

· 协和医生答疑丛书

健康与疾病 的营养

270个怎么办?

主编 刘存英

1.4-44

肥胖者怎样安排饮食

北京医科大学中国协和医科大学联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康与疾病的营养 270 个怎么办? /刘存英主编. —北京:
北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社, 1997
(协和医生答疑丛书)
ISBN 7-81034-721-7

I. 健… II. 刘… III. 营养卫生-关系-健康-问答 IV.
R151.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 04348 号

健康与疾病的营养 270 个怎么办?

——协和医生答疑丛书

刘存英 主编

责任编辑: 李春宇

*

北京医科大学 联合出版社出版
中国协和医科大学

昌平精工印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 印张 6.25 千字 139

1997 年 7 月第一版 1997 年 7 月北京第一次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-81034-721-7/R·719

定价: 12.00 元

写给读者

营养与饮食是关系人体健康和疾病治疗的两个重要方面。一个人从婴幼儿开始能否有良好的生长发育，成人至老年这样一个漫长的生命过程中能否保持充沛的精力和健康的体魄，营养与饮食起着非常重要的作用。今天“营养”这个名词越来越被更多的人所重视，也为商界人士所关注，成为商品市场开发的热门。许多人随着生活水平的不断提高更加注重讲究营养。人们需要有科学的营养知识以哺育儿童，需要通过合理的营养以达到益寿延年。然而，很多人苦于不懂得营养而过分地食入大量营养物或一味地追求所谓的高级营养品，造成营养过剩，给健康带来了不利或产生了疾病；也有的人由于长期摄食不合理造成某些营养缺乏病。更重要的是当人们患了某些疾病时如何用饮食治疗和促进康复，有些人可能更是急于获得这方面的知识，他们常常会发问，得了某种病应该吃什么食物？为了普及营养知识，更好地运用这些知识进行自我保健以及对一些疾病更好地辅以饮食治疗，我们编写了这本书。书中内容一部分是关系到一般健康人的营养与饮食，另一部分是针对某些常见疾病的营养与饮食治疗，期望能对广大读者有所裨益。

作者

1996. 9 月于北京

目 录

一、营养基础知识	(1)
(一) 绪论	(1)
1. 什么是营养和营养素?	(1)
2. 什么是营养素的“三量”，即需要量、供给量 和摄入量?	(2)
3. 什么是食物的营养价值?	(3)
4. 为什么要重视营养?	(4)
5. 怎样才算合理营养?	(4)
(二) 热能	(5)
6. 热能是怎样产生的?	(5)
7. 人为什么需要热能?	(6)
8. 热能来源是如何分配的?	(6)
9. 一个人一天需要多少热能?	(6)
10. 碳水化合物与热能有什么关系?	(7)
11. 脂肪与热能有什么关系?	(7)
12. 热能“入”与“出”的失衡对健康有何危害?	(8)
(三) 蛋白质	(8)
13. 为什么说没有蛋白质就没有生命?	(8)
14. 一个人一天需要多少蛋白质?	(9)
15. 什么是氨基酸、人需要多少种氨基酸?	(9)
16. 赖氨酸有什么重要的生理功能?	(10)

17. 怎样评价蛋白质的营养价值?	(11)
(四) 脂肪	(11)
18. 脂肪有什么营养功用?	(11)
19. 什么是脂肪酸、哪种脂肪酸对身体好?	(12)
20. 吃植物油多多益善吗?	(12)
21. 一个人一天需要多少脂肪?	(13)
(五) 维生素	(13)
22. 什么是脂溶性和水溶性维生素?	(13)
23. “雀朦”症是因缺乏什么维生素引起的?	(14)
24. 得了口角炎怎么办?	(14)
25. 维生素C为什么能抗癌,可以多吃吗?	(15)
26. 维生素A为什么能抗癌,可以多吃吗?	(15)
27. 维生素E为什么能防衰老?	(16)
28. 维生素能代替蔬菜吗?	(17)
(六) 矿物质	(17)
29. 钾和钠在人体内起什么作用?	(17)
30. 铁对健康起什么作用?	(18)
31. 如何合理地补铁?	(19)
32. 为什么说“锌是生命的火花”?	(19)
33. 硒能抗癌吗?	(20)
34. 黄斑牙是怎么回事?	(21)
35. 为什么缺碘易患大脖子病?	(21)
36. 骨质疏松的原因仅仅是缺钙吗?	(21)
(七) 膳食纤维和水	(22)
37. 什么是膳食纤维、它们如何分类?	(22)
38. 膳食纤维有哪些重要的生理意义?	(23)
39. 水对人体健康有何意义?	(23)

