

宁夏人民出版社

饮食疗法

韩文震 韩良

韩文领 韩文治



YINSHILIAOFA

7.1

R247.1

88

3

饮食疗法

韩文领 韩文振 编著
韩 良 韩文治

1986.11

宁夏人民出版社

B 590674



饮 食 疗 法

韩文领 韩文振 编著
韩 良 韩文治

宁夏人民出版社出版发行 (银川市解放西街105号)
新华书店经销 宁夏中卫印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.5 字数: 150千 插页 2

印数: 1—3,600 册

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

责任编辑: 毕遇辉 责任校对: 张东冬

封面设计: 项玉杰 版面设计: 李茂华

ISBN 7-227-00412-0/R·9 定价: 2.25元

先 藥
來 食
遺 同
風 源

桑橘泉

時年
八十六


前 言

合理调节饮食，或有针对性地选择饮食，进行保健和防治疾病的方法，叫饮食疗法。此疗法源远流长，简便效著，一直为历代医家和人民群众所喜用。笔者多年致力于饮食疗法的继承、发掘、应用、研究、创新和收集整理工作，并在长期的医疗实践中，广泛应用饮食疗法防治疾病，屡获良效。为了提高人民群众的健康水平，促进饮食疗法的迅速发展，笔者从1972年以来，先后编写了十三期饮食疗法宣传资料，本书稿就是在这个基础上重新补充、整理而成。

本书介绍了70多种常见病症的食疗验方和饮食忌宜，以及有治病作用的常用食物270余种。内容简明扼要，通俗易懂。有助于人民群众合理饮食，识病选方，防病治病，对医务人员也有参考价值。

需要说明的两个问题：一、书中所引用食疗验方一般都注有出处，凡无出处的，均系国内医学期刊、民间验方及笔者验方。二、为了使读者应用方便，书中对历代医书验方中所用药物的两、钱等剂量，均以克为单位；升、合等容量单位历代容量不同，仍保留原貌。

本书在编写过程中，承蒙开封市卫生局主治医师周予奎、孙玉中，名老中医何保仪、刘学勤、王其祥、乔天祥、张跃

祖、高国华及张春生、刘凤美、吕伟成、邱生、姚景凯、梁全森等同志的大力协助，特此致谢。

本书虽几经修订，编写整理达十二年之久，由于笔者水平有限，错误和缺点恐难避免，敬希读者指正。

韩文领

写于开封市

一九八八年十二月

目 录

第一章 营养素.....	(1)
第一节 蛋白质.....	(1)
第二节 脂肪.....	(5)
第三节 糖.....	(8)
第四节 维生素.....	(12)
维生素 A 和胡萝卜素 (13) 维生素 D (15)	
维生素 B ₁ (16) 核黄素 (17) 尼克酸 (18)	
维生素 B ₆ (19) 维生素 C (20)	
第五节 矿物质.....	(21)
钙 (22) 磷 (23) 铁 (24) 碘 (25) 氯和钠 (26)	
锌 (27) 钾 (28) 铜 (29)	
第六节 水.....	(30)
第二章 常见病食疗验方.....	(32)
第一节 传染病.....	(32)
感冒 (32) 细菌性痢疾 (34) 病毒性肝炎 (36)	
肺结核 (38)	
第二节 呼吸系统疾病.....	(39)
慢性支气管炎 (39) 支气管哮喘 (41) 矽肺 (42)	
第三节 血液和心血管系统疾病.....	(43)

第十二节 癌症..... (93)

鼻咽癌 (93) 口腔癌 (94) 胃癌 (94) 食道癌 (95)
肝癌 (96) 乳腺癌 (96) 甲状腺癌 (97) 肺癌 (98)
肠癌 (98) 膀胱癌 (99) 脑癌、脑瘤 (99) 子宫
颈癌、子宫体癌 (100) 皮肤癌 (100) 血癌 (101)

第三章 植物类食品 (102)

