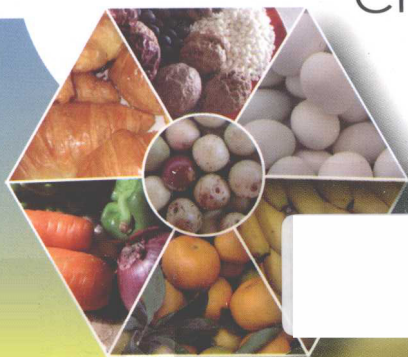


百姓·军中药学官兵读物 / 总主编 胡晋红

常见疾病的 营养防治

CHANGJIAN JIBING DE
YINGYANG FANGZHI



主 编 陈锦珊 郭东宇



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

百姓·军中药学官兵读物/总主编 胡晋红 内

人及以,食難照合已如建半計的利人際个要主,精文关財量大学參并本
式幸衛食味忌宜食对,食食的营养患同不混时,前的营养的課更更常總系各利
究福的学营养升能丁典又相同,合解密系課更更利能已課容内其,只做的面
找百面普得可也,用血已衛國其官是基从將合益,既并因定,衛最的能,果如

常见疾病的营养防治

CHANGJIAN JIBING DE YINGYANG FANGZHI

主 编 陈锦珊 郭东宇



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书参考大量相关文献,主要介绍人体的化学组成与合理膳食,以及人体各系统常见疾病的营养防治,包括不同患者的食疗、饮食宜忌和食谱等方面的知识。其内容既与临床疾病紧密结合,同时又反映了现代营养学的研究成果,通俗易懂,实用性强,适合部队基层官兵阅读与应用,也可供普通百姓、临床医师、营养师和配膳师等学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病的营养防治/陈锦珊,郭东宇主编. —上海:第二军医大学出版社,2014. 11

(百姓·军中药学官兵读物/胡晋红主编)

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0927 - 3

I. ①常… II. ①陈…②郭… III. ①常见病—临床营养—基本知识 IV. ①R459. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 179149 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 许悦

常见疾病的营养防治

主 编 陈锦珊 郭东宇

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021 - 65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1 168 1/32 印张: 6.5 字数: 18 万字

2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0927 - 3/R · 1674

定价: 18.00 元

编写人员名单

主 编 陈锦珊 郭东宇

主 审 杜青云

副主编 李小玲 庞来祥

编 委 (按姓氏音序排列)

陈锦珊 陈丽珍 陈新苗

杜青云 付婴儿 郭东宇

何素玲 洪亮亮 黄文辉

李小玲 庞来祥 王芳芳

王 赟 杨妙清 詹志红

张亚坤 郑建平

前 言

营养是生命的物质基础,而“医食同源,药食同根”,食物与药物一样,可以用来健身、防病、治病。食物在防治疾病中的地位,正如唐代医圣孙思邈所言:“凡治病,应先食疗。如食疗不愈,然后命药。”说明食物自古就是行之有效的治病手段。许多疾病的发生、预防、治疗与营养密切相关,通过合理膳食、改善营养状况,不仅可以提高普通百姓、部队官兵机体的抗病与创伤修复能力,还可减少相关疾病可能引发的并发症,从而实现保健康、保战斗力的目标。

在写作的过程中,编者参考了医学营养、饮食营养、军事营养、营养与健康等领域的大量文献,对百姓与官兵所关心的营养与健康方面的问题进行了系统阐述。全书内容分为两大部分,主要介绍了人体的化学组成与合理膳食,以及人体各系统常见疾病的营养防治;所涉及的内容既与临床疾病紧密结合,又反映了现代营养学的研究进展,通俗易懂,实用性强,适合部队基层官兵阅读应用,也可供普通民众、临床医师、营养师、配膳师等应用参考。

希望本书的出版能为普通百姓和基层官兵平时合理营养与防治常见疾病,以及临床医师、营养师、配膳师开展相关工作提供参考。本书在编写过程中尽管做了大量的审校工作,并反复修改,但难免会有疏漏和错误之处,对存在的不妥之处敬请读者提出宝贵意见及建议。

