

YENGYANG
YUSHANSHI
ZHINAN

祝光林/奚若兰

营养 与 膳食 指南

● 正常人 病人的营养与膳食
和部分食疗方法



主 编：祝兆林 窦若兰
编写人员：窦若兰 周秀丽
胡若梅 李 铮
谭桂军 闵连庆
张 奕 李均贵

序

营养学是一门应用科学，它与人类的生长发育、健康长寿有密切关系，与疾病的发生和康复息息相关。从祖国医学发展史来看，古代就有主管膳食的“食医”，还有许多食疗书籍，记载了防病治病的理论和方法。这说明我国人民自古即重视合理膳食对防病健身以及治疗各种疾病的作用。随着国家改革开放政策的实施，国民经济的不断发展与科技水平的不断提高，人们越来越重视营养问题，但由于缺乏营养知识，认为吃鱼、吃肉，购买各种所谓的营养食品就是营养。结果在儿童和成人中都出现了营养过剩引起的肥胖，心血管疾病和其它慢性代谢病。同时不同程度的营养缺乏病也依然存在，尤其是医院中的病人。针对这种情况，《营养与膳食指南》出版了，它不但介绍了正常人在不同生理情况下所需要的合理营养，还包括各种疾病患者所应采取的治疗膳食。全书贯彻着理论和实践，并附有食谱及烹调方法。文字通俗易懂，易为群众接受，读者运用本书介绍的营养知识，可以进一步了解食物的营养价值以及合理的调配方法，增进健康。我热烈祝贺本书的出版。

并愿推荐给广大读者,使营养知识得到更广泛的普及,人民的健康素质得到更大的提高。

傅金如

1994年1月

编者的话

营养学是一门涉及范围广泛的学科,营养与人的生长发育、健康长寿有直接的关系。随着人民生活水平的日益提高,餐桌上的内容也在不断变更。但如何吃是科学的、有益的,怎样调配好一日三餐,病人的饮食营养应怎样调配等。《营养与膳食指南》一书力求对不同人群,在营养保健、预防疾病、健康长寿等方面加以指导。本书通俗易懂,实用性较强。我们希望通过此书达到提高人们的营养保健意识,合理配膳,科学进食的目的。

本书共分为三部分,一、正常人营养与膳食,二、病人营养与膳食,三、药膳食疗菜肴。

在本书编写过程中,我们参阅了国内许多专家和前辈的著作,除在“参考文献”中注明外,特向原作者表示深深的谢意。本书在审稿中得到了中国营养学会理事长顾景范教授、天津中医学院第一附属医院营养科主任傅金如、天津第一中心医院内科主任李潭溪的帮助,在此深表谢意。

由于我们水平有限,书中难免有错误或不足之处,望广大读者给予批评指正。

编者

1994年7月

目 录

一、正常人营养与膳食	(1)
(一)平衡膳食与营养	(1)
1. 合理营养	(1)
2. 平衡膳食	(8)
3. 食物特性和分类	(9)
4. 各类食物烹调后的营养成分损失	(12)
5. 各类食品的营养成分简介	(17)
6. 推荐的一周食谱	(27)
(二)老年人营养与膳食	(38)
1. 老年人的营养供给特点	(38)
2. 食谱举例	(42)
(三)孕妇、乳母营养与膳食	(48)
1. 妇女妊娠期饮食调理	(48)
2. 乳母饮食调理	(61)
(四)儿童营养与膳食	(65)
1. 重视儿童合理营养的意义	(65)
2. 婴幼儿营养	(67)
3. 儿童营养	(69)
4. 幼儿食物的切法及烹调方法	(70)

5. 膳食举例	(71)
6. 推荐菜肴	(74)
7. 婴幼儿日常喂养中应注意的几个问题	(77)
8. 小儿常见病的食疗	(79)
二、病人营养与膳食	(81)
(一)基本膳食	(81)
1. 普通膳食	(81)
2. 半流质膳食	(86)
3. 流质膳食	(91)
(二)治疗膳食	(95)
1. 少渣膳食	(95)
2. 低脂膳食	(96)
3. 低盐膳食	(98)
4. 低蛋白膳食	(99)
5. 高蛋白膳食	(101)
6. 糖尿病膳食	(102)
7. 鼻饲膳食	(103)
(三)试验诊断膳食	(105)
1. 潜血试验膳食	(105)
2. 干膳食	(105)
3. 胆囊造影膳食	(106)
(四)肾脏疾病的营养与膳食	(107)
1. 肾脏疾病简介	(107)
2. 饮食治疗的意义	(108)
3. 各种肾脏疾病的饮食治疗和方法	(109)
4. 推荐的食物交换表	(112)
5. 食谱举例	(114)
6. 食疗	(122)

