

醫院飲食

鄭元英 著

人民衛生出版社

內 容 提 要

飲食治療是一項重要工作，各醫院都在作，也都各有一套，但能够認真地把這項工作總結出來以資交流的還很少。

本書共分六章，把各項飲食如平常用的、病人用的、產婦用的、嬰幼兒用的、試驗用的都談到了。尤其是把各項飲食都列成表，並說明它的營養價值與應用方法，簡單明了切於實用。書末並附有各項菜品的制作方法無論對工作對生活都是比較有用的。

醫 院 飲 食

開本：787 X 1092/32

印張：4 3/8

字數：93千字

鄭 元 英 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

• 北京崇文區經子胡同三十六號 •

人民衛生出版社
長春印刷廠印刷 • 新華書店發行

統一書號：14048 • 1315

1957年8月第1版—第1次印刷

定 價：(9) 0.5 0 元

(長春版) 印數：1—2,700

前 言

我國很早就知道用食物來預防及治療疾病，所謂“食医”和“食官”就是負責这样工作的人。晉葛洪，唐孫思邈，明李時珍等的偉大著作中均敘述了許多治療食物，唐孟詵還著了“食療本草”，唐晁殷著了“食医心鑑”，元忽思慧著了“飲膳正要”，這些都是祖國文化遺產中很寶貴的著作，可惜長期以來沒有被人重視，特別是在近百年來，受了帝國主義文化教育的影响后，許多人竟把營養治療完全當成是西洋舶來品。解放后黨和政府關心人民健康，除保證人民獲得豐富營養外，並在医院中加強營養治療工作，在這工作里不僅要發揚祖國文化遺產，而且要結合我國具體情況盡量利用世界先進的科學知識。本書乃四川医学院附屬医院營養科在鄭元英教授領導下積累兩年經驗所寫出來的，內容相當豐富，除指出了配備不同病員膳食的理論基礎外，還寫出了具體的配備標準和方法，實為作医院營養治療工作者的良好參考資料。

藍 天 鶴 1956.11.2.

緒 言

解放前一般醫院多忽視營養治療工作的重要性，解放後由於黨和政府對人民衛生保健事業的關懷，此項工作始受到重視，因而得以迅速地發展起來；惟以時間較短，關於營養治療的理論和實踐的資料尚感缺乏，兼之我國幅員廣大，各地出產不同，人民飲食習慣亦常因地而異，適合於北方醫院的營養治療資料，不一定適合於南方醫院，本院有鑑於此，特將二年來進行營養治療工作的初步經驗彙集成冊，作為西南地區營養治療有代表性之參考資料，除可用此以供本院醫療工作人員臨床應用的參考外，又可借此與營養工作者交流經驗，拋磚引玉，將使作者獲益甚多。

冊中除簡述各類治療飲食的原則外，對各類飲食的內容及實施辦法均詳加說明，其中包括我院在改進治療飲食工作中所取得的經驗，例如為了達到保證治療飲食符合營養需要，及改進管理工作以提高工作效率等，均先通過較周密的計劃和實踐過程，然後積累經驗從而制訂各類治療飲食的每日標準，這些標準對改進我院的治療營養工作起了很大的作用。如對糖尿病病員的飲食，系先根據病員的一般生理要求，結合病員常用糖量的限度，制訂了六種不同糖量的飲食，此項飲食的每日食物標準及在各餐間的分配量，均詳加規定，這樣作法不僅保證了病員的營養需要，而且簡化了以後糖尿病食單的制訂工作，減少了營養成分的煩瑣計算。又如對潰瘍病員飲食，亦根據營養治療的原則和本院具體情況，將一般常用的潰瘍病員飲食（奚比氏飲食）加以改進和簡化，因此在製備和應用方面均獲得很大便利。再如對限制食鹽量的飲食，我們亦作

