

食

疗保健康系列 14

常见肾脏疾病

CHANGJIAN

SHENZANGJIBING

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 王立言 高炜 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 14

常见肾脏疾病 食疗方

CHANGJIAN

SHENZANG JIBING

SHILIAOFANG

周俭 王立言 高炜 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见肾脏疾病食疗方 / 周俭, 王立言, 高炜编著. —
北京: 中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2955-5

I. 常... II. ①周...②王...③高... III. 肾疾病—食物
疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036661 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-2955-5/R · 2474

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

肾小球肾炎食疗方	4
----------------	---

绿豆汤	4	山药粥	16
西瓜皮饮	6	人参黄芪粥	18
冬瓜粥	8	须皮香蕉汤	20
薏米菜粥	10	核桃仁炒韭菜	22
姜枣粥	12	腰花拌木耳	24
黑芝麻茯苓粥	14		

肾病综合征食疗方	26
----------------	----

锁阳羊肉粥	26	蘑菇炖肉	36
锁阳烩海参	28	猪腰炒蘑菇	38
冬瓜皮炖鲫鱼	30	鱼头豆腐汤	40
黑豆炖猪蹄	32	炸茄合	42
蘑菇蛋汤	34		



小 常 识

1. 肾脏有哪些功能？

肾脏是维持机体内环境稳定的最重要器官。有以下生理功能：

(1) 生成尿液和排出尿液 这是肾脏的最主要的功能。它可以排除身体里有损于健康的大部分代谢产物（如尿素氮等），并调节机体内水液、矿物质、酸碱平衡，从而维持身体健康。

(2) 肾小管的重吸收作用 肾小管的重吸收作用可以将身体所需要的营养物质，如葡萄糖、氨基酸、维生素、矿物质重新吸收进入血中，加以利用，最大限度地保护营养物质不被流失。

(3) 具有内分泌作用 肾脏能够分泌下列激素：

肾素：是调节血压的一个重要激素。

维生素D：促进钙磷吸收和骨质钙化，有利于骨骼的健康。

红细胞生成素：促进血液中红细胞的生成。

2. 常见的肾脏疾病有哪些？

(1) 肾小球肾炎；

(2) 肾病综合征；

(3) 肾结石；

(4) 肾功能衰竭（尿毒症）；

本书主要介绍肾小球肾炎、肾病综合征的饮食治疗。

3. 什么是肾小球肾炎？

肾小球肾炎是机体对外来病菌引起变态反应的一种疾病，使肾小球组织发生病变。

肾小球肾炎分为急性和慢性两类：

(1) 急性肾小球肾炎

轻型者自觉症状不明显。尿中仅有少量蛋白和红血球，偶有浮肿或高血压。

重症除尿中有蛋白、血细胞和管型外，临床见有尿频、尿急或少尿、尿闭。

患者有头痛、高血压、浮肿及消化系统反应（恶心，呕吐等），血液有氮质潴留。

若治疗不及时，肾单位损坏增多，可导致肾功能衰竭。

(2) 慢性肾小球肾炎 临床表现与急性肾小球肾炎大致相同，只是病程较长，有的是由急性肾小球肾炎迁延而致，有的隐匿发病。

4. 如何治疗肾小球肾炎？

除药物外，饮食治疗是重要的一个方面，可控制缓解病情发展。

(1) 限制蛋白质的摄入 轻型病人膳食中只稍限制蛋白质和食盐，每日蛋白质限制约在 0.8 克 / 公斤体重。中、重度病人蛋白质初期应严格限制，每日 0.5 克 / 公斤体重，相当于正常人供给量的一半。在限量范围内应设法选食优质蛋白质食品，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等。当病情好转，逐渐增加蛋白质质量，但每日不得超过 0.8 克 / 公斤体重。

(2) 限制钠盐的摄入 我们日常吃的食盐含有氯化钠，钠多会加重水肿和高血压，病人若出现水肿及高血压应用低盐、无盐或低钠膳食。

正常供盐：每日 6 克。

低盐饮食：每日不超过 3 克。

无盐饮食：每日不超过 1 克。

低钠饮食：每日不超过 500 毫克钠。

凡含盐多的食品如咸菜、泡菜、咸蛋、松花蛋、腌肉、海味、咸面包、挂面等均应避免。可用糖、醋、芝麻酱、番茄酱等来调味。低钠膳食是除食盐外，也不吃味精、芹菜、茴香等含钠多的食物。

(3) 适当限制钾的摄入 有些肾用盐是用钾盐制作的，但当患者出现少尿、尿闭或血钾升高时，即停用钾盐，并限食含钾丰富的蔬菜类及水果类。如香蕉、土豆、果汁、菜汁、肉汁含钾多。

(4) 控制水的摄入量 应视每日尿量多少而控制入液量。一般掌握方法是除前一日排出尿量以外，再多摄入 500~1000 毫升。凡尿量过少有浮肿者，每日入液量应小于 1000 毫升。

