

XII

營養治療法

區慧清著

1950

73
9



中央人民政府衛生部委託
國立北京大學醫學院特設
營養管理員訓練班印

著者保留版權
翻印必究

著者：區慧清

印刷者：仁立印字館

地址：北池子箭桿胡同十號

電話：五局四四九五號

一九五〇年九月初版

序 文

營養與疾病及其治療，是有密切關係的，患糖尿病的人，應該對於飲食特別注意，這是一般人都知道的。由於維生素缺乏，可以發生各種的病症，這不但與食物內維生素的含量有關，而且與食物儲存及烹調也有關係；比如三種維生素就可以因加熱過久過高而毀壞。患腸胃病的人因為消化不良，自然不能與正常人一樣的進飲食。其他如患肝或腎病的人，發熱前後的病人，貧血病人等；以至於正常嬰兒，都需要特別的營養照顧。

以上的事實，大體都可以明瞭。但是，究竟應該吃什麼，或不吃什麼，或者食物應該如何的烹調，就需要有專門研究的人辦理。因此各大醫院內，都設有營養管理部門，專司其事。

但是目前營養專科技術是很缺乏的。中央人民政府衛生部有鑒于此，特囑我院開辦營養管理員訓練班。為了學員的便利，我院營養室區慧清主任，將她十餘年的經驗彙集成冊，以作後學的借鏡。這本書的內容，是有理論結合實踐精神的，同時也是技術為人民服務的表現。

胡 傳 揆

一九五〇年九月一日于北京。

內 容 介 紹

1. 本書供護士學校及營養管理員訓練班講授病人飲食學參考之用。
2. 本書每論一種疾病的營養治療，都將病因，病狀以及與營養有關的各項常識略加說明，藉使學生易於了解，並重視營養治療的方法。
3. 本書後面附有複習提綱，可做學生複習參考之用。
4. 本書所列醫院膳食種類及各種疾病的營養治療舉例，屢次試用，簡單易製，都是北大醫院現在實際所採用的。
5. 本書附錄的食物成分表係錄自去年著者與他人集體編著的『醫院膳食』一書。（一九五〇年三月由北京協和醫學院出版）。

本書為迎合訓練班同學參考需要，倉促編印，失誤在所難免；理論實踐，也未能搜羅盡善。敬請讀者同志，多指教，多批評。謹預致謝意。

著者識

一九五〇年九月於北大醫院

營養治療法

目錄

第一篇 醫院膳食概論.....	1
第一章 營養治療.....	1
I 營養治療的定義.....	1
II 營養治療的重要.....	1
III 營養治療的目的.....	1
第二章 醫院膳食的類別.....	3
第一節 醫院基本膳食.....	3
I 普通飯——附膳食舉例.....	5
II 軟飯——附膳食舉例.....	5
III 半流質飯——附膳食舉例及一週膳食單.....	7
IV 流質飯——附膳食舉例及一週膳食單.....	12
第二節 增減營養素膳食的簡單介紹.....	16
I 高熱力膳食——附高熱力膳食加殲表.....	16
II 貧血症膳食.....	16
III 多渣膳食.....	16
IV 高蛋白質膳食——附一週加殲表.....	16
V 低蛋白質膳食.....	16
VI 少油膳食.....	16
VII 高炭水化合物膳食.....	16
第三節 特別膳食——各種特別飯簡單介紹.....	18
第三章 嬰兒及兒童膳食.....	19
第一節 嬰兒膳食.....	19
I 嬰兒膳食的重點.....	19
II 醫院中嬰兒飯的種類.....	20
III 嬰兒飯舉例.....	20
第二節 兒童膳食.....	23
I 兒童膳食重點.....	23

