

醫學小叢書

營養療法

商務印書館發行

醫 學 小 叢 書

營 養 療 法

劉 以 祥 著

程 瀚 章 校

商 務 印 書 館 發 行

營養療法目錄

前編 總論

- 第一章 營養療法概論……………一
- 第二章 食物之注意……………二
- 第三章 混食之利及其食量……………三
- 附食品分析表
- 第四章 理想的飲食物……………十
- 第五章 營養品之概評……………十一
- 後編 各論
- 第一章 口中疾患之食養……………十八

第二章 食道病之食養	十八
第三章 胃病之食養療法	十九
第一節 胃病食養總論	十九
第二節 胃卡答兒之食養療法	二十一
第三節 胃弱之食養療法	二十一
第四節 胃擴張病之食養療法	二十二
第五節 胃癌之食養	二十三
第六節 神經性嘔吐之食養療法	二十四
第七節 胃酸過多之食養療法	二十四
第八節 胃酸缺乏症之食養療法	二十六
第九節 胃潰瘍之食養療法	二十六

第四章	腸病之食養療法	二十八
第一節	腸病食養總論	二十八
第二節	腸卡答兒之食營療法	三十
第三節	盲腸炎之食養	三十一
第四節	腸結核之食養	三十二
第五節	痔疾之食養	三十二
第六節	便秘之食養療法	三十三
第七節	下痢之食養療法	三十四
第八節	鼓腸之食養	三十四
第五章	肝臟病之食養療法	三十五
第一節	黃疸之食養療法	三十五

第二節	膽石症之食養	三十一
第六章	神經系疾病之食養療法	三十七
第一節	神經衰弱之食養療法	三十七
第二節	癲癇之食養	四十四
第三節	中風之食養	四十六
第四節	脚氣之食養	四十六
第七章	呼吸器病之食養療法	四十七
第一節	肺病之食養療法	四十七
第二節	肋膜炎之食養療法	五十一
第八章	心臟病之食養療法	五十二
第九章	泌尿器病之食養療法	五十三

第一節	一般腎臟炎之食養	五十三
第二節	急性腎臟炎之食養	五十五
第三節	慢性腎臟炎之食養	五十七
第四節	尿道疾患之食養	五十七
第十章	新陳代謝病之食養療法	五十八
第一節	糖尿病之食養療法	五十八
第二節	貧血之食養療法	六十
第三節	肥胖病之食養療法	六十
第四節	瘦削者之食養療法	六十四
第十一章	熱病之食養	六十五
第十二章	皮膚病之食養	六十七

第十三章	眼病之食養·····	六十八
第十四章	產科之食養·····	六十九
第十五章	生殖器疾患之食養·····	六十九

營養療法

前編 總論

第一章 營養療法概論

疾病之治療，雖因其種類而異，然病人之營養，更為必要。營養佳良，則對於疾病之抵抗力增大，間接助其回復；否則身體抵抗力薄弱，或有不能待一定病期之經過而死亡者。故病人之營養較普通人尤要，因其影響更大也。

所謂營養療法者，即調節日常飲食物，直接或間接促疾病之治療是也。疾病之種類不同，故營養法必隨之而異，營養得宜，疾病易於治療，否則或促其轉劇；例如腸塞扶斯病人，與之固形物，則病勢轉惡，或因此致命；夜盲症者服鱈魚及雞肝等，甚有效是也。總而言之，營養療法，對於一定範圍內之病，（例如輕症胃腸病等）有直接治療之功效，其他則必須與醫藥協力，方能奏效。

一般人對於食養每生誤解，即以爲柔軟食物皆富滋養，易消化者，爲病人唯一之食品，殊不知病人之營養，不能千篇一律，疾病之種類輕重，及病人之年齡，體質，不能不斟酌之。

第二章 食物之注意

營養物雖屬必要，然其攝取方法，亦不可不注意，否則不能有完全效果，茲略述之如下：

(1) 口內常清潔，齒有缺損及口中有炎症者，必即時治療；因食物之消化，多賴咀嚼之功，齒不全或口腔有疾病者，咀嚼作用，不能完全，殊屬不宜。食時必徐徐細嚼之，使食物多混唾液，則易於消化，因唾液中含有一種「澱粉消化素」也。

(2) 食時精神務必安靜，愉快。食時閱書報，或思慮者，均屬不宜，因注意集中於腦，則消化液分泌不完全也。

(3) 每日以三食爲常度，（但有特別理由非多食不可者，不在此限，）三餐有定時。大概食後隔五點鐘，食物方能離胃，其後必稍與休息時間，故每食以隔五時半鐘爲宜。如此則胃力常健，食物

易於消化吸收。

(4) 滋養品中，務必選擇素所嗜食者。

(5) 食物太熱或太冷者均屬不宜，因其害胃也。

(6) 食後即運動，甚害消化，但散步則無妨。食後最少要休息三十分，然後勞作。

第三章 混食之利及其食量

吾人維持生活所需之物質，為蛋白質，脂肪，炭水化合物（澱粉，糖類）副營養素之維他命（VITAMIN），鹽類，及水是也。此等物質之分配，或多在於動物性食物中，或植物性食物中，故欲完全攝取之，非混食不可。動物性食物富於脂肪及蛋白質，而缺乏炭水化合物及維他命，植物性食物，富於炭水化合物，而少脂肪及蛋白質，故單食動物性或植物性食物者，所得養分不能平均，殊不合宜。

吾人一日之食量，因人而異。例如精神勞動者與肌肉勞動者之食量不同，壯者與老者又不同。

是也。茲以中等程度勞動之健康男子為標準，所需之食量如左：

蛋白質 一百克

脂肪 二十克

炭水化合物 四百五十克

以上所發生熱量為二千四百「卡羅利」(熱量單位)，但女子有其五分之四即可。茲將蛋白質、脂肪及炭水化合物各一克，所生之熱量如左：

食物成分	分量	溫度
蛋白質	一克	四·一卡羅利
脂肪	一克	九·三卡羅利
炭水化合物	一克	四·一卡羅利

依此比例計之，後列食品分析表各物所生之熱量若干，亦可推知之。

(註) 一克之水，溫度昇攝氏一度所要之熱量謂之一「卡羅利」(Calorie)

食品分析表

一、動物性食品

品名	水分	蛋白	脂肪	灰分
牛肉	六〇・八	一八・〇	一六・〇	—
羊肉	五七・三	一四・五	二三・八	—
豚肉	五五・三	一四・〇	三八・一	—
馬肉	七三・六二	二四・四九	〇・七二	一・一〇
鹿肉	七五・八〇	一九・八〇	一・九〇	一・四〇
雞肉	七〇・〇六	一八・四九	九・三四	〇・九一
鴨肉	七〇・八二	二三・六五	三・一一	一・〇九