40. 如何正确科学地饮水?	(24)
41. 为什么饮凉开水有益于健康?	(25)
42. 矿泉水对人体有何保健作用?	(26)
二、正常人的营养与饮食问题	(27)
(一) 婴幼儿	(27)
43. 什么叫初乳, 婴儿可以吃吗?	(27)
44. 为什么母乳喂养好?	(28)
45. 人乳与牛乳有什么不同?	(28)
46. 人工喂养如何哺喂?	(29)
47. 怎样添加婴儿辅助食品?	(30)
48. 如何为婴儿添加辅助食品?	(31)
49. 断奶后的小儿饮食如何安排?	(32)
50. 如何为婴幼儿补充维生素 A 和 D?	(33)
51. 如何预防小儿佝偻病?	(34)
52. 1~2 岁的幼儿会贫血吗?	(35)
53. 小儿厌食怎么办?	(35)
54. 龋齿的发生与糖有什么关系?	(36)
(二) 青少年	(37)
55. 小胖墩孩子的饮食应注意什么?	(37)
56. “豆芽”型孩子的饮食应注意什么?	(38)
57. 不吃早餐就上学有什么不好?	(39)
58. 青少年可以多吃巧克力吗?	(40)
59. 吃零食到底好不好?	(40)
60. 饮料对儿童的健康都有益吗?	(41)
61. 青少年的均衡膳如何配制?	(41)
62. 青少年易出现哪些营养问题?	(42)
63. 营养与智力有关系吗?	(43)

64. 长高个儿有秘方吗?	(44)
65. 儿童不宜吃哪些食品?	(45)
(三) 孕妇乳母	(47)
66. 孕吐期间吃什么?	(47)
67. 妊娠期间营养要注意什么?	(47)
68. 孕期下肢痉挛是缺钙吗?	(48)
69. 孕妇长胖好不好?	(49)
70. 孕期贫血如何防治?	(49)
71. 产妇喝红糖水有什么好处?	(49)
72. 孕期得了糖尿病如何控制饮食?	(50)
73. 为什么妊娠水肿要少吃盐?	(51)
74. 妇女“坐月子”应该怎样吃?	(51)
75. 乳汁分泌得又少又稀怎么办?	(52)
76. 乳母的营养需要多少?	(53)
(四) 中老年人	(54)
77. 什么叫平衡膳食?	(54)
78. 怎样选择食物才能达到平衡?	(54)
79. 我国的膳食指南是什么?	(55)
80. 脑力劳动者也要讲究营养吗?	(56)
81. 中年人营养保健应注意什么?	(57)
82. 为什么中老年人易发胖?	(58)
83. 预防肥胖对中老年人有什么保健意义?	(59)
84. 肥胖单纯用饮食治疗能减肥吗?	(60)
85. 老年人为什么要少吃糖?	(60)
86. 更年期妇女的饮食要注意什么?	(61)
87. 老年人牙齿松动在饮食上应注意什么?	(61)
88. 为什么老年人要注意补钙?	(62)

89. 常见食物中的含钙量是多少?	(63)
90. 老年人饮食营养要注意哪些问题?	(63)
91. 老年人一日饮食应如何安排?	(64)
92. 为什么注意铁的摄入对老年人健康很重要?	(65)
93. 常见食物中的含铁量是多少?	(66)
94. 为什么老年人比青年人更要注意补充维生 素 C?	(66)
95. 为什么老年人还要注意补碘?	(67)
96. 缺锰也会引起骨质疏松吗?	(67)
97. 摄入过量铝会患老年痴呆症吗?	(68)
98. 多吃鱼能益寿健脑吗?	(69)
99. 蛋白质对老年人健康的意义是什么?	(70)
100. “有钱难买老来瘦”的说法对吗?	(70)
101. 为什么节制饮食能长寿?	(71)
102. 为什么老年人最好每日饮牛奶?	(72)
103. 为什么酸牛奶益于健康长寿?	(73)
104. 什么叫乳糖不耐受症?	(73)
105. 老年人饮牛奶腹泻怎么办?	(74)
106. 老年人便秘有什么好办法?	(74)
107. 为什么常食玉米能益寿?	(75)
108. 为什么说豆制品是老年人的长寿食品?	(76)
109. 为什么老年人要少吃油炸食品?	(77)
110. 多吃红薯有益于长寿吗?	(77)
111. 老年人吃素能长寿吗?	(78)
112. 长寿老人的膳食有什么特点?	(79)
113. 吃补品对延年益寿有帮助吗?	(79)

