



“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

教你了解

# 营养知识

总主编 舒志军 周 铭

主 编 蔡 炯



科学出版社

“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

总主编 舒志军

周 铭

主 编 蔡 炯

# 教你了解 营养知识



科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

全书共八章,主要介绍了常见疾病的营养知识。前五章,从疾病出发,介绍了疾病病因和临床表现,同时又将营养与疾病联系,列举了相关疾病的推荐食谱。第一章营养素缺乏病,主要介绍了常见的因维生素缺乏导致的疾病;第二章呼吸系统疾病,主要介绍了支气管哮喘、慢性支气管炎和慢性阻塞性肺疾病的营养知识;第三章循环系统疾病,主要介绍了高脂血症、冠心病和高血压的营养知识;第四章消化系统疾病,主要介绍了消化性溃疡、慢性胃炎、炎症性肠病、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎和慢性胰腺炎的营养知识;第五章内分泌系统疾病,主要介绍了糖尿病、痛风、甲亢、肥胖症和骨质疏松症的营养知识;第六章癌症,主要介绍了饮食与癌症发生的关系,列举了胃癌、肠癌和肺癌的营养知识;第七章孕期的营养知识,主要介绍了孕早、中、晚期各时期的营养知识;第八章介绍了术前、术后的营养知识。

本书适合初中以上文化水平的读者阅读,以供读者了解相关的营养知识。

### 图书在版编目(CIP)数据

教你了解营养知识 / 蔡炯主编. — 北京: 科学出版社, 2018.1

(“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列/  
舒志军, 周铭主编)

ISBN 978-7-03-054463-6

I. ①教… II. ①蔡… III. ①营养学—基本知识  
IV. ①R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第220213号

责任编辑: 闵捷

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2018年1月第一版 开本: A5(890×1240)

2018年1月第一次印刷 印张: 3 3/4

字数: 101 000

定价: 20.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# “你应该知道的医学常识” 大型医学知识普及系列 总编委会

总 主 编

舒志军 周 铭

---

副总主编

谢春毅 金 琳 舒 勤 李国文

---

成 员

(按姓氏笔画排序)

王长德	刘剑新	江艳芬	李国文
吴 坚	张启发	张家美	陈建华
金 琳	周 铭	周红蔚	胡智海
钟 蕙	郭 薇	曹焯民	盛昭园
舒 政	舒 勤	舒志军	谢春毅
蔡 炯	蔡 敏	臧金旺	霍莉莉

# 《教你了解营养知识》 编委会

---

主 编  
蔡 炯

---

副主编  
倪国强 许 进 张 颖

---

编 委  
(按姓氏笔画排序)  
许 进 张 颖 倪国强 蔡 炯

# 丛书序

我院的中西医结合工作开始于20世纪50年代,兴旺于60年代,发展于80年代,初成于90年代,1994年我院正式被上海市卫生局命名为“上海市中西医结合医院”。如今,上海市中西医结合医院已发展成为一所具有明显特色的三级甲等中西医结合医院、上海中医药大学附属医院。从上海公共租界工部局巡捕医院开始,到如今“精、融、创、和”医院精神的秉持,八十几载传承中,中西医结合人始终将“业贯中西、博采众长、特色创新、精诚奉献”的理念作为自己的服务宗旨。

提倡中西医并重、弘扬中西医文化、普及中医药知识一直是中西医结合人不懈努力的内容,科普读物的编写也是这一内容的重要组成部分。医学科普读物是拉近医护工作者和患者距离的有力工具,通过深入浅出、平实易懂的文字,能够让人们更好地了解医学、理解医生,也能使医生和患者之间的沟通更加顺畅。

本院相关科室医护工作者积极编写了“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列,通过临床鲜活的病例介绍和医生丰富的经验记录,强调突出中西医结合诊断及治疗特色,着眼于人们的实际需求,为人们提供更具参考性、更为通俗易懂的医学知识,提高人们对医学科学知识的了解。此次“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列的编

---

写,也是我院在常见病患者及普通人群健康管理方面所做的一次努力。

我相信,对于患者、健康关注者还是临床医护人员,这都是一套值得阅读的好书!