鱸魚	七·七·七〇	一·八·六二	二·五九	一·〇九
鱒魚	七·五·四三	二·一·九六	一·四五	一·一六
馬鮫	七·一·九〇	一·九·九八	〇·九一	一·二一
鰱魚	七·七·三二	一·八·四三	一·六九	一·五六
鮒魚	七·九·四六	一·七·八六	一·四五	一·二三
鯉魚	七·八·八六	一·八·九四	〇·八三	一·三七
銀魚	七·九·三九	一·八·七三	〇·三〇	一·五八
鰻魚	六·九·二四	一·八·〇九	一·一·五三	一·一四
墨魚	七·三·一四	一·八·八三	一·二八	六·七五
章魚	七·四·三八	一·六·四三	七·五五	一·六二
牡蠣	八·九·八九	八·四五	〇·八九	〇·七七

鮑魚	七三・〇〇	二四・五六	〇・四四	一・九八
蛤	八四・一二	一三・一九	〇・八一	一・八八
蜆	七九・五七	一八・四一	〇・八四	一・一九
龍蝦	七六・二九	二一・五二	〇・四二	一・七七
干貝	八〇・三七	一八・〇九	〇・二二	一・三二

二、植物性食品

品名	水分	蛋白	脂肪	炭水化合物	木纖維	灰分
白米	二〇・二五	六・八二	〇・二九	七二・九五	〇・四四	〇・三七
米飯	六四・三三	三・二六	〇・〇五	三三・二七	〇・二七	〇・一七
大麥	一三・七六	二・二六	二・二二	六五・五一	四・八〇	二・六三
麥飯	七六・〇六	〇・二二	三・七七	一八・七四	〇・四三	〇・三三

小麥	一四・五〇	一一・〇〇	一・二〇	七〇・六〇	一・〇〇	一・七〇
麵包	三七・七七	六・九五	一・二〇	五三・四六	〇・九四	〇・七四
大豆	一二・二七	三九・九三	一六・四二	二三・五三	三・〇八	四・七五
醬	四八・五四	一五・四二	五・九四	一一・三六	四・七一	一四・〇二
豆腐	八八・七九	六・五五	二・九五	一・〇五	〇・〇二	〇・六四
赤薯	六五・五六	一・八四	二・三六	二八・〇一	〇・一九	〇・七八
糯米	一四・三〇	八・五〇	三・二〇	七二・一〇	一〇・〇〇	〇・九〇
玉蜀黍	一四・五〇	九・〇〇	五・〇〇	六四・五〇	五・〇〇	二・〇〇
蕎麥粉	一三・〇〇	二五・〇〇	三・四〇	六三・四〇	二・一〇	二・三〇
豌豆	二四・九三	二三・六九	〇・五六	五一・〇三	七・三〇	二・四九
蠶豆	一五・七六	二八・八八	一・二九	四九・七四	一・二三	三・二一

菜豆	一七·五一	二〇·三〇	一·〇七	五三·一九	四·四六	三·四七
花生	六·九五	二七·六五	四五·三〇	一六·七五	二·二二	二·六八
芋	八五·二〇	一·四〇	〇·〇八	一一·二〇	〇·六三	〇·九九
蘿蔔	九四·五五	〇·七三	〇·〇一	三·七〇	〇·五二	〇·四九
蕪菁	九四·〇〇	一·六二	〇·〇七	二·八二	〇·七一	〇·七八
葱	九二·六三	一·四七	〇·〇七	四·三三	一·〇六	〇·四四
芹	九三·六〇	二·〇一	〇·一三	三·二二	—	一·〇四
芥菜	八六·三〇	二·八七	—	四·四〇	—	一·〇四
菠薐菜	九三·九一	二·三〇	〇·二七	一·六五	〇·五七	一·三〇
百合	六九·六三	三·三四	〇·二一	二四·一五	一·四二	二·三五
藕	八五·三九	一·七三	〇·〇八	一〇·八八	〇·八四	〇·一三

冬瓜	九七·四二	〇·二六	〇·〇二	一·七二	〇·三五	〇·二三
胡瓜	九六·六四	〇·八五	〇·〇八	一·九六	—	四·〇七
南瓜	九〇·二四	〇·六五	〇·一三	六·〇八	二·二五	〇·七五
茄子	九四·〇〇	一·〇〇	〇·〇六	三·二二	一·四一	〇·四二

第四章 理想的飲食物

所謂理想的飲食物者，須具有下列三要素，即(1)停滯胃中之時間短。(2)易於消化吸收。(3)其中所含養分，如蛋白質，脂肪及炭水化合物之量適宜是也。

應注意者，富於滋養分之食物，未必皆易於消化吸收，故論營養價值時，不能單以其所合成成分為標準，消化吸收之難易，亦大有關係。例如麥之營養分，就分析表觀之，實較米為優，然其消化吸收之程度遠遜於米，故論營養價值，仍以米飯為佳。

至於食物滯胃之時間，亦因種類而異，大概流動性物質較短，固形物質較長。然混食者不能一

一以其滯胃時間論之，大概以食後五時間離胃爲常度。

第五章 營養品之概評

營養品可大別爲二，卽動物性營養品，及植物性營養品是也。動物性者多含脂肪及蛋白質，容積小而發生熱量大。茲就普通常用之動物性食品之營養價評之：

乳汁 乳汁中所含營養素，最適宜，故雖不混他物，食之亦可得完全之養分，爲健康者及病人之必需品，嬰兒尤然。

人乳 人乳較牛乳易於消化。其中所含成分，與小兒所需之成分略相同，不過小兒體中多鐵分耳。人乳中所含成分因食物關係多少差異，然母乳最適於小兒，故務必由其母親哺之，但母體患肺病或癩病等，不宜哺乳者，可覓乳母或用牛乳，山羊乳代之。

牛乳 牛乳之成分，因飼料及氣候而異，例如飼以富於脂肪及蛋白質之食物，則其乳富於脂肪及蛋白質；多飼以水，則乳中多水分是也。牛乳易於消化，且富於養分，不過易於酸性發酵耳。牛乳

中常含有結核菌等微生物，故飲時必煮沸之，或用消毒滅菌法以淨之。牛乳之用量，一次不得過三百克，欲多量用之者，可分數次隔數十分飲之。一日用量最多不過一千或一千五百克。又食後一二時間內勿飲之為佳。飲牛乳而下痢者，飲時混入石灰水少許，即無害。病人消化管發炎，或小便太少者，可常用之。然健康者無多飲之必要，不過用之代茶而已。

