

百病饮食宜忌

BAIBINGYINSHIYIJI

王爱琴 李 杰 编著



青海人民出版社

内 容 提 要

《百病饮食宜忌》是一本通俗普及读物。全书共分两部分内容,第一部分是各类饮食概述,有患者的基本饮食、营养饮食、食物基本属性特点等内容。第二部分是各类疾病饮食宜忌,以高等医药院校最新使用教材为蓝本,按内、外、妇、儿、五官、皮肤及其他症状等先后顺序,对每种疾病的概念、病因及临床表现作了描述,重点阐述了疾病的饮食原则及宜忌,以便对患病者饮食给予科学性指导,通过合理的饮食来达到预防和调治疾病的目的。本书主要适用于患病者及其家属,也可作为临床医务工作者和营养学研究者提供参考。

前 言

古人云：“民以食为天。”食物是维持人的生命和繁衍后代不可缺少的要素。就目前所知，人体需要的营养素有40多种，基本概括为七大类：即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。由于各种食物的营养价值不同，因而任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养素。

自然界可食之物有万千，这些概括起来大致可分为五大类。第一类为谷类、薯类、干豆类，主要提供碳水化合物、蛋白质、B族维生素；第二类为动物性食物，包括肉、禽、蛋、鱼、奶等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素；第三类为大豆及其制品，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素；第四类为蔬菜、水果，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素；第五类为纯热能食物，包括动植物油脂、各种食用糖和酒类，主要提供热能。每日膳食组成含有这些大类的食物，才能保证人体所需的营养素，以维持人体正常的生理平衡。

任何食物都具有三大特性，即感官特性（或称感官性状）、营养特性、调节机体功能的特性。食物的感官特性是色、香、味、形，给入以眼、鼻、口的感觉刺激，可激发食欲。食物的营养特性及其所含的成分可为人体提供所需的热量和营营养素，可以维持人体生理需要。食物的能够调节机体生理功能的

特性表现在增强机体的防御能力,预防高血压、糖尿病及某些恶性肿瘤,影响神经和体液的调节功能,促进某些疾病康复,抗衰老五个方面。利用食物的调节机体功能的特性,即可起到防病治病的作用。

从营养学的观点来看,人类大部分疾病可分为两类:一类称为“贫困病”,即与生活条件贫困有关,如各种传染病、寄生虫病、消化系统疾病、各种营养素缺乏症等等;另一类称为“富裕病”,往往在经济条件比较富裕的地区多见,如大肠、肝、乳腺的癌瘤,糖尿病、冠心病、肥胖病等等。这两类疾病的发病均与多种膳食因素有关,合理调整某些食物营养素的摄入量与质量,可有效地防治这类疾病,这即是食物致病、治病的理论和临床依据。由此可见,某些营养素的摄入不足可产生疾病,而某些营养素的摄入过量也会导致疾病。而患病者的饮食更为重要,饮食可促进疾病的恢复和痊愈,也可诱发或加速疾病的发展和恶化,这将是本书所要阐述的疾病饮食宜忌问题。人称为“医圣”的汉代名医张仲景对此有过精辟论述,谓之曰“所食之味,有与病相宜,有与病有害,若得宜补体,害则成疾。”也就是利用适宜的食物来治病防病,谓之“食宜”;对不适宜的食物则应禁忌,谓之“食忌”,也叫忌口。我们编撰这本《百病饮食宜忌》的目的,旨在告诫患病者,如何运用适宜的饮食来防病、治病。

首先在概述中分项列出患者的基本饮食,包括普食、软食、半流食、流食,为一般无明显营养素缺乏的患者选用。次列诸营养饮食,如高蛋白、高脂肪、低胆固醇、低嘌呤、高维生素等等,以供各种慢性病、消耗性疾病、营养缺乏或过剩及代谢

紊乱性疾病等患者选用。后列各类疾病饮食宜忌,为本书之关键要目,包括内、外、妇、儿、五官、皮肤六大科,囊括病症 149 种。先简介某病的概念、病因及临床症状,以使患者对某病有个明确的认识,然后对其饮食原则及宜忌给予科学性指导。多数病症后均有食疗方 2~6 首,都是经民间实践证明,疗效确切,用之有效的验方,可供病家据病选用。

