



北京大学第三医院  
Peking University Third Hospital

## 健康宣传手册

心血管内科	肿瘤放疗科	妇科
呼吸内科	肿瘤化疗与放射病科	产科
内分泌科	儿科	生殖医学中心
肾内科	普通外科	眼科
血液内科	骨科	耳鼻喉科
消化科	泌尿外科	口腔科
风湿免疫科	胸外科	麻醉科
老年内科	心脏外科	放射科
神经内科	神经外科	超声诊断科
感染疾病科	成形(整形美容)外科	核医学科
急诊科	介入血管外科	检验科
皮肤科	危重医学科	药剂科
中医科	运动医学研究所	手术室
职业病科	康复医学科	● 营养部

地址: 北京市海淀区花园北路49号  
邮编: 100191  
联系电话: 010-82266699  
E-mail: bysy@bjmu.edu.cn  
网址: www.bysy.edu.cn



# 营养部

## 健康宣传手册



北京大学第三医院  
Peking University Third Hospital



北京大学第三医院（简称“北医三院”）始建于1958年，是卫生部部管的集医疗、教学、科研和预防保健为一体的现代化综合性三级甲等医院。在几代

人的共同努力下，北医三院已发展成为国内高水平的大型综合性医院。在2010年卫生部组织的首批国家临床重点专科评估答辩中，骨科、药剂科（临床药学）、病理科、专科护理、检验科、消化科、妇科、产科、职业病科九个专科获国家临床重点专科入选资格。

北医三院拥有国内最强的脊柱外科和中国大陆成立最早、亚洲最大的生殖医学中心之一，中国大陆首例试管婴儿在此诞生。运动医学研究所是中国最早成立、国内唯一的中国奥委会指定运动员伤病防治中心。眼科在眼外伤及眼科疑难重症的诊治方面处于国内领先水平；消化科在溃疡病发病机制研究及治疗、早期胃癌的诊疗等领域居国内一流；成形科、职业病科是国内率先成立的临床特色学科。

十余年来，北医三院门、急诊量始终居北京市各大医院前列。2010年，年门急诊量达266.8万余人次，年出院患者6.7万余人次，年手术量达3.4万余例次，平均住院日进一步缩短至6.57天，各项主要管理指标达先进水平，多次受到卫生部和北京市卫生局的表彰。在北医三院住院患者中，三分之一以上是来自全国各地的疑难杂症患者。

北医三院拥有骨科、运动医学研究所、妇产科3个教育部创新团队；拥有16个北京市专科医师培训基地、11个卫生部亚专科医师培训基地和6个卫生部内镜诊疗技术培训基地。

北医三院以强烈的社会责任感积极投身公立医院改革。近年来不断提高管理水平，参与多个国家级重大项目和课题的研究，取得成果被政府相关部门所采纳。在临床路径、优质服务护理工程、对口支援等方面发挥了国家级医院的作用。同时，医院还承担着国家重大活动的医疗保障工作，承担着重大突发事件的医疗救援任务。近年来，出色完成了北京奥运会、建国六十周年庆典、抗震救灾、健康快车、历次全国“两会”等各项医疗保障任务。

北医三院人将继续秉承“团结、奉献、求实、创新”的院训精神，为建设“国家级医疗中心、高水平的疑难重症诊治及医疗指导中心、高水平的国家临床医学研究和高水平的临床医生培养基地”而努力奋斗！