	II 醫院中兒童膳食舉例	24
第二篇	各種疾病的營養治療	26
第一章	發燒症病人的膳食	26
I	發燒症的原因	26
II	發燒症的新陳代謝	26
III	發燒症的種類及其膳食重點	26
第二章	貧血症的膳食	29
I	血液的功用	29
II	血液的組成	29
III	貧血症的意義	29
IV	貧血症的原因	29
V	膳食治療	29
第三章	腸道疾病的膳食	31
第一節	便秘	31
I	定義	31
II	種類及其營養治療	31
甲	無緊張力的便秘	31
乙	痙攣性的便秘——附五次少渣軟飯舉例	32
丙	阻塞性的便秘	32
第二節	腹瀉	34
I	症狀	34
II	病因	34
III	種類及其營養治療	34
第三節	結腸炎的膳食	35
第四章	胃病的膳食	36
I	消化不良——病狀，原因，及其營養治療	36
II	胃酸過多症——原因，及其營養治療	36
III	胃酸缺乏症——原因，及其營養治療	37
IV	胃潰瘍——原因，及其營養治療	37
	奚比氏膳食特點——附膳食舉例	38
	五次胃病軟飯舉例	41

第五章	心臟病膳食	42
	I 目的	42
	II 營養治療重點	42
	III 膳食舉例——五次少鈉心臟病膳食	43
第六章	血壓高的膳食	44
	I 血壓高的原因	44
	II 營養治療重點	44
第七章	腎臟病的膳食	45
	I 腎臟的功能	45
	II 營養治療重點	45
	III 腎臟病的種類及其膳食重點	45
第八章	肝膽病的膳食	48
	I 肝臟的功用	48
	II 肝膽病的種類	48
	甲 肝硬化症——病因及其營養治療	49
	膳食舉例	51
	乙 黃膽病——病因及其營養治療	49
	丙 膽結石——病因及其營養治療	50
第九章	糖尿症的營養治療	53
	I 糖尿症的病理	53
	II 病因	53
	III 症狀	53
	IV 重視營養治療的原因	54
	V 營養治療的重點	55
	VI 糖尿病膳食計算法	55
	VII 對糖尿病患者應負的責任	56
	VIII 糖尿病患者出院後膳食單示例	56
第十章	痛風症	60
	I 痛風症的病理	60
	II 病因	60
	III 營養治療重點	60

第十一章	營養素缺乏症	62
I	營養不良——病因及其營養治療重點	62
II	營養性浮腫——病因及其營養治療重點	62
III	營養性貧血症——病因及其營養治療重點	63
IV	單純的甲狀腺腫大症——病因及其營養治療重點	63
V	佝僂症——病因及其營養治療重點	63
VI	骨質軟化症及手足搐搦症——病因及其營養治療重點	63
VII	維生素缺乏症——病因及其結果由圖表說明	65
第十二章	手術前後的膳食	67
第一節	手術前的膳食	67
I	手術前應注意膳食的理由	67
II	手術前膳食需要特別注意的病人	67
III	手術前一般的營養治療重點	67
IV	手術前停止進食的時間	67
第二節	手術後的膳食	68
I	一般外科手術後營養治療的重點	68
II	腹部手術後膳食的處理	68
III	大腸或肛門手術後膳食	68
IV	口腔手術後的膳食重點	69
V	管喂流質膳食——附配製方法及各種不同份量的混合流質的營養成分表	69
第三節	婦產科手術後膳食	70
I	婦產科手術的性質	70
II	營養治療重點——附： 婦產科手術後第一種膳食	73
II	婦產科手術後第二種膳食	74
第十三章	試驗用的膳食	75
I	少水的乾膳食——採用目的及其膳食重點	75
II	膽囊照像膳食——採用目的及其膳食重點	75
III	兔肉兔葉綠素膳食——採用目的及其膳食重點	75