雞卵 雞卵為吾人常用之滋養品。半熟者最易消化，生卵反不如之。今將雞卵一個分析之，其百分率如左：

	蛋白	脂肪	鹽類	水分
全卵	一二·五五	一二·一一	一·一二	七二·六七
卵白	一二·六七	〇·二五	〇·五九	八五·七五
卵黃	一六·二四	三二·七五	一·〇九	五〇·八二

故以蛋白質為標準言之，其養分約合牛肉四十克或牛乳一杯。

牛肉 味美且易消化，燻者較煮者為佳，因其易於消化吸收也。

豬肉 富於脂肪，故消化不如牛肉之速。

鳥肉 富於滋養，病人及健康者皆宜之。其味美，且易於消化吸收，為肉類冠。

魚肉 魚肉除少數外，其消化概皆佳良。但河魚及蝦子類，體中或有寄生蟲，不可生食。魚類煮者較燻者，易於消化。

貝類 牡蠣多含動物性澱粉及其他滋養分，且易消化。然其他貝類大概缺乏滋養分，且難於消化，不可多食。生於不潔水中之貝類，食之有中毒之危險，但用蘇打水煮之，則無害。

牛酪 純粹者易於吸收。脂肪性食品中，以牛酪為最佳。

植物性食品之主成分，為炭水化合物，例如澱粉、糖分、木纖維等。澱粉入腸後，受胰液作用變為糖分，被腸壁吸收，輸送於各機關，其後更受氧化作用，變為炭酸及水，同時發生溫熱。

糖分易溶解於水，故易於吸收，入血液中則氧化生溫熱，有餘則變為糖原 (Glykogen)，貯藏

於體中，營養素不足時，則又還元為糖分，發生溫熱，以供生體之需要。

木纖維攝取過多，則起下痢，然用之適量，可促腸之蠕動，使其他食物易於吸收。

米為五穀中最良之滋養品，其中蛋白質之含量雖少，然富於炭水化合物，且極易於消化吸收，故其價值在黍麥之上。米多含澱粉，故食時必賴唾液與胰液中之「澱粉消化素」消化之。胰液分泌雖不能自由調節，而咀嚼則可使唾液分泌量增加，故食物必細嚼後咽下，不特易於消化，且可省胃之勞役也。

麥就化學上分析之，其滋養分雖較米為優，然消化吸收之點，則不如米；蓋麥通過胃腸之時，間太速，不能完全消化吸收，故多生渣滓。但腳氣病者以食麥為佳，因其有利便作用也。

麵包由小麥製成，其吸收之程度較麥飯為佳，然尚不如米飯，故健康者日常膳食仍以米飯為宜。

豆類 豆之種類甚多，如大豆，小豆，豌豆，蠶豆，花生等。植物性食物中，豆類含脂肪及蛋白之量

較多，故其滋養價較大。其消化吸收之難易，因調理法而不同，醬及豆腐等易於消化而炒豆則不然。故食時務必去皮煮爛為佳。

薯類 其主要成分為澱粉，蛋白質含量甚少。甘薯常用之以代飯，其價雖賤，然不易消化。

蔬菜類 蔬菜類多木纖維，慢性便秘者適量用之，可促腸壁之運動，有通便之效。但一般滋養分較少。肉食者宜常用之，以防壞血病。又青菜類如菠菜等，多含鐵分，宜於貧血及肺癆病者。

蘿蔔亦為蔬菜類中之良品，其中含有「澱粉消化素」，可助澱粉類之消化；但用高溫度（攝氏八十度以上）煮之，則失其效力。蘿蔔不特有消化澱粉之能，即肉類亦可消化，故常用之可以健胃通便，為衛生之妙品。

菌類 菌類例如香菇、蕈、蘆等均不易消化，且缺少滋養分，其營養價值固無足論，但其中有一種美味，適於烹飪之需。

海藻類 如海苔、昆布等，皆缺少養分，且不易消化，但其中含有碘質，常食之有清血之效，故可

爲中風及梅毒之預防劑。又其輕症者，可促其治癒。

果實 果實大概皆少滋養分，但其酸味可助食物之消化，兼有通便之作用，尤如葡萄適於病弱者及小兒。果實宜於飯後食之，夜中食之易起腸卡他兒（洩瀉）宜慎之。

餅類 餅類多食之，易使食慾缺乏，害及胃腸。糖類雖富於滋養，多食之害胃，並傷牙齒，故小兒切勿多與之。

酒類 酒之種類甚多，普通最常用者爲赤酒，黃酒，麥酒，及葡萄酒等。其他酒精含量過多者如燒酒，白蘭地等，皆不適於衛生。酒少量飲之，可助食慾，且可爲強壯劑；然多量飲之，則易起酒精中毒，爲害不淺。

麥酒利小便，故腳氣患者或用之，但胃腸病者宜禁之。

葡萄酒適量用之，爲佳良之強壯劑，故肺病者，及胃腸衰弱者常用之。但葡萄酒多不純者，宜選其上等品用之，否則反有害也。

茶 有興奮作用，少量用之清心提神，然多飲則精神受其刺激，易害消化，且起不眠症，宜慎之。

烟草 其中含有一種毒素，多吸之則頭暈嘔吐，呈中毒現象。其毒素入血中，則害血液循環；入胃則害消化；入心臟則亂其機能；入肺則刺激支氣管而起咳嗽；入腦則傷腦力，務必戒之。

後編 各論

第一章 口中疾患之食養

口中疾患，多用醫藥或外科手續治療之。營養療法，雖無十分價值，然食品之衛生亦當稍注意。卽刺戟黏膜之食品如辛香及鹽類之過濃者宜節制，又酒、烟、酸類及過熱之食品亦應禁忌。病症重者，固形物不能經口，可用牛乳、肉湯、稀飯代之。

口中宜常含嗽以保清潔，糖類易發酵腐敗，須少食之。

第二章 食道病之食養

食道病種類頗多，其營養療法如左：

- (1) 食物分量亦少，但須富有滋養分者。
- (2) 液體食物及粥類外，不可食。

(3) 過熱過冷之食品，及刺戟食道之物不可食。
適於以上諸條件之食品，則為牛乳，雞卵，稀飯，肉汁，及澱粉質易消化之食品等是也。

第三章 胃病之食養療法

第一節 胃病食養總論

胃病之種類甚多，故營養療法亦因其種類而異，然其共通之要點如左：

(1) 因慢性胃病而瘦弱者，其原因每不在於病，而在於食養不足。故輕性胃病者，必多與以滋養品。

(2) 胃病則全身之營養自然受其影響，然此時宜注意腸之消化力，腸健全者則消化吸收力大，可以補胃之缺陷。

(3) 胃病患者，不妨與以日常食品，不過調理方法須注意耳。日常所不用之食品，一旦食之，或反不妙，例如不喜牛乳及雞卵者，患胃病時使強食之，殊不適當。

(4) 患胃病時，普通宜多與以米粥，牛乳，肉汁等柔軟物品，然或有不能適用者，不可不注意，例如胃肌弛緩之患者，宜常與以強韌食物，以促胃肌之活動等是也。

(5) 吾人精神作用，對於食物消化作用，大有影響。故病人精神，常能使之快爽，則消化機能佳良。又芳香美味之食品，亦可使精神興奮，胃液分泌增多，促助消化。

(6) 病人之特質，亦宜注意，例如飲牛乳則下痢，肉食則胃覺不快者是也。

(7) 視疾病種類而有缺乏食慾者，亦有欲食而不下者。（例如胃潰瘍病者恐疼痛而不食者。）此或因器質的變化或因精神上作用，故一方面宜慰撫之，一方面宜變更食品之調理法及其狀態，且務必與以素所嗜好者。

