。又香蕉花，水煎服，能防治脑溢血（中风）。

3. 海参30克，冰糖适量，煮烂，每日空腹服。治高血压。

4. 野山楂10—12克，或山楂花3—10克，水煎服。治高血压。

5. 鲜西红柿，每日早晨空腹时生吃1—2个，15天为一疗程。治高血压。

6. 桃仁10克，决明子12克，水煎服。治高血压。

7. 鲜芹菜半斤，洗净，以开水烫约2分钟，切细，捣烂绞汁，每次服1小杯，每日二次。可使血压下降，自觉症状随之消除。或芹菜根60克（无根，也可用500克芹菜代替）、苦瓜90克，用水煎服。有良好的降压作用。

8. 蜂蜜，每次2—3匙，每天三次，温开水冲服。有营养心肌和防止血管硬化作用。适用于心脏病和血管硬化症。

9. 蛋黄油，每次一毫升，每日服二次。能治心悸、怔忡。适用于心脏病脉搏出现间歇者，但胆固醇高者忌用。

10. 椰子水，适量饮用，有良好的消肿作用。可用于心