試驗膳食舉例	76
I 乾膳食舉例	76
II 膳食照像飯舉例	76
III 免肉免綠葉素的膳食舉例	76
第十四章 增減體重的膳食	77
第一節 體重過高	77
I 定義	77
II 體重過高的害處	77
III 體重過高的原因	77
IV 體重過高的營養治療——附低熱力膳食舉例	77
第二節 體重過低	80
I 定義	80
II 體重過低的人，同時可能有的症狀	80
III 體重過低的原因	80
IV 營養治療重點	80
複習提綱	82
每日營養素的需要量	87
每 100 公分食物的含鈉量	88
各種水果蔬菜所含碳水化合物(醣)的量	89
常用衡量表	90
醫院中常用的幾種食物的製備法	91
漢譯常用英文縮寫字及名詞	95
食物成分表	98

營養治療法

第一篇 醫院膳食概論

第一章 營養治療

- I 營養治療的定義——營養治療學是利用食物中所含營養成分的配合及食物的烹調方法來協助治療疾病的一種科學。
- II 營養治療的重要：疾病治療的成功，有賴於醫療，護理，及營養三方面的相互協濟。適宜的營養治療，可以有以下的好處：
- 甲. 增加病人對疾病的抵抗力。
 - 乙. 合宜的膳食，不僅靠營養成份好，烹調適口，菜色美觀，都能使病人心情愉快，食慾增進，對於恢復健康很有補益。
 - 丙. 病人的健復須靠其本身由病態中的恢復和新生，營養成份的供應關係非常重要。
- III 營養治療的目的：
- 甲. 增加或減輕體重——以合宜的膳食，來使病人因為疾病的原故，需要增加或減輕他的體重以利治療。
 - 乙. 使身體某一器官得到休息——身體中某器官，因病需要休息時，則一切可使該器官工作的營養素須一律減少或不用。例如：鹽是須由腎臟排洩的，所以腎有病的人，當限用或甚至禁用食鹽。
 - 丙. 控制營養成份：
 - 一. 限制某種營養素的供應，以適合身體使用該種營養素的能力。如糖尿病患者，因為身體使用碳水化合物的功能減退，所以應按他使用碳水化合物的能力，來限制食物中碳水化合物的含量。
 - 二. 增加膳食中某種特別需要的營養素，藉以補救因營養素缺乏所引起的症狀。如患貧血病者的膳食中，多供給含

鐵質豐富的食物，以增加其製造紅血球的原料。

- 丁. 促進消化——利用食物烹調的方法來改變食物的本質，以增進其消化作用。

第二章 醫院膳食的類別

各種不同的病人，所需要的營養素不同，因而膳食的配製亦有不同。此外，病人的習慣及個別需要，必須適當的予以滿足，而在工作上又必須以便於管理，籌劃，不受牽掣為原則，因此，醫院膳食可分為以下三大類：醫院基本膳食，增減營養素的膳食，及特別膳食。

第一節 醫院基本膳食

醫院基本膳食——分為普通飯，軟飯，半流質飯，及流質飯四種：

- I 普通飯——此種飯除少用煎炸不易消化的食物外，與常人所用者略同。凡不必要受膳食限制，消化道機能正常，以及在復原期而無發燒情形的病人都可採用。產科，眼科，外科等科病人膳食，多屬此類。在醫院膳食中普通飯佔多數，所以對於它的製配，不僅須合乎營養需要，並須注意病人心理上的反應，以期達到營養治療的目的。是以膳食的分配，計劃；菜色的美觀，保溫，以及烹調的技巧等，皆須統籌兼顧。
- II 軟飯——是根據普通飯改變而來的，也是由半流質飯進到普通飯的中間的一種飯。
 - 甲. 適用的病人——多半是發微燒，消化不良，壞牙，老年及幼兒等消化機能略遜的病人。
 - 乙. 膳食重點：
 - 一. 易於消化，易於咀嚼：
 1. 蔬菜及水果——以用含粗纖維少者為上。果子應當去皮，煮軟或蒸軟，菜蔬不僅須選用含粗纖維少者，且須將它切碎煮爛。
 2. 肉類——宜選不含或少含粗硬肌肉纖維者，當選筋少的肉類，最好製成肉末。鷄肉，魚，蝦，肝，腰子，等肌肉最佳。瘦豬肉，牛，羊肉等次之。
 - 二. 增添營養素——因為軟飯中的菜，肉，皆須切碎，肉汁菜水如不能完全食用，就會喪失了許多重要的維生素及無機鹽，所以長期採用軟飯的病人，應注意隨時補充所