7. 推荐菜肴	(125)
(五) 心血管系统疾病的营养与膳食	(128)
1. 高血压	(128)
2. 心力衰竭	(131)
3. 高脂血症	(136)
4. 冠心病	(139)
5. 推荐菜肴	(142)
(六) 代谢障碍性疾病的营养与膳食	(144)
1. 糖尿病	(144)
2. 痛风病	(155)
3. 肥胖症	(159)
(七) 胃肠道疾病的营养与膳食	(162)
1. 消化性溃疡	(162)
2. 胃炎	(168)
3. 腹泻	(170)
4. 便秘	(173)
5. 胃切除术后	(176)
(八) 肝胆系统疾病的营养与膳食	(181)
1. 病毒性肝炎	(181)
2. 肝硬化	(184)
3. 胆道疾病	(187)
4. 胰腺疾病	(190)
5. 食疗及菜肴推荐	(194)
三、药膳食疗菜肴	(196)

一、正常人营养与膳食

人类为了维持生命和身体各个器官的正常功能,必须从外界摄取一定量的食物,并经过消化吸收,以取得能被机体利用的各种营养素。营养素概括起来有七种,即:蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、维生素、无机盐、微量元素和水。任何一种单一的天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。适宜的膳食应该是由多种食物组成的。我国营养学家将食物归为七种类型,即:谷类、薯类、豆类、动物性食品、果蔬、油脂、调味品。根据不同人群、工种及营养需要量,食物摄取各异。任何食物都要适量采用,使之既为享受,又有益于健康,膳食营养与人民的健康紧密相连,涉及千家万户。因此,我们要提高对营养的认识,合理、科学地调配一日三餐。

(一)平衡膳食与营养

1. 合理营养

随着社会的发展,饮食、营养保健不断被人们所重视,但也存在不少问题,根据全国营养调查和卫生部对疾病的统计,

表 1 推荐的每日膳食中营养素供给量 (中国营养学会 1988 年 10 月修订)

类别	体重(kg)		能量(kcal 或 MJ)		蛋白质(g)		脂肪(脂肪能 量占总能量 的百分比,%)		钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)
	男	女	不分性别	不分性别	男	女	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别
婴儿											
出生—6个月	6.7	6.2	120/kg 体重	2—4/kg 体重			45	400	10	3	
7—12个月	9.0	8.4	100/kg 体重				30—40	600	10	5	
儿童											
1岁	9.9	9.2	1100(4.6)	1050(4.4)	男 35	女 35	}	600	10	10	
2岁	12.2	11.7	1200(5.0)	1150(4.8)	40	40		600	10	10	
3岁	14.0	13.4	1350(5.7)	1300(5.4)	45	45		800	10	10	
4岁	15.6	15.2	1450(6.1)	1400(5.9)	50	45		800	10	10	
5岁	17.4	16.8	1600(6.7)	1500(6.3)	55	50		800	10	10	
6岁	19.8	19.1	1700(7.1)	1600(6.7)	55	55		800	10	10	
7岁	22.0	21.0	1800(7.5)	1700(7.1)	60	60		800	10	10	
8岁	23.8	23.2	1900(8.0)	1800(7.5)	65	60		800	10	10	
9岁	26.4	25.8	2000(8.4)	1900(8.0)	65	65		800	10	10	
10岁	28.8	28.8	2100(8.8)	2000(8.4)	70	65		1000	12	15	
11岁	32.1	32.7	2200(9.2)	2100(8.8)	70	70		1000	12	15	
12岁	35.5	37.2	2300(9.6)	2200(9.2)	75	75		1000	12	15	

