食物相克与药物相克

饮食基础知识

缺一不可的七大营养素

基本饮食原则

基本饮食类型

治疗饮食类型



需要全本请访问 www.ertongbook.com

饮食可以提供给人体营养，它是促进生长发育，保证身体健康的重要条件。

所谓营养素，指的是维护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食所含的营养成分。各种营养在人体内各司其职，各显神通，相互协调，相互制约，共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用，使机体合理适当地吸收营养素，并切实做到各类营养素的科学搭配，对于生命健康至关重要。

人体必需的七大营养素分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐（矿物质）、维生素、粗纤维和水。人体本身就是由这些营养素构成的。以正常的成人为例，蛋白质占体重的 16%，脂肪占 18%，糖占 0.7%，无机盐占 5.2%，维生素占 0.1%，粗纤维和水占 60%。七大营养素缺一不可，而且还要结构合理。

缺一不可的七大营养素

蛋白质

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、

● 七大营养素缺一不可。

磷、铁等元素。

蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。食物蛋白质中有 20 多种氨基酸，其中有 8 种是机体不能合成而必须由食物供给的，称为必需氨基酸，它们分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、 缬氨酸。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质，植物中的大豆亦含有完全蛋白质。缺乏必需氨基酸或者含量很少，不能维持机体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质，如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主，也属于不完全蛋白质。

蛋白质的主要生理功能是：

构成机体、修补组织。人体的肌肉、血液、皮肤、毛发等没有一样不是由蛋白质形成的。

调节生理功能。人体内的酶、激素、抗体等，也都直接或间接的来自于蛋白质。

供给能量。每克蛋白质在机体内氧化可放出 4 千卡的热能，供代谢所需。

维持机体酸碱平衡，输送氧气及营养物质。

蛋白质的主要食物来源是：

人们从饮食中摄取的蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物性蛋白质主要来自谷类、豆类、坚果类，动物性蛋白质主要来自肉类、禽类、鱼类、蛋类和奶类

☞ 脂

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚淋油酸和花生四烯酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

脂肪的主要生理功能是：

供给人体热量，每克脂肪可产生 9 千卡的热量，是蛋白质和糖类产生热量的 2 倍多。

构成人体的脂肪组织可调节体温，防止体温外散，保护内脏器官，滋润皮肤，此外还有防震作用。

溶解营养素。有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

构成身体组织和生物活性物质。

脂肪的主要食物来源：

食物中脂肪的主要来源为各种植物油和炼过的动物脂肪。除此之外，各种常用食物中都含有不同数量

● 脂肪是人体能量的主要来源之一。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的脂肪或类脂。植物中以油料作物如大豆、花生等含油量最为丰富；动物性食品中如肥肉、瘦肉、鱼、禽等，视其部位不同各异；谷物、蔬菜、水果中脂肪量

☞ *碳水化合物*

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名之碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖等三类。

碳水化合物的主要生理功能是：

供给热能。糖类易于氧化，能迅速供给人体热能，每克糖氧化可放出 4 千卡热量，是机体热能的主要来源。

构成身体组织。所有的神经组织、细胞和体液中都含有糖类。

碳水化合物可辅助脂肪的氧化，帮助肝脏解毒，促进生长发育。

碳水化合物的主要食物来源：

食物中碳水化合物的主要来源是粮谷类和薯类食物。粮谷类一般含有碳水化合物 60%～80%，薯类为 15%～29%，豆类一般含碳水化合物为 40%～60%，大豆含碳水化合物较少，为 25%～30%。饮食中的单

● 碳水化合物是构成人体必不可少的元素。

糖、双糖主要来自蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。一般认为，纯糖的摄入不宜过多，成人以每日 25 克为宜。

☞ 矿物质

矿物质也叫无机盐，是指构成人体的除氨、氮、氢、碳以外的其他各种化学元素。已发现的大约有 60 余种，其中含量甚微，其含量小于体重的 0. 01% 的铁、碘、铜、锌、锰、 钴、相、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等 14 种称为人体必需的微量元素。矿物质在体内尽管量很小，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质的主要生理功能是：

