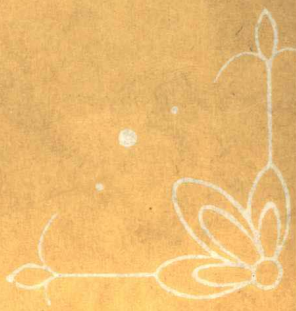


家庭饮食科学知识丛书

常见病的饮食防治

林盈飞 编著

知识出版社



家庭饮食科学知识丛书

常见病的饮食防治

林盈飞 编著

知 识 出 版 社

丛书名题字：于若木
封面设计：戴程松
责任编辑：李小虹

家庭饮食科学知识丛书
常见病的饮食防治
林盈飞 编著

知识出版社出版发行
(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8.375 字数 143 千字

1989 年 7 月第 1 版 1989 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—10000

ISBN 7-5015-0225-0/Z·6

定价：2.80 元

前 言

家庭是社会的细胞。在这里，人们休养生息，藉以恢复精力；在这里，人们繁衍子孙后代。一个家庭的首要问题是吃饭问题，过去说的开门七件事，柴米油盐酱醋茶，就指的是吃饭问题。吃饭问题解决得如何常常关系到家庭生活的美满幸福。今天时代虽然变了，但吃饭在家庭中的重要地位依旧，因为这是人类生存的需要，古今中外概莫能外。

吃饭就有一个吃什么和怎样吃法的问题。吃什么当然受市场供应和家庭收入的制约，但每个家庭仍有很大的选择余地。不同的职业和文化素养对吃的选择有差异；有没有营养知识，在吃的选择上也会显出高低。有了钱，如果对吃的选择不当，往往出现“花钱买病”的情况。逢年过节因为大吃大喝，发生急性肠胃病的情况时有所闻。发达国家的所谓“文明病”，或“富贵病”，为高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，在我国也多起来了，而且有逐年上升的趋势，这是部分人富裕起来之后出现的新问题。为了避免发达国家走过的弯路，营养知识的宣传应当与经济的增长同步进行。饮食文化是民族文化的组成部分，而饮食文化不能不注入现代营养科学的内容。

这套丛书共十册，大凡一个家庭中常遇到的有

关吃饭的问题差不多都谈到了，如科学配制膳食问题；各种食物所含的营养成分；饮食与疾病的关系；老幼合理的膳食以及食补、食疗等；此外，对烹调技术、风味小食品的加工等也有所论述。总之，是既有营养方面的理论知识，又有实践意义的烹调技术，对一个家庭来说是具有实用价值的一套丛书。每个家庭可以从中学到科学配膳的原则，使家庭饮食做到既营养完全，又做到营养平衡。使儿童得以正常发育；老年人老而不衰，老而不残，保持生命应有的活力和生活自理的能力，以颐养天年；使成年人精神饱满地去工作。

过去常说的“病从口入”多半指吃了不干净的食物而得病，现在应扩大其含义，即将因食物结构不合理而引起的疾病也包括在内。这种食源性疾病的进程是缓慢的，短时不易觉察，但其后果则是深远的、严重的，许多情况甚至是难以挽回的。宣传营养知识，宣传平衡膳食，可以预防许多食源性疾病的发生，家庭膳食有无营养指导，其结果是大不相同的。

近年国外的经验值得我们借鉴。在美国，针对营养过剩的现象，采取了多种营养指导措施，使许多食源性疾病的发生率和死亡率大幅度地下降了：心脏病下降25%、呼吸道感染下降20%、肿瘤下降20%，糖尿病下降50%。在芬兰，其高血压、心血管意外、脑血管意外的患病率及死亡率曾居世界第一位。由于政府采取了一系列的有效措施，经过十五年的努力，已降至第四位。为改进食物结构，政府提倡吃低

