

家庭饮食顾问

病从口除

——谈慢性病的饮食疗养



吉林人民出版社

R462

7
3

家庭饮食顾问

病 从 口 除

——谈慢性病的饮食疗养

[日] 医学博士日野 厚 著

刘殿军 编译



人民卫生出版社

A 899856

内 容 提 要

本书介绍了一些常见的慢性疾病的发病原因、症状、食物疗法及生活上的注意事项等。这里所推荐的饮食疗法是着眼于提高健康水平，不论是对患者，还是对健康的人都是适用的。所述饮食要点不仅适用于书中所列举的二十几种病症，同时也适于其它病症，各方面读者都可以此为参考。

家 庭 饮 食 顾 问 病 从 口 除

——谈慢性病的饮食疗养

〔日〕医学博士日野 厚 著

刘 殿 军 编译

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

浑江市印刷厂印刷

*

787×1092毫米 36开本 4号印张 87,000字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—91,370册

书号：13091·118 定价：0.35元

出版说明

随着我国人民生活水平不断提高，饮食日益改善，怎样科学地饮食，已成为一个新问题。为帮助读者了解和掌握饮食科学知识，我们选编了这部“家庭饮食顾问套书”，共分五册出版。

《益智新探》是从大脑营养学的角度，阐述了有助于提高智力的正确饮食。分别对孕妇、幼儿、儿童、学生及成年人等不同情况，详细加以介绍。

《养生之道》是以现代营养学为基础，介绍了二十五种能够养生健身的食品。

《四季饮食》是介绍日常饮食，读者可从中了解到怎样安排一日三餐，怎样选择食品，怎样在不同季节调剂饮食等。

《病从口除》是向那些患了慢性病的读者，介绍怎样通过合理的饮食，减轻或解除疾患。

《长寿秘诀》是针对当前出现的营养过剩，而运动不足的问题，提出了“营养、休息、运动三者平衡是长寿秘诀”的科学论述，并介绍了具体做法。

以上五种书主要是根据日本有关书籍编译的。近十几年来，日本在饮食科学方面达到了较高水平，对中医中药的研究也有较深造诣。本套书原著

所介绍的内容，与我国饮食生活基本相同，并且取材丰富、治学严谨，加上编译者的悉心选编，颇有参考价值。

序

——饮食疗法二十条

下面列举的二十条，是维持健康不可缺少的条件。半健康的人和患慢性病的人，如果能很好地遵循这二十条，可以有效地提高健康水平，并且可望进一步使症状好转以至痊愈。

- 1、充分注意食用食品添加剂。
- 2、充分注意食用化肥培育的食品。
- 3、慎重使用合成洗涤剂。
- 4、注意不食用精白谷物、精白糖和高精度食品。
- 5、尽量少食用动物性蛋白质。
- 6、多食用蔬菜，特别是黄绿色蔬菜。
- 7、经常食用海藻。
- 8、适量食用脂肪。
- 9、注意各种维生素、无机盐和其它所有营养素的平衡。
- 10、尽可能按季节，不失时机地食用新鲜蔬菜，并且不要偏食。
- 11、吃东西要尽量食其全部（如皮、根、叶等）。
- 12、烫、焯食品，或去涩味，洗淘谷物等，要适可而止。