- 114. 老年人多吃萝卜好不好? (80)
- 115. 老年人饮酒的利与弊? (80)
- 116. 延缓疲劳吃什么好? (81)
- 117. 患哮喘的老年人饮食如何调理? (81)

三、疾病营养与饮食 (82)

(一) 介绍一些病理饮食的概念 (82)

- 118. 什么是流食? (82)
- 119. 什么是半流食? (82)
- 120. 什么是少渣饮食? (83)
- 121. 什么是限钠盐饮食? (83)
- 122. 什么是低脂肪饮食? (84)
- 123. 什么是低蛋白饮食? (84)
- 124. 什么是管饲? (85)
- 125. 什么叫匀浆混合奶? (85)
- 126. 什么叫要素膳? (86)
- 127. 什么叫静脉营养? (86)

(二) 高血压、高脂血症 (88)

- 128. 高血压为什么要限盐? (88)
- 129. 常用食物中钠的含量有多少? (88)
- 130. 如何调节膳食中的钠盐量? (89)
- 131. 高血压病人为什么要忌酒? (90)
- 132. 高血压病人的饮食原则是什么? (90)
- 133. 高血压病人为何要多补钙? (91)
- 134. 什么是高脂血症? (91)
- 135. 吃糖多会诱发高脂血症吗? (92)
- 136. 怎样看待食物中的胆固醇? (92)
- 137. 常用食物的胆固醇含量是多少? (93)

138. 高脂血症病人的饮食如何安排?	(94)
(三) 冠心病	(94)
139. 脂肪与冠心病有何关系?	(94)
140. 冠心病患者能吃鸡蛋吗?	(95)
141. 多吃鱼对冠心病有好处吗?	(95)
142. 海藻食物对冠心病有什么好处?	(95)
143. 饮茶可以防治冠心病吗?	(97)
144. 冠心病病人可食与忌食哪些食物?	(98)
145. 冠心病病人的饮食原则是什么?	(98)
146. 心肌梗塞病人的膳食原则是什么?	(99)
147. 心力衰竭病人的膳食原则是什么?	(100)
148. 心力衰竭病人可用和忌用哪些食物?	(100)
149. 维生素 C、镁、碘与心肌梗塞的关系?	(100)
(四) 单纯性肥胖.....	(101)
150. 什么叫理想体重?	(101)
151. 我国正常成人男女身高与体重表	(102)
152. 超重与肥胖如何区别?	(103)
153. 肥胖与能量代谢的关系如何?	(104)
154. 肥胖与饮食有什么关系?	(104)
155. 肥胖者应如何减肥?	(105)
156. 肥胖者如何选择食物?	(107)
157. 一日 1400 千卡膳食举例.....	(107)
158. 痛风与肥胖有关系吗?	(108)
159. 痛风病患者的饮食应如何安排?	(109)
160. 哪些食物含嘌呤高, 不宜痛风病人食用?	(110)

(五) 脑血管病·····	(110)
161. 为什么多吃含钾食物可预防脑血管病? ···	(110)
162. 为什么多食果菜可减少中风危险? ·····	(111)
163. 为什么补镁有利于防止脑血栓? ·····	(111)
164. 为什么多吃豆制品有利于防止中风? ·····	(112)
165. 长期卧床病人的饮食如何调理? ·····	(112)
166. 脑血管病人的饮食治疗原则是什么? ·····	(113)
(六) 胃、肝、胆、胰疾病·····	(114)
167. 急性胃炎病人饮食怎么办? ·····	(114)
168. 得了痢疾饮食怎么办? ·····	(115)
169. 慢性腹泻病人饮食如何调理? ·····	(116)
170. 慢性浅表性胃炎病人的饮食如何调理? ···	(116)
171. 慢性萎缩性胃炎病人的饮食如何调理? ···	(117)
172. 消化性溃疡急性发作期病人的饮食如何 安排? ·····	(117)
173. 消化性溃疡恢复期病人的饮食如何安排? ·····	(118)
174. 消化性溃疡出血病人的饮食如何安排? ···	(119)
175. 溃疡病人不宜喝哪些饮料? ·····	(119)
176. 溃疡性结肠炎病人的饮食怎样调配? ·····	(120)
177. 克隆氏病人饮食怎样调配? ·····	(121)
178. 伤寒病人的饮食如何调配? ·····	(122)
179. 得了肝炎是不是营养越高越好? ·····	(123)
180. 肝炎病人的营养原则是什么? ·····	(124)
181. 肝硬化病人为什么要吃高蛋白饮食? ·····	(125)
182. 肝硬化腹水病人饮食为什么要限盐? ·····	(125)
183. 食道静脉曲张的病人饮食应注意什么? ···	(126)