第一节 蔬菜类 (102)

蒜 (102) 葱 (105) 韭菜 (107) 姜 (109) 白
芥子 (112) 胡荽 (113) 洋姜 (113) 茴香 (114)
芹菜 (115) 萝卜 (117) 白菜 (119) 油菜 (120)
苤蓝 (120) 罐菜 (121) 金针菜 (122) 蔓菁 (123)
菠菜 (123) 芥菜 (124) 胡萝卜 (125) 苜蓿 (127)
茺菜 (127) 莴苣 (128) 马齿苋 (129) 蕺菜 (129)
蘑菇 (131) 木耳 (131) 甘薯 (133) 马铃薯 (134)
包菜 (135) 芋头 (135) 百合 (136) 豆薯 (137)
苣荬菜 (138) 慈姑 (138) 竹笋 (139) 山丹 (140)
菜豆 (140) 藜 (141) 魔芋 (141) 山药 (142)
茄子 (143) 柳叶 (144) 葫芦 (144) 紫菜 (145)
冬瓜 (146) 辣椒 (147) 西红柿 (148) 莲子 (149)
藕 (150) 南瓜 (150) 南瓜子 (151) 丝瓜 (152)
黄瓜 (154) 海带 (155) 杏梅 (156) 茭白 (156)
洋葱 (157) 猪毛菜 (158) 菊花脑 (159)

第二节 水果类 (159)

龙眼肉 (159) 香蕉 (160) 胡桃仁 (161) 甘蔗 (163)
山楂 (164) 荸荠 (165) 葡萄 (166) 西瓜 (167)
白果 (168) 乌梅 (169) 桃 (169) 梨 (170) 大

枣 (171) 栗子 (172) 桑椹 (172) 花生仁 (173)
石榴 (174) 橘 (175) 柑 (176) 柚 (176) 苹
果 (177) 柿 (178) 枇杷 (179) 櫻桃 (179) 橄
欖 (180) 荔枝 (181) 檸檬 (181) 无花果 (182)
罗汉果 (183) 杏 (184) 杏仁 (184) 甜瓜、甜瓜
子 (185) 芡实 (185) 菱角 (186) 香橙 (186)
沙枣 (187) 向日葵子 (187)

第三节 粮油类 (188)

扁豆 (188) 绿豆 (188) 黄豆 (189) 黑大豆 (190)
豆腐 (190) 蚕豆 (191) 豇豆 (192) 刀豆 (192)
黑芝麻 (193) 小麦 (194) 大麦、麦芽 (195) 荞
麦 (195) 粳米 (196) 糯米 (197) 谷子 (197)
青稞 (197) 薏苡仁 (198) 赤小豆 (198) 高粱 (199)
玉米、玉米须 (200) 豆油 (200) 芝麻油 (201) 花
生油 (202)

第四节 调味料、饮料类 (203)

白沙糖 (203) 红糖 (203) 醋 (204) 酒 (205)
胡椒 (206) 花椒 (207) 茶叶 (208) 蜂蜜 (209)
食盐 (210)

第四章 动物类食品 (213)

第一节 禽类 (213)

鸡 (213) 鸡蛋 (213) 鸽、鸽蛋 (214) 鸭、鸭蛋
(215) 鹅、鹅血 (216) 麻雀 (216) 鹌鹑、鹌鹑
蛋 (217)

第二节 兽类 (217)

牛、牛奶 (217) 羊、羊乳、羊肝 (218) 猪、猪蹄

猪心、猪皮 (219) 狗 (220) 兔 (221)

第三节 水产类 (221)

鲤鱼 (221) 鲫鱼 (222) 墨鱼 (223) 海蜇 (223)

鳙鱼 (224) 带鱼 (224) 鳊鱼 (225) 泥鳅 (225)

螃蟹 (226) 蚌 (226) 鳖 (227) 龟 (227)

虾 (228) 海参 (228) 淡菜 (229)