## 营养部简介

北京大学第三医院营养部作为医院的医技科室正式成立于1985年8月8日。

工作性质：主要负责住院患者的营养指导、营养咨询以及对需要饮食治疗病人的管理；负责各种食谱的编制；指导营养食堂的病人饮食制作、分发。

人员编制：营养技术人员4名，其中副主任营养师1名，主管营养师1名，营养师2名；具有硕士研究生学历2名，大学本科学历1名，大专学历1名。

营养咨询门诊：每周五下午，主要针对糖尿病、肥胖、高脂血症、痛风、孕妇、妊娠合并糖尿病、肾衰、血透或者腹透及消化性溃疡等疾病的营养治疗。

饮食种类：在住院病人中开展的饮食种类，不仅包括普食、软饭、半流、流食四种基本饮食，还开展了糖尿病饮食、低盐饮食、无盐饮食、低脂饮食、低嘌呤饮食、低碘饮食、少渣饮食、多渣饮食、高蛋白饮食、低铜饮食、减体重饮食、低钾饮食、高钾饮食、贫血饮食、低蛋白饮食、少渣半流、免糖半流、清流食、管喂饮食等治疗饮食以及其它各种代谢、试验饮食。促进了营养治疗在临床综合治疗中的合理应用。

营养会诊：每年要完成200多例营养会诊（包括危重病病人的多学科联合会诊）。

营养宣教：对每个特殊的治疗饮食病人进行个体化的饮食指导；定期对内分泌住院糖尿病病人讲课，结合食物模型，强调近距离交流；经常为其它有需要的住院病人及医护人员进行糖尿病、肾病、痛风病饮食治疗的讲座。

教学和科研：加强了与各大医院营养科之间的联系，积极参加营养学会组织的各项活动；接受其它医院营养人员的进修；积极开展科研工作，在核心期刊发表论文多篇。



## 健康科普

### 糖尿病的营养治疗

#### 饮食烹饪要点

- 避免用大量的糖调味；
- 宜多选用瘦肉、鸡肉、及鱼，切除肥肉；
- 避免用大量的炒菜油；
- 宜采用清蒸、凉拌、煮、氽、烩、烤的烹调法，避免油炸；
- 调味应清淡、少盐

#### 每类食物的对照表：

表1：等值谷薯类交换表(单位：g)

食 品	重 量
大米/小米/糯米/薏米	25
高粱米/玉米碴	25
面粉/米粉/玉米面	25
混合面	25
燕麦片、莜麦面	25
荞麦面、苦荞面	25
各种挂面 龙须面	25
通心粉	25
绿豆、红豆、芸豆、干豌豆	25
干粉条、干莲子	25
油条、油饼、苏打饼干	25
烧饼烙饼、馒头咸面包、窝头	35
生面条、魔芋生面条	35
马铃薯	100
湿粉皮	150
鲜玉米(1中个带棒)	200

● 每份谷薯类供蛋白质2g，碳水化合物20g，能量90kcal。



表2：等值蔬菜类交换表(单位：g)

食 品	重 量
大白菜/圆白菜/菠菜/油菜	500
韭菜/茴香/茼蒿	500
芹菜/茭蓝/莴笋/油菜苔	500
西葫芦/西红柿/冬瓜/苦瓜	500
黄瓜/茄子/丝瓜	500
芥蓝/瓢菜/塌棵菜	500
蕻菜/苋菜/龙须菜	500
绿豆芽/鲜蘑/水浸海带	500
白萝卜/青椒/茭白/冬笋	400
倭瓜/南瓜子/菜花	350
鲜豇豆/扁豆/洋葱/蒜苗	250
胡萝卜	200
山药/荸荠/藕/凉薯	150
百合/芋头	100
毛豆/鲜豌豆	70

● 每份蔬菜类供蛋白质5g，碳水化合物17g，能量90kcal。



表3：等值肉蛋类食品交换表(单位：g)

食 品	重 量	食 品	重 量
熟火腿/香肠	20	鸡蛋(1大个带壳)	60
肥瘦猪肉	25	鸭蛋 松花蛋(1大个带壳)	60
熟叉烧肉(无糖)/午餐肉	35	鹌鹑蛋(6个带壳)	60
熟酱牛肉/熟酱鸭/大肉肠	35	鸡蛋清	150
瘦猪肉/瘦牛肉/瘦羊肉	50	带鱼/草鱼/鲤鱼/甲鱼/比目鱼	80
带骨排骨	50	大黄鱼/鲳鱼/黑鲢/鲫鱼	80
鸭肉/鹅肉	50	对虾/青虾/鲜贝	80
兔肉	100	蟹肉/水浸鱿鱼	100
鸡蛋粉	15	水浸海参	350