本书以现代医学和营养学的基本理论为依据,结合中医的传统理论和实践经验,并荟萃了国内外营养学、医疗卫生学的最新研究成果和临床经验,具有较高的科学性和实用性,文字通俗易懂,是大众化的普及读物,为患病者及其家属所必备,也可供临床医务工作者和营养学研究者参考使用。

由于编者水平所限,不足之处在所难免,恳切希望读者批评指正。

编 者

1994 年 2 月

目 录

第一部分 各类饮食概述

患者的基本饮食.....	(3)
一、普食(3) 二、软食(4) 三、半流食(4) 四、流食(5)	
营养饮食.....	(6)
一、高蛋白(6) 二、低蛋白(7) 三、高脂肪(7)	
四、低脂肪(8) 五、低胆固醇(9) 六、低嘌呤(10)	
七、高热量(11) 八、低热量(12) 九、高维生素(13)	
十、低盐(23) 十一、无盐(23) 十二、高盐(24)	
十三、高钾(24) 十四、低钾(25) 十五、高磷(25)	
十六、高钙(26) 十七、高镁(27) 十八、高铁(28)	
十九、高铜(28) 二十、高锌(29) 二十一、高硒(30)	
二十二、高碘(31)	
食物基本属性特点	(33)
一、含水量高(33) 二、酸性成分(33) 三、碱性成分(33)	
四、产气性强(33) 五、刺激性大(33)	
六、腥发物(34)	

第二部分 各类疾病饮食宜忌

内科疾病饮食宜忌 (37)

 传染性疾病饮食宜忌 (37)

- 一、流行性感(37) 二、病毒性肝炎(38) 三、伤寒(40) 四、细菌性痢疾(41) 五、肺结核(43)
 六、疟疾(44)

 呼吸系统疾病饮食宜忌 (45)

- 一、慢性支气管炎(45) 二、支气管哮喘(47) 三、支气管扩张症(49) 四、肺脓肿(50) 五、胸膜炎(51) 六、矽肺(52)

 心脑血管疾病饮食宜忌 (53)

- 一、高脂血症(54) 二、冠心病(56) 三、高血压病(58) 四、低血压(59) 五、脑溢血(60) 六、脑血栓形成(61) 七、血管闭塞性脉管炎(62)

 消化系统疾病饮食宜忌 (63)

- 一、反流性食管炎(63) 二、急性胃炎(63) 三、慢性胃炎(64) 四、萎缩性胃炎(66) 五、消化性溃疡(67) 六、胃粘膜脱垂症(69) 七、胃石症(69) 八、溃疡性结肠炎(70) 九、便秘(72) 十、腹泻(73) 十一、脂肪肝(74) 十二、肝硬化(75) 十三、肝昏迷(77) 十四、胆石症(78) 十五、胆囊炎(79) 十六、急性胰腺炎(81) 十七、慢性胰腺炎(81)

 泌尿系统疾病饮食宜忌 (82)

- 一、急性肾炎(83) 二、慢性肾炎(84) 三、急性肾

功能衰竭(86)	四、肾病综合征(87)	五、泌尿系结石(88)	六、泌尿系感染(90)
血液系统疾病饮食宜忌		(91)	
一、贫血(91)		二、紫癜(93)	三、弥散性血管内凝血(94)
内分泌、代谢系统及关节疾病饮食宜忌		(95)	
一、甲状腺机能亢进症(95)		二、单纯性甲状腺肿(96)	
三、特发性甲状旁腺机能减退症(97)		四、糖尿病(98)	
五、低血糖症(100)		六、痛风(100)	
七、骨质疏松症(101)		八、关节炎(102)	
神经、精神系统疾病饮食宜忌		(104)	
一、三叉神经痛(104)		二、面部习惯性痉挛(104)	
三、癫痫(105)		四、进行性肌营养不良症(106)	
五、血管神经性头痛(107)		六、老年性痴呆症(107)	
七、精神分裂症(108)		八、神经衰弱(109)	
癌症疾病饮食宜忌		(111)	
一、肺癌(112)		二、食管癌(113)	三、胃癌(114)
四、肠癌(116)		五、肝癌(117)	六、乳腺癌(118)
七、子宫颈癌(119)			
外科疾病饮食宜忌		(120)	
一、破伤风(120)		二、烧伤(120)	三、器官移植(122)
四、乳腺炎(124)		五、胃切除术(125)	六、肠粘连(126)
七、短肠综合症(127)		八、肠痿(128)	九、脱肛(128)
十、痔疮(129)		十一、前列腺肥大(130)	

