



实用医疗饮食指南

梁志 编



湖北科学技术出版社

实用医疗饮食指南·

梁 志 编

湖北科学技术出版社

实用医疗饮食指南

梁 志 编

*

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行

武汉市江汉印刷厂印刷

850×1168毫米32开本 28.5印张 700,000字

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数: 1—11,200

统一书号: 14304·12 定价: (精) 4.30 元

(平) 3.50 元

前 言

饮食对人体健康的影响，较之于医药、体育、气功、衣着等保健措施更为重要。对此问题，我国古时候，人们就有相当深刻的认识。《黄帝内经》说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，……”；《难经》说：“人赖饮食以生”；《景岳全书》云：“凡伤寒饮食有宜忌……不欲食，不可强食，强食则助邪；新愈之后，胃气初醒，尤不可纵食。”我国古代不仅有专门以饮食治病的“食医”，而且有论食物疗法和营养卫生的书籍近五十部，计百余卷。在隋唐时代，孟洗编著的《食疗本草》，咎殷编著的《食医心鉴》，陈士良编著的《食性本草》，孙思邈编著的《千金食治》，都是有价值的遗产。随着历史的发展，科学的进步，医疗饮食越来越受到人们的重视；近年来，有关的科研报道和著述极多。为了满足广大人民群众的实际需要，我们收集古今中外的有关资料，编成这本《实用医疗饮食指南》。

本书分上、中、下三篇。上篇《家用病人饮食》介绍了各种疾病的饮食注意事项，包括病人的饮食宜忌、食谱、食疗等多方面的内容，可供所有在家休养的病者和住院病人进食时参考。

中篇《孕产妇·乳母·婴幼儿饮食》介绍了妇幼保健饮食知识，其中有发奶的饮食和婴幼儿食谱举例等许多实用价值较高的资料，还有适用于家庭的烹调方法和示例，是每个家庭都用得着的参考资料。

下篇《防癌·益智·健身长寿饮食》收集了大量的有关这方面的资料，结合笔者的临床体会，探讨了防癌、健身、防老、长寿以及增强记忆力和智力的饮食方法，可供中、老年人借鉴；其益