● 每份肉蛋类供蛋白质9g，脂肪6g，能量90kcal。

表4：等值大豆类食品交换表(单位：g)

食 品	重 量
腐竹	20
大豆	25
大豆粉	25
豆腐丝 豆腐干 油豆腐	50
北豆腐	100
南豆腐(嫩豆腐)	150
豆浆 (黄豆重量1份加水重量8份磨浆)	400

● 每份大豆类供蛋白质9g，脂肪4g，碳水化合物4g，能量90kcal。

表5：等值奶类食品交换表(单位：g)

食 品	重 量
奶粉	20
脱脂奶粉	25
乳酪	25
牛奶	160
羊奶	160
无糖酸奶	130

● 每份奶类供蛋白质5g，脂肪5g，碳水化合物6g，能量90kcal。



表6：等值水果类食品交换表(单位：g)

食 品	重 量	食 品	重 量
柿子 香蕉 荔枝枝	150	李子 杏	200
梨 桃 苹果	200	葡萄	200
桔子 橙子 柚子	200	草莓	300
猕猴桃	200	西瓜	500

● 每份水果类供蛋白质1g，碳水化合物21g，能量90kcal。



表7: 等值油脂硬果类食品交换表(单位: g)

食 品	重 量	食 品	重 量
花生油 香油 (1汤匙)	10	猪油	10
玉米油 菜籽油 (1汤匙)	10	牛油	10
豆油 (1汤匙)	10	羊油	10
红花油 (1汤匙)	10	黄油	10
核桃仁	15	葵花籽 (带壳)	25
杏仁	15	南瓜子 (带壳)	25
花生米 芝麻酱	15	西瓜籽 (带壳)	40

● 每份油脂类供脂肪10g, 能量90kcal。

### 食谱举例 每日能量1700-1800Kcal

餐别	内容	重量
早餐 (7:00)	牛奶	半斤
	煮鸡蛋	1两
	全麦面包片	1两
午餐(12:00)	米饭	1两
	窝头	1两
	清蒸活鱼	2两
	香菇炒油菜	半斤
	紫菜汤	10克
晚餐(18:30)	馒头	1两半
	小米粥	半两
	余丸子	1两半
	素熬小白菜	半斤
加餐 (21:00)	柚子	4两
全日用油20克; 全日用盐6克		

### 糖尿病人的食物选择

#### 健康食物:

- 粗杂粮, 可代替部分精细粮;
- 大豆及豆制品, 可代替部分动物性食品;
- 蔬菜, 可提供丰富的膳食纤维, 延缓餐后血糖升高。

#### 不宜选择的食物:

- 糖制甜食;
- 富含饱和脂肪酸的动物油脂;

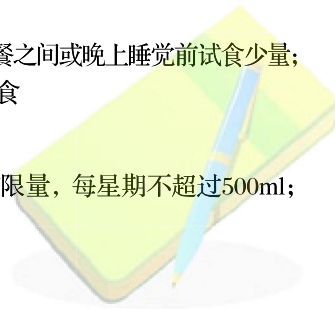
- 富含胆固醇的肝、肾、脑等内脏类食物, 蛋黄可视具体情况而定。

#### 关于水果:

- 若血糖、尿糖控制不好, 禁吃;
- 若血糖、尿糖控制较平稳, 可在两餐之间或晚上睡觉前试食少量;
- 吃200克水果要相应减去25克主食

#### 关于饮酒:

- 最好选择低度酒如啤酒, 而且需限量, 每星期不超过500ml;
- 免用汽水、甜饮烹调;
- 避免空腹饮酒;
- 喝酒时要慢慢饮用, 切忌干杯。



## 高脂血症的营养治疗

### 饮食原则

- 高胆固醇血症: 每日胆固醇<300mg; 减少饮食中饱和脂肪的摄入。
- 高甘油三酯血症: 限制总能量的摄入; 限制碳水化合物的摄入, 避免糖果和甜食;
- 混合型高脂血症: 限制总能量的摄入; 限制碳水化合物的摄入 尤其是精制糖的摄入; 限制脂肪的摄入; 胆固醇<300mg/d;