了相当努力，先摸索經驗改進了食物的調味方法，又使少鹽飲食在採用無鹽飲食的基礎上增用醬油，使病員能按自己口味，調節食物的咸度，同时醬油的香味保證了病員的食量不因少鹽而降低，这样作法不僅簡化了食物的制备手續和避免了分送食物时容易發生的錯誤，並且使选食制在限制食鹽的飲食上易於推行。在本册附錄中又介紹了無鹽饅頭、咸菜、醃肉、罐裝果汁等的制备方法，均系根据我院實踐的經驗而作，可供参考使用。

册中所述各类治療飲食中除絕大部分系本院常用者外，亦有数种重病病員飲食如心臟病飲食一号、腸病飲食一号等为比較少用者。惟因經驗不够，使用时不一定適合病員的需要，而所述各类飲食中缺点仍多，今后尚須積極學習苏联先進經驗，並結合具体情况努力鑽研以謀不斷改進，尚望使用本册的医师及营养工作者多予指教，並介紹宝贵經驗，以期群策群力提高我國的治療营养工作。

本册得以編寫完成，首先是由於我院領導，特别是吳和光院長的鼓勵与支持。册中所用資料，多系我院营养科同志們集体劳动的成績。在若干种治療飲食应用於臨床过程中，內科黃安華医师提出了許多宝贵的意見。对各类治療飲食营养成分的反复計算、食單的檢查核对等工作，我科陳光瓊、魏榮芳、鄭素芳三位同志均給以積極的协助。我院生物化学教研組藍天鶴教授，熱心核閱全稿，特此誠懇地致謝。

鄭 元 英 1956年4月

目 錄

第一章 医院飲食总論

第一節	营养治療在現代医療上的重要性	1
第二節	治療飲食的基本原則	1
第三節	营养治療实施工作中的几个重要環節	2
第四節	医院飲食的分类	10

第二章 成人基本飲食

第一節	平常飲食	22
第二節	軟体飲食	23
第三節	半流体飲食	25
第四節	流体飲食	26
第五節	產妇基本飲食	29

第三章 成人治療飲食

第一節	胃病的飲食	30
第二節	腸病的飲食	35
第三節	心臟病的飲食	38
第四節	高血压及動脈硬化的飲食	42
第五節	腎臟病的飲食	43
第六節	肝臟及胆胰疾病的飲食	47
第七節	新陳代謝疾病的飲食	54
第八節	內分泌疾病的飲食	69
第九節	手術前后的飲食	75
第十節	其他疾病的飲食	83
第十一節	增減营养素的治療飲食	89

第四章 乳, 幼兒基本飲食

第一節	乳兒的飲食	96
第二節	一至六歲幼兒的飲食	104

第五章 乳, 幼兒治療飲食

第六章 試驗飲食

第一節 胆囊造影術飲食	113
第二節 干飲食	114
第三節 查隱血飲食	114

附錄:

一、常用食物营养成分及价目簡表	115
二、關於飲食中採用維生素制剂的說明	115
三、平常飲食預約選食用表	117
四、常見食物中的鉀及鈉含量表	119
五、本院常用的某些食品的制作方法	120
六、主要參考文獻	129

表 目

表 1 平常飲食每日飲食标准, 营养成分及費用	4
表 2 平常飲食每日飲食分配	5
表 3 四川医学院附属医院平常飲食一週食單	6
表 4 平常飲食每日营养成分檢查結果	10
表 5 四川医学院附属医院飲食种类及內容說明	12
表 6 平常飲食一日選菜食單举例	23
表 7 軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	24
表 8 軟体飲食一日食單举例	24
表 9 軟体飲食一日選菜食單举例	25
表10 流体飲食一号每日飲食标准及其营养成分	26
表11 流体飲食一号一日食單举例	27
表12 流体飲食二号每日飲食标准及其营养成分	27
表13 流体飲食二号一日食單举例	28
表14 流体飲食三号每日飲食标准及其营养成分	28
表15 流体飲食三号一日食單举例	29