编者

2014年9月

第一章 人体的化学组成与合理膳食 / 1

第一节 人体的化学组成与细胞营养 / 2

1. 人体的构成 /2
2. 人体中的化学元素及含量 /2
3. 人体的细胞结构与细胞营养 /3
4. 营养素在人体组成中的作用 /4
5. 营养改变体质 /5

第二节 人体能量的来源与消耗 / 6

1. 人体能量的来源 /6
2. 人体能量的消耗 /7

第三节 人体的氧自由基与抗氧化剂 / 7

1. 氧自由基产生的原因 /7
2. 氧自由基的危害 /9
3. 抗氧化剂的来源与功能 /9

第四节 合理膳食 / 10

1. 提倡食物多样、粗细搭配 /10
2. 多吃蔬菜、水果和薯类 /11

3. 常食用奶类、豆类及其制品 /12
4. 适量食用鱼、禽、蛋、瘦肉 /12
5. 控制肥肉和荤油的摄入量 /12
6. 养成清淡少盐的膳食习惯 /12
7. 注意膳食清洁卫生 /13
8. 保持食量与体力活动平衡 /13

第二章 呼吸系统疾病的营养防治 / 15

第一节 慢性支气管炎的营养防治 / 16

1. 慢性支气管炎患者的食疗 /16
2. 慢性支气管炎患者的食谱 /17

第二节 支气管哮喘的营养防治 / 18

1. 支气管哮喘患者的食疗 /19
2. 支气管哮喘患者的食谱 /20

第三节 支气管扩张的营养防治 / 21

1. 支气管扩张患者的食疗 /21
2. 支气管扩张患者的食谱 /22

第四节 慢性阻塞性肺炎的营养防治 / 23

1. 慢性阻塞性肺炎患者的食疗 /23
2. 慢性阻塞性肺炎患者的食谱 /25

第五节 慢性呼吸衰竭的营养防治 / 27

1. 慢性呼吸衰竭患者的食疗 /28
2. 慢性呼吸衰竭患者的食谱 /29

第六节 肺结核的营养防治 / 30

1. 肺结核患者的食疗 /31

2. 肺结核患者的食谱 /32

第三章 心脑血管系统疾病的营养防治 / 37

第一节 心脑血管疾病的危险因素 / 38

第二节 高脂蛋白血症的营养防治 / 42

1. 高脂蛋白血症患者的食疗 /43

2. 高脂蛋白血症患者的食谱 /44

第三节 高血压病的营养防治 / 45

1. 高血压病患者的食疗 /46

2. 高血压病患者的食谱 /49

第四节 动脉粥样硬化症的营养防治 / 52

1. 动脉粥样硬化症患者的食疗 /52

2. 动脉粥样硬化症患者的食谱 /54

第五节 冠心病的营养防治 / 57

1. 冠心病患者的食疗 /57

2. 冠心病患者的食谱 /58

第六节 心力衰竭疾病的营养防治 / 63

1. 心力衰竭患者的食疗 /63

2. 心力衰竭患者的食谱 /66

第七节 脑卒中的营养防治 / 67

1. 脑卒中患者的食疗 /67

2. 脑卒中患者的食谱 /68

第四章 消化系统疾病的营养防治 / 73

第一节 胃炎的营养防治 / 74

1. 胃炎患者的食疗 /74

2. 胃炎患者的食谱 /75

第二节 消化性溃疡的营养防治 / 77

1. 消化性溃疡患者的食疗 /77

2. 消化性溃疡患者的食谱 /78

第三节 反流性食管炎的营养防治 / 80

1. 反流性食管炎患者的食疗 /80

2. 反流性食管炎患者的食谱 /81

第四节 胰腺炎的营养防治 / 82

1. 胰腺炎患者的食疗 /82

2. 胰腺炎患者的食谱 /83

第五节 胆囊炎的营养防治 / 84

1. 胆囊炎患者的食疗 /84

2. 胆囊炎患者的食谱 /85

第六节 腹泻的营养防治 / 88

1. 腹泻患者的食疗 /89
2. 腹泻患者的食谱 /90

第七节 吸收不良综合征的营养防治 / 92

1. 吸收不良综合征患者的食疗 /92
2. 吸收不良综合征患者的替代疗法 /93

第八节 脂肪肝的营养防治 / 93