附:主要参考文献 (230)

第一章 营 养 素

人体为了生存和发育，每天必须按时摄入一定数量的食物，在一般情况下，以保证合理营养的需要。

饮食中应该含有人体所需要的一切营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。这些营养素可以满足人体从事劳动和维持生命所需要的热能，提供细胞组织生长发育与修复的材料并维持机体的正常生理功能。

为了满足人体的合理营养需要，每日必须通过膳食供给机体一定数量的各种营养素，这一数量可以称为每日膳食的营养素供给量。营养素供给量与需要量不同。需要量是维持人体正常生理功能所必需的最低基本数量，低于这个数量，将不能保持机体的健康。供给量是在满足机体正常生理需要量的基础上，参照饮食习惯和食物供应情况而确定的最适宜的数量，一般比需要量较为充裕。

现将人体所需要的一些主要营养素简述于后。

第一节 蛋 白 质

蛋白质是一切生命的基础，在人体的生命活动中，蛋白质占有重要的地位。

(一)蛋白质的功能

1. 构成新组织 人体各种器官、组织都是由蛋白质参与组成的。特别是在儿童、青少年的生长发育期和妇女的孕期，更需供给足够的蛋白质。

2. 更新和修补组织 人体血液中的红细胞平均每120天更新一次。成年人各种器官、组织的修复和更新，某些疾病的恢复和创伤的修补，都需要依靠蛋白质来补充。

3. 调节生理功能 由蛋白质构成的酶、激素和抗体等调节着机体内的各种生理功能；蛋白质中的必需氨基酸也是维持机体内的生理活动所不可缺少的物质。

4. 供给热能 每一克蛋白质在机体内氧化，可产生热量4千卡。

5. 增强抵抗力 人体用来抵抗传染病原的抗体，是血液中球蛋白的一部分。当膳食中的蛋白质长期摄入不足时，幼儿和青少年表现为生长发育迟缓、消瘦、体重过轻，甚至有智力发育障碍，成人则出现疲倦、体重显著下降、肌肉萎缩、贫血、血浆蛋白质含量特别是白蛋白含量降低，并可逐渐发展成为营养性水肿，女性还可出现月经障碍、乳汁分泌减少等。此外，人体内缺乏蛋白质时，易引起乏力、疲劳、贫血、抵抗力降低、创伤和骨折不易愈合、病后恢复缓慢等。

（二）蛋白质的营养价值

氨基酸是组成蛋白质的基本物质。目前已知，蛋白质是由20多种不同的氨基酸组成的，其中有8种氨基酸是人体自身不能合成的，或合成速度较慢而不能满足人体的需要，必须由食物蛋白质来供给，故称为“必需氨基酸”。它们是苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、苏氨酸、缬氨酸、亮氨酸和异亮氨酸。人体缺乏必需氨基酸时就不能维持生长发育和

身体健康。

根据蛋白质所含氨基酸的种类和含量，可以将食物蛋白质分为“完全蛋白质”和“不完全蛋白质”两种。完全蛋白质是一种优良蛋白质，它含有各种必需氨基酸，如奶类中的酪蛋白、乳蛋白，蛋类中的卵蛋白，肉类中的白蛋白和豆类中的球蛋白等，均属完全蛋白质。不完全蛋白质则是缺乏某种必需氨基酸或者含量不足，如玉米蛋白、大麦蛋白、豌豆蛋白和动物皮骨中的胶原蛋白等，均属不完全蛋白质。

一般说来，动物性蛋白质的营养价值比植物性蛋白质的营养价值要高。营养价值的高低取决于食物蛋白质中必需氨基酸的含量和比值。食物蛋白质中的必需氨基酸的含量和比值接近人体组织的蛋白质氨基酸组成的比值时，其利用率高，营养价值就高。如鸡蛋蛋白质中氨基酸的相对含量与人体组织氨基酸的相对含量接近，所以鸡蛋蛋白质的利用率就高，其营养价值也最高；而黄豆因含苯丙氨酸、蛋氨酸较少，面粉、花生因含蛋氨酸、赖氨酸较少，因而它们的营养价值均较鸡蛋为低。在常见食物中，牛奶、牛肝、牛肉、猪皮、猪肉、鱼、大米、小麦、豆腐等的营养价值都比较高。