### 食物选择

#### 健康食物

- 富含膳食纤维的粗粮、新鲜的蔬菜水果;
- 脂肪含量较低的白肉: 鱼肉、兔肉、去皮禽肉、大豆及豆制品;
- 某些降脂食物: 香菇、木耳、大蒜、洋葱、山楂、海带、淡绿茶、少量红酒等。



#### 不宜或少选择的食物

- 富含饱和脂肪的动物油脂、肥肉;
- 富含胆固醇的动物内脏、蛋黄、软体动物类;
- 精制糖类、烈性酒。





### 食谱举例

餐别	内容	重量
早餐	牛奶	半斤
	面包(咸)	半两
加餐	豆浆	半斤
午餐	米饭	1两半
	木耳黄瓜	4两(黄瓜)、10克(木耳)
	清蒸草鱼	2两
加餐	猕猴桃	4两
晚餐	金银卷	1两(富强粉)、半两(玉米粉)
	肉片油菜豆制品	1两(瘦猪肉)、半两(豆制品)、4两(油菜)

全日用油20克; 全日用盐6克

常见食物的胆固醇含量  
(mg/100g食物)



品名	胆固醇	品名	胆固醇
猪肉(瘦)	81	肥牛肉	133
猪肉(肥)	109	瘦羊肉	60
猪脑	2571	肥羊肉	148
猪肝	288	兔肉	59
猪肾	354	牛乳	15
猪肚	165	酸牛乳	12
瘦牛肉	58	鸡	106
鸡腿	162	鱿鱼(干)	871
冰淇淋	51	对虾	193
奶油蛋糕	161	基围虾	181
鸡肝	476	河蟹	267
鸡胸脯肉	82	鲜蟹黄	466
鸡蛋	585	奶油	168
鸡蛋黄	1510	黄油	296
咸鸭蛋	647	鲑鱼	99
鹌鹑蛋	515	黄鳝	126
大黄鱼	86	泥鳅	136
带鱼	76	墨鱼	226
小黄鱼	74	海参	62
草鱼	86	海蜇	8
鲫鱼	130	鲜贝	116

常见食物的脂肪含量  
(mg/100g食物)



品名	脂肪	品名	脂肪
猪肉(肥瘦)	37.0	羊肉(瘦)	3.9
猪肉(后臀尖)	30.8	鸡腿	13.0
猪肉(里脊)	7.9	兔肉	2.2
猪肉(瘦)	6.2	鸡胸肉	5.0
蒜肠	25.4	牛乳	3.2
牛肉(肥瘦)	4.2	酸奶	2.7
牛肉(后腱)	2.0	奶油	97.0
牛肉(瘦)	2.3	黄油	98.0
羊肉(肥瘦)	14.1	鸡蛋	8.8
羊肉(后腱)	3.4	鸡蛋蛋白	0.1
草鱼	5.2	松子仁	70.6
鲤鱼	4.1	杏仁	45.4
带鱼	4.9	腰果	36.7
黄花鱼	2.5	花生仁(生)	44.3
核桃(干)	50.4	南瓜子仁	48.1

### 痛风、高尿酸血症的营养治疗

#### 痛风的营养治疗原则

- 限制总能量: 超重者应减体重, 减少能量应循序渐进。
- 适当限制蛋白质的摄入量: 以植物蛋白为主, 动物蛋白可选用牛奶、奶酪和鸡蛋。
- 减少脂肪摄入量: 烹调方法多采用蒸、煮、炖、氽、卤。

- 适量的碳水化合物: 应尽量减少蔗糖和果糖, 蜂蜜含糖较高, 故不宜食用。
- 禁忌酒类
- 多饮水: 每天饮水应达到2000ml~3000ml。选用白开水、淡茶水、矿泉水。
- 适量选用成碱性食物: 多食用碱性食物, 如蔬菜、水果、牛奶等。
- 改变食物烹调方法: 将肉类食物先煮, 弃汤后再行烹调。
- 低嘌呤饮食: 根据病情, 限制膳食中嘌呤含量。