1. 脂肪肝患者的食疗 /94
2. 脂肪肝患者的食谱 /95

第九节 肝硬化的营养防治 / 96

1. 肝硬化患者的食疗 /96
2. 肝硬化患者的食谱 /97

第五章 泌尿系统疾病的营养防治 / 99

第一节 慢性肾小球肾炎的营养防治 / 100

1. 慢性肾小球肾炎患者的食疗 /100
2. 慢性肾小球肾炎患者的食谱 /102

第二节 慢性肾盂肾炎的营养防治 / 104

1. 慢性肾盂肾炎患者的食疗 /104
2. 慢性肾盂肾炎患者的食谱 /105

第三节 肾病综合征的营养防治 / 106

1. 肾病综合征患者的食疗 /106

2. 肾病综合征患者的食谱 /107

第四节 慢性肾衰竭的营养防治 / 110

1. 慢性肾衰竭患者的食疗 /110

2. 慢性肾衰竭患者的食谱 /111

第五节 尿毒症的营养防治 / 112

1. 尿毒症患者的食疗 /113

2. 尿毒症患者的食谱 /114

第六节 血液透析患者的营养支持 / 115

第七节 肾移植术后的营养防治 / 117

第八节 肾结石的营养防治 / 118

1. 肾结石患者的食疗 /118

2. 肾结石患者的食谱 /120

第六章 内分泌系统疾病的营养防治 / 123

第一节 甲状腺功能亢进症的营养防治 / 124

1. 甲状腺功能亢进症患者的食疗 /124

2. 甲状腺功能亢进症患者的食谱 /125

第二节 甲状腺功能减退症的营养防治 / 125

1. 甲状腺功能减退症患者的食疗 /126

2. 甲状腺功能减退症患者的食谱 /126

第三节 更年期综合征的营养防治 / 127

1. 更年期综合征患者的食疗 /128

2. 更年期综合征患者的食谱 /128

第七章 糖尿病的营养防治 / 131

1. 糖尿病患者的食疗 /132

2. 糖尿病患者的食谱 /133

第八章 部分传染性疾病的营养防治 / 137

第一节 病毒性肝炎的营养防治 / 138

1. 病毒性肝炎患者的食疗 /138

2. 病毒性肝炎患者的食谱 /138

第二节 痢疾的营养防治 / 141

1. 痢疾患者的食疗 /141

2. 痢疾患者的食谱 /142

第三节 流行性出血热的营养防治 /144

1. 流行性出血热患者的食疗 /144

2. 流行性出血热患者的食谱 /145

第九章 恶性肿瘤的营养防治 / 147

第一节 预防恶性肿瘤的膳食营养建议 / 148

第二节 预防恶性肿瘤的抗氧化营养素 / 149

1. β -胡萝卜素 /149

2. 维生素C /150

3. 维生素 E /150

4. 微量元素硒 /150

5. 膳食纤维 /151

第三节 预防恶性肿瘤的食物 / 151

第四节 常见恶性肿瘤患者的食疗 / 153

第五节 常见恶性肿瘤患者的食谱 / 154

1. 鼻咽癌患者的食谱 /154

2. 食管癌患者的食谱 /155

3. 胃癌患者的食谱 /158

4. 大肠癌患者的食谱 /160

5. 肝癌患者的食谱 /161

6. 肺癌患者的食谱 /162

7. 乳腺癌患者的食谱 /165

8. 宫颈癌患者的食谱 /166

9. 骨肉瘤患者的食谱 /168

10. 白血病患者食谱 /168

11. 缓解恶性肿瘤患者疼痛的食谱 /170

第十章 烧、创伤手术的营养防治 / 171

第一节 烧伤的营养防治 / 172

1. 烧伤患者的食疗 /172

2. 烧伤手术后患者的食谱 /174

第二节 骨折的营养防治 / 175

1. 骨折患者手术后的食疗 /176

2. 骨折患者手术后的食谱 /177

第三节 腹部损伤手术患者的营养防治 / 177

1. 腹部伤手术后患者的食疗 /178

2. 腹部伤手术后患者的食谱 /178

