

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

骨质疏松症

OSTEOPOROSIS

主编 姚呈虹 刘正才
编著 陈石元 温梨君
吴锦蓉



人民卫生出版社

○ 人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

骨质疏松症

OSTEOPOROSIS

编著 陈石元 温梨君 吴锦蓉

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症/陈石元等编著. —北京: 人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07318-7

I. 骨... II. 陈... III. 骨质疏松-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147637 号

慢性疾病营养美味配餐图谱 骨质疏松症

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 陈石元 温梨君 吴锦蓉

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph@ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 1000 × 1400 1/32 印张: 4

字 数: 147 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07318-7/R · 7319

定 价: 22.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

Preface

骨质疏松症是全球性的常见病、多发病。世界卫生组织确定每年10月20日为“世界骨质疏松症日”，以唤起人们对骨质疏松症防治的高度重视。

我国60岁以上老人发病率为59.78%，约有9000万人患骨质疏松症，有9.6%~15%并发脊柱或髋关节骨折，造成数十万人致残、早逝，已成为继心血管疾病之后的威胁人类的第二杀手。因此，进行骨质疏松症防治知识的普及，增强防治意识，是一件具有重要现实意义而又迫在眉睫之事。

人体内骨量在35岁左右达到峰值后，随着年龄的增长而逐渐降低。由于骨量丢失，骨的微观结构退化，致使骨的密度降低，骨的脆性增加，就出现骨质疏松症。骨质疏松症在临床上分为原发性和继发性两种，主要症状有骨折、骨痛、腰酸背痛、腿抽筋、驼背、身高变矮、乏力和四肢麻木等，严重者甚至致残或早逝，给个人、家庭带来巨大的精神压力 and 经济损失，极大地降低了生活质量，严重地威胁着中老年人群的健康。

当今科学技术的飞速发展，为防治骨质疏松症提供了强有力的技术支撑。尽管引起骨质疏松症的原因很多，但主要原因是饮食的不科学、不合理，从而导致人体缺钙、磷、镁、锰、维生素D、蛋白质和某些激素。因此，通过营养配餐、调整日常饮食结构，补充人体不足成分，就能在日常饮食之中防治骨质疏松症。

本书为防治骨质疏松症提供了100种营养美味配餐，对每个配餐都列出了菜名、功效、原料、做法和吃法以及最适配餐、小贴士等内容。做到了通俗易懂，图文并茂。突出的特点是把实用性和可操作性紧密结合在一起，形象生动，一目了然。

本书可供骨质疏松症患者、中老年朋友、家庭主妇以及社区医务人员参考。

陈石元 温梨君 吴锦蓉

2005年11月

目录

第一部分 骨质疏松症患者饮食调养的常识与技巧 —— 1

- 1. 饮食调养原则 ----- 2
- 2. 最佳调养食品 ----- 3
- 3. 生活方式注意事项 ----- 5
- 4. 饮食误区与禁忌 ----- 5

第二部分 骨质疏松症患者营养美味配餐 ----- 7

一、菜肴类

- | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------|
| 1. 猪脊煲莲藕 ----- 8 | 16. 归芪炖鸡 ----- 23 | 31. 地黄海参 ----- 38 |
| 2. 杜仲炖猪排 ----- 9 | 17. 首乌咖喱鸡 ----- 24 | 32. 桃酥豆泥 ----- 39 |
| 3. 杜仲炒腰花 ----- 10 | 18. 黄豆核桃汽锅鸡 ----- 25 | 33. 法制黑豆 ----- 40 |
| 4. 枸杞肉丝 ----- 11 | 19. 三七鹌鹑 ----- 26 | 34. 黑豆核桃炖猪腰 ----- 41 |
| 5. 香菇炒栗子 ----- 12 | 20. 蒜烧鲑鱼 ----- 27 | 35. 仙茅炖肉 ----- 42 |
| 6. 海参荷包 ----- 13 | 21. 豆豉鲰鱼 ----- 28 | 36. 骨碎补炖猪腰 ----- 43 |
| 7. 首乌狮子头 ----- 14 | 22. 青椒玉米 ----- 29 | 37. 白参炖鱼鳔 ----- 44 |
| 8. 蘑菇烧茄子 ----- 15 | 23. 甜椒菜花 ----- 30 | 38. 参芪炖鸡 ----- 45 |
| 9. 红烧鹿肉 ----- 16 | 24. 虾米炒芹菜 ----- 31 | 39. 杞子乌骨鸡 ----- 46 |
| 10. 杞参鸽蛋 ----- 17 | 25. 罗汉大虾 ----- 32 | 40. 血竭鸽子 ----- 47 |
| 11. 生地黄鸡 ----- 18 | 26. 茄虾饼 ----- 33 | 41. 焖乌鸡肉 ----- 48 |
| 12. 枸杞蒸仔鸡 ----- 19 | 27. 苡蓉虾球 ----- 34 | 42. 胡萝卜烧田螺 ----- 49 |
| 13. 女贞鸡 ----- 20 | 28. 竹笋烧蘑菇 ----- 35 | 43. 韭菜炒鲜虾 ----- 50 |
| 14. 杞桃鸡丁 ----- 21 | 29. 炒田螺 ----- 36 | 44. 当归炖羊肉 ----- 51 |
| 15. 龙马童子鸡 ----- 22 | 30. 葱烧海参 ----- 37 | 45. 核桃蒸龟肉 ----- 52 |

