



全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材



全国高等中医药院校规划教材（第十版）

# 医学营养学

（供中医学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学等专业用）

主 编 吴翠珍

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

# 医学营养学

（供中医学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学等专业用）

## 主 编

吴翠珍（山东中医药大学）

## 副 主 编

石 晶（河北中医学院）

张春玲（贵阳中医学院）

周 俭（北京中医药大学）

李艳玲（天津中医药大学）

## 编 委（以姓氏笔画为序）

王晓波（辽宁中医药大学）

闫国立（河南中医药大学）

李 玲（浙江中医药大学）

陈 艺（成都中医药大学）

聂 宏（黑龙江中医药大学）

徐 刚（江西中医药大学）

戴 霞（山东中医药大学）

刘启玲（陕西中医药大学）

江育萍（广西中医药大学）

张瑞雪（安徽中医药大学）

陈学芬（上海中医药大学）

钱占红（内蒙古医科大学）

麻晓玲（山西中医学院）

## 学术秘书

焦鸿飞（山东中医药大学）

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

医学营养学/吴翠珍主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016. 8

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3387 - 3

I. ①医… II. ①吴… III. ①营养学 - 中医药院校 - 教材 IV. ①R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 103449 号

请到“医开讲 & 医教在线”(网址: [www.e-lesson.cn](http://www.e-lesson.cn))  
注册登录后, 刮开封底“序列号”激活本教材数字化内容。



中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市潮河印业有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/16 印张 15 字数 363 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3387 - 3

定价 38.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

## 专家指导委员会

### 名誉主任委员

王国强（国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长）

### 主任委员

王志勇（国家中医药管理局副局长）

### 副主任委员

王永炎（中国中医科学院名誉院长、中国工程院院士）

张伯礼（教育部高等学校中医学类专业教学指导委员会主任委员、

中国中医科学院院长、天津中医药大学校长、中国工程院院士）

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

### 委员（以姓氏笔画为序）

马存根（山西中医学院院长）

王 键（安徽中医药大学校长）

王国辰（中国中医药出版社社长）

王省良（广州中医药大学校长）

方剑乔（浙江中医药大学校长）

孔祥骊（河北中医学院院长）

石学敏（天津中医药大学教授、中国工程院院士）

匡海学（教育部高等学校中药学类专业教学指导委员会主任委员、

黑龙江中医药大学教授）

吕文亮（湖北中医药大学校长）

刘振民（全国中医药高等教育学会顾问、北京中医药大学教授）

安冬青（新疆医科大学副校长）

许二平（河南中医药大学校长）  
孙忠人（黑龙江中医药大学校长）  
严世芸（上海中医药大学教授）  
李秀明（中国中医药出版社副社长）  
李金田（甘肃中医药大学校长）  
杨柱（贵阳中医学院院长）  
杨关林（辽宁中医药大学校长）  
杨金生（国家中医药管理局中医师资格认证中心主任）  
宋柏林（长春中医药大学校长）  
张欣霞（国家中医药管理局人事教育司师承继教处处长）  
陈可冀（中国中医科学院研究员、中国科学院院士、国医大师）  
陈立典（福建中医药大学校长）  
陈明人（江西中医药大学校长）  
武继彪（山东中医药大学校长）  
林超岱（中国中医药出版社副社长）  
周永学（陕西中医药大学校长）  
周仲瑛（南京中医药大学教授、国医大师）  
周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副处长）  
胡刚（南京中医药大学校长）  
洪净（全国中医药高等教育学会理事长）  
秦裕辉（湖南中医药大学校长）  
徐安龙（北京中医药大学校长）  
徐建光（上海中医药大学校长）  
唐农（广西中医药大学校长）  
梁繁荣（成都中医药大学校长）  
路志正（中国中医科学院研究员、国医大师）  
熊磊（云南中医学院院长）

### **秘 书 长**

王键（安徽中医药大学校长）  
卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）  
王国辰（中国中医药出版社社长）

### **办公室主任**

周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副处长）  
林超岱（中国中医药出版社副社长）  
李秀明（中国中医药出版社副社长）