(5) 总热量适量 病人卧床，热量不宜过高，碳水化合物及脂肪为热量主要来源，大约占总量的 90% 左右。但脂肪含量不宜过多，且应食用含多不饱和脂肪酸丰富的油脂类，即以植物油为主。

(6) 维生素的供给 各种维生素均应充足。因维生素 C 对抗过敏反应，更应供给充足，有人认为至少每日 300 毫克（3 片）以上。

(7) 饮食清淡，少油腻，忌食刺激性食品，如酒、咖啡、辣椒等。

5. 什么是肾病综合征？

肾病综合征临床有四大特征：

(1) 大量蛋白尿，蛋白全日排出量在 3 克以上，甚至可达 10~20 克。

- (2) 高度浮肿。
- (3) 血脂增高或高血压。
- (4) 血浆蛋白低。

病理变化是肾血管壁基底膜增厚造成通透性增加,使血浆中较小分子的白蛋白及球蛋白漏过去失。一般发病初期肾功能损坏尚不严重,以后可逐渐加重。病程可持续数月或数年,好转后可复发,预后不良。

6. 如何治疗肾病综合征?

(1) 供给高蛋白 患病初期可供给高蛋白膳食,以弥补尿蛋白的丢失,约为每日1.5~2.0克/公斤体重,还必须多选用优质蛋白质食品。

若病情逐渐加重,出现体内氮潴留时,就应适当限制蛋白质的摄入量,方法是在低蛋白膳食基础上适当补充每日尿中的蛋白排出量,大约每日供给不少于50克。

(2) 热量适量 病人须卧床休养,热量适量供给。主食以患者的食量为准。

(3) 脂肪适量 为正常量,但应以植物油为主。因有学者认为患者血脂升高是因病理变化造成内源性脂肪产生障碍而引起,没有证据证明膳食中脂肪量对病情能产生影响,故没有必要控制膳食中脂肪含量而影响食欲,但也不要含量过多。

(4) 限制食盐 病人常伴有浮肿,严重者体内积存液体可达10~20升,是体液自血管移到组织间隙所致。吃盐过多,钠潴留可使浮肿加重,同时患者晚期一般合并高血压,故此膳食中应当限制食盐,限盐量一般为每日2克以下。

(5) 饮食清淡,忌食刺激性食物,如酒、咖啡、辣椒等。

7. 如何预防肾脏疾病?

如果肾脏病变,不及时治疗,严重的可导致肾功能衰竭,出现多脏器、多系统的全身病变(泌尿系统症状、胃肠道症状、心血管症状、血液系统症状等),危及生命,治疗费用也相当贵,给病人及家庭带来沉重的经济负担。必须引起重视,预防措施须注意以下几点:

(1) 预防感冒、扁桃体炎 感冒、扁桃体炎可以引起机体变态反应,诱发肾脏病或加重肾脏病,应当积极预防,锻炼身体,适时添加衣服,避挡风寒湿邪的侵袭。如果反复扁桃体炎发作,可以考虑摘除手术。

(2) 定期检查小便、量血压 肾脏病有一定的隐匿性,有的病人在不知不觉当中染上此病,一直都没有察觉,直到出现恶心、呕吐或贫血等症状,已经到了晚期,被确诊为肾功能衰竭(即尿毒症),失去治疗的良机。定期检查小便及早发现本病的一种简便、有效的途径。肾脏病常见血压升高,经常量血压,也有助于早期发现。

(3) 积极治疗原发病 高血压、糖尿病、痛风病、妊娠中毒症等疾病,可以继发地引起肾脏的损害。所以应积极治疗这些原发病,并预防或警惕肾脏病变的发生。平时用药,避免使用对肾脏有毒害作用的药物,仔细看有关药物的说明书。

肾小球肾炎食疗方

绿豆汤

主料

绿豆 (50 克): 性寒, 味甘。功能清热消暑解毒, 利尿消肿。含有碳水化合物和少量蛋白质。

配料

白糖适量。



绿豆



制作要领

将绿豆洗净放入锅中, 加适量的水煮烂, 然后加入白糖即可食用。

食谱特点

清热消暑解毒, 利尿消肿。



保健小语

1. 适用于肾小球肾炎、肾病综合征的水肿、小便不利者。但有肾功能损害者慎食本品。
2. 适于高血压、肥胖者食用。
3. 适于天气炎热的夏日保健之用，预防中暑。
4. 本品有清热止渴之效，可用于糖尿病人，食用时应去白糖。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₁ (mg)	维生素E (mg)	维生素PP (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
661	10.8	0.4	27.8	10.83	0.12	5.48	1	393.5	40.5	168.5	62.5