脂牛奶，少吃黄油，多吃蔬菜、水果，进行不吸烟，不酗酒等宣传教育。除了在学校内进行宣传教育外，更把这一运动深入到每个家庭里去。芬兰的某个省，其非传染性疾病的发病率在国内最高，国家作为重点防治的试点省，五年内用于宣传教育和防治措施的经费是一百万元。其后，因心肌梗死、脑血栓、脑溢血而偏瘫的患者大大减少了，据统计，该省因此节省了医药费的支出六百万元。

从美国和芬兰等国的经验中我们可以看到预防工作的重要性，预防工作不仅产生了良好的社会效益，而且也产生了可观的经济效益。

知识就是财富，知识就是力量。营养知识是造福人类的一门学问，应当使之普及到每个家庭每个人，使人人学习营养知识，并用它进行自我保健。人民身体素质的提高必然有益于社会的安定，有助于四个现代化的建设，这是无疑的。

愿《家庭饮食科学知识丛书》成为每个家庭的良师益友！

于若木

1989.6.23

目 录

一、肿瘤科疾病的饮食与药膳	1
(一) 可能致癌的天然食品.....	1
(二) 咖啡因可以致癌.....	3
(三) 癌症与饮食.....	5
(四) 维生素与防癌.....	11
(五) 素食不易致癌.....	14
(六) 癌症患者的饮食方法.....	16
(七) 肿瘤病人的膳食八款.....	20
(八) 癌症病人怎样食用蘑菇.....	24
(九) 具有抗癌作用的食物.....	26
(十) 引人注目的食物治癌便方.....	28
(十一) 练气功的癌症患者吃什么好.....	37
二、心肾科疾病的饮食与药膳	41
(一) 冠心病患者的家用膳食.....	41
(二) 膳食中的油脂与冠心病.....	45
(三) 胆固醇与饮食.....	47
(四) 不良饮食习惯与血脂过高.....	49
(五) 冠心病患者与海鱼.....	52
(六) 哪些食物能预防冠心病.....	56

(七)	某些饮食对冠心病的利弊·····	59
(八)	高血压、冠心病患者节日 欢宴宜忌·····	63
(九)	慢性肾炎的饮食治疗·····	64
(十)	慢性肾功能衰竭病人的家 用膳食·····	67
(十一)	尿毒症患者的饮食·····	72
(十二)	肾切除病人的饮食调理·····	73
三、	内分泌科疾病的饮食与药膳·····	76
(一)	糖尿病的饮食控制·····	76
(二)	介绍几种糖尿病人的主食·····	80
(三)	值得推广的糖尿病食谱·····	81
(四)	有利于糖尿病患者的高纤 维膳食·····	84
(五)	莜面可治糖尿病·····	86
(六)	糖尿病食疗方剂推荐·····	88
(七)	糖尿病人可以用木糖醇代糖吗·····	91
(八)	糖尿病患者的饮食控制新说·····	93
(九)	甲状腺机能亢进症的药膳·····	95
四、	消化科疾病的饮食与药膳·····	101
(一)	打呃的食疗·····	101
(二)	溃疡病人的饮食·····	102
(三)	便秘老人的饮食·····	104
(四)	肝病选食十则·····	106
(五)	脂肪肝与饮食·····	108
(六)	肝肾病与蛋白质·····	111