13、不论是在什么时间，什么场合，谁吃什么东西，是生吃，还是煮半熟吃，或者是需要长时间加热后再吃等，并不是必须绝对受拘束的。吃水果也是如此。

14、盐分和水 的 摄取量也同样不要绝对受限制。

15、调制时要注意保持食物本身的原味。糖、人造调味品不能随意使用。

16、过热或过冷的食品，香辣料和刺激性食品，以及酒精饮料等不能无限制地食用。

17、清凉饮料、罐头以及速溶食品等，也不能频繁食用。

18、避免本不太饿，吃起来却没完没了，以及睡前二小时内饮食。

19、吃饭要细嚼慢咽，充分品味。

20、饭前、饭中或刚吃完饭时，不要大量饮水或茶。

目 录

胃炎.....	1
胃、十二指肠溃疡.....	7
便秘.....	15
腹泻.....	19
肝炎、肝硬化症.....	24
胆结石、胆囊炎.....	35
肾炎.....	41
肾病综合征.....	52
肾功能不全.....	56
高血压病、动脉硬化症.....	60
心脏病.....	71
糖尿病.....	78
肥胖症.....	88
痛风.....	98
变态反应性疾病.....	104
感冒.....	113
肺结核.....	117
贫血.....	121
植物神经功能紊乱.....	127
神经痛.....	129
慢性风湿症.....	132
妇科疾病.....	136

皮肤病	143
眼、口、生殖器综合征	150
癌	151
其它（眼疾、鼻疾、听力减退、癫痫） ...	158

五

胃 炎

胃粘膜发炎叫胃炎。胃炎是胃肠疾患中最多发的疾病。通常指非特异性的胃疾患。胃炎分急性胃炎和慢性胃炎两种。有不同的发病原因和症状，治疗的方法也不同。

病因

急性胃炎多是暴饮暴食引起的。众所周知，在各种发病原因中，酒精饮料的过饮，糖、甘味料、辛辣料的摄取过量，冷热品食用过多，食物咀嚼不细等，都会引起急性胃炎。解热剂、磺胺制剂、洋地黄制剂、抗菌素、碘剂、铁剂等药物的服用，或食物中毒等，也可导致急性胃炎。对特定的食品，如牛乳、鸡蛋、蟹、杨梅等的变态反应，也可以引起急性胃炎。尿毒症、肝硬化、糖尿病等慢性代谢性疾病，也可引起急性胃炎。

慢性胃炎，有一些是因平时不注意饮食卫生引起的，还有一些是由于急性胃炎多次反复发作而转变来的。另外，因心脏病、高血压症等引起胃肠长期瘀血，龋齿、齿槽脓肿（边缘性牙周炎和牙周病的总称）以及胃溃疡、胃癌等也常伴有慢性胃炎。

症状

急性胃炎，除胃部的不适感和压迫感外，还有恶心、呕吐等表现。有的还有不同程度的胃痛，有

时甚至会有剧痛。吐物为酸性液体，还混有食物残渣，有的还混有很小的血块。如果在强烈的恶心和呕吐之后吐血，就证明胃粘膜血管已破裂，必须马上就医。通常没有腹泻，如肠道发生病变，就会发生腹泻。

慢性胃炎有两种情况：一个是胃酸增多，一个是胃酸减少。临床表现也稍有不同。在胃酸增多的情况下，多表现为烧心、打酸嗝，食后一、二小时内胃部有隐痛。在胃酸减少的情况下，多表现为无力、衰弱、易疲劳等。也有大便无规律、好腹泻、苦于腹部胀满、排气（放屁）等。

疗法

急性胃炎一般比较容易医治，三、四日之内即可减轻。慢性胃炎一般认为比较难治。两种胃炎很重要的一点，就是要注意饮食生活。

饮食疗养

急性胃炎一般发病原因比较清楚，所以，应首先让患者将胃中的食物全部吐出，使胃内清洁。可以让病人饮用少量的盐水和冷水，使其呕吐。禁食一、二顿，只饮用适量的水（温热的粗茶等），使胃得到休息。之后，一边注意观察病情，一边适当地食用一些米汤、藕粉、蔬菜汤、糙米膏等流食。可用汤匙一匙一匙地喝。同时，还要注意温度，避免过冷或过热。然后可以采取三分粥→五分粥→七分粥→普食的方式，每三、四天变换一次（参照下