(8) 食品種類宜多，調理法宜常變更，則病人不致生厭。滋養分宜多攝取，則全身營養不致衰弱。

(9) 因胃病而運動力亢進，或減退者有之。前者宜避刺戟性食品；後者宜減少其食物分量，一日食量宜分數次與之。

(10) 胃液分泌過多者，宜多食澱粉糖類，太少者不宜多與蛋白質。

第二節 胃卡他兒之食養療法

胃卡他兒有急性與慢性二種：急性卡他兒即食傷，胃部覺脹悶，疼痛，噯氣，嘔吐等是也。其療法，第一要使之安靜，故初起一日間務必絕食，只可飲以溫湯及曹達水（蘇打水）牛乳之類以清之。翌日可與以米湯及肉汁，日一二次，二三日後可與以半熟卵及稀飯等。但酒類宜禁。

慢性胃卡他兒，即通常所稱胃病者，其徵候即胃部脹悶，舌苔厚，口臭，食慾缺乏，常發噯氣等是也。此症多因胃液中鹽酸分泌太少所致。肉食不適宜，重者宜與以米湯，麥粥，牛乳等，食前飲葡萄酒少許，可助消化。輕者雞鴨及獸肉魚肉皆可食，但分量不得過三兩。每次食量宜少，一日食量宜分數次食之。食品以滋養美味者為上。

胃酸過多性之卡他兒，宜避一切刺激性食品，例如香料，酒類，酸味之果實等。

第三節 胃弱之食養療法

此症亦因胃酸過多，或過少而起。胃酸過多者，可與以獸肉，鳥肉，魚肉等，但脂肪過多不可食。又火腿，香腸，鹽魚等亦不宜食。胃酸減少者，宜以米飯為主食物，副以雞卵牛乳等。總而言之，前者以肉食為主，菜食副之，後者以菜食為主，肉食副之，但務必混食為宜。

患胃弱者大概因胃運動力薄弱而致，故宜常與少量之葡萄酒或香料，以促其機能活動。患此症者多便秘，故宜將煮熟之水果，（例如梨子，蘋果，香蕉等）與之。

應注意者，米粥對於胃弱者，殊不合宜，因其黏稠性反害胃之運動，使之益弱也。故胃稍弱者仍以米飯為宜，不過宜柔軟耳；食時必細嚼，然後嚥下；食量每次宜少，一日量可分數次與之。患此症者食後不宜即行勞動，以靜臥（向右侧）數十分鐘為宜。

第四節 胃擴張病之營養療法

胃擴張症之營養療法，較胃弱更須注意，其要點大約如左：

(1) 一次食量宜少，否則胃之負擔過重，病勢益劇。

(2) 一回食量雖少，而度數宜多；每日約食五六次，否則有營養不足之虞。

(3) 液體物質須節制，可代以乾燥食品，然固形性食物之消化殊費力，故務必選擇富於滋養分之食品，切碎煮爛與之。

(4) 病劇而口渴，尿量減少者，勿與以飲料，可用三四百立厘之微溫湯或食鹽水灌腸以代之，若尚覺口渴渴者可飲以極少量之湯汁（一日最多不可過一盞）。酒類不宜用，然身體衰弱食慾不振者，可與以少許葡萄酒。

合於上述各條之食物略舉之如下：(1) 雞卵以半熟最佳，或用油少許炒之，食慾缺乏者可加用黃酒少許炒之。(2) 肉類宜選其新鮮柔軟部分煮之，或燒之。雞肉及羊腦等亦宜。(3) 魚類如黃魚，鯉魚之類，亦可用之。(4) 植物性食品如米飯，粥，麵包，菠菜，豆類（煮爛）等皆嘗用之。

第五節 胃癌之食養

胃癌患者，胃液中多缺少鹽酸，而多乳酸，故肉類不易消化，然植物性食品即富於澱粉質者，易

於消化。植物性食品例如粥，牛乳粥，麥糊，焙麵包等皆適宜，食時宜佐以雞卵或肉汁等。但胃運動力不十分障害者，可用上等獸肉加香味煮之，魚類亦宜。調理法必須時常變更，以引起其食慾。患者食慾缺乏者，可與以少許之葡萄酒，且不宜一次與多量食品，最好分數次與之。

第六節 神經性嘔吐之營養療法

神經性嘔吐，多由神經衰弱或臟躁症(Hysteria)而起，故神經健全則自癒。其營養療法如左：

(1) 病時使之靜臥。

(2) 嘔吐甚者，暫時可勿與以食物，因絕食有止吐之特效也。

(3) 鎮靜後可飲食者，食物宜分數次少與之。

神經性嘔吐病者，固形物較液體者為佳。魚，鳥，獸肉可煮羹與之。口渴者，可與以冷牛乳或牛肉汁。若久吐不止，營養衰弱者，可用滋養灌腸。

第七節 胃酸過多之營養療法

胃酸過多症。因胃液中酸類分泌過多而起。常覺酸味噯氣，或吐酸水是也。刺戟性食物，例如胡椒，蕃椒，芥末等辛辣之物，及煙酒，咖啡，酸類等，易使之轉劇，宜嚴禁之。

此症食養療法，以肉食為主，脂肪性食物亦宜。茲將其要點列舉如左：

- (1) 刺戟性食物（辛辣，酸類之物，及過熱之飲食物）宜嚴禁之。
- (2) 咖啡，煙，酒等，宜禁之。
- (3) 肉類不妨多食，但澱粉質食物，須制限之。
- (4) 適度之脂肪性食物，易於吸收，宜常用之。