表1 常用食物嘌呤含量(mg/100g)

食品	含量	食物	含量	食物	含量
谷薯类		芹菜	10.3	沙丁鱼	295.0
大米	18.1	青菜叶	14.4	凤尾鱼	363.0
糙米	22.4	菠菜	23.0	鱼丸	63.2
米粉	11.1	空心菜	17.5	小鱼干	1638.9
糯米	17.7	芥蓝菜	18.5	虾	137.7
小米	6.1	韭菜	25.0	牡蛎	239.0
面粉	17.1	茼蒿菜	33.4	水果类	
麦片	24.4	苦瓜	11.3	橙	1.9
玉米	9.4	黄瓜	14.6	橘	2.2
白薯	2.4	冬瓜	2.8	苹果	0.9
马铃薯	5.6	南瓜	2.8	梨	0.9
干鲜豆类及制品		丝瓜	11.4	桃	1.3
黄豆	166.5	西葫芦	7.2	西瓜	1.1
黑豆	137.4	茄子	14.3	香蕉	1.2
绿豆	75.1	菜花	20.0	奶蛋类	
红豆	53.2	蘑菇	28.4	牛奶	1.4
花豆	57.0	青椒	8.7	奶粉	15.7
碗豆	75.7	豆芽菜	14.6	鸡蛋(1个)	0.4
豆干	66.6	萝卜	7.5	硬果及其他	
四季豆	29.0	胡萝卜	8.0	瓜子	24.5
肉类		洋葱	3.5	杏仁	31.7
猪肉	122.5	番茄	4.3	栗子	34.6
牛肉	83.7	葱	4.7	花生	32.4
羊肉	111.5	姜	5.3	黑芝麻	57.0
鸡肉	140.3	蒜头	8.7	红枣	8.2
鸡肫	138.4	水产类		葡萄干	5.4
肝	233.0	海参	4.2	木耳	8.8
肾	132.6	乌贼	87.9	枸杞	31.7
肚	132.4	海蜇皮	9.3	蜂蜜	3.2
脑	175.0	鲱鱼	92.8	海藻	44.2
小肠	262.2	鳗鱼	113.1	酵母粉	589.1
猪血	11.8	鲤鱼	137.1	茶	2.8
浓肉汁	160~400	草鱼	140.2		
蔬菜类		鲢鱼	202.4		
白菜	12.6	黑鲱鱼	140.6		
卷心菜	12.4	白鲱鱼	238.0		
芥菜	12.4	白带鱼	291.6		



### 病例举例

● 急性痛风发作期：患者男性，55岁，身高170cm，体重80 kg。

● 痛风缓解期：患者男性，45岁，身高175cm，体重85 kg。

餐别	内容	重量	餐别	内容	重量
早餐 (7:30)	牛奶 苏打饼干	半斤 1两	早餐 (7:30)	牛奶 面包	半斤 1两
午餐 (12:00)	米饭 鸡蛋炒莴笋 萝卜丝汤	1两半 1两 (鸡蛋) 4两 (莴笋) 2两 (白萝卜)	午餐 (12:00)	米饭 过水肉丝炒 芹菜 冬瓜汤	2两 1两 (瘦猪肉) 4两 (芹菜) 2两
加餐 (15:00)	苹果	4两	加餐 (15:00)	香蕉	4两
晚餐 (18:30)	富强粉包子 西红柿蛋花汤	2两 (富强粉) 1两 (鸡蛋) 3两 (小白菜) 半两 (鸡蛋) 1两 (西红柿)	晚餐 (18:30)	西红柿鸡丝 (水煮过) 汤面 拌生菜	2两 (富强粉) 1两 (鸡胸肉) 2两 (西红柿) 3两
加餐 (21:00)	牛奶	半斤	加餐 (21:00)	牛奶	半斤