## 编审专家组

### 组 长

王国强（国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长）

### 副组长

张伯礼（中国工程院院士、天津中医药大学教授）

王志勇（国家中医药管理局副局长）

### 组 员

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

严世芸（上海中医药大学教授）

吴勉华（南京中医药大学教授）

王之虹（长春中医药大学教授）

匡海学（黑龙江中医药大学教授）

王 键（安徽中医药大学教授）

刘红宁（江西中医药大学教授）

翟双庆（北京中医药大学教授）

胡鸿毅（上海中医药大学教授）

余曙光（成都中医药大学教授）

周桂桐（天津中医药大学教授）

石 岩（辽宁中医药大学教授）

黄必胜（湖北中医药大学教授）

# 前言

为落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》《关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》，适应新形势下我国中医药行业高等教育教学改革和中医药人才培养的需要，国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室（以下简称“教材办”）、中国中医药出版社在国家中医药管理局领导下，在全国中医药行业高等教育规划教材专家指导委员会指导下，总结全国中医药行业历版教材特别是新世纪以来全国高等中医药院校规划教材建设的经验，制定了“‘十三五’中医药教材改革工作方案”和“‘十三五’中医药行业本科规划教材建设工作总体方案”，全面组织和规划了全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材。鉴于由全国中医药行业主管部门主持编写的全国高等中医药院校规划教材目前已出版九版，为体现其系统性和传承性，本套教材在中国中医药教育史上称为第十版。

本套教材规划过程中，教材办认真听取了教育部中医学、中药学等专业教学指导委员会相关专家的意见，结合中医药教育教学一线教师的反馈意见，加强顶层设计和组织管理，在新世纪以来三版优秀教材的基础上，进一步明确了“正本清源，突出中医药特色，弘扬中医药优势，优化知识结构，做好基础课程和专业核心课程衔接”的建设目标，旨在适应新时期中医药教育事业发展和教学手段变革的需要，彰显现代中医药教育理念，在继承中创新，在发展中提高，打造符合中医药教育教学规律的经典教材。

本套教材建设过程中，教材办还聘请中医学、中药学、针灸推拿学三个专业德高望重的专家组成编审专家组，请他们参与主编确定，列席编写会议和定稿会议，对编写过程中遇到的问题提出指导性意见，参加教材间内容统筹、审读稿件等。

本套教材具有以下特点：

## 1. 加强顶层设计，强化中医经典地位

针对中医药人才成长的规律，正本清源，突出中医思维方式，体现中医药学科的人文特色和“读经典，做临床”的实践特点，突出中医理论在中医药教育教学和实践工作中的核心地位，与执业中医（药）师资格考试、中医住院医师规范化培训等工作对接，更具有针对性和实践性。

## 2. 精选编写队伍，汇集权威专家智慧

主编遴选严格按照程序进行，经过院校推荐、国家中医药管理局教材建设专家指导委员会专家评审、编审专家组认可后确定，确保公开、公平、公正。编委优先吸纳教学名师、学科带头人和一线优秀教师，集中了全国范围内各高等中医药院校的权威专家，确保了编写队伍的水平，体现了中医药行业规划教材的整体优势。

## 3. 突出精品意识，完善学科知识体系

结合教学实践环节的反馈意见，精心组织编写队伍进行编写大纲和样稿的讨论，要求每门

教材立足专业需求,在保持内容稳定性、先进性、适用性的基础上,根据其在整个中医知识体系中的地位、学生知识结构和课程开设时间,突出本学科的教学重点,努力处理好继承与创新、理论与实践、基础与临床的关系。

#### 4. 尝试形式创新,注重实践技能培养

为提升对学生实践技能的培养,配合高等中医药院校数字化教学的发展,更好地服务于中医药教学改革,本套教材在传承历版教材基本知识、基本理论、基本技能主体框架的基础上,将数字化作为重点建设目标,在中医药行业教育云平台的总体构架下,借助网络信息技术,为广大师生提供了丰富的教学资源 and 广阔的互动空间。

本套教材的建设,得到国家中医药管理局领导的指导与大力支持,凝聚了全国中医药行业高等教育工作者的集体智慧,体现了全国中医药行业齐心协力、求真务实的工作作风,代表了全国中医药行业为“十三五”期间中医药事业发展和人才培养所做的共同努力,谨向有关单位和个人致以衷心的感谢!希望本套教材的出版,能够对全国中医药行业高等教育的发展和中医药人才的培养产生积极的推动作用。