食品以贅肉，鳥肉，魚肉為宜，調理時可加脂肪油少許煮之。米飯以煮軟為宜，重症者宜用稀飯代之。野菜類多難於消化，宜制限之，尤以多含纖維素之菜不可食。脂肪類，例如乳酪，乳脂等易於溶解者，極為適宜。據專門醫報告，謂每食與以五十乃至六十克之乳酪，對於胃酸過多者甚有效，且使羸瘦者變為肥胖。乳脂之一日量最多以五百克為止，乳脂以三兩（四分之一磅）為止。但難

於溶解之油類，不可多食。牛乳亦為適宜之飲料，若多飲而下痢者，可混以四分之一之石灰水則無害。

第八節 胃酸缺乏症之營養療法

胃酸缺乏症，與胃酸過多相反，症狀多食慾缺乏，消化不良。對於蛋白質之消化尤不完全。因蛋白質必經胃酸作用，然後能消化也。其營養方法務必減少蛋白質食物，以澱粉性食物為主食。五穀之類皆適宜，但須煮爛食之，因胃酸缺少者，對於蛋白消化雖生障害，而澱粉質消化則不受影響也。肉類以魚肉，鳥肉及少脂肪之牛肉為宜。貝類以牡蠣為宜。飲料如牛乳，咖啡，茶等為宜，尤如食前與以少量之葡萄酒，可促分泌機能之活動，增進食慾，頗有效。食慾不振時，可與以肉羹，肉汁等。

第九節 胃潰瘍之營養療法

胃潰瘍時往往嘔血。出血時絕對不可食物，口渴者與以少許之冰片，營養不良者行滋養灌腸

療法。止血後之食養，尤當注意，其食養法如左：

第一星期至第二星期之食養。

最初每二小時與以少量之牛乳，其中加入少許之石灰水或茶。數日後，牛乳中可加入卵黃或人工營養品，即撒拿吐瑾，牛肉精等。或肉汁中加入少許之胃液素(Pepsin)或與以麥糊及米湯等。滋養不足者，每日宜行滋養灌腸一二次。

第三星期之食養。

第三星期亦以牛乳為主食，其中加入人工營養品或小麥粉，其他如牛腦，羊腦，淡泊魚肉等亦宜。

第四星期之食養。

至第四星期米粥及易消化之肉類如贛肉，鳥肉，魚肉等皆適宜，但須煮極爛與之。麵包及菠菜，胡蘿蔔等亦須煮為糊狀與之。果實如林檎，梨，桃等，亦煮為泥狀與之。

此症治療中，常與以少量之碳酸水，但至第四星期可與以少許葡萄酒。

第四章 腸病之食養療法

第一節 腸病食養總論

腸病之食養，與胃病相似，其中稍異者，即因二者生理作用不同也。茲略述之如次：

(1) 腸卡他兒之狀態。

腸有疾病時，其黏膜多發卡他兒，故論腸病食養療法，必先知卡他兒時之食養法。第一凡一切器械的，溫熱的，化學的刺戟性食物皆有害，宜避之。器械的刺戟性食物，例如多含木纖維之野菜，麥飯，甘蔗等及堅硬食物。溫熱的刺戟性者，如太冷及太熱之食物是也。吾人食物溫度，與體溫（攝氏三十六度半）相近者為宜，太冷者促腸壁之蠕動，或起腹痛下痢。無論何種食物，太冷者皆有害。太熱者害胃，亦宜慎之。化學的刺戟如香料，酸類，酒類等刺戟腸黏膜，較刺戟胃黏膜為甚，宜避之。又促進腸黏膜之分泌者及發生碳酸氣者，亦宜避之，例如果實之酸類及糖分，多食之則

促腸之分泌，起下痢，且發生碳酸氣，使腸管蠕動亢進，爲害不淺。故此等食物不可多食，含有碳酸之飲料如啤酒，汽水等，勿飲爲宜。

腸卡他兒時，多起下痢，故口常覺乾渴。此時多與以含單寧酸飲料，例如茶，咖啡，可可，葡萄酒等，因其能醫渴，又可斂腸也。牛乳切不可飲，因其每生不良影響之故。

(2) 腸運動機能之異常者。

腸之運動緩慢者則起便秘，太盛者則起下痢。二者或因他種腸疾患而起者，或與其他疾患無關係而自起者。茲將其食養大要，述之如左：

下痢有急性與慢性之別，慢性者不易即癒，關於食養上衛生尤當注意。即前述之卡他兒，宜嚴守食養上之注意。即一切食物須煮熟，食品當擇其易於消化且無渣滓者爲宜。下痢劇甚者，以米湯等黏滑性之物爲宜。肉汁初起時宜禁之，少瘥者，可將雞卵或人工營養品入肉汁中與之。其他如米粥，麥糊，牛乳粥，小米粥等均適宜。牛腦，羊腦，淡泊魚類，及肉糜，亦可少食之，但脂肪性之食品，

切不可食。

便秘症之食養，與下痢症適相反。此症宜促進腸之運動，故食物以富於渣滓者為宜，例如富於木纖維之植物如野菜類，又便秘者常利用清涼飲料以促腸壁之蠕動，故早起時飲清淨冷水或鮮牛乳一杯甚有效。又化學的刺戟例如酸性果物及糖類，食鹽等亦可刺戟腸黏膜使之通便。肉食對於腸之刺戟較植物性食品為少，故便秘者宜多用植物性食品。牛乳中含有乳酸及適量之脂肪，為通便之良劑。

第二節 腸卡他兒之食養療法

腸卡他兒有急性與慢性二種，其症狀為腹痛下痢或惡心嘔吐者。急性重症者宜暫時絕食，輕症而覺腹痛下痢及第一日，亦宜絕食。口渴時可與以少量之湯汁或茶類。第二日可與以米湯，麥糊及少量之黃酒。第三日可與以雞卵，肉汁，可可，餅乾等，至第四日下痢全止者，可與以少量之肉類。

慢性腸卡他兒有下痢與便秘二種。下痢症者凡一切刺戟性食品如麥飯，黑麵包，堅硬食品，果物，野菜，寒冷飲食物，炭酸飲料，脂肪性食物，香料，酸類等，宜嚴禁之。食物以米粥肉糜半熟卵，魚肉等淡泊而易於消化者為宜。牛乳，下痢時宜嚴禁。

便秘者，肉類，野菜等當煮爛後食之。植物性食品及鮮果務必多食。又精良乳脂，乳酪等，適宜用之亦有效。

慢性腸卡他兒或起下痢或起便秘者，當隨機應變，與以適宜食物。即便便秘時行便秘食養，下痢時行下痢食養是也。

第三節 盲腸炎之食養

盲腸炎之食養，最為必要。輕症者可與以少量之無刺戟性食品，例如牛乳，米湯，麥湯，肉汁等，但每次飲食量切不可太多，牛乳一杯，可分數次與之。發熱及疼痛稍癒者，可與以半熟卵，肉糜等。數日後可與以米粥及少量之麵包，麥糊等，但不易消化物及脂肪性食物，必不可食。