全日用油20g，全日用盐5g；  
总能量1622kcal。

全日用油20g，全日用盐5g；  
总能量1738kcal。

## 慢性肾功能衰竭的营养治疗

### 非透析治疗时的营养治疗原则

- 维持水、电解质平衡，纠正酸中毒

水摄入量应补足前一日尿量，并外加500ml左右；钠摄入量，须根据血压、水肿、和24小时尿量而定。食盐3g/d；低磷饮食，磷摄入量每日应 < 600mg

- 保证足够能量摄入：能量30~40kcal/kg/d。
- 低蛋白膳食

非透析治疗时，应采用高生物价低蛋白膳食疗法，根据肾功能损害的程度确定蛋白质摄入量。肾功能不全期：0.8~1.0g/kg.d；早期尿毒症期：0.6~0.8g/kg.d；在尿毒症期：0.5~0.6g/kg.d。用淀粉类食物代替部分主食，如麦淀粉、玉米淀粉、土豆淀粉、藕粉、粉丝、粉条等。

以下是几种淀粉类食品的制作方法：

- 蒸饺：淀粉50克、青菜馅。用开水将淀粉烫熟，稍凉后做成饺子剂，擀皮包馅做成饺子，上笼蒸熟。

- 煎饼：淀粉50克、葱末少许、鸡蛋1个、盐及油适量，用凉水调成糊状，用平锅摊成煎饼。
- 烙饼：淀粉50克，用开水烫熟，擀成饼，撒上葱末、盐、芝麻，用适量油烙成饼。
- 脂肪供能比 ≤ 30%总能量，S：M：P = 1:1:1。
- 适量进食绿叶蔬菜和新鲜水果，以补充矿物质和维生素。

### 非透析CRF食谱举例

餐别	内容	重量	餐别	内容	重量	
早餐	牛奶	半斤	晚餐	冲藕粉	30克	
	麦淀粉饼干	2两		馒头淀粉面条	面条3两	
	拌黄瓜丝	2两			鸡蛋1个	
午餐	米饭	3两	西红柿两	2两		
	清炒瘦猪肉丝	1两	圆白菜2两			
	娃娃菜炒粉丝	4两 (娃娃菜) 半两 (粉丝)	椒油莴笋丝	2两		
	冬瓜汤	1两	丝瓜汤	1两		
			加餐	苹果	4两	
全日用油：30克；全日用盐：3克						

### 透析治疗时的营养治疗原则

- 蛋白质：1.2~1.5g/kg/d。优质蛋白应占60%左右
- 能量：35~40kcal/kg/d
- 碳水化合物：血透供能比为55%~60%，腹透供能比为65%左右（不包括腹透液中的葡萄糖）
- 脂肪：供能比为35%左右，饱和脂肪酸应 ≤ 10%，胆固醇每日摄入量 < 300mg

## 脂肪肝的营养治疗

### 营养治疗原则

- 控制能量摄入：肥胖或超重者，应控制或降低体重。
- 蛋白质：适当提高蛋白质的量，可供瘦肉、鱼、虾、脱脂奶、大豆制品等。
- 控制脂肪和胆固醇：对含胆固醇高的食物，如蛋黄等应当控制。不宜进食含饱和脂肪高的肥肉、肥禽、重油糕点，烹调应以植物油为主。
- 碳水化合物：应严格控制，但不宜过低，主要通过谷类摄取，避免吃含蔗糖类食品和甜食，适当补充蔬菜、水果。



- 饮食不宜过分精细，主食应粗细杂粮搭配，多食蔬菜、水果和藻类。
- 坚持低盐饮食，食盐以每天3g~5g为好。
- 多采用蒸、煮、烩、炖、熬、焖等方式。
- 忌油炸、煎、炒的烹饪方法，忌酒。