需要说明的是,尽管所有组织者与编写者竭尽心智,精益求精,本套教材仍有一定的提升空间,敬请各高等中医药院校广大师生提出宝贵意见和建议,以便今后修订和提高。

国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室

中国中医药出版社

2016年6月



## 编写说明

《医学营养学》是根据国务院《中医药健康服务发展规划（2015—2020年）》《教育部等六部门关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》（教研〔2014〕2号）的精神，在国家中医药管理局教材建设工作委员会的宏观指导下，以全面提高中医药人才的培养质量，积极与医疗卫生实践接轨，为临床服务为目标，依据中医药行业人才培养规律和实际需求，由国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室组织建设，旨在正本清源，突出中医思维方式，体现中医药学科的人文特色和“读经典，做临床”的实践特点。《医学营养学》是全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材之一。该教材遵循“既要保持中医药与护理学、预防医学、营养学、针灸学、心理学等各专业学科体系及教育模式的系统性、完整性，又要体现中医药院校办学特色”的思路，以培养既能系统掌握中西医有关营养基本理论、基本知识和基本技能，并具有社会主义觉悟，德才兼备，综合素质高，富有创新精神，又具有临床现代营养学知识之高级中医医护及心理学人才为目标而编写的。

医学营养学是研究人体从外界摄取必需的营养物质以维持人体生长发育，以及与疾病发生发展的关系，并通过饮食营养来促进健康和防治疾病的一门重要学科。作为中医药院校的学生，不仅要掌握医疗方法、护理知识，还应学好营养知识，尤其是临床营养治疗的内容。因为患者的治疗、康复不仅需要用药物和手术等疗法，而且需要饮食营养调理。所以了解和学好《医学营养学》具有重要意义。

《医学营养学》第一版教材为新世纪全国高等中医院校规划教材《营养与食疗学》，于2005年8月首次出版，2006年入选为教育部“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”，2012年作为全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材出版了第二版。本书在编写过程中，以前两版教材为基础，并突出教材的科学性、创新性和学生的适应性，将教材内容进行了删减与调整。如将中国居民膳食营养素参考摄入量按照中国营养学会新版进行修改；增加植物化学物，以及常见疾病证型的食疗方，力求疗效较好、取材方便、制作简单和容易掌握；删掉原教材下篇中医食疗概述及疾病的理论部分，将相关内容融合在常见疾病的营养治疗中。本书共分为绪论和上、下两篇。绪论主要介绍营养学的概念、发展简史、营养和健康的关系，以及学习医学营养学的重要性。上篇论述了营养学基础，包括人体需要的营养素和能量、各类食物的营养价值、不同生理条件人群与特殊作业人群的营养与膳食、人群营养状况的评价和医院膳食。下篇主要阐述常见疾病的营养治疗原则、参考食谱。书末附有营养病历书写格式、常见食物血糖生成指数表、常见食物嘌呤含量表、膳食计算与评价、治疗食品的制作方法和常用食物一般营养成分表等。

本教材除供高等医学院校中医学、针灸推拿学、中西医临床、护理学等专业学生使用外，也可供从事中医、西医临床工作的医师、营养师及食品专业工作人员参考。

本教材由 17 所高等中医院校联合编写。其中绪论和第二章由吴翠珍编写；第一章由戴霞、吴翠珍编写；第三章由石晶编写；第四章由张瑞雪编写；第五章由刘启玲编写；第六章由李艳玲编写；第七章由周俭编写；第八章由戴霞编写；第九章第一节至第四节由张春玲编写，第五节至第八节由李玲编写，食疗方由张春玲编写；第十章由聂宏编写；第十一章由江育萍编写；第十二章由钱占红编写；第十三章由陈艺编写，食疗方由张春玲编写；第十四章由闫国立编写，食疗方由李艳玲编写；第十五章由王晓波编写；第十六章由麻晓玲编写；第十七章由陈学芬编写；第十六、十七章食疗方由张瑞雪编写；第十八章由徐刚编写。附录部分主要由焦鸿飞整理，其中营养病例书写格式由李艳玲编写，常见食物血糖生成指数表和常见食物嘌呤含量表由戴霞编写，治疗食品的制作方法由周俭编写。

本教材数字化工作是在国家中医药管理局中医药教育教学改革研究项目的支持下，由中国中医药出版社立项展开的。该项目（编号：GJYJS16102）由河北中医学院石晶教授负责，全体编写人员参与。

本教材在编写过程中，自始至终得到全国中医药管理局教材建设工作委员会、中国中医药出版社领导与编审、编辑的关心和指导，得到各有关院校的热情支持和协助，在此一并致谢。本教材内容是在前两版基础上进一步修订和完善的，因而要特别感谢上两版的所有编写人员，他们在先期过程中付出了大量心血。