此病即至恢復期，身體之安靜及食養之注意，千萬不可疎忽。食品以粥，雞卵，肉汁，魚肉，肉糜，及柔嫩之菜葉等為宜。果實以香蕉，蘋果等易於消化，酸味不強者為佳。

重症者應絕對安靜，飲食不宜，即滋養灌腸或有不堪者，食養上注意，宜從醫師之指揮。

第四節 腸結核之食養

腸結核之食養，即(1)滋養豐富者；(2)無刺戟者；(3)每次食量宜少，每日食數宜多；(4)峻烈香料，酸味食物及易發酵者宜禁之是也。食品以煮沸牛乳，半熟雞卵，肉汁，牛肉汁，及米粥麥糊等。輕症者之食品為雞雞肉，牛腦，羊腦，魚肉等。但脂肪分多者不可食。野菜類概皆不宜。

衰弱者及消化不良者，可多與以牛肉精，肉汁，及牛乳雞卵粉等人工營養品。

第五節 痔疾之食養

痔疾最忌酒，酒易使之轉劇，故宜嚴禁之。年糕及餅類難於消化者，亦宜禁之。此病尤忌暴食，食品以淡泊者為宜，每日宜食數次，每次食量宜少。食物例如肉汁，肉羹，雞卵，牛乳，羊肉，鳥肉，魚肉，蘿

葡萄等不使糞便固結者爲宜。果實類如蘋果，梨，桃，蘿蔔等，食後可少食之。

生薑，芥子，胡椒，濃茶，咖啡，及煙，酒等刺戟性之飲食物，宜嚴禁之。但檸檬水，汽水，菓子露等，少飲之無妨。

每日便通習慣，務必養成。常習便秘者，食後可食果物，又每朝飲清淨冷水一杯，有通便之效。此法尚無效者，可用緩下劑或灌腸以利之。

第六節 便秘之食養療法

婦人妊娠中常起便秘者，勿與下劑爲宜，避劇烈運動，與以適當食物以通之。食品如麥飯，麵，青菜，甘薯，果實及蜂蜜等，有通便作用，可常用之。

慢性便秘者，朝起時飲食鹽水一杯，極有效。食物麥飯較米飯爲宜，麵類，野菜，甘薯等最適當。赤葡萄酒，可可，茶類等，常引起便秘，勿用之。

化學的作用促進腸壁運動者，例如乳脂，果汁，果實，蜂蜜等。果汁中含有有機酸類，刺戟腸壁之

運動。梅實及葡萄等多含此等酸類，尤如葡萄酒含有糖分，為便秘者之最良食品。

溫熱的作用，促進腸壁運動者，例如早朝飲冷水一杯或食鹽水一杯，對於便秘有效。

牛乳有通便之效，尤以新鮮冷牛乳為佳。煮沸用之，咸反致便秘，故必須冷食之。

痙攣性便秘之食物，以油類為宜。油類如乳脂，菜油等有滑腸通便之效。蜂蜜亦有滑腸之效，可適量用之。

第七節 下痢之營養療法

下痢與便秘相反，因腸蠕動太劇，或因分泌物太多，或因吸收官能障害而起。營養方法總論已略述之。總之，下痢症食餌，與便秘者全相反，食物必擇其富於營養，而有止瀉之效者。米湯，麥湯，麥糊，及雞卵，魚肉等適宜。又茶，咖啡，可可，黃酒，葡萄酒等皆含有少量之單寧酸，有收斂作用，口渴時可常與之。

第八節 鼓腸之營養

鼓腸時之食養法，即一般含有氣體之飲料，例如炭酸水，麥酒，汽水等，及入腸後易膨脹者例如富於木纖維之植物性食品，糖類，脂肪，甘薯等，概應禁食。除以上所述食品之外，其他食品並無禁忌，但食量不宜太多耳。

第五章 肝臟病之食養療法

第一節 黃疸之食養療法

黃疸，因膽汁輸出管生障害，致膽汁不能輸入十二指腸內，被血管，淋巴管，及毛細管吸收，循環於全身，皮膚因膽汁色素沾染，變為黃色。患此症者宜靜臥為宜，脂肪性食品宜廢止之，牛乳以脫脂者為佳。其他白麵包，粥，米飯，麥糊，甘薯，肉汁，魚肉等少含脂肪之食品皆適宜。鴨，豚肉，羊肉，鰻魚等富於脂肪者，宜禁之。

嗜好品中刺激性強者，例如胡椒，芥子，蕃椒等，宜禁之。煙酒務必節制，茶及咖啡等無妨。甘味果實應煮熟食之。

貝類中之蜆子，對於黃疸有特效，用微火燒之，食其汁。

第二節 膽石症之食養

膽石症，即膽囊部結石是也。其症狀為膽囊（右肋部下）發劇痛（疝痛）。其食養療法如左：

(1) 膽石病多因腸病而起，故對於腸管不可不注意，每日宜有規則的便通一次，便秘者，可用便秘之食餌療法，或用下劑以通之。

(2) 每次食量宜少，一日食量分數次與之。又每日就寢前及朝起時，飲少量之牛乳及餅乾，可促膽汁之分泌。

(3) 食品宜擇其富於滋養且易消化者。

(4) 避過勞，禁芳香辛辣之物。

(5) 入浴宜常，因入浴有促進血液循環及腸壁運動故也。

此症應禁之食品如左：

(1) 植物性油，鱈魚，豬油，鮭，鮪，乾酪等富於脂肪之食品。

(2) 鹽醃食品如燻肉，香腸，魚乾及香辛之食。

(3) 甘味太重者如糖果，糕餅等。

(4) 豆類，洋蔥，胡瓜及富脂肪或木纖維之野菜等。

(5) 強烈之酒精飲料例如燒酒，白蘭地，等。

膽石症之食品例如米，麵包，飯，牛肉，雞卵，牛乳，少脂肪之魚肉，烏肉等為宜。飲料如茶，咖啡，及少量之赤酒，麥酒，或葡萄酒為宜。

第六章 神經系疾病之食養療法

第一節 神經衰弱之食養療法

神經衰弱營養療法之原則如左：

(1) 病人務必離開家庭，入醫院治療。

(2) 身體宜安靜。

(3) 易消化之滋養品宜多與之，且其量漸增，每日宜定時與之。

(4) 用摩擦法或用電氣療法，使肌肉興奮，又用溫浴或水浴法使血液循環活潑。

神經衰弱者之食餌，以富於滋養量且易於消化者為宜，病人胃腸強健者，務必定時多與以營養品。食品宜肉類、脂肪性食物、牛乳、雞卵及青菜等。貧血者可多與以肉類、雞卵及新鮮菜類尤以菠菜、蕪菜為佳。