184. 为什么肝昏迷病人要限制蛋白质?	(127)
185. 慢性胆囊炎、胆结石病人为什么要少吃 油腻食物?	(128)
186. 胆囊造影为什么要吃油煎鸡蛋?	(128)
187. 急性胆囊炎、胆绞痛病人饮食怎么办? ...	(129)
188. 胆囊切除后的饮食应注意什么?	(129)
189. 有慢性胆囊疾病的人饮食应注意什么? ...	(130)
190. 为什么暴饮暴食会引起急性胰腺炎?	(131)
191. 急性胰腺炎的饮食要求是什么?	(132)
192. 慢性胰腺炎病人的饮食应注意什么?	(133)
(七) 肾脏疾病.....	(133)
193. 急性肾炎病人的饮食怎么办?	(133)
194. 慢性肾炎病人的饮食应如何注意?	(134)
195. 慢性肾功能不全病人如何控制蛋白质? ...	(135)
196. 肾功能不全病人为什么不能吃豆制品? ...	(136)
197. 为什么尿毒症病人要用纯淀粉做主食? ...	(136)
198. 如何制备淀粉食品?	(137)
199. 尿毒症病人的食谱如何安排?	(138)
200. 怎样烹制限盐的菜?	(139)
201. 肾功能衰竭病人血钾高应如何选择食物?	(139)
202. 常用食物含钾量是多少?	(140)
203. 肾透析病人的饮食应注意什么?	(140)
204. 肾结石病人饮食应注意什么?	(142)
(八) 糖尿病.....	(142)
205. 糖尿病病人为什么要控制饮食?	(142)
206. 控制饮食就是少吃主食吗?	(143)

207. 打胰岛素的糖尿病病人要不要控制饮食?	(144)
208. 怎样计算糖尿病病人一日所需热能?	(144)
209. 计算一日所需热能步骤?	(144)
210. 糖尿病病人每日需要多少碳水化合物, 蛋白质、脂肪?	(145)
211. 糖尿病病人一日进食量如何分配?	(145)
212. 糖尿病病人的食谱安排注意什么?	(146)
213. 少吃多餐对糖尿病病人有什么好处?	(147)
214. 糖尿病病人怎样灵活加餐?	(147)
215. 限制饮食病人感到饥饿怎么办?	(148)
216. 饥饿时吃花生米行吗?	(148)
217. 糖尿病病人不宜吃哪些食物?	(149)
218. 为什么糖尿病病人多食高纤维饮食有好处?	(149)
219. 糖尿病病人能吃水果吗?	(149)
220. 糖尿病病人能饮酒吗?	(150)
221. 肥胖糖尿病病人饮食如何控制?	(151)
222. 妊娠糖尿病病人饮食怎么办?	(151)
223. 儿童糖尿病饮食怎么办?	(152)
224. 糖尿病并发肾病病人的饮食怎么办?	(152)
(九) 贫血病	(153)
225. 什么是营养性巨幼红细胞性贫血?	(153)
226. 营养性巨幼红细胞性贫血如何进行营养治疗?	(153)
227. 常见缺铁性贫血的原因有哪些?	(154)
228. 怎样预防缺铁性贫血?	(155)

229. 缺铁性贫血的病人怎样进行营养配餐? ...	(155)
230. 贫血病人为什么要注意补充维生素 C? ...	(156)
231. 贫血病人为什么不要饮茶?	(157)
232. 常用食物含铁量及吸收率是多少?	(157)
233. 婴幼儿贫血应选择哪些食物?	(158)
234. 人体能吸收铁锅中的铁吗?	(158)
(十) 小儿疾病.....	(159)
235. 小儿消化不良怎样调理饮食?	(159)
236. 婴幼儿腹泻饮食如何调理?	(160)
237. 为什么饮酸奶能预防腹泻?	(161)
238. 小儿缺锌怎么办?	(161)
239. 缺锌患儿可选择哪些食物补充?	(161)
240. 湿疹小儿饮食要求是什么?	(162)
241. 婴儿湿疹与蛋白质过敏有关吗?	(163)
242. 麻疹患儿的饮食怎么办?	(163)
243. 肝豆状核变性疾病饮食治疗原则是什么?	(164)
244. 常用食物的含铜量是多少?	(165)
(十一) 外科疾病与癌症.....	(165)
245. 一般外科术后病人饮食如何调配?	(165)
246. 胃大部切除术后, 病人饮食如何调配? ...	(166)
247. “倾倒综合征”病人的饮食应注意什么?	(167)
248. 食道癌病人饮食如何调配?	(168)
249. 癌症病人化疗期间饮食如何调配?	(169)
250. 怎样增加癌症病人化疗期间的食欲?	(170)
251. 管喂配方有什么特点?	(170)