徐军

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长


2016年11月

# 前言

我国自古就有“民以食为天”“安谷则昌，绝谷则危”的说法，意思是只有足够的食物才能安居乐业，饮食不仅仅维系个人的生命，也关系到社会繁荣、种族传承。对有相关疾病的患者而言，合理、平衡的营养饮食既关系到自己的身体状况，又能为疾病的治疗带来助益。俗话说得好：“医食同源，药食同根”，这表明了合理健康的营养供给与药物治疗是相辅相成的，疾病的治疗除了可以依赖药物以外，还可以依赖合理的营养供给。合理的营养饮食可以提高机体免疫力，预防疾病，提高机体耐受手术和麻醉的能力，因此，营养科素有医院第二药房之称。

数千年前我们的祖先就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”这样的至理名言，而“虚则补之，药以祛之，食以随之”“三分治，七分养”也表明了除药物治疗外，营养饮食也至关重要。随着社会的发展，人们生活水平的提高，营养问题日益受到重视，营养是生命的物质基础，饮食是生命活动的一种表现，也是治疗疾病和健康长寿的保证。合理的营养饮食可提高机体预防疾病的能力，减少并发症，促进康复。

本书共八章，通过通俗易懂的语言详细介绍了各种常见疾病的基本知识，将营养、饮食与疾病相关联，着重介绍了常见疾病的营养与饮食的知识。本书从营养与饮食对疾病预防和治疗效果提高的角度介绍营养知识，从而帮助读者学会利用营养知识，提高营养防治疾病的水平。



在本书编写过程中,得到许多专家、学者的指导和建议,在此一并表示衷心地感谢。

因学术水平和实际体会有限,书中不足之处在所难免,希望本书的广大读者将意见、建议反馈给我们,以便今后进一步修正。

主编

2017年9月

## 参 考 文 献

- 
- 葛可佑. 中国营养科学全书. 北京: 人民卫生出版社, 2004.
- 刘均娥, 范旻. 临床营养护理学. 北京: 北京大学医学出版社, 2009.
- 顾景范, 杜寿玢, 郭长江. 现代临床营养学. 第二版. 北京: 科学出版社, 2009.
- 中国营养学会. 中国居民膳食指南. 拉萨: 西藏人民出版社, 2008.
- 马方, 焦广宇. 临床营养学. 北京: 人民卫生出版社, 2008.
- 孙长颢. 营养与食品卫生学. 第六版. 北京: 人民卫生出版社, 2007.
- 蔡威, 邵玉芬. 现代营养学. 上海: 复旦大学出版社, 2010.

# 主 编 信 息



## · 基本信息 ·

蔡炯,女,现为上海中医药大学附属上海市中西医结合医院营养科主任、副主任医师。在医院临床一线工作20余年,承担营养查房、营养评价等工作,并参与疑难、重危及大手术患者的营养会诊,掌握各类营养不良、营养失衡患者的处理。同时,还负责科室临床营养业务水平的提高和医学、营养、食品等专业学生的教学工作。近5年来发表论文10余篇。

## · 擅长领域 ·

擅长糖尿病、肥胖症、痛风、高血压、冠心病、肾病、脑血管疾病等的营养治疗和营养评估等。

# 目 录

丛书序  
前言

第一章 营养素缺乏病	001
第一节 维生素 A 缺乏病	001
一、疾病概述	001
二、营养与饮食	003
第二节 维生素 D 缺乏性佝偻病	004
一、疾病概述	004
二、营养与饮食	006
第三节 维生素缺乏性贫血	006
一、疾病概述	006
二、营养与饮食	007
第二章 呼吸系统疾病	009
第一节 支气管哮喘	009
一、疾病概述	009
二、营养与饮食	010