身體瘦弱者，宜用肥滿療法，使其營養佳良。身體健，則神經自癒。其法如左：

第一法

此法最初四日間，專用牛乳以供食養，即第一日每隔二小時與以牛乳百立厘。逐日稍增其量。至第四日每日與以牛乳三斤。飲牛乳時，務必徐徐吞下，半斤之牛乳，約須半小時。至第五日漸加與其他食品，如麵包、馬鈴薯、燒肉、野菜等。在治療期以內務使病人安靜，每日行摩擦法二次或用

電氣療法最初每日二次每次十五分鐘，漸次增加至一小時。

第二法

第一日

午前七時半 牛乳半餅。

午前十時 牛乳半餅。

十二時三十分 肉汁（加雞卵一個），燒牛肉五〇克，馬鈴薯少許。

午後三時半 牛乳半餅。

午後五時半 牛乳半餅。

午後八時 牛乳半餅，冷肉五〇克，麵包（附乳脂）二片。

第二日至第四日，每日再加五個之焙麵包。

第五日。

午前七時半 牛乳半餅，焙麵包二個。

午前八時半 咖啡一杯，白麵包（附乳脂）二片。

午前十時 牛乳半餅，焙麵包二個。

午前十二時 牛乳半餅。

午後一時 肉汁（加雞卵一個）一大杯，煮熟果實七十五克，牛肉煮馬鈴薯百克。

午後三時半 牛乳半餅，焙麵包二個。

午後五時半 牛乳半餅，焙麵包二個。

午後八時 牛乳半餅，牛肉六〇克，白麵包（附乳脂）二片。

午後九時半 牛乳半餅，焙麵包二個。

第六日 同前。

第七日 午前八時半再加牛肉八十克。

第八日 午後一時，再加牛肉五十克及煮熟果實五十克。

第九日 午後一時之牛肉添至二百克，午後八時之牛肉，添至八十克。

第十日第十一日同前。

第十二日。

午前七時半 牛乳半斤，焙麵包二個。

午前九時半 咖啡（加乳脂）一杯，白麵包（附乳脂）一片，馬鈴薯少許。

午前十時 牛乳四分一，焙麵包三個。

午前十二時 牛乳半斤。

午後一時 肉汁（加雞卵一個），牛肉二〇克，馬鈴薯，野菜少許，煮熟果實百二十五

克。

午後三時半 牛乳半斤，焙麵包二個。

午後五時半 同上。

午後八時 牛乳半杯，牛肉八〇克，白麵包（附乳脂）一片。

午後九時半 牛乳半杯，焙麵包二個。

至第十二日已達最大限度，此後四星期仍繼續用之。

第三法

每日用牛肉二百五十克，牛乳一杯，乳酪二百五十克，麵包四百克，砂糖五十克，野菜及肉汁少許，乳脂百五十克，分數次食之。

第四法

第一星期至第二星期。

午前七時 牛乳煮可可百二十五立厘。

午前九時 肉汁三〇立厘，麵包（附乳脂）百克。

午前十時 葡萄酒一盞，雞卵黃一個。

午後一時 肉汁百克，燒肉五〇克，馬鈴薯一〇克，野菜七克，米飯二十克。

午後四時 牛乳五百克。

午後六時 肉汁（加卵黃一個）。

午後八時 牛肉二十克，麵包二十克（附乳脂五克）。

午後九時半 牛乳二百五〇克。

第三星期至第六星期。

午前十時 牛乳煮可可百二十五克。

午前十時 葡萄酒一盞，卵黃一個。

午後一時 肉汁百立厘，燒肉五〇克，馬鈴薯十克，野菜七克，米飯二十克。

午後四時 牛乳五百立厘。

午後六時 肉汁（加卵黃一個）二百五十立糧。

午後八時 牛肉二十克，麵包二十克（附乳脂五克）。

午後九時半 牛乳二百五十立糧。

以上四種肥滿法，歐美盛行之，尤於瘦弱之神經病者有特效。但我國人不慣西餐者，可斟酌加減之。四法之中，以第四法為最適宜，第二法之純粹牛乳療法，米食之人殊不慣也。普通家庭不能實行者，可變通辦理，即每日三食之外，以牛乳代茶，每隔二小時飲一瓶或半瓶，膳食宜選其富於滋養且易消者是也。滋養劑如撒拿吐瑾（Santalogen），牛乳雞卵粉，牛乳精等皆宜。

第二節 癩痢之食養

癩痢之營養療法，在乎調和其身體。食品之量宜少，以減胃之負擔，且須富於滋養易於消化者。香辛等刺戟性物品宜禁之。便秘時可多與以水果或下劑。

(1) 夜中常發作者，晚餐宜少食，且食品須選淡泊者。

(2) 早晨四五時發作者，就寢時飲牛乳少許頗有效。

(3) 醒後少頃發作者，醒時即飲湯汁少許，靜臥床上半小時，然後起床。

癲癇之食品以植物性食品為主，肉類亦可少用之。服藥時鹽分務必少食，酒類宜嚴禁之。

癲癇者一日所用食品，略舉一例如左：

牛肉 三百克。

馬鈴薯 三百克。

麵包 四百克。

雞卵 二個。

砂糖 五十克。

可可 十克。

乳脂 四十克。

但米食之人，未必十分適宜，可照以上所述方針斟酌定之。

第三節 中風之食養

中風在昏睡狀態者，可用滋養灌腸。半身不遂者，務必避腦之充血，故宜與以少量之液汁，如牛乳，米湯之類。食物過多，每致腦內充血，血壓亢進則小血管破裂，而病勢轉劇矣。腦充血多起於食後，故食品務必淡泊，且易消化者。一日食數不必限定三次，即四五次亦可，但分量必不宜多耳。其他烟酒，茶，咖啡，及香辛不消化之物宜禁之。

一次發作以後，即使意識明瞭，暫時不宜與以多量食品，食養以牛乳，肉汁，米湯等流動性食品，微溫與之。其量漸漸增加。每日後可與以米粥，麥糊，淡泊魚肉，及贛肉等。便秘者可與以煮熟果實，以促其便通。便秘每引起腦充血，故便通宜注意焉。

回復後，食養仍須注意，食量不可太多，香辛，煙酒之類宜戒之。

第四節 腳氣之食養

或謂脚氣係白米中毒，故加米糠以中和之，可使之無害。若然，則不食白米為豫防脚氣之要訣。但食粗米之人亦常患脚氣，故脚氣之原因不單在於白米。豫防之法，即更換食物是也。米食之人，可常用麥飯或蠶豆，赤小豆之類代之。

