

雷永乐

传染病病人的 饮食与食物疗法

广东科技出版社



传染病病人的饮食 与食物疗法

雷 永 乐

广 东 科 技 出 版 社

内 容 提 要

传染病的病人在治疗期间重视饮食，或在急性、慢性期注意饮食的同时，并适当选用食物治疗，是能促进疾病早日康复的。

本书介绍了肝炎、脊髓灰质炎、伤寒病、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、霍乱与副霍乱、血吸虫病、钩虫病、蛔虫病、绦虫病、蛲虫病、丝虫病、姜片虫病、感冒与流感、麻疹、水痘、白喉、猩红热、百日咳、疟疾、流行性乙型脑炎、肺结核等近30种常见传染病和20种并发症的饮食和食物疗法。所介绍的食物既是调理品，亦是药物，且在民间已广泛流传，其中有不少食物经过临床证实，确有疗效。

本书可供医护人员、传染病病人及其家属应用和参考。

传染病病人的饮食与食物疗法

雷 永 乐

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东番禺印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5,375印张 110,000字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数 1—10,800册

ISBN 7-5359-0217-0

R·41

定价，1.20元

前 言

我是一个医师，在二十多年的医治传染病中，病人常向我问：“医生，我的病吃什么好呢？”因问者众多，我觉得很需要有一本有关传染病病人的饮食与食物疗法的参考书。因此，将多年来收集、积累的资料，编写成这本书。❖

人最宝贵的财富不是金钱，不是珠宝，而是健康。无论对保养身体，还是治疗疾病，饮食营养的作用决不亚于药物。常言道：“三分药，七分养”。所谓“养”，既有休养，亦有营养之意。流行病学材料说明，营养差是结核病、肝炎等病的发病条件之一。病人的营养疗法是通过适当的饮食来辅助治疗疾病的一种方法，是疾病的综合疗法中的重要一环。医生和病人、病人家属都应当给予足够的重视。如果患者学点饮食及食物疗法知识，则将赢得早日恢复健康的时间，这对学习、工作都是有益的。

我国早在两千多年前，《内经·素问》中就有“天食人以五气。地食人以五味，五味入口，藏于肠胃”的记载。利用饮食来防治疾病和保健强身，经济实惠，简便易行，安全可靠，这就是饮食疗法的特点。《医方类聚》认为“若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也”。随着医学的发展，医疗膳食成为医学的一部分，称为营养学。在现代医院里，医疗营养即饮食治疗是综合治疗的一部分。由于食物疗法与医疗有着密

切关系，所以食疗的单方和验方易为群众接受和推广，这对防治疾病起着重要的作用。饮食的适当与否，也能直接影响疾病的疗效，正如前人所说“善医不如善养”，“节戒饮食是治疗的良方”。本书就是基于这一宗旨而写的。

本书在写作中，得到广州市中医院徐楚生主任的指导，借此表示感谢。

编 者

1985年于广州市传染病医院

目 录

传染病患者的饮食种类·····	(1)
急性病毒性肝炎病人的饮食、食物疗法·····	(6)
慢性病毒性肝炎病人的饮食、食物疗法·····	(26)
肝炎合并症病人的饮食、食物疗法·····	(35)
一、合并咳血、咯血、吐血的食物疗法·····	(35)
二、合并鼻出血的食物疗法·····	(35)
三、合并便血的食物疗法·····	(36)
四、合并便秘的食物疗法·····	(36)
五、合并口腔炎、咽喉炎的食物疗法·····	(37)
六、合并自汗、盗汗的食物疗法·····	(38)
七、合并胆石症、胆囊炎的饮食、食物疗法·····	(38)
八、合并胰腺炎的饮食、食物疗法·····	(39)
九、合并急性胃肠炎的饮食、食物疗法·····	(40)
十、合并溃疡病的饮食、食物疗法·····	(41)
十一、合并高血压的饮食、食物疗法·····	(44)
十二、合并脂肪肝的选用食物·····	(47)
十三、合并糖尿病的饮食、食物疗法·····	(47)
十四、合并心脏病的饮食·····	(50)
十五、合并血小板减少性紫癜的食物疗法·····	(50)
十六、合并粒细胞缺乏症的食物疗法·····	(51)
十七、合并再生障碍性贫血的食物疗法·····	(51)