二、汤羹类

46. 苋菜骨头汤 ----- 53
47. 黄芪白朮猪骨汤 - 54
48. 猪脊菠菜汤 ----- 55
49. 萝卜海带排骨汤 - 56
50. 排骨豆腐虾皮汤 - 57
51. 双蹄汤 ----- 58
52. 杞桃龙骨汤 ----- 59
53. 沙参骨头汤 ----- 60
54. 脊骨黄豆汤 ----- 61
55. 黄豆猪皮汤 ----- 62
56. 豆腐骨头汤 ----- 63
57. 海带牛骨汤 ----- 64
58. 黄豆排骨汤 ----- 65
59. 桑椹牛骨汤 ----- 66
60. 当归生姜羊肉汤 - 67
61. 羊骨羊腰汤 ----- 68
62. 栗豆凤爪汤 ----- 69
63. 龟羊二仙汤 ----- 70
64. 杞女阿龟汤 ----- 71
65. 淮杞甲鱼汤 ----- 72
66. 虾皮豆腐汤 ----- 73
67. 黄芪虾皮汤 ----- 74
68. 双耳汤 ----- 75
69. 豆腐鱼汤 ----- 76
70. 淡菜干贝汤 ----- 77
71. 猪脊羹 ----- 78
72. 虾皮蛋羹 ----- 79
73. 猪脊枸杞羹 ----- 80
74. 葛杞豆豉羹 ----- 81
75. 芝麻豆浆羹 ----- 82
76. 土豆补骨羹 ----- 83
77. 核桃芝麻羹 ----- 84

三、粥类

78. 磁石猪腰粥 ----- 85
79. 羊骨山药粥 ----- 86
80. 蛤蚧人参粥 ----- 87
81. 羊脊补骨粥 ----- 88
82. 黑芝麻粥 ----- 89
83. 首乌枣杞粥 ----- 90
84. 葛根小米粥 ----- 91
85. 补肾壮骨粥 ----- 92
86. 六味地黄粥 ----- 93
87. 八珍粥 ----- 94
88. 核桃淮山粥 ----- 95
89. 补骨苡米粥 ----- 96

四、其他

90. 红糖芝麻糊 ----- 97
91. 山楂核桃饮 ----- 98
92. 核桃牛奶 ----- 99
93. 菊花枸杞茶 ----- 100
94. 桂桃藕粉 ----- 101
95. 绿豆沙 ----- 102
96. 五香豆 ----- 103
97. 矿泉绿茶 ----- 104
98. 肉桂藿香茶 ----- 105
99. 陈皮甘草茶 ----- 106
100. 橄榄油茶 ----- 107

第三部分 骨质疏松症患者一周配餐表 -- 108

第四部分 骨质疏松症患者常用食疗单方 - 110

- | | |
|--------|---------|
| 1. 酸奶 | 10. 葛粉 |
| 2. 鸡蛋 | 11. 蚌肉 |
| 3. 芝麻酱 | 12. 全麦粉 |
| 4. 松子仁 | 13. 鱼肝 |
| 5. 虾皮 | 14. 芥菜 |
| 6. 蟹 | 15. 仙灵脾 |
| 7. 石螺 | 16. 蜂蜜 |
| 8. 豆浆 | 17. 南瓜子 |
| 9. 淮山药 | 18. 鸽蛋 |