252. 家庭如何自制管喂匀浆混合奶?	(171)
253. 管喂的途径和注意事项是什么?	(172)
四、介绍几种保健食品	(173)
254. 大蒜对健身防病有何益处?	(173)
255. 为什么说海带是“长寿菜”?	(174)
256. 芦笋有何奥妙与功用?	(175)
257. 魔芋有什么防病保健作用?	(175)
258. 银耳的营养功能有哪些?	(176)
259. 香菇为什么被誉为“山珍”?	(176)
260. 核桃为什么被誉为“长寿果”?	(177)
261. 猕猴桃为什么被誉为“抗癌果”?	(178)
262. 大枣为什么既补身又防癌?	(178)
263. 蜂王浆是防癌抗癌的保健佳品吗?	(179)
264. 胡萝卜为什么能抗癌?	(180)
265. 饮茶也可以防癌吗?	(181)
266. 说说芝麻的保健作用?	(181)
267. 说说洋葱的保健作用?	(182)
268. 吃鳖(甲鱼)是大补吗?	(182)
269. 蜂蜜之保健作用如何?	(183)
270. 海参有何保健作用?	(183)

一、营养基础知识

(一) 绪 论

1. 什么是营养和营养素？

“营养”一词在日常生活中随处可见，那么，它的正确含义是什么呢？在古代，“营养”又称“荣养”，是“谋求养生”的意思。随着科学和社会的发展，“营养”一词的概念亦得到完善，它是指机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养分，来促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的整个过程。由此可见，营养的作用极为广泛，与人们的健康紧密相关，它所代表的上述这一重要而复杂的过程，将伴随每一个人的整个人生。人们常谈论某种食品“有没有营养”，而在读完上面的内容后，您就知道这种提法并不准确，因为这种说法里的“营养”实际指的是食物中养料含量的多少与其质量的优劣，也就是下面要谈及的“营养素”。

营养素是食物中的有效成分，也就是俗话说的“养料”。人们正是通过食物中的这些营养素来达到营养的目的。如果将食物看作是营养的宏观手段，那么营养素就是营养的微观手段。人体所需的营养素达 40 多种，可分为 7 大类，即：蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质（包括常量元素和微量元素）、维生素、膳食纤维和水，其中，蛋白质、脂类中的脂肪和碳水化合物在代谢过程中可以产生热量，因而又被统称为

“三大产热营养素”。这7种营养素既有各自特殊的作用，完成各自承担的任务，又构成一个合理而科学的体系，在营养的全过程中协调合作，共同完成调节人体生命和生理活动的神圣使命。

2. 什么是营养素的“三量”，即需要量、供给量和摄入量？

提起营养素，就不可避免地涉及到需要量、供给量和摄入量的概念。需要量是针对个人而言的，它指的是维持一个人正常的生命和生理活动所需要的特定营养素的量。低于这个量，将会对身体产生不利的影响。每个正常个体对某种特定营养素的需要量随各自的年龄、性别、体型、活动、生理状态、饮食性质等的不同而不同，可能会有很大的差异，但对每个人而言，都是维持其健康所必需的。

供给量则是针对健康群体而言的。它是在若干个需要量的基础上，照顾到整个人群中绝大多数人的合理需要而制定的膳食质量标准。不同的年龄、性别、生理状态及劳动强度下的健康人群的供给量不同，例如极重体力劳动者（伐木、砸石、采矿等）比极轻体力劳动者高，孕妇比非妊娠健康女性高等。供给量一般比需要量充裕，也可称之为“安全量”。当摄入的营养素的量低于供给量标准时，不一定就立即表现为营养不良，但被认为不够安全。由于供给量是针对健康人群设计的，所以直接套用于健康个体或病人是不对的，但可作为这两者的参考。

摄入量是指某个体或某群体在某天或某段时期内，摄入各种食物中的各类营养素的实际量，这个量也与年龄、性别、生理状态、劳动强度及膳食习惯等有关。对健康个体而言，摄