表16	產婦飲食每日飲食標準及其營養成分	29
表17	潰瘍病飲食一號每日飲食標準及其營養成分	32
表18	潰瘍病飲食二號每日飲食標準及其營養成分	32
表19	潰瘍病飲食三號每日飲食標準及其營養成分	32
表20	潰瘍病飲食四號每日飲食標準及其營養成分	33
表21	潰瘍病各號飲食的一日食單舉例	34
表22	腸病飲食一號每日飲食標準及其營養成分	36
表23	腸病飲食一號一日食單舉例	37
表24	腸病飲食二號每日飲食標準及其營養成分	37
表25	腸病飲食二號一日食單舉例	38
表26	心臟病飲食一號每日飲食標準及其營養成分	40
表27	心臟病飲食一號一日食單舉例	40
表28	心臟病飲食二號每日飲食標準及其營養成分	41
表29	心臟病飲食二號一日食單舉例	41
表30	心臟病飲食三號每日飲食標準, 營養成分及其分配	42
表31	腎臟病飲食一號每日飲食標準及其營養成分	44
表32	腎臟病飲食一號一日食單舉例	44
表33	心臟病飲食二、三號, 腎臟病飲食三、四、五號 選食單舉例	46
表34	肝臟病飲食一號每日飲食標準及其營養成分	49
表35	肝臟病飲食一號一日食單舉例	49
表36	肝臟病飲食二號每日飲食標準及其營養成分	50
表37	肝臟病飲食二號一日食單舉例	50
表38	肝臟病飲食三號每日飲食標準, 營養成分及其分配	51
表39	肝臟病飲食四號每瓶食物分量及其營養成分	52
表40	胆病飲食二號每日飲食標準及其營養成分	53
表41	胆病飲食二號一日食單舉例	53
表42	糖尿病飲食一號每日飲食標準及其營養成分 (糖 120 克)	56
表43	糖尿病飲食一號每日飲食及熱量分配(糖 120 克)	57

表44	糖尿病飲食二號每日飲食標準及其營養成分 (醣 150 克)	58
表45	糖尿病飲食二號每日飲食及熱量分配(醣 150 克)	58
表46	糖尿病飲食三號每日飲食標準及其營養成分 (醣 180 克)	59
表47	糖尿病飲食三號每日飲食及熱量分配(醣 180 克)	60
表48	糖尿病飲食四號每日飲食標準及其營養成分 (醣 210 克)	61
表49	糖尿病飲食四號每日飲食及其熱量分配(醣 210 克)	61
表50	糖尿病飲食五號每日飲食標準及其營養成分 (醣 250 克)	62
表51	糖尿病飲食五號每日飲食及其熱量分配(醣 250 克)	63
表52	糖尿病飲食六號每日飲食標準及其營養成分 (醣 300 克)	64
表53	糖尿病飲食六號每日飲食及熱量分配(醣 300 克)	64
表54	普通蔬菜和水果所含醣之百分率表	66
表55	營養價值相等食物互換表	67
表56	痛風病飲食每日飲食標準及其營養成分	68
表57	痛風病飲食一日食單舉例	69
表58	甲狀腺機能亢進飲食二號每日飲食標準及其營養成分 (熱量 3500 千卡)	70
表59	甲狀腺機能亢進飲食二號每日飲食分配	71
表60	甲狀腺機能亢進飲食三號每日飲食標準及其營養成分 (熱量 4000 千卡)	71
表61	甲狀腺機能亢進飲食三號每日飲食分配	72
表62	甲狀腺機能亢進飲食四號每日飲食標準及其營養成分 (熱量 4500 千卡)	72
表63	甲狀腺機能亢進飲食四號每日飲食分配	73
表64	愛狄生氏病飲食每日飲食標準及其營養成分	74
表65	愛狄生氏病飲食一日食單舉例	75