衡量蛋白质的营养价值时，常用“生理价值”这一指标。蛋白质的生理价值表示蛋白质摄入人体后被利用的程度（利用率）。

为了更清楚地理解蛋白质的“生理价值”这一概念，可以举例说明。假如人体组织中，每100克蛋白质中含有苯丙氨酸1克、蛋氨酸1克和亮氨酸1克，即这三种氨基酸组成之比为1：1：1。某种食物每100克蛋白质中含有苯丙氨酸1克、蛋氨酸1克和亮氨酸0.5克，即这三种氨基酸组成之比为

2 : 2 : 1。当该食物的蛋白质摄入体内后，经消化分解成氨基酸，再组成人体组织的蛋白质时，人体只能按 1 : 1 : 1 的比例加以利用，即苯丙氨酸0.5克、蛋氨酸0.5克和亮氨酸0.5克。因此，该食物的蛋白质仅约有50%的部分可被利用，即以该蛋白质中含量最少的氨基酸来决定其它氨基酸的被利用程度，并决定了该蛋白质的生理价值。各种蛋白质是由多种氨基酸组成的，甲蛋白质所缺乏的某种氨基酸，恰为乙蛋白质所含有，乙蛋白质所缺乏的，恰为甲蛋白质所含有。如果将甲乙这两种蛋白质混合食用时，可以取长补短，使混合后的氨基酸含量和比值接近人体组织的氨基酸组成的比值，因此使生理价值提高。

我国北方地区，有吃“杂合面”的习惯，就是将玉米、小米和黄豆掺合起来磨面作食，这是很符合营养学要求的。此外在膳食中混食谷类、豆类与动物性食品，能提高蛋白质的营养价值。因此，肉类、豆类、蛋类等富含蛋白质的食物不应集中在一天或一餐食用，而应平均分配在各餐食用，这样才能发挥蛋白质的互补作用，提高其营养价值。

(三)富含蛋白质的食物

蛋白质的来源可分为两类：

1. 动物性食物 如畜类、禽类、鱼类、蛋类和奶类等食物含动物性蛋白质较多。

2. 植物性食物 如豆类、硬果类和谷类等食品含植物性蛋白质较多。

瘦肉类、鱼类、蛋类、奶类和豆类等食品富含蛋白质。谷类的蛋白质含量略低，但目前在我国膳食中，谷类仍是主要食物，由于摄食量多，因此在膳食中约有50%左右的蛋

白质是来自谷类食品。

(四)蛋白质的供给量

蛋白质的供给量因各种情况而异。一般来说，成年人按体重计算，每日每公斤体重应供给蛋白质 1~1.5克。其中 1/3 应来自动物性食物。如按热量计算，每日蛋白质的供给量应占总热能来源的 10~15%。根据 1962 年中国生理科学会生物化学营养学学术讨论会的建议，成年男子轻体力劳动者每日应供给 75 克，极重体力劳动者应供给 105 克；成年女子轻体力劳动者每日应供给 70 克，重体力劳动者应供给 85 克，孕妇在此基础上再加 15 克，乳母再加 25 克；儿童、青少年应供给较多的蛋白质，以保证生长发育，如 1 岁以下的幼儿，每日每公斤体重应供给蛋白质 3.5 克。此外，患有慢性消耗性疾病、创伤、骨折以及病后恢复期等，均须增加蛋白质的供给量。