### 应多选择的食物

- 燕麦、玉米、海带、大蒜、苹果、牛奶、洋葱、红薯、胡萝卜、芹菜、花菜、蕈菇类、山楂、柠檬

### 消化性溃疡的营养治疗

#### 营养治疗原则

少量多餐，定时定量，每天5-7餐，每餐不宜过多；生活规律，不暴饮暴食；

- 蛋白质和正常饮食供应量相当；
- 脂肪适量供给，不应过高；
- 足量的碳水化合物。但是蔗糖不宜过多；
- 供给丰富的维生素，如维生素A、B族维生素、维生素C；
- 避免刺激性食物；进餐时心情舒畅，细嚼慢咽；
- 适宜的烹调方法，用蒸、煮、汆、热拌、爆炒等；不用煎炸、腌制、熏制等；
- 有并发症时，以病情确定饮食。

#### 食物选择

- 适宜食物：主食选择细粮，如白米粥、细挂面等；富含蛋白质的食物选择瘦肉类、鱼肉、牛奶；含膳食纤维少的蔬菜，如去皮冬瓜、去皮去籽的西红柿、去皮胡萝卜丝等。
- 不适宜食物：粗粮，芹菜、韭菜、雪菜含膳食纤维多的食物及干果类；咖啡、浓茶、烈酒、浓肉汤等刺激性食物；地瓜、土豆、甜点心、糖醋食品等易产酸食物；生葱、生蒜、生萝卜、蒜苗、洋葱等产气食物；辣椒、芥末、咖喱粉、胡椒粉等；冷饮、凉拌菜；腊肉、火腿、香肠等。

### 炎症性肠病的营养治疗

#### 炎症性肠病患者的膳食安排

- **急性期**：禁食，以静脉营养为主。
- **流质饮食**：少量多餐，每天6-7次；
- **适合食物**：稠米汤、冲藕粉、冲杏仁霜、蒸嫩蛋羹、冲蛋花汤、煮果子水、煮菜水、去油肉汤；
- **少渣半流饮食**：少量多餐，每天5-6次；
- **适合食物**：白米粥、鱼肉粥（碎胡萝卜）、鸡肉粥、瘦肉末粥、蛋花西红柿（去皮去籽）面条、蛋花面片、白面包、蒸蛋羹、卧鸡蛋、过箩菜汤；
- **少渣低脂软饭**：少量多餐，每天4-5次。
- **主食**：精米面做的粥、烂饭、发面蒸食、面包、软面条、面片、苏打饼干等，禁用粗粮；
- **副食**：以瘦肉、鱼、鸡、动物肝、蛋类为优质蛋白质的主要来源，补充适当的豆制品（整粒豆除外），试用少量的低脂低乳糖奶；
- **蔬菜**：去皮制软的胡萝卜、土豆、山药、冬瓜、西葫芦、莴笋，去皮去籽的西红柿、黄瓜、丝瓜；
- 烹调以煮、蒸、清炖、烩、汆为主，禁用油炸、油煎；
- 忌粗糙、坚硬、产气、油腻、不易消化及刺激性的食物，忌食生蔬菜、生水果和带刺激性的葱、姜、蒜、辣椒等调味品；
- 保持良好情绪，尽量选择自己熟悉的食物。
- **普食**：食物多样化，尽量选择温和性的食物，试着饮用全脂低乳糖奶。



注：乳糖、蔗糖可加重炎症性肠病的粘膜损伤；  
应避免精制甜食、普通牛奶。



## 缺铁性贫血的营养治疗

### 营养治疗原则

- 多摄入富含铁的食物；瘦肉、肝脏、猪血、鸡血、鸭血、红小豆、燕麦片、芝麻、小枣、海带、黑木耳
- 补充维生素C；新鲜蔬菜、新鲜水果
- 适当增加蛋白质摄入（合成血红蛋白不可缺少蛋白质）
- 纠正不良饮食习惯；不饮浓茶、不喝咖啡、少食用含鞣酸高的食物（柿子、山楂、黑枣等）、偏食、素食
- 使用铁锅、铁铲等铁制炊具烹调；
- 使用铁强化酱油；