西瓜皮饮

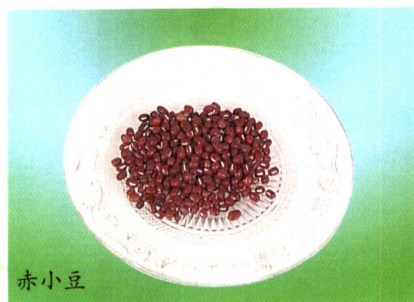
主料

西瓜皮 (100克): 性寒, 味甘。功能清热解暑、除烦止渴、利小便、降血压。西瓜皮含有大量水分及多种维生素和矿物质。

赤小豆 (100克): 性平, 味甘、酸。功能利水除湿、消肿解毒。赤小豆营养丰富, 含有碳水化合物、少量蛋白质及多种矿物质。



西瓜皮



赤小豆

制作要领

1. 西瓜去绿衣皮洗净, 然后片成片, 赤小豆洗净。
2. 起火上锅, 加入清水, 放入赤小豆, 煮至五成熟时, 倒入西瓜皮煮至豆烂时即可食用。

食谱特点

清淡甘润。清热利尿, 解毒消肿。



保健小语

1. 适用于肾小球肾炎、肾病综合征的水肿、小便不利者。也适于心源性水肿。但有肾功能损害者慎食本品。
2. 适于高血压肥胖者食用。
3. 本品清凉，适于酷暑的夏季食用。
4. 消化不良、脾胃虚寒者不宜食用本品。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₁ (mg)	维生素E (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
1427	20.7	1.1	62.1	17.17	0.17	14.39	7	860	134	305	3.8



冬瓜粥

主料

冬瓜 (500克): 性凉, 味甘、淡。功能清热利水、消肿解毒、生津除烦。

赤小豆 (50克): 性平, 味甘、酸。功能利水除湿、消肿解毒。赤小豆营养丰富, 含有碳水化合物、少量蛋白质及多种矿物质。

粳米 (60克): 性温, 味甘。功能补中益气、健脾和胃、除烦渴。主要含有碳水化合物及B族维生素。



冬瓜



赤小豆



粳米

制作要领

1. 先将冬瓜去皮洗净, 切小块, 起锅上火, 放入赤小豆、冬瓜块、适量的水, 用大火煮至豆软时, 再放入粳米一同煮成粥, 就可以出锅食用了。

2. 注意煮粥时不宜加盐。





食谱特点

清凉宜人。清热解暑，利水消肿。

保健小语

1. 用于肾小球肾炎、肾病综合征的水肿、小便不利者，但有肾功能损害者慎食本品。
2. 适于高血压、肥胖者食用。
3. 本品清凉，有止渴解暑的作用，适于夏天保健之用。
4. 消化不良、脾胃虚寒者不宜食用本品。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	维生素PP (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)
1068.2	6.38	1.54	82.53	73.33	0.12	90	3.16	854.8	124	146.4	260.5



薏米菜粥

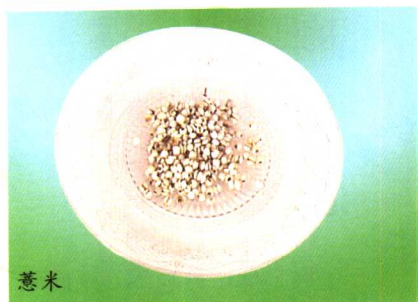
主料

小白菜 (500克): 性平, 味甘。功能清热除烦, 通利肠胃、利尿。含有膳食纤维和钙质。

薏米 (60克): 亦称薏苡仁, 性凉, 味甘、淡。功能利水渗湿、健脾止泻。现代研究有减肥、防癌、降血脂的作用。



小白菜



薏米

制作要领

1. 先将小白菜择洗干净, 切成末; 薏米洗净。
2. 将锅置于火上, 倒入薏米和清水, 待薏米烂时, 再加入切好的小白菜, 开锅即成, 不可久煮。可做成无盐或低盐。
3. 注意薏米要煮烂, 蔬菜不宜煮太久。

食谱特点

除湿解毒, 利尿消肿。





保健小语

1. 适用于肾小球肾炎、肾病综合征的轻度水肿、小便不利者，作用比较持久。但有肾功能损害者慎食本品。
2. 脾胃虚弱，消化不良者食用可有助于消化。
3. 适于肥胖、高血压、高血脂、癌症病人食用。
4. 适于脾虚腹泻者食用，可以止泻。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	维生素PP (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)
1211.4	15.18	3.48	49.46	1400	0.54	140	4.7	1032.8	142.8	475.2	310.2



姜枣粥

主料

鲜生姜 (20 克): 性温, 味辛。功能发表散寒、健脾止呕、解毒。

大枣 (6 枚, 约合 50 克): 性温, 味甘。功能补脾和胃、益气补血、调和营卫。现代研究有降血脂、抗癌的作用。大枣含有多种营养成分如维生素C和大量的微量元素。

粳米 (100 克): 性温, 味甘。功能补中益气、健脾和胃、除烦渴。含有大量碳水化合物、B 族维生素等营养成分。



鲜生姜



大枣



粳米

制作要领

1. 将生姜洗净后切碎, 大枣、粳米洗净。

2. 起火上锅, 先放入粳米、清水, 煮开后, 将大枣、姜末一同放在锅内用小火煮成粥, 当早、晚餐, 可常服用。