表)。注意，食物都得是无刺激性的软食。

食谱及烹调方法的变化

阶段	比率		谷物	蔬菜	大豆	鱼	芝麻	注
	糙米	水	淀粉					
流食期 (米汤)	1 (磨碎物)	20	米汤、藕汤、米汤	蔬菜汤				● 烧法：用强火煮开，之后改用弱火，慢煮到做好为止。 ● 糙米洗后，用水泡一昼夜。
三分粥期	1	20	糙米汤、煮烤麸	蔬果汁、萝卜、胡萝卜块、滤菜	嫩豆腐			
五分粥期	1	10	煮面条、煮烤麸	熟南瓜、开水焯菠菜	豆腐汤	切的沙丁鱼、碎肉、白鱼	芝麻、芝麻酱	
七分粥期	1	8	黑面包	煮软的蔬菜、浇蔬果汁、蒸南瓜	碎切的豆、煮干豆腐	煮肉、煮鳕鱼、煮品光	芝麻酱	
全粥期	1	6	面条	煮南瓜	炒豆腐	煮鱼膏	去皮芝麻	

如有胃出血，不要着急，可根据病情，改变饮食量和饮食品种，恢复普食。

慢性胃炎，如前所述，有胃酸增多症和胃酸减

少症两种类型。根据现代营养学的饮食疗法，要食用抑制胃酸分泌的食物和提高胃酸分泌的食物。本书倡导的饮食疗法就不怎么严格区分了，它不是单纯地将胃液如何作为问题，而是首先着眼于提高整个身体的健康水平。两种情况的治疗都以二十条为基本原则。

治疗中应特别注意避免食用刺激胃或加重胃负担的食品。这类食品有：过冷或过热的食品，酸性强的食品，咸物，明显的香、辣物，酒精饮料，嗜好饮料（咖啡、红茶、碳酸饮料），蒜、生葱等。但在胃酸减少的情况下，可根据病情，适当地少吃一些柠檬、咸梅干等。

还需注意的是油腻食品。因为这类食品在胃内停留时间较长会增加胃的负担。所以，要尽量避免食用兽肉的肥腻部分，以及用牛油或猪油炸过的食品。相反，应该在一定限度内摄取一些含有丰富的必需脂肪酸的纯植物油或芝麻等。

食用蛋白质食品，宜食用大豆制品。要避免食用脂肪多的动物肉，吃鱼要选用白肉鱼。

在食品调制时应注意，在症状明显的情况下，要将食物煮烂再吃。主食以五分粥为重点，蔬菜也要吃熟煮的软食或焯过以后食用。但是也不能总吃流食，病情一有好转，就可逐渐增加食物的硬度，细细咀嚼。为能很好地与唾液混合，最低要咀嚼八十次后再咽下。如果本来病情已经好转，但还是吃

柔软的食品，结果由于得不到很好地咀嚼就咽下，反而倒不好。

调味时要轻调，不要用白糖和料酒。同时还要想法保持食品原有的味道。

要避免食用极凉的食品。在特别想喝凉水时，可在嘴里含一会儿，稍稍提高点水的温度后再饮下。

饮食时间要有规律，并注意经常保持八分饱。

禁食疗法

如患急性胃炎，最好禁食一天。特别是有吐血症状时，要根据具体情况，禁食1~2天。原则上不可长时间禁食。

如果是慢性胃炎，实施禁食疗法，可望胃组织再生和提高健康程度。如能以禁食为转机，禁食后的饮食疗养进行得好，必将取得良效。但是在禁食后，因身体状况良好，食欲增进，要特别注意控制食量。否则，得到改善的身体情况很快就会崩溃，甚至劣于禁食前。所以，要求患者在禁食前，在充分理解此疗法的基础上，要有坚强的决心，以保证禁食效果的充分发挥。

生活注意事项

心情上的不安和急躁，容易引起胃机能和粘膜障碍。所以，应尽可能地避免情绪上的应激反应（紧张）。还要避免过度劳累和禁止大量吸烟。

附录

胃下垂及胃松弛的体质改善法

胃下垂是胃变长呈下垂的状态，一般多见于体弱无力的人。另外，分娩二、三次以上，腹肌松弛的妇女中，患胃下垂的人也比较多。

有些人不把胃下垂当做一种疾病对待。但是，这种胃下垂却常伴有胃松弛和慢性胃炎。所谓胃松弛，是指胃肌肉的紧张度严重低下的状态，而致使胃的蠕动能力衰退。

胃下垂及胃松弛，不单纯是胃肠本身的障碍，其根本原因在于整个身体体质的下降。这种病不仅使胃肌变薄变弱，蠕动能力减退，还致使消化机能也大大减退。但是，不能因其与整个体质有关，就对它丧失医治的信心，而在找到病因之后，就努力尽快地改善之。