第二节 慢性支气管炎 .....	012
一、疾病概述 .....	012
二、营养与饮食 .....	013
第三节 慢性阻塞性肺疾病 .....	014
一、疾病概述 .....	014
二、营养与饮食 .....	015
<b>第三章 循环系统疾病</b> .....	<b>018</b>
第一节 高脂血症 .....	018
一、疾病概述 .....	018
二、营养与饮食 .....	019
第二节 冠心病 .....	022
一、疾病概述 .....	022
二、营养与饮食 .....	022
第三节 高血压 .....	027
一、疾病概述 .....	027
二、营养与饮食 .....	027
<b>第四章 消化系统疾病</b> .....	<b>030</b>
第一节 消化性溃疡 .....	030
一、疾病概述 .....	030
二、营养与饮食 .....	031
第二节 慢性胃炎 .....	034
一、疾病概述 .....	034
二、营养与饮食 .....	035
第三节 炎症性肠病 .....	036
一、疾病概述 .....	036

二、营养与饮食 .....	037
第四节 脂肪肝 .....	040
一、疾病概述 .....	040
二、营养与饮食 .....	041
第五节 肝硬化 .....	043
一、疾病概述 .....	043
二、营养与饮食 .....	044
第六节 胆囊炎 .....	046
一、疾病概述 .....	046
二、营养与饮食 .....	046
第七节 慢性胰腺炎 .....	048
一、疾病概述 .....	048
二、营养与饮食 .....	048
<b>第五章 内分泌系统疾病 .....</b>	<b>050</b>
第一节 糖尿病 .....	050
一、疾病概述 .....	050
二、营养与饮食 .....	051
第二节 痛风 .....	055
一、疾病概述 .....	055
二、营养与饮食 .....	055
第三节 甲亢 .....	057
一、疾病概述 .....	057
二、营养与饮食 .....	058
第四节 成人肥胖症 .....	060
一、疾病概述 .....	060
二、营养与饮食 .....	061

第五节 儿童肥胖症 .....	064
一、疾病概述 .....	064
二、营养与饮食 .....	065
第六节 骨质疏松症 .....	068
一、疾病概述 .....	068
二、营养与饮食 .....	069
第六章 癌症 .....	073
第一节 膳食营养与癌症 .....	073
一、促癌作用 .....	073
二、抑癌作用 .....	074
第二节 癌症的营养预防 .....	075
一、合理食物配比 .....	075
二、合理饮食 .....	076
第三节 癌症的营养治疗 .....	077
一、忌口 .....	077
二、饮食辅助治疗 .....	078
三、选用防癌和抗癌食物 .....	079
四、饮食选择 .....	079
第四节 癌症的营养相关知识(举例) .....	080
一、胃癌 .....	080
二、结肠癌 .....	082
三、肺癌 .....	083
第七章 孕期的营养知识 .....	085
第一节 孕早期 .....	085
一、营养知识 .....	085

二、推荐食谱 .....	087
第二节 孕中期 .....	087
一、营养知识 .....	087
二、推荐食谱 .....	089
第三节 孕晚期 .....	089
一、营养知识 .....	089
二、推荐食谱 .....	090
第八章 术前、术后营养知识 .....	091
第一节 术前 .....	091
一、改善营养状况 .....	091
二、疾病状态下的术前营养供给 .....	092
第二节 术后 .....	092
一、术后患者代谢变化与营养供给 .....	092
二、常见疾病术后营养治疗 .....	095
附录 .....	100
参考文献 .....	102
主编信息 .....	103

# 第一章 营养素缺乏病

## · 吸收障碍综合征 ·

消化吸收障碍导致的营养失调。

## · 维生素 ·

维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质,在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

## · 叶酸 ·

叶酸是一种水溶性维生素。

## · 巨幼细胞性贫血 ·

巨幼细胞性贫血是由脱氧核糖核酸合成障碍所引起的一种贫血,主要由体内缺乏维生素B<sub>12</sub>或叶酸所致。

## 第一节 维生素 A 缺乏病

### 一、疾病概述

天然维生素A只存在于动物体内,分两种类型:维生素A<sub>1</sub>(视黄醇)和维生素A<sub>2</sub>(3-脱氢视黄醇)。维生素A是人体必需的微量营养素,对视觉发育、免疫功能、生殖系统、生长发育等均有重要作用,研究发现维生素A还参与脑发育。维生素A缺乏病好发于6岁以下婴幼儿,1~4岁为发病高峰。