本教材在使用中，如发现存有不当之处，敬请广大读者批评指正。

《医学营养学》编委会

2016年7月

## 目 录

<b>绪论</b>	<b>1</b>	第八节 老年人的营养与膳食 .....	49
一、营养学发展简史	1	<b>第四章 特殊作业人群的营养与膳食</b>	<b>52</b>
二、营养和健康的关系	2	第一节 高温环境下作业人群的营养与膳食 .....	52
三、中医院校学生学习医学营养学的重要性	2	第二节 低温环境下作业人群的营养与膳食 .....	53
<b>上篇 营养学基础</b>	<b>5</b>	第三节 高原作业人员的营养与膳食 .....	54
<b>第一章 人体需要的营养素和能量</b>	<b>5</b>	第四节 潜水作业人员的营养与膳食 .....	56
第一节 蛋白质 .....	5	第五节 脑力劳动者的营养与膳食 .....	57
第二节 脂类 .....	9	第六节 运动员的营养与膳食 .....	59
第三节 碳水化合物 .....	11	<b>第五章 人群营养状况的评价</b>	<b>62</b>
第四节 能量 .....	13	第一节 膳食调查 .....	62
第五节 矿物质 .....	16	第二节 体格检查 .....	67
第六节 维生素 .....	20	第三节 实验室检查 .....	69
第七节 水 .....	26	<b>第六章 医院膳食</b>	<b>71</b>
第八节 植物化学物 .....	28	第一节 医院膳食种类 .....	71
<b>第二章 各类食物的营养价值</b>	<b>32</b>	第二节 医院膳食管理 .....	73
第一节 粮谷类和薯类 .....	32	第三节 营养病历的书写 .....	74
第二节 豆类和坚果类 .....	32	<b>下篇 常见疾病的营养治疗</b>	<b>77</b>
第三节 蔬菜和水果 .....	33	<b>第七章 心血管系统疾病的营养治疗</b>	<b>77</b>
第四节 肉类和蛋类 .....	34	第一节 冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....	77
第五节 奶类、鱼类及其制品 .....	34	第二节 高脂血症 .....	79
<b>第三章 不同生理条件人群的营养与膳食</b>	<b>35</b>	第三节 高血压 .....	81
第一节 合理营养 .....	35	第四节 心功能不全 .....	83
第二节 孕妇的营养与膳食 .....	38	<b>第八章 内分泌系统与代谢性疾病的营养治疗</b>	<b>85</b>
第三节 乳母的营养与膳食 .....	41		
第四节 婴儿的营养与膳食 .....	42		
第五节 幼儿的营养与膳食 .....	45		
第六节 学龄前儿童的营养与膳食 .....	46		
第七节 学龄儿童和青少年的营养与膳食 .....	48		

第一节 糖尿病 .....	85
第二节 肥胖症 .....	92
第三节 痛风 .....	94

## 第九章 消化系统疾病的营养治疗 97

第一节 胃炎 .....	97
第二节 消化性溃疡 .....	99
第三节 腹泻 .....	103
第四节 便秘 .....	105
第五节 肝硬化 .....	107
第六节 肝昏迷 .....	109
第七节 胆囊炎与胆石症 .....	111
第八节 胰腺炎 .....	113

## 第十章 泌尿系统疾病的营养治疗 116

第一节 肾小球肾炎 .....	116
第二节 肾病综合征 .....	118
第三节 肾结石 .....	120
第四节 肾功能衰竭 .....	121

## 第十一章 血液系统疾病的营养治疗 125

第一节 缺铁性贫血 .....	125
第二节 营养性巨幼红细胞性贫血 .....	127
第三节 再生障碍性贫血 .....	128
第四节 白血病 .....	130

## 第十二章 神经精神疾病的营养治疗 133

第一节 脑血管疾病 .....	133
第二节 神经衰弱 .....	135
第三节 中枢神经系统感染 .....	138
第四节 癫痫 .....	139

## 第十三章 癌症的营养治疗 142

第一节 营养与癌症 .....	142
第二节 胃癌的营养治疗 .....	146
第三节 食管癌的营养治疗 .....	147
第四节 大肠癌的营养治疗 .....	149

第五节 肝癌的营养治疗 .....	150
-------------------	-----

## 第十四章 外科疾病的营养治疗 152

第一节 营养对外科疾病的重要性 .....	152
第二节 外科疾病营养治疗的基本原则 .....	153
第三节 常见外科疾病的术后营养治疗 .....	158