续表

类别	硒(μg)	碘(μg)	视黄醇当量(μg)	维生素D(μg)	维生素E(mg)	硫胺素(mg)	核黄素(mg)	烟酸(mg)	抗坏血酸(mg)
出生—6个月	15	40	200	10	3	0.4	0.4	4	30
7—12个月	15	50	200	10	4	0.4	0.4	4	30
儿童									
1岁	20	70	300	10	4	0.6	0.6	6	30
2岁	20	70	400	10	4	0.7	0.7	7	35
3岁	20	70	500	10	4	0.8	0.8	8	40
4岁	40	70	500	10	6	0.8	0.8	8	40
5岁	40	70	750	10	6	0.9	0.9	9	45
6岁	40	70	750	10	6	1.0	1.0	10	45
7岁	50	120	750	10	7	1.0	1.0	10	45
8岁	50	120	750	10	7	1.1	1.1	11	45
9岁	50	120	750	10	7	1.1	1.1	11	45
10岁	50	120	750	10	7	1.2	1.2	12	50
11岁	50	120	750	10	8	1.3	1.3	13	50
12岁	50	120	750	10	8	1.3	1.3	13	50

脂肪(脂肪能

量占总能量的
的百分比,%)

蛋白质(g)

能量(kcal 或 MJ)

体重(kg)

类别

钙(mg)

铁(mg)

锌(mg)

少年	男		女		不分性别	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)
	男	女	男	女				
13岁	42.0	42.4	2400(10.0)	2300(9.6)	} 25—30	1200	15	20
16岁	54.2	48.3	2800(11.7)	2400(10.0)		1000	15	20
成年	63(参 考值)		53(参 考值)					
18岁—	63(参 考值)		53(参 考值)					
极轻劳动	2400(10.0)		2100(8.8)		}	800	12	18
轻	2600(10.9)		2300(9.6)			800	12	18
中	3000(12.6)		2700(11.3)		}	800	12	18
重	3400(14.2)		3000(12.6)			800	12	18
极重	4000(16.7)		—		}	800	12	—
孕妇(4—6个月)	+200(+0.8)		+200(+0.8)			1000	—	28
孕妇(7—9个月)	+200(+0.8)		+200(+0.8)		}	1500	—	28
乳母	+800(+3.3)		+800(+3.3)			1500	—	28

续表

类别	硒(μg)		碘(μg)		视黄醇当量(μg)		维生素D(μg)		维生素E(mg)		硫胺素(mg)		核黄素(mg)		烟酸(mg)		抗坏血酸(mg)		
	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	不分性别	男	女	男	女	男	女	男	女	
少年																			
13岁	50	150	800	10	10	1.6	1.5	1.6	1.5	1.6	1.5	1.5	1.6	1.5	1.6	15	15	60	60
16岁	50	150	800	5	10	1.8	1.6	1.8	1.6	1.8	1.6	1.8	1.6	1.8	18	16	60	60	
成年																			
极轻劳动	50	150	800	5	10	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	11	11	60	60	
轻	50	150	800	5	10	1.3	1.2	1.3	1.2	1.3	1.2	1.3	1.2	1.3	12	12	60	60	
中	50	150	800	5	10	1.5	1.4	1.5	1.4	1.5	1.4	1.5	1.4	1.5	14	14	60	60	
重	50	150	800	5	10	1.7	1.6	1.7	1.6	1.7	1.6	1.7	1.6	1.7	16	16	60	60	
极重	50	150	800	5	10	2.0	—	2.0	—	2.0	—	2.0	—	2.0	—	—	—	60	60
孕妇(4—6个月)	50	175	1000	10	12	1.8	—	1.8	—	1.8	—	1.8	—	1.8	—	18	18	80	80
孕妇(7—9个月)	50	175	1000	10	12	1.8	—	1.8	—	1.8	—	1.8	—	1.8	—	18	18	80	80
乳母	50	200	1200	10	12	2.1	—	2.1	—	2.1	—	2.1	—	2.1	—	21	21	100	100

类别	能量(kcal 或 MJ)		蛋白质(g)		脂肪(脂肪能量占 总能量的百分比,%)	钙(mg)	铁(mg)	锌(mg)
	男	女	男	女				
老年前期								
45—								
极轻劳动	2200(9.2)	1900(8.0)	70	65	}	800	12	15
轻	2400(10.0)	2100(8.8)	75	70		800	12	15
中	2700(11.3)	2400(10.0)	80	75		800	12	15
重	3000(12.6)	—	90	—		800	12	15
老年								
极轻劳动	2000(8.4)	1700(7.1)	70	60	20 25	800	12	15
轻	2200(9.2)	1900(8.0)	75	65		800	21	15
中	2500(10.5)	2100(8.8)	80	70		800	12	15
70—								
极轻劳动	1800(7.5)	1600(6.7)	65	55		800	12	15
轻	2000(8.4)	1800(7.5)	70	60		800	22	15
80岁以上	1600(6.7)	1400(5.9)	60	50		800	11	15