表66	手術前高营养平常飲食每日飲食标准及其营养成分	76
表67	手術前高营养平常飲食每日飲食分配	77
表68	手術前高营养軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	77
表69	手術前高营养軟体飲食每日飲食分配	78
表70	腹部手術后流体飲食每日飲食标准及其营养成分	79
表71	腹部手術后流体飲食一日食單举例	79
表72	腹部手術后軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	80
表73	腹部手術后軟体飲食一日食單举例	80
表74	腹部手術后少渣軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	81
表75	腹部手術后少渣軟体飲食一日食單举例	81
表76	管喂流体飲食每瓶(600—650 毫升)	
	食物用量及其营养成分	83
表77	結核病平常飲食每日飲食标准及其营养成分	84
表78	面頤外科掛面飲食每日飲食标准及其营养成分	85
表79	面頤外科掛面飲食一日食單举例	86
表80	面頤外科面皮飲食每日飲食标准及其营养成分	87
表81	面頤外科面皮飲食一日食單举例	87
表82	面頤外科軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	88
表83	面頤外科軟体飲食一日食單举例	88
表84	高蛋白質平常飲食每日飲食标准, 营养成分及其分配	90
表85	高蛋白質軟体飲食每日飲食标准, 营养成分及其分配	90
表86	高铁高維生素A 平常飲食每日飲食标准,	
	营养成分及其分配	91
表87	高铁高維生素A 軟体飲食每日飲食标准,	
	营养成分及其分配	91
表88	少渣軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	92
表89	少渣軟体飲食一日食單举例	93
表90	少渣高蛋白質軟体飲食每日飲食标准,	
	营养成分及其分配	93
表91	少油平常飲食每日飲食标准及其营养成分	94

表 92	少油平常飲食一日食單舉例	94
表 93	少油軟体飲食每日飲食标准及其营养成分	95
表 94	少油軟体飲食一日食單舉例	95
表 95	乳兒期各种营养素的日需要量(摘自中央衛生 研究院营养学系 1952 年出版食物成分表)	97
表 96	人乳与牛乳化学成分对照表(摘自乳兒营养学, 傑氏及馬氏著)	97
表 97	不同月齡的乳兒使用的各种混合乳的成分 (每 100 毫升)	98
表 98	一月內乳兒飲食每日飲食标准及其营养成分	101
表 99	一月內乳兒飲食每日的分配	101
表 100	二至三月乳兒飲食每日飲食标准及其营养成分	101
表 101	二至三月乳兒飲食每日的分配	101
表 102	四至六月乳兒飲食每日飲食标准及其营养成分	102
表 103	四至六月乳兒飲食每日的分配	102
表 104	七至九月乳兒飲食每日飲食标准及其营养成分	102
表 105	七至九月乳兒飲食每日的分配	103
表 106	十至十二月乳兒飲食每日飲食标准及其营养成分	103
表 107	十至十二月乳兒飲食每日的分配	104
表 108	幼兒期各种营养素每日需要量(摘自中央衛生研究院 营养学系 1952 年出版食物成分表)	104
表 109	一至一歲半幼兒飲食每日飲食标准及其营养成分	105
表 110	一至一歲半幼兒飲食每日的分配	106
表 111	一歲半至三歲幼兒飲食每日飲食标准及其营养成分	106
表 112	一歲半至三歲幼兒飲食每日的分配	107
表 113	四至六歲幼兒飲食每日飲食标准及其营养成分	107
表 114	四至六歲幼兒飲食每日的分配	108
表 115	乳兒急性消化不良飲食一号每日飲食內容	109
表 116	乳兒急性消化不良飲食二号每日飲食內容	109
表 117	幼兒痢疾飲食每日飲食标准及其营养成分	110

表118	幼兒痢疾飲食每日的分配	111
表119	幼兒低蛋白質飲食每日飲食标准及其营养成分	111
表120	幼兒低蛋白質飲食每日的分配	112
表121	幼兒低脂肪飲食每日飲食标准及其营养成分	112
表122	幼兒低脂肪飲食每日的分配	113
表123	高脂肪飲食一日食單举例	114
表124	干飲食一日食單举例	114
表125	查隱血飲食一日食單举例	115