需要的維生素，加添菜水，西紅柿水，果汁，等含三種維生素及無機鹽的飲料以補充之。

三. 味美適口，增進食慾。

丙. 可用的食物

- 一. 穀類——白米，小米，黃米，玉米屑，掛麵，切麵，麵片，饅頭，烤饅頭，麵包，蛋糕，包子，餃子等。
- 二. 蛋類——除禁用油炸者外，其他任何烹調法均可。
- 三. 乳類——牛乳，羊乳。
- 四. 肉類——一切肉類，均須切碎，惟粗硬肌肉纖維少者，可不必弄碎，如鷄肉，魚，蝦，肝，腰子等，可切成薄片。魚類須少刺者，肉類亦需選擇瘦嫩而脂肪少者。
- 五. 菜蔬——選擇少粗纖維者，切碎，炒軟，而後食之。(豆芽菜，芹菜，韭菜，蓋蘭菜，黃瓜，荸薺，藕，不能用)。
- 六. 豆類——豆腐，豆腐漿，豆腐腦，醬豆腐，豆腐絲，及豆類製成品，如粉條，粉皮，油皮等。
- 七. 水果類——熟香蕉，去皮煮爛的蘋果，梨，杏，桃；紅果泥，棗泥，煮柿餅，以及各種果汁。
- 八. 湯類——各種肉湯，各種濾過的菜湯等。

丁. 忌用的食物：

- 一. 油煎炸的食物。
- 二. 生的菜蔬及生的水果。
- 三. 硬果類——花生米，杏仁，核桃等，但用此等食物製成的花生醬，杏仁酪等，則可採用。
- 四. 榨菜，水芥，佛手芥，醬黃瓜等。
- 五. 強烈的調味品——如辣椒，芥末，胡椒，咖喱等。

頭二等普通飯(及軟飯)舉例

時間	食物	數量	重量 (公分)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	糖 (公分)	熱力 (卡)	
上午六點	鷄子	2個	70	10	8	—	112	
	饅頭	3個	90	6	—	48	216	
	白米粥	1大碗	40	4	—	32	144	
午十二點	醬菜		10	—	—	—	—	
	紅燒魚	1盤	120	24	6	—	150	
	肉絲炒菠菜	1盤						
	肉絲		45	9	9	—	117	
	菠菜		150	2	—	3	20	
	糖醋葫蘆筍條	1盤						
	葫蘆筍		100	1	—	8	36	
	白糖		10	—	—	10	40	
	肉片大白菜豆腐湯	1碗						
	肉片		15	3	3	—	39	
	大白菜		60	—	—	2	8	
	豆腐		50	4	1	2	33	
	炒菜用油		30	—	30	—	270	
	大米飯	2碗	120(米)	12	—	96	432	
	饅頭	3個	90	6	—	48	216	
	下午六點	軟炸肝尖	1盤	120	24	6	—	150
		牛肉丸子燒油菜	1盤					
		牛肉		60	12	6	—	102
		油菜		100	1	—	3	16
		拌紫蘿筍丁茭豆土豆丁	1盤					
		紫蘿筍		60	1	—	5	24
茭豆			60	3	—	5	32	
土豆			60	—	—	10	40	
肉片蛋花湯		1碗						
肉片			15	3	3	—	39	
雞蛋		1/2個		3	2	—	30	
炒菜用油			30	—	30	—	270	
大米飯		2碗	120(米)	12	—	96	432	
饅頭		3個	90	6	—	48	216	
共計				146	104	416	3184	