十八、合并血红蛋白尿的食物疗法.....	(52)
肝硬化病人的饮食、食物疗法.....	(53)
肝性昏迷病人的饮食.....	(58)
脊髓灰质炎病人的饮食.....	(60)
伤寒病人的饮食、食物疗法.....	(61)
细菌性痢疾病人的饮食、食物疗法.....	(64)
阿米巴痢疾病人的饮食、食物疗法.....	(69)
霍乱与副霍乱病人的饮食.....	(70)
血吸虫病病人的饮食、食物疗法.....	(71)
钩虫病病人的饮食、食物疗法.....	(73)
蛔虫病病人的饮食、食物疗法.....	(75)
绦虫病病人的饮食、食物疗法.....	(78)
蛲虫病病人的饮食、食物疗法.....	(80)
丝虫病病人的饮食、食物疗法.....	(82)
姜片虫病病人的饮食、食物疗法.....	(84)
感冒与流感病人的饮食、食物疗法.....	(85)
一、流感并发支气管炎的食物疗法.....	(89)
二、流感并发肺炎病人的饮食.....	(90)
麻疹病人的饮食、食物疗法.....	(91)
水痘病人的饮食、食物疗法.....	(96)
白喉病人的饮食、食物疗法.....	(98)
猩红热病人的饮食、并发急性肾炎的食物疗法.....	(100)
百日咳病人的饮食、食物疗法.....	(103)
流行性腮腺炎病人的饮食、食物疗法.....	(110)
疟疾病人的饮食、食物疗法.....	(112)
流行性乙型脑炎病人的饮食、食物疗法.....	(114)
流行性脑脊髓膜炎病人的饮食.....	(115)

钩端螺旋体病病人的饮食	(116)
流行性出血热病人的饮食	(117)
布氏杆菌病(波状热)病人的饮食、食物疗法	(119)
肺结核病病人的饮食、食物疗法	(121)
附录一 药用衡量折算表	(128)
附录二 营养素功用简明表	(129)
附录三 常用食物成分表	(135)
附药	(158)
一、肝安注射液的研究	(158)
二、健肝灵	(161)
三、力加寿	(162)

传染病患者的饮食种类

不同的传染病需要不同的饮食。饮食的调理原则是：有利于治疗，香甜可口，适合病人的口味；热量充足，营养成分较丰富；容易消化吸收，补偿组织损耗，以提高人体的抗病防御能力。根据这些原则，将病人的饮食大体分为基本饮食和治疗饮食。我国民间对传染病的饮食疗法广为流传，有些家常便方，经临床应用亦证实确有疗效。关于各个传染病的饮食与食物疗法，将在各个传染病中详细介绍。这里仅介绍传染病患者的饮食种类：

一、基本饮食

基本饮食可分为普食、软食、半流、流质四种。

1. 普食

适用于传染病恢复期，没有发热，消化能力正常，代谢功能无明显障碍，而无特殊营养需要的病人。

普食又叫固形食，与平时健康人所用的饮食相似。不同的是少食或避免食煎炸或刺激性强烈的食品和饮料，如辣椒、芥末、胡椒和咖喱等。普食必须富有人体所需要的各种营养素，其中尤以碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质为重要。同时食物的比例要均衡。对胃口稍差的病人，注意饮食的色、香、味、型和使品种多样化，以增进患者的食欲，以期达到饮食治疗的目的。每天三餐，每天可供热量约为2000千卡。

2. 软食

软食适用于有轻微发热或退热后不久，坏牙，消化不良，传染病的恢复期，老年人，幼童及有慢性消化道疾病者，如结肠炎、胃或十二指肠溃疡、结肠过敏等。

软食即软体饮食，是介于普食与半流质饮食之间的饮食。这种饮食应选用比较容易咀嚼，易消化吸收、粗纤维较少的食物。如蔬菜应切碎煮软；肉类如鸡、鱼、肝等，应切成小块；饭则煮成烂饭。饮食中应含有人体所需要的各种营养素。饮食品种多样化，美观可口，以增加患者的食欲。

凡软食的患者，油炸食品、硬壳果实、强烈的调味品和含高纤维素的蔬菜等食物均不宜食。如油炸饼、油条、花生米、杏仁、核桃、辣椒、芥末、胡椒、咖喱、冬笋、芹菜、韭菜、芥兰、榨菜及生黄瓜等。