第一部分

骨质疏松症患者饮食调养的 常识与技巧



骨质疏松症营养治疗的目的是通过饮食调养,补充体内钙、镁、锰、磷、维生素D和蛋白质的不足,有效防治骨质疏松症。

1. 饮食调养原则

- ◆ 保证钙的充足摄入,骨质疏松症患者每日钙的摄入量为1000~1500毫克。
- ◆ 根据中医“肾主骨”的传统理论,多选吃具有补肾功效的食物或可食用的中药做成的膳食。这些膳食有的虽然含钙量不高,但能对全身起调节作用,特别能防治性激素降低引起骨质流失,因而能改善骨质疏松症的症状,增加骨量。这一颇具特色的中医营养学知识,值得重视。
- ◆ 适当摄入锰。锰能帮助促进骨的钙化。同时,锰有利于防止心血管病的发生,抗肿瘤,增强新陈代谢等作用。
- ◆ 适当摄入镁,镁是构成骨骼的主要材料之一。
- ◆ 多食含维生素D的食品,如蘑菇、牛奶、蛋黄等。维生素D可促进钙的吸收,特别是当钙缺乏、钙吸收差时,补充维生素D后,钙的吸收可成倍增加。必要时,可加用适量鱼肝油。
- ◆ 保证适量蛋白质的摄入量。长期蛋白质摄入不足,可造成血浆蛋白降低,骨基质合成不足,新骨形成落后,若同时有钙缺乏,骨质疏松很快就会出现。但蛋白质摄入增加会导致尿钙增加,会增加骨钙的丢失。因此,每日蛋白质的摄入量为65~75克。
- ◆ 适当摄入磷和氟。磷和氟都是构成骨的成分。食物中一般不缺磷,但不少地方缺氟,需从食物中补充氟。
- ◆ 性激素减少是形成骨质疏松症的重要原因,更年期后的女性应补充植物雌激素;男子应补充雄性素,都应从食物中摄取。
- ◆ 不宜过多摄入脂肪。当脂肪摄入过多,而蛋白质摄入不足时,可影响钙的吸收。



- ◆ 食物不宜过于精细，多食粗粮，多食新鲜水果和蔬菜，以帮助钙的吸收。
- ◆ 四季气候的变化，对人体生理活动有影响，还容易引起其他疾病，也必然会影响骨质疏松症患者的康复。因此，营养配餐，既要确保骨质疏松症患者摄取必需的营养成分，又要防止季节性疾病的发生，防止气候变化对人体生理功能带来的不良影响。春季适宜食用祛风散寒，解表发汗的食品；夏季宜食用清热解暑，健脾利尿，去湿的食品；秋季宜食用滋阴润燥的食品；冬季宜多食用防寒保暖的食品。

2. 最佳调养食品

- ◆ **黄 豆：**黄豆及其制品含有非常丰富，且易被人体吸收的营养成分。每100克黄豆中，含蛋白质35克，钙191毫克，镁199毫克，锰2.26毫克，磷465毫克。是骨质疏松症患者理想的保健食品。
- ◆ **黑 豆：**具有滋阴补肾，补血明目之功效。每100克黑豆中，含蛋白质36克，钙224毫克，镁243毫克，锰2.83毫克，磷高达500毫克。
- ◆ **蘑 菇：**蘑菇是消费者非常喜食的天然食品。每100克蘑菇中，含蛋白质21克，钙127毫克，镁94毫克，锰1.53毫克，磷357毫克。此外还含有大量的维生素D，对促进人体对钙的吸收，对防治佝偻病、骨软化症、骨质疏松症有很好的作用。
- ◆ **黑木耳：**黑木耳营养丰富，滋味鲜美，被人誉为“素中之荤”。每100克黑木耳中，含蛋白质12.1克，钙247毫克，镁152毫克，锰8.86毫，磷292毫克。