第一章 医院飲食总論

第一節 营养治療在現代医療上的重要性

营养治療是現代綜合療法中不可缺少的一部分，营养治療在苏联是最發達而应用最廣泛的一門科学。在巴甫洛夫關於生物体的整体性及其与周圍环境的統一性的理論基礎上，苏联科学家用許多研究事实証明了环境与机体最重要的联系即为食物，它不僅影响机体的發育和修补的化学过程以及机体的个别器官；而且影响中樞神經系統的高級部分，从而影响整个机体的机能，特别是各种調節和適應机能。可見食物在人們的日常生活中有重大的意义，而对疾病患者，特殊营养配合的食物尤为重要，苏联的臨床科学研究已确切地証实了这一点，在疾病情况下採用特殊的营养配合治療，可以增進神經系統的調節机能，並且促成病理改变的早日恢复和症狀的早日消除。在苏联先進的社会主义制度下，营养治療在臨床治療中已佔重要地位，它在人民的医療保健事業上，起很大的作用。

治療飲食按其作用可分为三类：第一类治療飲食能直接影响疾病的机轉，如潰瘍飲食，糖尿病飲食等；第二类治療飲食能在机体內为其他療法創造有利的条件，如手術前的高营养飲食；第三类治療飲食能促進病人健康和劳动力的恢复，預防疾病过程的不良發展，如急性肝炎飲食，貧血飲食等。

第二節 治療飲食的基本原則

治療飲食必須符合下列的基本原則，方能在治療上發生

其应有的作用。

一、治療飲食是根据疾病需要及其对新陳代謝方面的影响而制成。必須能滿足病体的营养需要，並应適合其咀嚼及消化能力。

二、治療飲食应具有引起食慾的效能，以增進病員的营养，因之必須注意下列事項：

（一）飲食应具有优美的色、香、味；

（二）选用食物及制备方法应符合於一般病員的飲食習慣，例如有些食品营养成分虽不高却是病員習慣用的食物，如泡菜、咸菜等，亦可適当地採用少量，以增進病員食慾；

（三）飲食应多样化，單調的長期不变的食物，往往会降低病員食慾，不利於疾病的治療；

（四）食物的溫度应符合病員習慣，病員一般都喜用很热的飲食，因之应尽量少用生冷食物，所供給的食物必須保持合宜热度。

三、治療飲食必須能符合清潔衛生标准。

第三節 營養治療實施工作中的幾個重要環節

营养治療既已成为現代醫療中不可缺少的一部分，正如苏联别夫兹罗夫教授所指出，“沒有飲食的治療，就不能有合理的治療”，因而這項工作在任何医院中，是不容忽視的。

要使医院中各类病員都能滿意所食用的治療飲食，实非一項簡單工作，必須搞好工作中的各重要環節，然后才能保證营养治療工作順利完滿地進行。

一、营养人員必須採取各种適合具体情况的措施，以保證病員所獲得的各种治療飲食的营养成分能符合需要。为达到这一标准本院是採取下列办法進行的：

(一) 制定各类治療飲食的每日飲食标准：医院中的治療飲食种类頗多，假若各类飲食沒有一定的标准作为制定食單及進行制备食物时的依据，則飲食制备及管理工作將呈現忙乱，而且很难达到要求。

每日飲食标准应根据下面几項原則制定：

1. 根据治療飲食的原則中所規定的每日营养需要；

2. 根据飲食收費情况：本院基本飲食收費标准，系由营养部門根据衛生廳的規定並結合病員的营养需要，以及一般經濟情况拟出適當的价目，經医院領導批准实行。治療飲食的費用，是以病人营养需要为主，適当地照顧到一般經濟情况，由营养部門計算出各类飲食必需費用后即規定实行；

3. 根据大多数病員的飲食習慣。

在制定治療飲食每日飲食标准时，首先应結合医院原用飲食情况，再根据以上三原則，先訂出各类治療飲食的种类及其每日应吃的份量，然后計算出飲食中所含的热能，蛋白質，脂肪及醣的含量，如計算結果与需要不符，則須增減食物份量，使合乎标准，再經過試用階段之后，才能制定出可以適用的每日飲食标准。至於食物中的無机鹽及維生素的份量，則因各类蔬菜，水果中的含量相差太大，難於准确算出，故不予計算，但在制定食單时，須注意选用含無机鹽及維生素丰富的蔬菜、水果，始能滿足病員的营养需要，如在某种治療飲食中，某种維生素的含量，或因疾病时的需要增加，或因飲食的性質的关系，沒有达到需要标准时，則可在飲食中补充維生素制剂。