3. 半流

半流多适用于高热、口腔病、咀嚼不便、不能吞咽大块食物、消化道疾病如腹泻或腹部手术后等的病者。

半流即半流质饮食，又叫“半固形食”，也就是粥、粉面等。半流质选用的食物，大多数是易于咀嚼和吞咽的半固体，且不含粗纤维。大多采用少食多餐方式，一般每隔2~3小时吃一次，每天可吃5~6次，并应注意挑选营养较高的食物如奶类、蛋类、鱼类、瘦肉和豆制品等。注意色、香、味、型，以增进食欲。半流质的热量一般在1200~1500千卡左右。如果长期采用半流食物，可引起热量、维生素、矿物质等的不足。含粗纤维的蔬菜如芹菜、韭菜等和生硬水果应少食用；油炸食物、烈性调味品也不宜用。桔子和香蕉可以食用。

4. 流质

流质饮食适用于发热、口腔病或咀嚼不便、急性传染

病、消化道疾病，或刚施行手术后因病情严重，身体太弱只能吞咽流质食物的患者。

流质饮食应该是液体食物，如牛奶、鸡蛋花汤加糖、鸡汤、肉汤、肉汤冲鸡蛋、米汤、马蹄粉、藕粉、豆浆和各种过滤的豆汤（如绿豆汤、红豆汤及菜汁、果汁）等。一般采用少量多餐，每天6~8次，每隔2~3小时一次。每天热量约700~800千卡。只宜短期采用，因流质饮食所供给的热量、蛋白质及各种营养物质均不足供人体的需要。忌用不呈液状的食物，以及到口腔后仍不能溶化成液体的食物。辛辣食物及调味品等，也在忌用之列。

二、治疗饮食

1. 管饲流质

管饲流质适用于中枢神经系统传染病、口腔病、昏迷、神经失常、食管癌肿或胃肠、口腔、食管手术后几天内的患者。管饲流质是食物通过橡皮小管从鼻或胃肠造口注入，间亦有从肛饲的。

食品为流质食物的混合物，并须经细筛滤过。所选用的食物有牛奶、鸡蛋、藕粉、米汤、豆浆、糖、油、盐。此外另加一次菜汤或番茄汁。

每天喂饲次数和数量，需根据病情、病人平时的食量，喂饲后的消化吸收以及病员的大小便和出汗等情况而定。可由少逐渐增多。每次注入量一般为200~400毫升，每隔2~4小时一次。液体温度应保持与体温相等。

2. 清流质

这种流质不含有导致胀气的食物，如豆浆、葡萄糖、牛奶等。适用于伤寒病人伴有明显腹胀者，或施行腹部手术后

的第1~2天病者，可每天6次。

一天饮食举例：上午7时白粥水，9时冲马蹄粉和葡萄糖，11时鸡蛋粥水；下午2时滑肉汤，5时肉汤冲蛋花半个，8时冲马蹄粉加葡萄糖。

3. 少盐饮食

适用于肝硬化腹水、肾脏病、重度高血压、各种心脏病出现心力衰竭伴有水肿的病人及妊娠毒血症等。

此饮食内的盐分受限制，每天限用盐1克或2~3克，不能采用一切含盐高的食品，如酱菜、咸蛋、腐乳、咸菜、豆腐干、肉松和其他咸味罐头制品。上述基本饮食的四种中皆可采用。

4. 低脂肪饮食

适用于肝胆道疾病，如肝炎、肝硬化、胆石、血管硬化、胰腺疾病、血脂、胆固醇过高及肥胖症等。

所选用的食物和烹调方法，均以少油、低脂肪为特点。烹调的方法一般以蒸、炖、煮、烩为主，不宜油炸。烹调时要适当增加糖和蛋白质，以补充热量。因低脂肪饮食的热量较低，肝脏受感染时，受累的肝组织细胞大量损耗。这样可增加肝糖原贮存量，对肝细胞有保护作用。

5. 低渣软饭饮食

低渣软饭适用于伤寒与痢疾的恢复期，以及肠炎、腹泻、痔漏、直肠肿瘤等病者。

本饮食为无刺激性、含少量纤维素和脂肪的食物。初期可用低渣半流，以后改用低渣软饭。饮食中可选用豆腐、粉皮、粉丝、马铃薯之类。另加菜汁、菜汤、果子水和番茄汁等。可食鱼、虾、瘦肉、肝脏及肾脏等。这些食物宜切碎煮软。避免一切辛辣刺激性食物。