智饮食部分也可供青少年参考。

编写本书时所用资料很多，未能一一注明出处，请有关作者、出版者原谅。由于水平有限，书中缺点和错误可能不少，恳请读者批评指正。

编 者

一九八一年十月

目 录

上篇 家用病人饮食

前言

我们的祝愿	2
-------------	---

第一章 饮食与病人健康的关系	3
----------------------	---

第一节 饮食对病人的重要性	3
---------------------	---

第二节 如何挑选适合病人口味的食物	6
-------------------------	---

第三节 病人饮食的基本形式	10
---------------------	----

第四节 如何增进病人的食欲	15
---------------------	----

第五节 家庭病人饮食的护理方法	19
-----------------------	----

第二章 人体所需营养素的种类和数量	22
-------------------------	----

第一节 人体所需的营养素	22
--------------------	----

一、能量	22
------------	----

二、蛋白质	24
-------------	----

三、脂类	27
------------	----

四、糖类	29
------------	----

五、无机盐(矿物质)	30
------------------	----

六、维生素	35
-------------	----

第二节 人体对各种营养素的需要量	38
------------------------	----

第三章 消化系统疾病病人的饮食	41
-----------------------	----

第一节 胃病病人的饮食	41
-------------------	----

一、溃疡病病人的饮食	41
------------------	----

二、急性胃炎病人的饮食	44
-------------------	----

三、慢性胃炎病人的饮食	46
-------------------	----

第二节 肠道疾病病人的饮食	46
第三节 肝脏病病人的饮食	49
一、急性肝炎病人的饮食(包括黄疸型肝炎)	50
二、肝硬化病人的饮食	54
三、肝昏迷病人的饮食	55
第四节 胆道疾病病人的饮食	57
第五节 胰腺炎病人的饮食	59
第六节 常用消化道疾病的食物疗法	60
第四章 心血管疾病病人的饮食	69
一、冠心病病人(冠状动脉硬化性心脏病)的饮食	69
二、心力衰竭病人的饮食	78
三、高血压病人的饮食	81
四、脑血管意外病人的饮食	83
五、常用心血管疾病的食物疗法	86
第五章 呼吸系统疾病病人的饮食	90
第一节 支气管哮喘病人的饮食	90
第二节 气管炎病人的饮食	93
第三节 肺炎病人的饮食	95
第四节 支气管扩张症病人的饮食	97
第五节 矽肺及其他尘肺病人的饮食	98
第六节 呼吸系统疾病的常用食物疗法	100
第六章 泌尿系统疾病病人的饮食	108
第一节 肾炎病人的饮食	108
一、急性肾炎病人的饮食	108
二、慢性肾炎病人的饮食	117
三、肾病综合征病人的饮食	118
四、慢性肾功能衰竭病人(尿毒症)的饮食	119
五、肾性高血压病病人的饮食	120
第二节 肾盂肾炎病人的饮食	120
第三节 尿路结石病人的饮食	123

第四节	常用泌尿、生殖系统疾病的食物疗法	126
第七章	糖尿病病人的饮食及食物疗法	133
第一节	糖尿病病人的饮食	133
第二节	常用糖尿病的食物疗法	144
第八章	内分泌及代谢性疾病病人的饮食	147
第一节	痛风病病人的饮食	147
第二节	甲状腺机能亢进症(甲亢)病人的饮食	149
第三节	单纯性甲状腺肿病人的饮食	152
第四节	克汀病病人的饮食	153
第五节	阿狄森氏病病人的饮食	154
第六节	高脂蛋白血症病人的饮食	156
第九章	结核病病人的饮食	161
第一节	结核病病人的饮食原则	161
第二节	肺结核病病人的饮食	164
第三节	肠结核病人的饮食	166
第四节	肾结核病人的饮食	168
第五节	脊椎及骨、关节结核病人的饮食	170
第六节	颈淋巴结结核病人的饮食	172
第十章	癌症病人的饮食	174
第一节	癌症病人的饮食原则	174
第二节	食道癌病人的饮食	177
第三节	胃癌病人的饮食	179
第四节	肠癌病人的饮食	181
第五节	肝癌病人的饮食	182
第六节	胰腺癌病人的饮食	184
第七节	肺癌病人的饮食	185
第十一章	妇产科常见病病人的饮食	187
第一节	妇女白带病人的饮食	187
第二节	痛经病人的饮食	189
第三节	闭经病人的饮食	191

第四节	妇产科手术病人的饮食	192
第五节	妊娠期、产褥期和哺乳期妇女病人的饮食	194
第六节	常用妇科病的食物疗法	195
第十二章	外科病人的饮食	199
第一节	手术前病人的饮食	199
第二节	手术后病人的饮食	202
第三节	烧伤病人的饮食	206
第四节	破伤风病人的饮食	209
第五节	阑尾炎病人的饮食	210
第六节	疝气病人的饮食	211
第七节	肛裂、痔瘘病人的饮食	212
第八节	骨折病人的饮食	213
第九节	常用外伤疾病的食物疗法	214
第十三章	发烧及各种传染病人的饮食	220
第一节	发烧病人的饮食	220
第二节	流行性感冒病人的饮食	221
第三节	急性扁桃腺炎病人的饮食	223
第四节	麻疹病人的饮食	225
第五节	水痘病人的饮食	227
第六节	流行性腮腺炎病人的饮食	228
第七节	小儿麻痹症(脊髓灰质炎)病人的饮食	229
第八节	白喉病人的饮食	230
第九节	百日咳病人的饮食	232
第十节	狂犬病病人的饮食	234
第十一节	麻风病病人的饮食	235
第十二节	伤寒病病人的饮食	236
第十三节	常用传染病病人的食物疗法	238
第十四章	维生素缺乏性疾病病人的饮食	243
第一节	食物中到底有哪些维生素	243
第二节	导致维生素缺乏的原因	247