各类治療飲食标准制定后，如遇物价改变，本院保持改变收費，不变飲食标准的原則。

茲举出本院平常飲食的每日飲食标准，营养成分及費用

如下：

表 1 平常飲食每日飲食標準，营养成分¹及費用

食 物 名 称	份 量	淨 重	蛋 白 質 (克)	脂 肪 (克)	醣 (克)	熱 量 (仟卡)	費 用 (元)
牛奶		½斤	7.8	8.8	11.5		0.080
雞蛋	1 个	45克	6.7	5.2			0.070
肉类 ²	7 兩		26.0	38.6	1.9		0.208
豆类制品 ³ (或花生)		100克	9.2	1.2	6.0		0.015
蔬菜 ⁴		12兩	7.2		10.8		0.100
維生素C ⁵		30毫克					0.005
米		7兩	16.1	1.4	171.5		0.046
面条 ⁶		6兩	15.0	1.8	102.6		0.045
油 ⁷		25毫克		25.0			0.031
調和 燃料							0.020 0.030
总	計		88.0 88.0	82.0 82.0	304.3 304	2,306	0.650

註：1. 食物的营养成分，大部分採用中國醫學科學院营养学系 1952 年出版的
食物成分表中的材料來計算的。

2. 肉类营养成分，以每週食猪肉 44 兩，可食部分以 ¾ 計，即以 29 兩計，
加上豬肝 5 兩，再以七日平均計算。

3. 豆类制品营养成分以豆腐 100 公分計算，採用花生时，用量为 1 兩。

4. 各表中蔬菜中蛋白質均以 2 % 計算，醣均以 3 % 計算。

5. 由於經濟限制，平常飲食中不能採用水果，但因檢查食物烹調后的維生
素C的含量，每日僅達 50 毫克左右，故在每日食物中補充維生素C 30
毫克，以達到較正常略高的需要，採用方法系將維生素C 加於牛奶中。

6. 面条為本院病員廚房自制者，其营养成分系按所規定原料的营养成分計
算。以後各表中面条成分均同。

7. 油的費用，系以 ¾ 豬油，¾ 菜油的費用計算。

每日飲食標準主要是供給定量的副食品，以保證病員獲
得充分的主要营养素。至於標準中的米面份量，則系根據每
日該種飲食所食用的平均量定出。病員因病情關係每日所吃
米面可能超出或不足標準中規定，但因米面主要用途是供給

醴及热量，故除糖尿症病員外，一日所食米面或略多或略少对病員的营养关系不大，故不予以限制。

(二) 根据每日飲食标准，作出每日飲食在各餐間分配量，再根据后者作出每日或每週食單，食單中各种主要食物份量均須加以規定，才能保証厨房所供給的飲食与标准符合(見表 2 与表 3)。

表 2 平常飲食每日飲食分配

進餐時間	食物名稱及份量
早餐(7:30)	稀飯，雞蛋(1个)，蔬菜(2—4兩)
十時	牛奶(牛奶½斤，維生素C30毫克)
午餐(12:00)	干飯，肉类(3½兩)，蔬菜(4—6兩)
晚餐(6:00)	干飯或面，肉类(3½兩)，蔬菜(4—6兩)

註：平常飲食每日飲食标准中規定的豆类制品或加在各餐中或在一餐中使用。

在制定菜單時須注意食物的多样化，因之食物应經常变换，变换時須使所含营养成分改变不大，用費相等为原则，例如本院平常飲食早餐中規定用蛋，由於烹調蛋的数目很大，烹調式样变化因之不多，故可用猪肉或牛肉更換。又每日規定猪肉 7 兩，亦可用牛肉，鷄，魚等更換，以免飲食單調。制定的食單必須切实合用，如平常飲食中的蔬菜虽各餐用量分別規定，但因蔬菜烹調后体積改变頗大，制定食單時，不能机械执行規定的蔬菜份量，例如选用鮮豌豆時一人 3 兩即足，若照規定用 5 兩，即將剩余很多，造成浪費，而选用豌豆尖則需五、六