一天饮食举例：早餐瘦肉粥，午餐鱼煮豆腐烂饭，晚餐蒸牛肉饼、青菜叶（切碎）和烂饭。

6. 高蛋白饮食

在上述四种基本饮食中，每餐另加蛋白质含量较高的食物。高蛋白饮食一般应至少以每公斤体重需蛋白质1.5~2克计算。如条件许可，尽可能选用一些高质量的蛋白质，如鱼、肉、蛋、乳类、内脏和豆制品等。食高蛋白普通饭和软饭者，每天可在午餐及晚餐共加肉类150克（共约多得蛋白质30克和热量350千卡）或早餐增加鸡蛋1只，午、晚餐各另加肉类100克左右（共约得蛋白质约40克）。必要时还可另外增加适量的乳类食品。高蛋白半流或流质，则可加豆浆、豆腐花、炖蛋及牛奶等，这样一天可增加蛋白质约20克。

急性病毒性肝炎病人的 饮食、食物疗法

急性肝炎（包括甲型、乙型或非甲非乙型）的临床表现
为乏力、食欲减退、上腹部饱胀、恶心呕吐等。

饮食营养在治疗急性病毒性肝炎中占着重要的地位，而
药物治疗有时只能起到一定的辅助作用。

急性病毒性肝炎从潜伏到发作期，大多有食欲不振、恶
心及呕吐等消化道症状，对于食物中的蛋白质和脂肪的消化
吸收也往往有障碍，这主要是肝细胞受到损伤，胆汁在肝内
淤滞所造成的。如果胃口不佳、呕吐，就不应勉强多吃，可
口服或静脉补充葡萄糖。无呕吐的可吃些白糖、麦芽糖或蜂
蜜，还可以用糖醋小菜促进食欲，以使病人得到一定量的饮
食。待食欲好转，可给牛奶、藕粉、水果、番茄、甘蔗、橘
子汁等。食欲恢复后，逐渐增加营养，酌添蛋白质和脂肪
等。尽可能保持食物新鲜，品种多样化，有利于提高病人的
食欲并易消化。

肝炎病人的饮食过去强调“三高一低”（即高糖、高蛋
白、高维生素、低脂肪），是从保护肝细胞和促进肝细胞修
复考虑的。即供给高蛋白作为肝细胞修复和建造的原料，
高糖是供给能量，高维生素是促进物质代谢的正常进行，低
脂肪以减少脂肪在肝内的代谢，防止脂肪肝。现在认为并非
越高越好，要以病人能被吸收利用为宜。一般掌握以下一些
原则即可了。

1. 热量：供给充足的热量可促进肝糖原的合成，以减
少体内蛋白质的分解，有利于促进肝细胞的再生。一般认为

成人每天2200千卡左右是适宜的。

2. 蛋白质：目前人们逐渐了解到蛋白质对肝功能的改善有较大作用。蛋白质是机体组织的主要组成成分，它参与体内的重要新陈代谢，也是修复受损肝细胞的主要原料。国外报道，高蛋白饮食可以缩短急性肝炎的病程。但也有人认为过高的蛋白饮食，会增加病人消化道的负担，对病人不十分有利。我们认为：在没有并发症的情况下，每天供应的蛋白质每公斤1~1.5克已足够。例如50公斤的成人，每天需蛋白质50~75克，即鸡蛋1~2个、瘦肉和豆制品合共200~250克。如伴有并发症，则需增加蛋白质的供给量。在恢复期更要注意补充蛋白质，可多选用含人体必需的氨基酸的优质蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、兔肉、鱼及猪肝等。植物蛋白以豆类最好。

3. 糖：糖对肝炎的恢复也是很重要的。热量的供应，主要来源于食物中的糖类。食物中的糖经消化吸收入血的，称为血糖。血糖直接供组织利用，是维持生命的重要物质之一。当血糖的浓度超过一定限度时，肝脏把多余的糖转化为肝糖原暂时贮存起来。当血糖浓度不足时，肝糖原再转化成葡萄糖而进入血循环，又可供组织利用。肝糖原还有保护肝细胞，促进肝细胞再生，使肝脏增强解毒能力的作用。若病人的食欲减退，可适当给予葡萄糖、麦芽糖和蜂蜜等，必要时医生还可以静脉注射葡萄糖，以补充肝糖原的不足。