第三节 各种维生素缺乏症的饮食	255
一、维生素 A 缺乏症及其应选用的食物	255
二、维生素 B ₁ 缺乏症及其应选用的食物	258
三、维生素 B ₂ 缺乏症及其应选用的食物	262
四、维生素 B ₆ 缺乏症及其应选用的食物	265
五、维生素 B ₁₂ 缺乏症及其应选用的食物	267
六、叶酸缺乏症及其应选用的食物	270
七、维生素 C 缺乏症及其应选用的食物	272
八、维生素 D 缺乏症及其应选用的食物	275
九、维生素 E 缺乏症及其应选用的食物	277
十、维生素 K 缺乏症及其应选用的食物	278
十一、烟酸缺乏症及其应选用的食物	279
十二、泛酸缺乏症及其应选用的食物	282
十三、生物素缺乏症及其应选用的食物	283
第十五章 血液病病人的饮食	285
第一节 各种贫血病人的饮食	285
一、缺铁性贫血病人的饮食	288
二、营养性巨幼红细胞性贫血病人的饮食	291
三、恶性贫血病人的饮食	292
四、再生障碍性贫血病人的饮食	295
第二节 白血病病人的饮食	297
第三节 各种出血性疾病病人的饮食	299
一、过敏性紫癜	300
二、血小板减少性紫癜	302
三、血友病	303
第四节 白细胞减少和粒细胞缺乏症病人的饮食	305
一、白细胞减少症	305
二、粒细胞减少症	306
第十六章 预防食物中毒	309
一、细菌性食物中毒及其预防	309

二、真菌性食物中毒	312
三、化学性食物中毒	313
四、食物本身毒素的中毒	313
第十七章 其他疾病的饮食	331
第一节 肥胖病人的饮食	331
第二节 消瘦病人的饮食	334
第三节 夜盲症病人的饮食	336
第四节 白内障病人的饮食	337
第五节 痤疮病人的饮食	338
第六节 龋齿病人的饮食	339
第七节 佝偻病病人的饮食	341
第八节 类风湿性关节炎病人的饮食	343
第九节 自发性血糖过低症病人的饮食	344
第十节 “氮死亡”及其防治的方法	346
第十一节 精神分裂症病人的饮食	348
第十八章 各种食物的营养卫生与营养成分	352
第一节 各种食物的营养卫生	352
一、禽肉的营养与卫生	352
二、禽蛋的营养与卫生	354
三、奶类的营养与卫生	355
四、鱼类及水产品的营养卫生	358
五、畜肉的营养与卫生	359
六、豆类的营养与卫生	360
七、谷类的营养与卫生	361
八、食用油脂的营养与卫生	363
第二节 常用食物营养成分表	364
附录	370
一、病人吃水果须知	370
二、病人食物的保存方法	372
三、减少病人饮食丧失营养素的方法	377

四、食品添加剂的使用标准	380
五、家用消毒方法	385

中篇 孕产妇·乳母·婴幼儿饮食

我们的祝愿	388
第十九章 孕妇的饮食	389
第一节 孕妇对饮食营养的要求	389
第二节 孕妇需要哪些营养素	391
第三节 各妊娠时期的饮食安排	395
第四节 妊娠病的饮食治疗方法	398
第五节 关于孕妇最佳饮食的探讨	402
第二十章 产妇的饮食	406
第一节 产妇饮食的注意事项	406
第二节 刚分娩后的饮食	408
第三节 “月子”期间的饮食	411
第四节 “坐月子”生病的饮食疗法	413
第二十一章 乳母的饮食	416
第一节 乳母对饮食的要求	416
第二节 发奶的饮食	419
第二十二章 妇幼特种饮食	422
第一节 增加妇幼美容的饮食	422
第二节 月经期的饮食	427
第三节 更年期的饮食	429
第二十三章 婴幼儿的喂养	431
第一节 婴幼儿喂养的原则	431
第二节 婴幼儿需要哪些营养素	432
第三节 按婴幼儿消化系统的特點喂养小儿	438
第二十四章 一岁以前小儿的饮食	444
第一节 母乳喂养	445