妇产科疾病饮食宜忌..... (132)

- 一、月经期的保健食疗(132) 二、功能失调性子宫出血(133) 三、月经不调(135) 四、闭经(136) 五、痛经(137) 六、带下病(139) 七、妊娠剧吐(140) 八、妊娠水肿(141) 九、产后瘀症(142) 十、产后缺乳(143) 十一、产后回乳(143) 十二、产后血晕(贫血)(144) 十三、产后身痛(145) 十四、子宫脱垂(146) 十五、盆腔炎(147) 十六、更年期综合症(148)

儿科疾病饮食宜忌..... (151)

- 一、小儿感冒(151) 二、小儿肺炎(152) 三、口疮(153) 四、婴幼儿腹泻(154) 五、小儿便秘(155) 六、疳积(156) 七、小儿厌食症(157) 八、遗尿(159) 九、佝偻病(160) 十、婴幼儿营养不良(161) 十一、小儿暑热症(162) 十二、苯丙酮酸尿症(163) 十三、儿童多动症(164) 十四、麻疹(165) 十五、风疹(167) 十六、水痘(167) 十七、流行性乙型脑炎(168) 十八、猩红热(169) 十九、百日咳(170) 二十、白喉(171) 二十一、流行性腮腺炎(172)

五官科疾病饮食宜忌..... (174)

- 一、牙痛(174) 二、龋齿(175) 三、鼻窦炎(176) 四、慢性咽炎(176) 五、扁桃体炎(177) 六、中耳炎(178) 七、梅尼埃综合征(179) 八、急性结膜炎(180) 九、白内障(181) 十、青光眼(182) 十一、

近视眼(183) 十二、夜盲症(185) 十三、扁桃体摘除术后(185)	
皮肤科疾病饮食宜忌.....	(187)
一、瘙痒病(188) 二、丹毒(189) 三、疥疮(189)	
四、湿疹(190) 五、荨麻疹(191) 六、痤疮(192)	
七、脂溢性皮炎(193) 八、痱子(194) 九、黄褐斑(195)	
其他症状饮食宜忌.....	(197)
一、消瘦(197) 二、发热(198) 三、咯血(199)	
四、呕吐(200) 五、呃逆(201) 六、腹胀(202)	
七、水肿(203) 八、自汗(203) 九、盗汗(204)	
十、阳痿(205) 十一、脱发(206)	

第一部分

各类饮食概述

患者的基本饮食

患者由于病情不同,饮食需要也不同,因此在安排患者的膳食时,除考虑营养供给的质与量之外,要尽力做到饮食符合患者口味并易于消化,同时还要根据病情选用不同的膳食。

患者膳食一般分为“普食”、“软食”、“半流食”、“流食”四种。

一、普食

普食又称固形食,与平时所用的膳食无大差异。

【饮食宜忌】

1. 饮食容易消化和吸收。
2. 饮食必须富有人体所需要的各种营养素。尤其是热量、蛋白质、维生素和矿物质的供应要充足,比例要均衡,保证病人营养。蛋白质每人每日约 75~85 克,脂肪约 60~70 克,碳水化合物 350~400 克,热量约 9 240~10 500 千焦。
3. 少用油炸食物,禁食强烈刺激性调味品。
4. 膳食应注意保温,饭菜温度可在 45℃ 左右,并注意饮食的色、香、味、形,品种多样化,以增进病人的食欲。

【适用对象】

普食适用于无消化道疾病和无腹泻、无发烧的手术后病人及产妇和一切恢复期的病人。

二、软食

软食是介于普食和半流食之间的一种膳食,是由普食变化而来的,比普食更容易消化。

【饮食宜忌】

1. 饮食必须易消化、易咀嚼。
2. 不用油炸食物,蔬菜应切碎煮软、烧烂,不用粗纤维的菜,如芹菜、韭菜等。
3. 饮食中应供给病人充分营养,每人每日膳食中应有蛋白质 70~80 克,脂肪 50~60 克,碳水化合物 300~350 克,热量 8 820~9 660 千焦。
4. 禁食刺激性调味品,多食水果,大量供给维生素 C,以增强机体抵抗力。