一般认为葡萄糖、果糖和蔗糖三种都可以供肝炎病人食用。葡萄糖吸收快，可以直接被人体利用，但甜度差，口服常引起恶心，不易被接受；果糖较葡萄糖胜了一筹，不仅香甜可口，甜度也很大，经胃肠粘膜吸收，可立即从门静脉到肝脏，所生成的肝糖原也比葡萄糖高近一倍；葡萄糖在转化

为肝糖原及代谢过程中，需要胰岛素参加，而果糖转变成肝糖原时，即使没有胰岛素也可以。不少肝炎病人常合并有胰岛功能低下，对这些病人用果糖来保护肝脏是很理想的。含果糖较多的食品有蜂蜜、麦芽糖、土制米糖及蜂乳等。其次，蔗糖也是肝炎病人的理想用糖，因为它味甜、价廉、口服方便、来源丰富，很适合于慢性肝炎病人食用。值得注意的是：粗制蔗糖（片糖、红糖）比精制蔗糖（白砂糖）更有益。因片糖、红糖中含有许多杂质，多数是人体必需的，如铁、磷、铬（铬是人体维持正常的糖代谢、脂肪代谢和胆固醇代谢所必需的）、钴、铜、锌等。蔗糖易引起腹胀、腹泻，每次服用量不能太多。如总热量为2200千卡，糖占350克左右即可。营养学上惯用的热能单位为千卡，一“千卡”的热能是使1000克的水由15℃增高1度时所需的能量。每克糖产生热4千卡。以往对肝炎病人特别强调高糖饮食，还加服过多的葡萄糖、水果糖等，这样不仅无益，而且往往有害。吃糖太多，不仅妨碍胃酶的分泌，影响食欲，而且糖易发酵，可使胃肠胀气。糖在体内氧化产热可减少脂肪代谢，加速其储存，促使脂肪在肝内堆积，有发生脂肪肝的可能。脂肪肝是指肝组织内存有大量的脂肪，影响肝功能的恢复。此外，长期大量食糖易诱发糖尿病、动脉粥样硬化，不利于人的长寿。

4. 脂肪：脂肪具有组成人体组织细胞的重要成分和产生热能的作用。脂肪是一种高价燃料，每克糖可产热9.3千卡。对于肝炎病人脂肪量的供给，只要病人能耐受，则不必严加限制，以免造成必需脂肪酸的缺乏，当然过多也不相宜（过多的脂肪可在内脏和皮下沉积，故凡油炸食品，尽可能避免食用为好）。每天以30~50克为宜。因为脂肪能增加脂溶性维

生素(A、D和K)的吸收,且烹调用油过少,口味就差,会影响食欲,对肝炎的恢复不利。过去认为最好以富含必需脂肪酸多的植物油代替动物脂肪,这些油能促使脂肪从肝内转入血流,发挥抗脂肪肝的作用。最近发现,植物脂肪中的不饱和脂肪酸有助于癌细胞的生长。又发现动物脂肪中含有一种能延长寿命的物质— α 脂蛋白,它不会促使血管硬化,相反,可以预防冠心病和血管病。

5. 补充足够的维生素:有肝炎的人,机体贮藏维生素的状态较差,易发生慢性维生素不足。维生素有促进消化,改善营养代谢,增强身体抵抗力,影响蛋白质的合成利用的作用。缺乏某种维生素时,可使代谢发生障碍。维生素C有促进肝炎恢复和帮助解毒的作用,因此必须供给充足,尤以维生素A、C、B族更为重要。含维生素C较多的食物为各种新鲜蔬菜和水果,冬季的豆芽含维生素C较丰富。蔬菜和水果也是矿物质、微量元素和纤维素的重要来源。肝病患者每天至少应食用500克蔬菜或水果。含维生素A、D较多的食物有肝、蛋、奶类和鱼肝油等。含有较多维生素A原的蔬菜有西红柿、红萝卜等,吸收后可在肝内转化为维生素A。含维生素D的食物有豆类、酵母和蕈类等。

6. 补充足够的水分和无机盐:每天饮1000~2000毫升的水,既可以利小便,促进代谢,又有退黄疸和排除毒素的作用。对无机盐的补充,可食含无机盐和维生素较多的蔬菜、海藻类等食品。

7. 宜少食多餐:肝炎病人的食欲和消化力较差,少食多餐可减轻肝脏负担,又可防止腹胀气。过度饮食使胃液和胰液的分泌增强,这样会逐渐破坏胃及胰腺的正常功能,以至引起胃炎、胃溃疡及胰腺炎等危险。急性肝炎病人,一般