(七) 患胆道疾病为什么要吃低脂饮食·····	113
(八) 饮食习惯与大肠疾病·····	115
(九) 结肠炎的药膳·····	117
五、神经科疾病的饮食与药膳·····	121
(一) 饮食与睡眠·····	121
(二) 老人少寐的食疗·····	123
(三) 继发性脑萎缩症的饮食疗法·····	124
(四) 儿童多动症治疗中的饮食调剂·····	127
(五) 儿童多动症与人工合成色素·····	130
六、呼吸科疾病的饮食与药膳·····	132
(一) 慢性气管炎的饮食治疗·····	132
(二) 高糖膳食可提高哮喘病的疗效·····	134
七、传染科疾病的饮食与药膳·····	136
(一) 肺结核病人的饮食·····	136
(二) 病毒性肝炎病人的饮食·····	138
(三) 伤寒病人的饮食疗法·····	140
(四) 痢疾病人的饮食治疗·····	143
(五) 麻疹病儿的饮食·····	145
八、血液科疾病的饮食与药膳·····	147
(一) 白血病人的医疗饮食·····	147
(二) 贫血患者的药膳·····	149
九、小儿科疾病的饮食与药膳·····	154
(一) 食物防治婴儿湿疹·····	154
(二) 急性肾炎病儿的饮食·····	156
(三) 感冒病儿的饮食·····	158

(四) 孩子发烧时的饮食·····	159
(五) 小儿盗汗营养疗法·····	163
(六) 孩子黄瘦时的饮食调理·····	166
(七) 小儿食积与疳积的治疗食谱·····	168
(八) 婴儿腹泻的家庭饮食疗法·····	170
(九) 药膳可治小儿遗尿症·····	172
(十) 饮食控制可治小儿痴呆病·····	175
十、普通外科疾病的饮食与药膳·····	178
(一) 痔疮与饮食·····	178
(二) 胆囊切除后的饮食调理·····	180
(三) 血栓闭塞性脉管炎的药膳·····	182
(四) 肢端动脉痉挛症的药膳·····	187
十一、泌尿科疾病的饮食与药膳·····	192
(一) 尿路结石与饮食·····	192
(二) 消除尿道结石的食物·····	194
(三) 老年人尿频的食物疗法·····	195
十二、妇产科疾病的饮食与药膳·····	197
(一) 痛经病人的饮食·····	197
(二) 妇女“带下”的食疗·····	198
(三) 带节育环妇女的饮食·····	201
(四) 妊娠水肿的药膳·····	202
(五) 妊娠呕吐的食疗·····	204
(六) 流产后的饮食调理·····	206
十三、五官科疾病的饮食与药膳·····	208
(一) 眼科疾病的食疗·····	208
(二) 慢性喉炎患者的饮食疗法·····	210

十四、皮肤科疾病的饮食与药膳 ·····	212
(一) 饮食与皮肤病·····	212
(二) 防治脂溢性秃发的食物·····	215
(三) 练气功的白癜风患者宜选食物·····	217
(四) 食物可治蝴蝶斑·····	222
(五) 黄褐斑的药膳·····	224
(六) 痤疮患者的食禁与药膳·····	228
(七) 多形红斑的药膳·····	231
十五、其他 ·····	236
(一) 营养素核算法·····	236
(二) 饮食影响药效一览·····	240
(三) 服药期间的饮食宜忌·····	242
(四) 中医食疗对人体的调理作用·····	244
(五) 食物过敏的自我鉴定·····	248
后记 ·····	251

一、肿瘤科疾病的饮食与药膳

(一) 可能致癌的天然食品

天然食品本身含有天然发生的致癌物质的极少，主要有蕨菜、苏铁坚果和槟榔。

蕨的嫩叶 蕨是蕨类植物的一种，又称“如意菜”、“狼萁”等，广泛分布于世界各地，我国南、北方均有生长。蕨在北美、日本和新西兰等地被当作美味好菜，我国南方、东北等地区的居民也喜欢吃它。还有人从蕨的根和茎中提取淀粉，用来做凉粉和酿酒。据说蕨的尖端的嫩叶比茎的致癌性强，根茎又比地上部分强，但它们在制成粉体后就不再具有致癌性。

蕨对某些动物有致癌作用。1960年有人报告五条长期以蕨为饲料的牛，在膀胱粘膜发生肿瘤样变化。后来进行的动物试验也证明：以鲜的或干的蕨的嫩叶当饲料，可使大白鼠和豚鼠发生膀胱和肠道的肿瘤。有人认为蕨含的致癌物质是“莽草”。