## 第十五章 烧伤的营养治疗 163

第一节 烧伤后的代谢和营养需要 .....	163
第二节 烧伤的营养治疗 .....	167

## 第十六章 职业病的营养治疗 171

第一节 苯中毒 .....	171
第二节 铅中毒 .....	172
第三节 汞中毒 .....	174
第四节 尘肺 .....	175
第五节 职业性放射病 .....	177

## 第十七章 地方性疾病的营养治疗 179

第一节 碘缺乏病 .....	179
第二节 地方性氟中毒 .....	182

## 第十八章 营养教育与营养咨询 185

第一节 健康人群的营养教育和咨询 .....	185
第二节 患病人群的营养教育和咨询 .....	188

## 附录 191

### 附录 1 营养病例书写格式 191

### 附录 2 常见食物血糖生成指数表 (GI) 197

### 附录 3 常见食物嘌呤含量表 200

### 附录 4 膳食计算与评价 203

### 附录 5 治疗食品的制作方法 205

### 附录 6 常用食物一般营养成分表 210

附录7 食物中维生素 B<sub>6</sub>、泛酸、  
叶酸、维生素 B<sub>12</sub> 的含量  
(食部 100g) 223

附录8 食物中的碘含量(μg/100g  
食部) 224

主要参考文献 225

# 绪论

人类为了维持生命和健康，保证正常的生长发育和各种活动，必须从外界摄取食物。食物进入机体后，经过消化、吸收、分解、代谢等一系列生化过程，从中吸取营养物质，通常把这个过程称为“营养”。所以，“营养”是人类摄取食物满足自身生理需要的生物学过程。营养学是研究食物及各种营养素在人体生理过程中的作用及生理和疾病状态下营养的需要、来源及其提供方法，并通过饮食营养来防治疾病，为人体健康提供有效防护措施的一门学科。

## 一、营养学发展简史

营养学的发展过程与其他许多学科一样，是人类在漫长的生活实践中，逐渐由感性认识上升到理性认识的过程。中医历史上虽无营养学称谓，但有关饮食营养的知识和理论已有数千年的历史，历代医家的著作中对饮食营养均有论述，积累了丰富的理论知识和经验，为我国人民的保健事业做出了很大贡献。

在饮食营养中首先强调饮食全面而不偏。《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”《素问·五常政大论》指出：“谷肉果蔬，食养尽之，勿使过之，伤其正也。”说明各种食物合理搭配方能扶助人体正气。这和现代营养学提出的平衡膳食、合理营养的要求是一致的。其次强调饮食要有节制，不可贪食过饱，不过食膏粱厚味和醇酒肥甘。《素问·痹论》云：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《素问·奇病论》云：“肥者令人内热，甘者令人中满。”《素问·生气通天论》云：“膏粱厚味，足生大疔。”《韩非子·杨权》说：“夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病形。”此外，还要求饮食生熟冷热有度，饮食营养要适应环境，要因时、因地、因人而异。《灵枢·师传》指出：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”王冰注释说：“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食熟，以养于阴。”元代忽思慧在其《饮膳正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”强调饮食要符合四时气候变化的自然规律。这与现代营养学提出的营养素的供给量要根据气候、地区、劳动强度及生理特点等因素的变化而有所不同，使人体的能量代谢和物质代谢与外界环境达到平衡，以维持人体健康的观点基本一致。

我国古代不仅有专门从事饮食治疗的“食医”，而且有论述饮食治疗和营养卫生的专著 50 余部，如《食疗本草》《食医心鉴》《食性本草》《千金要方·食治》《救荒本草》等。这些都是非常有价值的宝贵历史遗产，反映了我国历代饮食营养学方面的成就。

近来饮食营养学得到了长足的发展，在中医理论指导下结合现代营养的科学理论和知识，应用调节饮食的方法来预防、治疗和恢复疾病取得了良好效果，越来越受到人们的喜爱和认可，涌现了大量的研究论文和著作。

随着社会的发展和科学技术的进步，现代营养学逐步形成，并不断壮大和发展。从18世纪中叶到19世纪初，因碳、氢、氧、氮定量分析方法的确定，以及由此而建立的食物组成和物质代谢的概念、氮平衡学说等，为现代营养学的形成和发展奠定了坚实的基础。19世纪初至20世纪中叶，对氨基酸、蛋白质、脂肪酸、维生素及各种营养物质等许多新的发现和认识，使现代营养学得到迅速发展。