胃下垂及胃松弛患者在饮食上，应与胃炎患者同样，保持少量饮食，而且进食时一定要不惜花费时间地细嚼慢咽。特别是要注意不饮用凉饮料及不食用甜食及糕点类食品。

因为胃消化能力较弱，食物要在胃中停滞一段时间，所以食后要保持一定时间的安静。面向右侧躺卧，可使食物较快地向十二指肠行进。

如果能切实地实施好禁食疗法，可以增强胃消化能力。以改善体质为目的进行禁食治疗，有时可取得相当好的疗效。所以，此病患者可以在医生的指导下，并以自己坚强的意志试行。

另外，为了增强腹肌力，坚持每天做轻度的体

操也是个好办法。

胃、十二指肠溃疡（消化性溃疡）

胃和十二指肠溃疡，是指胃和十二指肠的粘膜的损伤状态。胃溃疡多发生在幽门部（胃的出口）、胃体部幽门侧小弯以及邻近的后壁。有时也发生在贲门附近或胃大弯。十二指肠溃疡，几乎都发生在球部。

特点

胃溃疡的患者男性较多。一般地30~40岁左右发病最多，随着年龄的增长，发病率逐渐减低。

十二指肠溃疡，发病率为良性胃溃疡的3~4倍。并且，与胃溃疡相比，更多见于男性。

关于溃疡的癌变问题，有各种各样的看法。一般认为十二指肠溃疡没有癌变的可能。胃溃疡的癌变也没有得到确实的证据。

病因

胃溃疡，是由于胃粘膜的局部营养障碍，致使胃粘膜抵抗力减低，受胃液腐蚀而形成。关于最初由于什么原因发生局部的组织障碍，其说法不一（胃液消化说、胃炎说、局部循环障碍说、植物神经失调说、机械刺激说等）。所以，至今还有很多不明之处。

关于胃液的作用。胃所分泌出来的作为消化液

的胃液中，盐酸和胃蛋白酶有着密切的关系。来自大脑的迷走神经直接刺激胃液分泌细胞分泌胃液。由于迷走神经的刺激，幽门窦分泌出促胃液激素，促胃液激素通过血液到达胃液分泌细胞，间接地引起盐酸和胃蛋白酶的分泌。胃液分泌抑制激素由十二指肠和小肠分泌，调节促胃液激素的分泌。当促胃液激素与抑制激素相互控制力失去平衡的时候，植物神经过度紧张就可成为溃疡的原因。因分解蛋白质的胃蛋白酶，在强酸下活性最高，在胃酸中的盐酸分泌量大的情况下，胃蛋白酶的作用也提高，这样就很容易引起溃疡。因此可以说，无酸症的人不易发生消化性溃疡。

但是，即便是盐酸和胃蛋白酶的量很大，作为生理组织的胃粘膜也不能被消化。

除以上的胃液的作用因子之外，还可以考虑有植物神经功能紊乱，内分泌异常，全身营养障碍，体质异常等的全身性因子的影响。欲望得不到满足，不安、悲伤、精神紧张等的应激反应也对致发溃疡有影响。其它，如副肾上腺皮质激素剂，利血平（降压剂），阿斯匹林等的水杨酸制剂，保泰松、消炎痛（均为消炎镇痛剂）等的过量服用，也会引起溃疡。另外，大面积的烧伤，也可以导致溃疡。

与食物和嗜好品的关系也较大。关于食物与发生溃疡的关系，已经通过不少事例得到了进一步的了解。首先，有人认为，缺乏各种维生素B和维生素