第十一章 痛风及骨质疏松症的营养防治 / 181

第一节 痛风的营养防治 / 182

1. 痛风患者的食疗 /182

2. 痛风患者的食谱 /183

第二节 骨质疏松症的营养防治 / 184

1. 骨质疏松症患者的食疗 /184

2. 骨质疏松症患者的食谱 /185

参考文献 / 187

人体的化学组成与合理膳食

的
化
学
组
成

与

合
理
膳
食

第一节 人体的化学组成与细胞营养

1. 人体的构成

人体是一个有机的整体,跟盖房子一样。砖头按照一定的方式排列,就建成了房子,而细胞按照一定的方式排列,就形成了人体。

砖头→房间→楼层→大楼

细胞→器官→系统→人体

房间按照一定的方式排列,就组成了楼层,而器官按照一定的方式排列,就组成了系统,如消化系统,上边是口腔,中间是食管,紧接着的是胃、肠,最下面的是肛门。大楼里有水管,人体有血管;大楼有下水道,人体有肾脏、膀胱;大楼有电线,人体有神经;但大楼没腿,而人体有腿可以行走。建大楼,砖与砖之间要用水泥、沙石等黏合;细胞也是这样,细胞之间也需要黏着物把细胞相互粘起来,黏合的好坏直接影响细胞的完整性和功能状态。

2. 人体中的化学元素及含量

蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水是构成人体的化学组分,在人体中起着极其重要的作用。目前,已知自然界中有 100 多种化学元素,而在人体中就有 60 多种,其中,碳、氢、氧、氮、磷、硫、钙、钾、钠、氯、镁这 11 种是人体必需的常量元素,约占人体体重的 99%,其余元素在体内含量甚微,称为微量元素。

人体中的化学物质多以无机盐的形态按比例存在,分布范围广,存在于细胞群中,组成机体的各种活性组织,具有执行机体各种活动和做功的功能。以体重 65 千克、身高 170 厘米左右的男性为例,体内水约有 40 千克,占体重的 61.5%;蛋白质约有 11 千克,占体重的

16.9%；脂肪约有9千克，占体重的13.8%；矿物质约有4千克，占体重的6.2%；糖类约有1千克，占体重的1.5%；维生素若干。

3. 人体的细胞结构与细胞营养

人体由无数微小的活细胞组成，不同的细胞其大小、形态和功能不尽相同。但其基本结构是相似的，都是由细胞膜、细胞质和细胞核组成。

(1) 细胞膜 处于整个细胞最外层，将细胞与外界环境分隔开来，使细胞具有相对独立和稳定的内环境，且在细胞与环境之间进行物质运输、能量转化及信号传导等的过程中起着重要作用。

(2) 细胞质 是存在于细胞膜与细胞核之间的物质。细胞质含有很多细胞器和一些包含物(细胞的代谢产物和细胞储存的营养物质)：核糖体(细胞内合成蛋白质的场所)、线粒体(细胞内营养物质氧化供能的场所)、内质网(粗面内质网与细胞内蛋白质的合成有关，同时是细胞内物质转运的通道；滑面内质网与糖原、脂肪的合成和分解有关)、高尔基复合体(对内质网合成的蛋白质进行进一步加工和修饰)、中心体(参与细胞分裂活动)、溶酶体(在细胞结构更新中起着重要作用)、过氧化氢酶体(可消除细胞内的过氧化物，保护细胞)、微丝和微管(构成细胞的骨架，参与细胞的运动)。

(3) 细胞核 由核膜、核仁、染色体和核基质组成，是细胞中体积最大、功能最重要的细胞器，是遗传信息储存、DNA复制和RNA转录的场所，是细胞遗传、代谢、生长和繁殖的调控中心。

人体中的细胞不断生长、坏死及再生。人体每天都在持续不断地进行自身结构成分的更新，制造新的肌肉、骨骼、皮肤和血液用于更新旧的组织。因此，人体需要良好的营养以维持其重要的新陈代谢作用——生长、修补及重生。

正常的细胞可以选择人体所需的营养素，排斥有害物质。对细胞进行营养，可以强化身体的抗氧化防御系统、免疫系统和机体的修复系统，防止DNA、蛋白质、细胞、血管壁和脂肪等受到氧自由基的攻