我国的现代营养学于20世纪初创立，1941年召开第一次全国营养学术会议，1945年正式成立中国营养学会。1949年以后，营养学的发展很快，全国营养状况的调查、营养缺乏症的防治、热能及维生素需要量的制订、婴儿食品及代乳品的制备等都取得了巨大成就。尤其近年来，临床营养学更是得到迅猛发展，使我国的现代营养学进入了一个新的发展阶段。

## 二、营养和健康的关系

营养是保证机体健康的条件，也可以说人体健康依赖于营养。食物中各种营养素的含量多少，机体消化、吸收和利用程度的高低与健康关系密切，因为营养素对人体具有提供热能，构成人体组织和调节生理功能的作用。只有在营养素充足的情况下，才能保证人体健康，使人具有旺盛的精力用于学习与工作，提高机体对疾病的抵抗力和免疫力，防止疾病发生，延长寿命。如果营养素摄入不足或不当，会对机体带来影响或者疾病。例如，热能、蛋白质不足会使儿童生长发育迟滞、智力受到影响，成人则表现为精力不充沛、抵抗力降低等。维生素缺乏时会出现相应的缺乏病，如维生素A缺乏时，眼睛暗适应能力下降，甚至患夜盲症；维生素D与钙缺乏儿童易得佝偻病，成人出现骨质疏松症；缺锌时儿童发育迟缓，味觉降低，第二性征发育不良；缺碘可出现地方性甲状腺肿或者克汀病等。但是营养素的摄入也不是多多益善，有些营养素摄入过多也有不利影响，例如热能、脂肪摄入过多可引起肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化，高盐和低纤维素膳食可引起高血压，高嘌呤食物可引起痛风等。大量研究表明，营养过剩不仅是人群中某些慢性疾病发病率增高的因素，而且还和某些肿瘤，如结肠癌、乳腺癌、胃癌等有明显关系。

中医学对饮食营养与健康的关系早有深刻认识，认为保证健康、延年益寿首先要注意营养。有关饮食营养的著作颇多。《难经》中载“人赖饮食以生，五谷之味，熏肤（滋养肌肤），充身，泽毛”，说明我国在两千多年以前，已十分重视饮食的营养作用，并利用食物特性来预防和治疗疾病。《金匱要略》中用当归生姜羊肉汤治疗妇人产后血虚受寒引起的腹痛，《肘后备急方》中记载用海藻酒治瘦病、猪胰治消渴病，《千金要方》首用猪肝治疗夜盲症等，均为中医食疗的典型事例。无论是中医学还是现代医学都非常重视营养与健康的关系，我们必须结合人体的营养需要，对正常人或者患者进行合理营养，达到保健、康复、延年益寿的目的。

## 三、中医院校学生学习医学营养学的重要性

作为中医院校学生，不仅要掌握医疗方法和护理知识，还应学好营养理论和知识，能够利用饮食调整来防止疾病。现代研究发现，许多疾病如糖尿病、高脂血症、冠心病、肥胖等都与营养过剩有关。因此，在保证人体热量需求的前提下，适当控制饮食尤为重要。在疾病治疗过程中，如外科手术、癌症后期及许多虚劳性疾病，营养不足又严重地影响着身体的康复。因此，如何指导患者合理饮食、正确营养在疾病预防、治疗和康复过程中具有重要意义。食品有

寒热温凉之异，有补养、泻下、发散、收敛之特性，因此在临床护理时，应根据疾病性质和个体差异来指导患者饮食。在药物治疗的同时重视饮食和营养，可帮助和提高临床治疗效果。

国家卫生和计划生育委员会在关于加强临床营养工作的意见中指出，临床营养工作是医疗工作的重要组成部分。利用食物中的营养成分治疗疾病，在我国已有悠久的历史。随着现代医学的发展，营养学在临床医疗中的作用早已受到医学界的重视，在医院工作中处于不容忽视的地位。除医学专业学生要学习和学好医学营养学课程外，其他如预防医学专业、护理学专业、心理学专业学生及临床医务工作者等学习好该门课程也非常重要。通过提高对临床营养工作重要性的认识，使各级领导充分认识到，患者的膳食不单纯是吃饭问题，而是通过科学合理的膳食增强患者体质、加速康复的一项必不可少的综合治疗措施。因此，学好医学营养学对于提高临床护理质量，促进患者康复具有重要意义。