「糖」又名碳水化合物

- 註： 1. 軟飯質量與此完全相同，只不過將肉類改為肉末菜蔬改為碎菜而已(不易消化及含粗纖維質過多之蔬菜除外)。
2. 高熱力飯可增加蛋白質 12 公分熱力 272 卡。(參看 17 第頁)
3. 高蛋白飯可增加蛋白質 29 公分熱力 530 卡。(參看 17 第頁)

三等普通飯(及軟飯)舉例

時間	食物	數量	重量 (公分)	蛋白質 (公分)	脂肪 (公分)	醣 (公分)	熱力 (卡)
上午六點	鷄子	1個	35	5	4	—	56
	饅頭	3個	90	6	—	48	216
	小米粥	1大碗	40	4	—	30	136
午十二點	鹹菜		10	—	—	—	—
	肉片菠菜香干	1盤					
	肉片		55	11	11	—	143
	菠菜		200	2	—	4	24
	香干		30	6	3	2	59
	肉片大白菜豆腐湯	1碗					
	肉片		5	1	1	—	13
	大白菜		10	—	—	—	—
	豆腐		20	2	—	1	12
	炒菜用油		15	—	15	—	135
	大米飯	1½大碗	180(米)	18	—	144	648
下午六點	牛肉丸子葫蘆菜塊	1盤					
	牛肉		55	11	6	—	98
	葫蘆菜		200	2	—	16	72
	肉片燉黃豆芽湯	1碗					
	肉片		5	1	1	—	13
	黃豆芽		30	3	—	2	20
	炒菜用油		15	—	15	—	135
	大米飯	1½大碗	180(米)	18	—	144	648
共計			90	56	391	2428	

「糖」又名炭水化合物

- 註： 1. 高熱力飯可增加蛋白質 14 公分熱力 255 卡。(參看第 17 頁)
 2. 高蛋白飯可增加蛋白質 29 公分熱力 530 卡。(參看第 17 頁)
 3. 如用軟飯則將菜類改為碎菜(不易消化及含粗纖維質過多之蔬菜除外)肉類改為碎肉，營養素量及熱力則不至受重大影響。

III 半流質飯——以半液體的食物為主，比較飯尤易消化。

甲. 適用的病人——多半是發熱較高者；口腔有病，或手術後不能咀嚼不能吞嚥大塊食物者；施行手術後；消化道有疾病者，如腹洩，消化不良等。

乙. 膳食重點：

- 一. 食物呈半液體及液體的形狀，易嚼易嚥。
- 二. 少量多餐——應每二小時進食一次，但有的醫院為人力物力所限，有每隔三小時進食一次者（每日共五次）亦可。
- 三. 不含粗纖維質的食物，不用菜蔬，少用調味品。

丙. 可用的食物：

- 一. 穀類——大米粥，小米粥，麥屑粥，玉米麵粥，切麵，掛麵，餛飩，油茶，片湯等。
- 二. 蛋類——沖雞蛋，蒸雞蛋，臥雞蛋，羹嫩雞蛋，松花，鹹蛋等。
- 三. 乳類——牛乳，羊乳，奶油，奶酪，冰激凌，寇寇牛奶，奶湯等。
- 四. 肉類——瘦肉湯（牛肉最好），鷄湯，肉汁凍，也可用少量的肉末做成餛飩。此種肉末可用鷄肉，蝦仁，瘦嫩牛肉，豬肉等。
- 五. 菜蔬——只可用菜水，菜湯等。但經主治醫師許可，可將麵內或粥內加碎嫩的葉菜。
- 六. 豆類——豆漿，豆腐腦，醬豆腐。
- 七. 水果類——可用各種果子水，果汁凍。
- 八. 油類——黃油，奶油較易消化。花生油，香油等盡量少用。