第二节 脂 肪

脂肪是构成人体的重要组成部分。广义的脂肪包括中性脂肪和类脂肪。狭义的脂肪仅指中性脂肪。

(一)脂肪的功能

1. 供给热能并维持体温 脂肪是供热的营养素，产热量高，每 1 克脂肪在机体内氧化可产生热量 9 千卡。脂肪被吸收后，一部分被利用、消耗，一部分则形成储存脂肪，储存于体内。体内储存的脂肪实际上是一种储备的热能，当人体的热能消耗多于摄入时，储存脂肪就能被动员起来，氧化产热，补充供给热能。皮下脂肪还能使体内温度不易外散，

有助于维持体温。

2. 构成细胞 脂肪（主要是磷脂和胆固醇等）是构成人体组织细胞的重要成分。如磷脂（脑磷脂、神经磷脂等）和胆固醇是构成脑和神经组织的主要成分。

3. 调节生理功能 在脂肪中，有三种不饱和脂肪酸为人体所不能合成，必需由食物脂肪供给。这三种不饱和脂肪酸称之为“必需脂肪酸”。它们是亚麻油酸、亚麻油烯酸和花生油烯酸。必需脂肪酸具有调节生理功能的作用，它是动物生长所必需的。此外，胆固醇在体内可以转化为性激素、肾上腺皮质激素和维生素D₃等，它们对调节生理功能具有重要作用。

4. 促进脂溶性维生素的吸收 脂溶性维生素A、D、E、K等不溶于水，它们只有溶解于脂肪中才能被吸收和利用。因此，摄取脂肪能使食物中的脂溶性维生素溶解，并随同脂肪一起被吸收。

5. 增进膳食的口感和饱足感 食物中含脂肪较多时，不仅能改变食物营养的比例，而且能使食物产生多种不同的口感，并能延长消化时间。

如果脂肪长期摄入过少，易患脂溶性维生素缺乏病。

机体主要利用必需脂肪酸合成磷脂，而磷脂是所有细胞结构的组成部分，尤其是线粒体的组成部分。缺乏必需脂肪酸时，会使线粒体结构发生改变，能导致严重的代谢紊乱，甚至引起死亡。

（二）脂肪的食物来源

膳食中的脂肪来源，一般可分为两类：

1. 动物性食物 如猪油、牛油、羊油、肥肉、奶油、

蛋黄和鱼肝油等。

2. 植物性食物 如豆油、花生油、菜籽油、核桃仁、葵花子、花生仁、松子仁和黄豆等。

植物油和动物油几乎完全是脂肪，在植物油中含脂肪约为80~90%，因此，食用植物油能获得较多的必需脂肪酸。肥肉和蛋黄含脂肪约为30~90%，但是脂肪中的胆固醇含量较高。奶和奶制品（如酥油等）的脂肪容易消化吸收，并且富含脂溶性维生素A、D。植物性食物以硬果类、黄豆和芝麻等含脂肪较多。

（三）脂肪的供给量

脂肪可使食物味美可口，为烹调之必需品。但每日脂肪的供给量应适可而止。一般按热量计算，每日脂肪的供给量约占总热量来源的15~20%，成年男子轻体力劳动者每日以摄入脂肪40~50克为宜。

（四）脂肪摄入过量的害处

脂肪的食入量长期超过人体的需要量时，血液中的胆固醇浓度就会增高，会使人发胖，甚至肥胖，会增加心脏的负担，易患心脏病、动脉硬化、糖尿病和高血压病等。

为了使血液中的胆固醇浓度降至正常，首先就应该少吃含胆固醇较多的食品。

一些常用食物按其含胆固醇的多少可分为四类（括号内为毫克数）：

1. 持高胆固醇性食物（每100克食物含胆固醇量在500毫克以上）：猪脑（3100）、牛脑（2670）、羊脑（2099）、鸡蛋黄（1705）、鸭蛋黄（1522）、鹅蛋（704）、鹌鹑蛋黄（1674）、小虾米（738）、鳗鱼（690）、鱿鱼（1137）等。

2. 高胆固醇性食物（每100克食物含胆固醇量在200~