蕨是否对人有致癌危险，还没有被证明。但人类因吃蕨菜引起致癌的危险很小，这是因为一般的

进食量少，而且在烹调过程中，蒸煮和加碱可破坏致癌物质。但如果牛吃了大量的蕨，则奶中会含有致癌物质，长期大量地饮用这样的生牛奶，可能间接的受到危害，值得引起注意。

苏铁坚果 苏铁又称“铁树”、“避火蕉”，是常绿乔木，生长在热带和亚热带。在我国主要分布在广东、福建等地，现在国内已普遍栽培。苏铁的坚果，呈卵圆形，长2~4厘米，成熟时是朱红色的。

在一般情况下，苏铁坚果不是食物来源，但由于苏铁能抵抗干旱和台风，在特殊情况下，人们也会用苏铁坚果制成面粉充饥。如果用未经处理的苏铁坚果制成的面粉饲喂大白鼠，半年后会发生结肠癌和肾肿瘤。苏铁坚果中的致癌物质是“苏铁素”。去除部分毒性和致癌物质的方法是把苏铁坚果切成薄片，充分用水冲洗，并浸泡7~10天，然后晒干制成面粉。

至于人吃了苏铁坚果制成的面粉是否会长癌，还没有充足的证据加以证实。1959年11月，强大的台风曾袭击了太平洋冲绳岛西南的一座小岛，岛上的所有农作物都被毁坏，七万多居民只能以苏铁坚果充饥渡日。有十几个人在进食后几天内急性中毒死亡，然而在受灾十年后，这些居民中还没有发现癌的发病率有增高的现象。

槟榔 槟榔是一种高大的乔木，生长在热带和亚热带地区。我国分布在广东、云南和台湾等

地。槟榔的果实也称作槟榔，呈椭圆形，长3~4厘米，橙红色，味芳香。亚洲的一些地区，特别是在印度，许多居民有嚼食槟榔的习惯，我国广东、广西、云南等地的一些居民也有这种习惯。

国外调查报告指出，嚼槟榔的习惯可能与口腔和上消化道肿瘤的发生有关系，印度妇女嚼食槟榔的人数多于男性，并且往往是从儿童时期开始的，因此，女性的上消化道肿瘤发病率高于男性，更高于居住在印度而无嚼食槟榔习惯的人。有人认为改变这种习惯，会有助于预防肿瘤的发生。

(二) 咖啡因可以致癌

咖啡是世界上最流行的饮料之一，其主要成分为咖啡因。咖啡因不仅仅存在于咖啡中，在茶、巧克力和不少软饮料中都有一定的含量，可口可乐就是含咖啡因较多的一种饮料。另外，在一些常见的提神药品中，都有咖啡因做辅料。

喝咖啡可以提神，这是众所周知的。除此之外，它对人体还有害处。美国学者经过长达五年的流行病学调查和研究，结果证明咖啡是一种有潜在危险的饮料，它的主要成分咖啡因对于胰腺癌的形成有着不可忽视的影响。经常饮用咖啡的人患胰腺癌的可能性比不饮咖啡的人大2~3倍。