- ◆ **黑芝麻:** 具有滋养肝肾, 明目乌发, 润燥滑肠等功效, 每100克黑芝麻中, 含蛋白质19.1克, 钙780毫克, 镁290毫克, 锰17.85毫克, 磷516毫克, 但黑芝麻含有大量的脂肪油, 润肠通便的功效很强, 故泄泻溏便, 精气不固者不宜多食。
- ◆ **核 桃:** 具有滋补肝肾, 强筋壮骨等功效。每100克核桃肉中, 含蛋白质14.9克, 钙56毫克, 镁131毫克, 锰3.44毫克, 磷294毫克。但发热咳喘, 烦躁不安, 吐血者不宜食用。
- ◆ **莲 子:** 具有补脾、益肺、养心、益肾、固精等功效。有很高的营养价值, 每100克莲子中含蛋白质17.2克, 钙97毫克, 镁242毫克, 锰8.23毫克, 磷550毫克。
- ◆ **花生仁:** 花生仁营养相当丰富, 被人们誉为“植物肉”。每100克花生仁中, 含蛋白质24.8克, 钙39毫克, 镁178毫克, 锰1.25毫克, 磷324毫克。但要注意霉变的花生仁常含有致癌的物质黄曲霉素, 切不可食用。
- ◆ **海 带:** 海带具有消痰、消肿, 软坚散结, 利尿、清热等功效。每100克鲜海带中, 含蛋白质1.8克, 钙348毫克, 镁129毫克, 锰1.14毫克, 磷52毫克。
- ◆ **虾:** 虾是一种高蛋白、低脂肪食品。在每100克虾米中, 含蛋白质43.7克, 钙555毫克, 镁236毫克, 锰0.77毫克, 磷666毫克。虾是补肾壮阳的佳品, 也是补钙、补镁、补磷的佳品。
- ◆ **田 螺:** 味甘咸, 性寒。有清热利水之功效。每100克田螺中含蛋白质11克, 钙1030毫克, 镁77毫克, 锰1.26毫克, 磷93毫克。田螺是补钙的佳品。



3. 生活方式注意事项

- ◆ 根据自身的情况适当进行持之以恒地运动锻炼，如散步、慢跑、骑车等，运动能对骨产生刺激，增强成骨细胞的活性，促进对钙的吸收和成骨。
- ◆ 多晒太阳，每天半小时左右的日光浴，可使皮肤中7-脱氢胆固醇在紫外线照射下转变成维生素D₃，以促进肠道对钙的吸收及钙沉积在骨头上。
- ◆ 要养成饮牛奶、喝豆浆的好习惯。因牛奶、豆浆中均含有优质蛋白质和钙、磷，且易被消化吸收。
- ◆ 要纠正吸烟、过量饮酒的不良习惯。因为吸烟过多，酗酒可使骨质丢失加快。
- ◆ 注意食物中的钙磷比例，如果磷是钙的2倍以上，钙就易从尿中排出，达不到补钙的目的。当钙磷的比例1:1~1:1.5时，钙的吸收最好。如牛奶中的钙磷比例适宜，所以饮用牛奶能同时达到钙、磷双补的目的。
- ◆ 少饮咖啡。咖啡中含有的咖啡因，能够减少钙的吸收，因此应防止咖啡的过多摄入。

4. 饮食误区与禁忌

- ◆ 饮食要荤素兼顾，因为蔬菜中的植酸会阻碍人体对镁的吸收，而动物食品中，虽然镁的含量少，却易被人体吸收。
- ◆ 在食补钙食品的同时，不要食用含磷酸盐过多的食品，因为肠道中的钙容易与磷结合成难溶于水的正磷酸钙，从而降低钙的吸收。
- ◆ 食物中的植酸、草酸多时，钙的吸收减少。因此，含草酸高的蔬菜，如菠菜、韭菜、笋、茭白等最好先用水烫一烫，让草酸溶于水中，以免与钙结合成为难以吸收的草酸钙。
- ◆ 少吃盐等于补钙，少饮碳酸饮料，以减少钙的流失。





第二部分

骨质疏松症患者营养美味配餐



1 猪脊煲莲藕



功 效：补骨、补钙。

原 料：猪脊骨（连髓）500 克，莲藕 250 克，葱、生姜、醋、料酒适量。

做 法：（1）将猪脊骨洗净，斩成块状，莲藕洗净切成块状；
（2）将猪脊骨和莲藕放入沙锅内，加清水适量，用旺火煮沸，撇去浮沫，再加入葱、姜、醋和料酒，用小火煨至莲藕软烂即成。

适用人群：适宜于腰膝酸软，四肢乏力的慢性腰痛或陈旧性腰脊损伤的骨质疏松症患者。

小贴士

每百克猪脊骨中，含钙 14 毫克，莲藕含钙 39 毫克。本菜含钙量约 168 毫克。

一、

菜

肴

类



2

杜仲炖猪排

功效：壮腰，补钙。

原料：杜仲 15 克，猪排骨 1000 克，葱、生姜适量。

做法：(1) 将杜仲洗净切片；

(2) 葱挽结，生姜拍破，排骨洗净斩成寸块；

(3) 将杜仲、排骨放入沙锅内大火烧沸，撇除浮沫加入生姜、葱，改小火炖至肉熟烂即成。

适用人群：适宜于腰椎骨质疏松或骨质增生或腰椎间盘突出症患者吃肉喝汤，吃时在汤中滴几滴醋。

小贴士

每百克猪排骨中含钙 14 毫克，本菜约含钙 140 毫克。