构成机体组织。如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。

调节生理功能。矿物质常常是酶的活化剂。

矿物质还参与调节体液平衡以及维持机体的酸碱平衡。

维持神经肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性。

参与人体代谢。

矿物质的主要食物来源。

由于矿物质种类繁多，食物来源也比较繁杂，主

● 铁、锌、硒是中国人体内最缺乏的。

要有牛奶、水产品、豆类及其制品、动物内脏、血黑木耳、蔬菜、谷类、海产品等。

☞ 维生素

维生素是维持机体健康所必需的一类低分子有机化合物，这类物质在体内既不构成人体组织的原料，也不是能量的来源，但是对体内物质代谢起着重要的调节作用维生素种类很多，通常分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素有维生素 A、D、E、K，水溶性维生素有 B 族维生素（包括维生素 B_1、B_2、B_6、B_{12}、维生素 PP、泛酸、生物素、叶酸）和维生素 C 人体对其需求量很少，每日仅以毫克或微克计算，但维生素不能在体内合成，或合成量不足，必须由食物供给

维生素的主要生理功能是：

是视色素的组成部分，与维持正常视力关系密切

维持上皮组织健全。

促进机体生长发育。

调节钙磷代谢并促进吸收。

具有成骨作用，维持肌肉细胞的结构与功能。

促进糖代谢，增进神经组织活性。

● 维生素的来源是食物的摄人

参与体内生物氧化体系。

促进胶原蛋白合成，促进铁的吸收和储备，促进胆固醇变为胆酸。

维生素的主要食物来源：

维生素 A 的食物来源主要为动物性食品，动物肝脏、奶类、禽蛋黄及鱼肝油等均含丰富的维生素 A。

少数的动物性食品如动物肝脏、鱼肝油和禽蛋等，含有维生素 D_3，可作为维生素 D 的食物来源。植物性食品不能作为维生素 D 的食物来源，例如水果和坚果类食物不含有维生素 D。

维生素 E 广泛分布于动植物组织中，例如谷类、绿叶菜、牲畜肉、禽蛋、鱼类和奶类。另外莴苣叶及柑桔皮中也含有丰富的维生素 E。维生素 E 含量最丰富的食物是麦胚油、棉籽油、玉米油和芝麻油等植物油。

我们日常膳食中维生素 B_1 的主要来源仍然是粗杂粮和黄豆，精白面中维生素 B_1 含量较少。核黄素存在于多种食物中。动物性食物一般含量较高，尤其动物内脏含量最丰富，奶类、蛋黄中也较丰富。植物性食品中豆类含量较多，谷类和一般蔬菜含量较少。

维生素 C 的食物来源主要为新鲜的蔬菜和水果。柑桔、柠檬、石榴、山楂和鲜枣均含有丰富的维生素

● 吃果类不能补充维生素 D。

C 一般膳食中仍以蔬菜为主要来源，如柿子椒、菠菜、韭菜、番茄、油菜、菜花等都是维生素 C 的良好来源。此外，野生的苋菜、沙棘、猕猴桃和酸枣中的含量尤其丰富，可作为维生素 C 的补充来源。

☞ 水

水是人体不可缺少的组成部分之一，占成人体重的 2/3，它维持人体正常的生理活动，与生命息息相关，一旦机体失去 20%的水分，就无法维持生命。

水的主要生理功能是：

细胞和体液的主要成分。

帮助体内消化、吸收、循环及排泄等生理作用。

保持和调节体温 如人体可通过出汗带走大量热量，有效地维持正常体温

水是体腔、关节和肌肉的润滑剂。

水的主要食物来源：

水广泛存在于日常食物中，尤以蔬菜和水果含量高当然，饮用也是日常食物的组成部分。

☞ 食物纤维

食物纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化

● 水是生命的源泉

合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质。食物纤维有数百种之多，其中包括了纤维素、半纤维素、果胶、木质素、树胶和植物粘胶、藻类多糖等。