【适用对象】

软食适用于轻度发烧、消化不良和口腔有病的患者,特别适用于牙齿咀嚼不好的老年人及儿童。

三、半流食

半流食是一种半液体半固体的膳食,又叫“半固形食”,根据情况,可以是七分软食,三分流食;亦可是五分软食,五分流食;还可是三分软食,七分流食。

【饮食宜忌】

1. 半流食应细软、易于消化和咀嚼,必须制成半液体状,含渣量要少。
2. 禁用油炸、刺激性食品及调味品,不宜用大量的肉类食

品。

3. 满足人体对各种营养素的需要,每人每日蛋白质 60 克,脂肪 50 克,碳水化合物 270 克,热量 7 560~8 400 千焦。

4. 应少食多餐,每日 5~6 餐。

5. 饮食避免过冷、过热,要求色、香、味俱佳和食谱多样化。

【适用对象】

半流食适用于发烧较高的病人及口腔有病咀嚼困难或消化道有病及消化不良、腹泻和各种手术后的患者。

四、流食

流食是完全流动的液体,是不含有食块的液体食物。

【饮食宜忌】

1. 一切食物均为液体,极易消化和吞咽。

2. 保证人体对各种营养素的要求,蛋白质每人每日 38 克,脂肪 24~30 克,碳水化合物 108 克,热量 3 360~3 780 千焦。由于流质饮食热量不够,不可长期食用。

3. 禁用刺激性食物和易产生胀气的食物。

4. 少食多餐,每日以七八餐为宜。

【适用对象】

流食适用于症状严重或者发高烧的病人、手术后胃肠需要休息的病人以及消化不良、腹泻和口腔有病不能吞咽食物的病人。

营养饮食

营养饮食是以基本饮食为基础,再根据患者病情的需要,给予不同的调配,以增加或减少某些营养成分,而达到治疗和
控制疾病目的的一类饮食。通常采用的营养饮食有以下几种。

一、高蛋白

正常情况下,每人每日蛋白质需要量(每公斤体重):婴儿 3.5 克,儿童 1.5~3.5 克,成人 1~1.5 克,孕妇 1.5~2 克,乳母 2 克。高蛋白饮食每日蛋白质摄入量可在 120 克。

【饮食宜忌】

饮食不需特殊制备,只要在基本饮食基础上另外多加蛋白质含量高的食物即可。

食物中蛋白质含量的情况见表 1。

表 1 食物中蛋白质的含量 单位:克/100 克

食物名称	蛋白质含量	食物名称	蛋白质含量	食物名称	蛋白质含量
干贝	62.0	瓜子(炒)	32.3	猪肉(脊背)	21.3
淡菜	57.7	酱牛肉	31.1	带鱼	21.2
鱿鱼(干)	57.0	榛子(炒)	30.5	豌豆	21.1
海参	55.7	扒鸡	29.6	芸豆(紫)	20.9
鲍鱼(干)	54.1	紫菜	28.2	绿豆	20.6
虾米	51.4	红茶	27.6	牛乳粉(全)	20.3
腐竹	51.3	花生	26.6	炸鸡	20.3

续表

食物名称	蛋白质含量	食物名称	蛋白质含量	食物名称	蛋白质含量
味精	43.5	猪肝(卤)	26.4	大黄鱼	20.2
口蘑	38.7	酱羊肉	25.4	小豆(赤)	20.1
黄豆粉	38.4	烤鸡	24.9	冬菇	20.1
酱驴肉	33.7	豆腐丝	24.2	麻酱	20.0
绿茶	32.5	羊肉串(烤)	22.5	莲子	19.5

【适用对象】

适用于长期消耗性疾病,如肺结核、肿瘤、肝炎、肾病综合症、贫血及孕妇、乳母、白蛋白明显低下和营养缺乏性水肿、大手术前后。

二、低蛋白**【饮食宜忌】**

1. 低蛋白饮食每日蛋白质摄入量每公斤体重不超过 1 克,总量一般保持在 20 克以下,原则上以素食为主,一般不用鱼、肉、蛋、豆及豆制品和豆类。主副食定量。

2. 为防止因低蛋白引起的热量不足,可补充含糖高的食物,如粉皮、粉丝、芋头、马铃薯、藕粉、绿叶蔬菜等。

3. 禁用刺激性强的调味品及含嘌呤高的动物内脏。

【适用对象】

适用于急性肾炎、慢性肾功能衰竭、急性肾炎伴有尿闭或氮质血症及尿毒症、肝昏迷前期、肝功能严重损害的病人。

三、高脂肪