续表

类别	硒(μg)	碘(μg)	视黄醇当量(μg)	维生素D(μg)	维生素E(mg)	硫胺素(mg)	核黄素(mg)	烟酸(mg)	抗坏血酸(mg)
老年前期									
45—									
极轻劳动	50	150	800	5	12	1.2	1.2	12	60
轻	50	150	800	5	12	1.2	1.2	12	60
中	50	150	800	5	12	1.3	1.3	13	60
重	50	150	800	5	12	1.5	1.5	15	60
老年									
60—									
极轻劳动	50	150	800	10	12	1.2	1.2	12	60
轻	50	150	800	10	12	1.2	1.2	12	60
中	50	150	800	10	12	1.3	1.3	13	60
70岁—									
极轻劳动	50	150	800	10	12	1.0	1.0	10	60
轻	50	150	800	10	12	1.2	1.2	12	60
80岁以上	50	150	800	10	12	1.0	1.0	10	60

我国居民中既有因食物品种单调或缺乏而造成的营养缺乏症,如:缺铁性贫血、缺钙和维生素D而引起的佝偻病以及维生素A、B₂缺乏症等;又有由于膳食摄入不平衡所形成的与某些营养失调有关的疾病,如:心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤等。目前,这三种疾病已占我国人口疾病死亡原因的前三位;而体重超常和肥胖,无论在儿童和成人中都成为一个不可忽视的问题。儿童中小胖子越来越多,营养学家对此深感忧虑。1989年中国营养学会常务理事会根据我国人民生活的实际情况,制定了膳食指南的八条意见,即:食物要多样;饥饱要适当;油脂要适量;粗细要搭配;食盐要限量;甜食要少吃;饮酒要节制;三餐要合理。如果人们能够根据上述各项原则,合理安排好饮食是可以益寿延年的。中国预防科学院根据我国人民生活中的具体情况,修订了我国人民膳食供给量(见表1)。专家们还提出了食物供给模式(见表2)。

2. 平衡膳食

我国在营养方面的研究有着悠久的历史,古人云:“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”。将食物分为四类以“养、益、助、充”,来表明其营养作用及在膳食中的合理比重。用营养学的观点来解释,五谷为养就是讲碳水化合物类供给热量。五畜,指肉类不但供给蛋白质和脂肪,还可以补充主食的不足以益于健康。蔬菜为矿物质、维生素的主要来源,蔬菜中的食物纤维有充盈作用。五果生食不经烹调,其营养素不被破坏,可以补充其它食物的不足,虽居于次要地位,但对于健康不可缺少。这种食物相互作用,提高营养效能的方法,即为平衡膳食。平衡膳食应力求于餐桌上的各类食物比例合理,膳

食供给多样。在目前情况下,我国营养学专家们提出的膳食合理比例是:(1)三大营养素热比分别为:蛋白质占全日膳食总热量的 10—12%,脂肪 25%,碳水化合物 65%。(2)多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸比例大于 1。(3)钙磷比值 2:1。(4)糖类要以淀粉为主,适量的果糖、蔗糖和葡萄糖。(5)要有一定量的维生素和微量元素。(6)食物不要吃的过于精细,要注意摄入一定量的食物纤维,这对于人体健康大有益处。

表 2 2000 年我国膳食构成设想(kg)

食物种类	每人每月	每人每年
谷类(加工粮)	12.5	150
薯类	3.0	36
干豆类(大豆为主)	1.25	15
食用植物油	0.75	9
食糖	0.5	6
肉类(包括禽类)	2.0	24
鱼虾类	0.75	9
蛋类	1.0	12
奶类	0.75	9
蔬菜	10	120
水果	1.5	18

3. 食物特性和分类

在计划膳食和调配营养时,必须掌握各类食物的营养特点,调整它们在膳食中的比例,如果调配合理得当,即使在经济条件不充裕的条件下也能获得身体所需的合理营养。

(1) 粮谷类

粮谷类中蛋白质含量为 8—10%,糖占 70%左右,脂肪占 2—4%。谷类的蛋白质中缺少必需氨基酸(必需氨基酸体内不