食物纤维的主要生理功能是：

利于通便。

利于食物的正常消化吸收。

降低血清胆固醇和防治动脉硬化及胆石形成。

调节热能摄入、控制体重。

阳离子交换作用。

食物纤维的主要食物来源：

食物纤维的来源，主要为植物性食品。粮谷类、豆类的麸皮、糠、豆皮含有大量的纤维素、半纤维素和木质素；燕麦和大麦含有多量的粗纤维；柠檬、柑桔、苹果、菠萝、香蕉等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆等蔬菜，含有较多的果胶。

基本饮食原则

各种营养素在人体内既相互配合，相互利用，又相互制约，相互颉颃，共同维持人体的正常生理活动。因此，寻求各种营养素的适量配合，使各营养素之间的关系协调平衡，是我们必须遵循的基本饮食原

● 膳食合理搭配是健康的支柱之一。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

则。

遵循基本饮食原则应注意以下几点：

食用各种不同的食物。

增加水果蔬菜，尤其是新鲜、未经烹调的水果蔬菜。

建议主食不易进食太多，每餐应有 2～3样新鲜蔬菜凉调或爆炒。尽量避免食用腌、熏、烤的食品。

使用盐类要有节制，尽可能于食物中少加盐，尽可能选择低盐食物避免长期食用精制糖，少食甜的含糖量大的食品。

一般早餐应吃好，中餐应吃饱，晚餐应吃少，进餐时应心情愉快，细嚼慢咽不易过饱。

每日摄取的脂肪量不超过总热量的 25%

肉类每日摄取量一般在：［身高（厘米） －105（常数）］×1 （克），即可。建议每周吃两次鱼动物内脏尽可能少吃，多食海类食品。

不吸烟，少喝酒。

☞ *保健护理基本饮食类型*

保健护理基本饮食类型主要指护理，一般病人应采用的基本饮食方式。根据身体状况基本饮食方式可分为以下四种：

● 保健护理的主要方式是饮食调剂。

普通饮食

指平时我们所用的食物，只要营养素平衡，美观可口，易于消化吸收，无刺激性的一般食物均可采用。适用于病情较轻、无发热、无消化道疾病、疾病恢复期以及不需要限制饮食者。但油煎、胀气食物及强烈调味品应限制。

流质饮食

一般要求食物应为液体食物，如乳类、牛奶、羊奶、豆浆、米汤、稀藕粉、肉汁、菜汁、果汁等。因所含热量及营养不足，故只能短期饮食。适用于病情严重、高热、吞咽困难、口腔疾患、术后和急性消化道病患者。

半流质饮食

指食物应无刺激性，易于咀嚼及吞咽。纤维素含量少，营养丰富。食物呈半流质状态，如米粥、面条、馄饨、蒸鸡蛋、肉末、豆腐、碎菜叶等。适用于发热、体弱、消化道疾患、口腔疾患、咀嚼不便、手术后和消化不良的病员。用食时应少食多餐。

软质饮食

指以软烂为主食，如软饭、面条，菜肉均应切碎，煮烂，易于咀嚼消化。多适用于消化不良、低热、咀嚼不便、老年、幼儿和术后恢复期病人。

● 健康也需要照顾。

☞ *治疗饮食类型*

治疗饮食主要指针对某些具体疾病而采取的特殊饮食方式，根据病情不同，治疗饮食可分为以下 10 种：

高蛋白饮食

指在普通饮食的基础上增加含一些蛋白质丰富的食物，如：蛋类、乳类、肉类、鱼类、豆类等。供给量为每日每千克体重 2 克蛋白质，但总量不宜超过 120 克，总热量 2500 ~ 3000kcal 多用于长期消耗性疾病（如肺结核）、严重贫血、烧伤、肾病综合征、大手术后及肿瘤晚期等病员

高热量饮食

指的是在基本饮食的基础上加餐两次，如普食者三餐之间可加豆浆、鸡蛋、牛奶、藕粉、蛋糕等。而对于半流或流质饮食者，可在两餐之间加浓缩食品如奶油、巧克力等每日总热量要达到 3000 千卡左右。适用于甲状腺功能亢进、烧伤、肝炎、高热、胆道疾病等病员及产妇。