### 缺铁性贫血食谱举例

餐别	内容	重量	餐别	内容	重量
早餐(7:00)	馒头	半两	午餐(12:00)	酱牛肉	1两
	麦片粥	半两		拌黄瓜	3两
	煮鸡蛋	1个		红白豆腐汤	猪血1两 北豆腐1两
加餐(9:30)	红枣小豆汤	小枣30克 红小豆20克	加餐(15:00)	猕猴桃	4两
午餐(12:00)	芹菜馅包子	富强粉2两 瘦猪肉1两 芹菜2两	晚餐(18:30)	米饭	2两
				清蒸鲤鱼	2两
				熏干油菜	油菜4两 熏干半两

### 常见食物的铁、维生素C含量 (mg/100g)

食物名称	铁	维生素C	食物名称	铁	维生素C	食物名称	铁	维生素C
大米	0.4		鸡蛋	2.3		菠菜	2.9	32
小米	5.1		带鱼	1.2		芹菜	1.2	8
富强粉	2.7		鲷鱼	1.3		苋菜	5.4	47
燕麦片	7		牡蛎	7.1		大白菜	0.6	28
玉米面	3.2		干贝	5.6		小白菜	1.9	28
北豆腐	2.5		河虾	4		菜花	1.1	61
南豆腐	1.5		芦柑	1.4	19	韭菜	1.6	24
红小豆	7.4		葡萄	0.4	25	芥菜	5.4	43
干木耳	97.4		猕猴桃	1.2	62	油菜	1.2	36
干海带	4.7		草莓	1.8	47	黄瓜	0.5	9
瘦牛肉	2.8		西瓜	0.5	7	茄子	0.5	5
瘦羊肉	3.9		鸭梨	0.9	4	柿子椒	0.8	72
瘦猪肉	3		富士苹果	0.7	2	生菜	0.9	13
羊肝	7.5		乌枣	3.7	6	蒜苗	1.4	35
猪肝	22.6	20	小枣	2.7		西兰花	1	51
鸡肝	12		菠萝	0.6	18	圆白菜	0.6	40
猪血	8.7		香蕉	0.4	8	西红柿	0.4	19
牛奶	0.2	3	鲜枣	1.2	243	炒西瓜子	8.2	

## 骨质疏松症的营养治疗

### 营养防治方法

- 充足合理的钙和维生素D营养；
- 钙的良好来源有：奶和奶制品（乳糖不耐受者可饮用酸奶）、豆制品、带骨的小鱼小虾、海带、绿色蔬菜等
- 维生素D的良好来源：多晒太阳、含脂肪高的海鱼、鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶油和奶酪等
- 多吃蔬菜水果：如白菜、苋菜、花椰菜、芹菜、紫菜、红萝卜、青豆等都是含较多钙质的食物。
- 多吃富含黄酮类物质的食物，如全谷、豆类、嫩玉米、花生、各种果仁、圆白菜、胡萝卜、土豆、苹果、樱桃、李子、草莓等。
- 蛋白质摄入要适中 ● 摄入钠盐要少 ● 不可酗酒
- 不可大量饮用咖啡 ● 少喝碳酸饮料



### 食谱举例

某女，65岁，经常性腰腿疼痛，其身高162cm，体重60kg，骨密度测量偏低。

餐别	内容	食物	重量
早餐(7:30)	牛奶	牛奶	半斤
	蒸鸡蛋羹	鸡蛋	1个
	面包片	富强粉	半两
	芝麻酱	芝麻酱	10克
午餐(12:00)	米饭	大米	1两半
	海带烧肉	瘦猪肉 干海带	1两 10克
	炆西兰花	西兰花	4两
	紫菜汤	紫菜	10克
加餐(15:00)	酸奶	酸奶	125克
晚餐(18:30)	馒头	富强粉	1两
	熬小米粥	小米	半两
	凉拌豆腐丝	豆腐丝	1两
	木耳炒元白菜	元白菜 木耳	4两 10g
加餐(21:00)	苹果	苹果	3两
	全日用油		20克
	全日用盐		5克

总能量1419kcal；蛋白质58g(16%)，脂肪47g(29%)，碳水化合物191g(55%)，钙976mg。