领导这一研究的是哈佛大学的麦克马洪博士，他们对波士顿十一家医院就医的369位胰腺癌患者

进行了全面的调查。从统计数字的分析中发现，胰腺癌的发生和形成，基本上和吸烟、饮酒无关，而和饮用咖啡有着不可否认的紧密联系。

取其平均值，男女两性患胰腺癌的危险性可以这样排列：

不喝咖啡者：其危险性为1。

每天喝1~2杯咖啡者：危险性为2.1。

每天喝3~4杯咖啡者：危险性为2.8。

每天喝5杯或5杯以上者：危险性为3.2。

近几年来，在美国患胰腺癌的人数有所增加。这种癌症每年大约使20000人丧生。麦克马洪博士指出，这些胰腺癌患者中，至少有一半人是由于饮用咖啡而引起的。

咖啡因为什么可能成为致癌物质，对此，加利福尼亚大学的罗伯特·佩因斯博士最近进行了研究。佩因斯博士首先确定出受损害细胞的正常增殖速度(通过X光和紫外线测出)，他发现这种增殖速度是极为缓慢的。受损害的细胞首先“封闭”受到损害的部位，以便进行修补。但是咖啡因可以破坏它们的正常增殖速度。受损害的细胞因没有时间进行必要的修补，便带着本身的缺陷大量繁殖起来。这些畸形细胞的大量迅速增殖，就能形成癌肿。

咖啡因对正常细胞也有不良影响，它可以促进细胞组织的老化。

在法国胰腺癌不太流行，1978年死于这种癌症的人数仅为4419人，占死于癌症总人数的3.7%。

这是由于法国人的咖啡消耗量较低，每年人平均消费咖啡豆4.8公斤，而美国每年的人平均消费量为7公斤。

(三) 癌症与饮食

据统计，全世界每年患癌症的达500万人，有200万人因癌症死亡。癌症如此严重地威胁人类的健康，促使医学界对癌症的病因进行深入探索。“病从口入”本来是人们对许多传染病、特别是消化道传染病致病原因的精辟总结。但近年来医学界逐步发现癌症与饮食也有密切关系，因此“病从口入”也和癌症联系起来。

一般认为60~90%的癌症主要是由外因引起，而饮食是人们每天接触的主要外因。饮食和癌症之间的关系可归纳为以下三个方面来探讨：饮食的固有成分，饮食添加剂，饮食污染物。

饮食的固有成分与癌症

亚硝胺类化合物 这是一种很强的致癌物。据分析，食管癌低发区的粮食中，亚硝胺的阳性发现率仅为0~1.2%，而高发区的河南林县竟达23.3~33.3%。进一步分析，林县粮食中含有较多的亚硝胺的前身物如硝酸盐、亚硝酸盐等。这些化合物在人或动物的胃内与仲胺结合可以合成亚硝胺。林县人普遍爱吃酸菜，分析发现，林县的酸菜中含有

较多的亚硝酸胺及其前身物。有人用这种酸菜提取液和酸菜汤浓缩液成功地诱发了大鼠的食管、前胃和胃腺上皮增生性病变及胃腺癌。还有人用食管癌高发区河北省磁县的浓缩井水，诱发了小鼠的食管癌前病变和肺癌。也有人用亚硝酸胺诱发出动物的肝、肾和鼻咽癌。

脂肪 国外有人对吃高脂肪饮食的美国人，刚移居日本的日本人、中国人以及严格吃素者这四种人的大便进行了分析，发现第一组美国人的大便中胆酸的代谢物、胆固醇的代谢产物以及细菌的 β -葡萄糖醛酸苷酶的活性皆较其他三组明显升高。胆酸的结构、胆固醇代谢物某些中性固醇的结构和致癌的多环芳烃极为相似，而肠腔中的厌氧菌在引起大肠癌的过程中又起着推波助澜的作用。

动物实验也证明，把含有35%牛油的高脂肪饲料喂养大鼠，可使大鼠被一种致癌物——氧化偶氮基甲烷诱发肠癌。还有人发现，当大鼠接触致癌物二甲基苯蒽时，吃低脂肪饲料组的乳癌诱发率仅34%，而吃高脂肪饲料组的乳癌诱发率上升为65%。有人把含有致癌物甲基亚硝脒的高脂肪和低脂肪饲料分别喂养大鼠，结果也是高脂肪饲料组乳癌诱发率较高。医学专家认为高脂肪饮食可使催乳素的生成量增加，这是乳癌诱发率升高的重要原因。

以上材料说明，高脂肪饮食对大肠癌和乳腺癌的发生都有一定的促进作用。