高纤维饮食

多食含纤维质高的物品，因其可预防憩室炎、大肠癌、痔疮，起到通便清火的作用，尤其老年人更宜

多食用。高纤维食物主要有以下几种：

水果、豆类、各种蔬菜，尤其是芹菜、韭菜、包心菜、茄子、马铃薯、南瓜，还有燕麦片、芝麻等。

建议肥胖者对高纤维饮食量可增加到目前状态的2～3倍，有助于体重的减轻。

低蛋白饮食

要多补充蔬菜和含糖高的食物，维持正常热量，同时要限制蛋白质食品。饮食中的蛋白质每日不宜超过 30～40 克。适用于限制蛋白质摄入者。如急性肾炎、尿毒症、肝性昏迷等。

低盐饮食

要求饮食中含盐要少，可用食盐（不包括食物内自然存在的氯化钠）每日不超过 2 克。适用于心脏病、肾脏病、急、慢性肾炎、肝硬化伴有腹水者、高血压病等。

无盐低钠饮食

低钠饮食指除无盐外，还要控制摄入食物中自然含钠量，禁食咸制食品。对适合无盐和低钠者，还应禁用汽水和含钠药物。适用范围同低盐饮食，但对水肿较重者，应采用无盐低钠的饮食。

低脂饮食

要求少用油，禁用肥肉、蛋黄。但对于高脂血症

● 没病也要控制食盐摄入量。

及动脉硬化病员来讲，不必限制植物油的应用。脂肪用量每日不宜过低，不少于 40 克为宜。用于肝胆疾患、高脂血症、动脉硬化症、肥胖症及腹泻病员。

无糖饮食

事实上无糖饮食是指在食物中去掉精制糖而言，因一般的制作无法去掉所做食品及菜类所含的糖分。所以，要避免食用含糖多的食物，如糖果、巧克力、各类甜糕点，含糖多的饮料、蜂蜜、砂糖等。必要时可以食用水果及牛奶。

低胆固醇饮食

要求食物是含胆固醇较低的动物性食物有瘦肉、脱脂奶、海蜇、海参等，植物性食物有谷类、豆类、蔬菜、海藻类、菌菇、果类等。植物油如豆油、花生油、菜油、芝麻油等，能抑制胆固醇的吸收，从而降低血液胆固醇水平。适用于高脂血症、高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病等。

少渣饮食

所指的是以奶类、豆制品（如豆腐、粉丝、粉皮）为主，蔬菜类只用嫩叶，肉类只用瘦肉，并切成碎末，鱼类做成鱼片、鱼丸，虾类做成虾片、虾仁或制成泥状。过多脂肪及强烈刺激的调味品不宜选用，如胡椒、咖喱、辣椒等，不宜用煎炸的烹调方法。适

用于肛肠疾病患者。注意，服用少渣膳食时间不宜过长，因为此膳食多缺乏维生素 C，可用口服维生素 C 加以补充。

冷流质饮食

可用牛奶、米汤、藕粉、蒸鸡蛋等，制作后自然冷冻，或放置冰箱或冰柜中冷却，但不宜结冰，不热为宜。适用于咽喉部手术及口腔疾病，如拔牙后、扁桃体摘除后等。

忌碘饮食

甲状腺机能亢进的病员检验甲状腺吸 131 碘测定及碘治疗时，在检查或治疗前一月， 忌用含碘量高的食物如海带、紫菜、包心菜等。碘酒做局部消毒也禁用，以防碘的吸收。

此外，还有进行疾病检查时需要的试验饮食：

胆囊造影饮食

对于胆囊造影病人，需要进高脂肪饮食，这是由于脂类食物进入十二指肠后，刺激肠黏膜，产生胆囊收缩素，引起胆囊收缩和排空，以协助检查。做胆囊造影时，在检查的前一日中午进食高脂肪餐，使胆囊排空，晚餐进无脂肪饮食，次晨摄片（早餐禁食）。如显影良好可吃脂肪餐，用烹调油 40 克煎鸡蛋食用，

● 蔬菜和水果不能互相替代。

需要全本请访问 www.ertongbook.com