第二节 混合喂养	452
第三节 人工喂养	455
第二十五章 一至五岁小儿的饮食	468
第一节 小儿断奶后的饮食注意事项	468
第二节 一至五岁小儿饮食须知	471
第三节 小儿食谱举例	472
第四节 国外流行的婴幼儿食谱	473
第二十六章 早产儿的喂养	484
第一节 早产儿喂养的注意事项	484
第二节 喂养早产儿的具体方法	487
第三节 早产儿对热量的要求	489
第四节 早产儿患营养缺乏性疾病的预防	492
第二十七章 独生子女的喂养	495
第一节 独生子女喂养的注意事项	495
第二节 要科学地喂养独生儿	497
第三节 要特别注意独生儿的饮食习惯	499
第四节 判断小儿生长发育的标准	501
第二十八章 小儿营养状况的判断方法	515
第一节 判断婴幼儿营养不足的常用方法	515
第二节 营养状况的化验检查	519
第二十九章 不良进食行为的纠正方法	521
第一节 概述	521
第二节 异食行为的纠正方法	524
第三节 偏食行为的纠正方法	525
第四节 克服挑剔食物行为的方法	527
第五节 “好吃”行为的纠正方法	529
第六节 其他不良进食行为的纠正方法	530
第三十章 小儿消化不良的饮食	534
第一节 小儿消化不良与饮食的关系	534
第二节 小儿消化不良的膳食安排	536

第三节 小儿腹泻的防治方法	538
第三十一章 小儿喂养的几个具体问题	541
第一节 钙片与鱼肝油	541
第二节 牛奶过敏怎么办	545
第三节 小儿进食事故的处理	548
第四节 小儿饮食中的用糖问题	550
第五节 预防肠道寄生虫病的饮食方法	557
第六节 小儿饮食应注意五不吃	559
第七节 高危新生儿的喂养	561

下篇 防癌·益智·健身长寿饮食

我们的祝愿	564
第三十二章 防癌饮食	565
第一节 饮食与癌症的关系	566
第二节 防癌饮食的重要性	569
第三节 饮食中的致癌物质	571
第四节 癌症与饮食中热量的关系	577
第五节 癌症与脂肪	578
第六节 癌症与饮食中的纤维素	580
第七节 癌症与维生素	582
第八节 癌症与微量元素	588
第九节 癌症与胆固醇	602
第十节 癌症与食物添加剂	604
第十一节 癌症与酒料	610
第十二节 癌症与饮食的放射性污染	612
第十三节 癌症与饮食习惯	615
第十四节 食物中的防癌物质	617
第十五节 有抗癌作用的食物及中草药	619
第十六节 癌症与饥饿	639
第十七节 防癌饮食的注意事项	641

第十八节 防癌食谱	646
第十九节 几种癌症与饮食关系的科研报告	652
第二十节 食物中的致癌物质——黄曲霉毒素的去毒方法	656
第三十三章 增强智力的饮食	662
第一节 什么是智力	662
第二节 营养素与智力的关系	664
第三节 智力与维生素	669
第四节 营养与小儿智力发育	671
第五节 增强记忆力的饮食	676
第六节 有益于智力的食物	679
第七节 “益智膳”的配制方法	683
第三十四章 健身饮食知识	687
第一节 人体健康与营养素的关系	687
第二节 如何计算饮食中的热量	696
第三节 如何制订食谱	703
第四节 如何制订合理的饮食制度	706
第五节 怎样判断缺乏何种营养素	709
第六节 有哪些滋补身体的饮食	718
第七节 哪些营养素过多有害于健康	725
第八节 如何选择配餐的食物	729
第九节 选择新鲜食品的方法	739
第十节 食物的搭配和禁忌	741
第十一节 使用怎样的餐具有利于健康	749
第十二节 什么样的饮食营养最合理	758
第十三节 中老年人怎样使用补品	761
第三十五章 中年人的饮食	797
第一节 中年人的饮食原则	797
第二节 中年人的平衡膳	801
〔附〕 重新修订的营养素供给量表	803
第三十六章 老年人的健身长寿饮食	814

第一节 老人的饮食特点	814
第二节 住院老年病人的饮食	819
第三节 长寿饮食	823
第四节 国外关于寿命与饮食的研究情况	829
第三十七章 特殊职业人员的饮食	834
第一节 高温作业人员的饮食	834
第二节 铅作业人员的饮食	836
第三节 苯、汞作业人员的饮食	838
第四节 矿山、粉尘及放射线作业人员的饮食	840
第五节 航空作业人员及飞机乘客的饮食	843
第三十八章 中国古典健身防病的饮食方法	846
附录	850
一、各种食物营养成分表	850
二、解酒的饮食	850

上 篇

家用病人饮食