脚氣患者之食物，以流動性且易消化者為宜。如麵包，牛乳，肉羹，雞卵，新鮮野菜，豆腐米湯等，但酒類宜嚴禁之。蠶豆煮紅糖代點食之頗有效。

水腫性脚氣之食品，以牛乳，雞卵，麵包，淡泊肉類，豆粉等為宜，飲料以麥湯為宜。

萎縮性脚氣之食品，例如牛乳，肉汁，麵包，半熟雞卵，豆粉，馬鈴薯等。飲料亦以麥湯為宜。

衝心脚氣，絕對須安靜，食料品以牛乳，肉汁，麵包，雞卵，藕粉，肉羹等為宜。胸內苦悶，呼吸困難者，暫時勿多與食品，飲料以冷麥湯為宜。

此症禁香辛及刺戟性飲料，茶，過熱過冷食物，不易消化食品，如醃肉，魚乾，脂肪等。

第七章 呼吸器病之食養療法

第一節 肺病之食養療法

肺病極消耗身體，故滋養品必較普通人多食。食品不必特別選擇，只求其易消化，而適於病人之嗜好者。調理方法，必時常變更，使病人不厭。食慾缺乏者，對於此點尤須注意。暴飲暴食雖屬不宜，然可盡其食量與之。但多食固形物，覺腹脹者，可多與牛乳，每日三食以外，可常與以牛乳。又脂肪營養價大，故脂肪性食品宜常與之。脂肪類以魚肝油，乳脂，乳酪等為宜。

植物性食品中如米飯，粥，麵包，豆腐，百合，蕪菜，菠薐菜，蘿蔔，甘薯等及其他新鮮蔬菜類為宜。蕪菜及菠薐菜多含鐵分及維他命（Vitamin），為菜類中最良之食品。百合對於肺病有效，亦宜常用之。

動物性食品如牛肉，鳥肉，魚肉，雞卵，牛乳，牡蠣，羊腦，魚肝，乳脂，乳酪等均適宜。上述之食物，務必切碎煮爛食之為要。貝類除牡蠣外，少滋養分且難消化，不可食。（但貝肉煮汁食之無妨。）

人工滋養品如各種魚肝油，製劑，牛肉精，及牛乳製品等類均宜。

酒類對於肺病每有佳良影響，多量固屬不宜，少量之上等酒或葡萄酒頗有促進食慾，回復元氣之效。食慾缺乏者，食前飲上等葡萄酒一盞，有奇效。不眠者就寢時略飲之，亦有效。貧血劇甚而惡寒者，與以酒精性飲料，亦有效果。但咯血，咳嗽，或疼痛甚者，及不慣飲酒之人宜禁之。

果實及新鮮蔬菜，有清血，通便及助消化之效，故宜適量食之。

咯血時之飲食物，宜用冷者或微溫者。且飲食量不可太多，便通須注意。咯血時，酒，茶，咖啡等宜禁之。

咳嗽咯血時，可與以少量微溫之牛乳，加麵包少許，或與以少量之米粥。

肺病患者食餌表甚多，但多係他國人定者，未必適於我國，故略之，茲試舉胃腸醫院之食餌表如左：

胃腸醫院之肺病者食單

午後三時半	正午十二時				午前九時半	午前六時半			
牛乳	馬鈴薯	魚肉	牛肉	米飯	牛乳	乳脂	牛乳	雞卵	麵包
半瓶	二兩	二兩	二兩半	三碗(約四百四十克)	半瓶	少許	一瓶	一個	二片

午後六時

米飯	三碗
雞肉	二兩半
魚肉	二兩

以上合計蛋白一二四·七脂肪六九·八炭水化合物三九二·三溫量約二八〇四·六卡羅利。

第二節 肋膜炎之食養療法

肋膜炎之食養療法與肺病相似。務使身體抵抗力增大，以抗細菌而撲滅之。食養方法：(1)飲食時間宜有一定。(2)富滋養易消化之食品宜多食。其飲食時間及食品單如左。

第一次（午前六時或七時）牛乳一瓶，雞卵一個，在床中飲之。

第二次（午前九時或十時）米飯三碗，雞卵二個，魚肝油十五立厘，小菜少許。

第三次（正午十二時或十二時半）米飯三碗，魚肉一盤（二兩），肉汁一碗，煮魚一盤（二兩）。

第四次（午後三時或三時半）牛乳一瓶，雞卵一個或二個。

第五次（午後六時或七時）米飯三碗，肉一盤（三兩），魚肝油十五立厘，雞卵一個，小菜少許。

第六次（午後十時）牛乳一瓶。

第八章 心臟病之營養療法

對於心臟病之營養療法，第一要使其代償機能活潑，故宜注意左列條件。

- (1) 當使心臟之肌肉強健。
- (2) 當避對於心肌有害之刺激。
- (3) 當避不規則之勞動，及過勞。

欲使心臟肌肉強健第一須注意營養。食品中務必多與蛋白質，碳水化合物及脂肪不宜多。食品以易於消化者為宜。營養佳良則代償機能失者易於回復，營養衰減則機能難於回復，故心臟

病者以增進其營養為最要方法。但營養過多，則脂肪沈著，反有害，宜注意之。肥胖性心臟病者可參照肥胖病療法。

強健者，保養心力，以植物性營養品為宜。如米飯，新鮮蔬菜，豆腐等。但衰弱患者則反有害，宜慎之。牛乳為心臟病者之適當食品。但一日飲量勿過於排泄之尿量。

刺戟心臟之食品，如五香，胡椒，蕃椒，芥子，酒類，濃厚咖啡及太熱之飲食物，煙類等，宜嚴禁之。年老而有酒癖者，可與以少量之葡萄酒，或黃酒，但麥酒多含碳酸氣，易使胃脹滿，致心臟負擔過重，殊不宜。茶，咖啡之稀薄者，少用之無妨，但肉汁，湯水不可多用。總而言之，凡心臟病者胃腸內不宜多積食物，食品以富滋分易消化者為宜，食量宜少，一日用量宜分四五次與之。晚餐尤宜減少，則就寢時胃中不覺脹滿，食前食後卅分鐘身體宜絕對安靜。

第九章 泌尿器病之食養療法

第一節 一般腎臟炎之食養

腎臟炎症狀之最著者，爲全身浮腫，小便頻數而量少，尿帶褐色，中含蛋白質是也。其食養法在節制腎臟之過勞，及避刺戟性物品，維持全身營養是也。

腎臟炎尿中排泄蛋白質，故對於蛋白質食品尤當注意。一般健康者，多攝取炭水化合物及脂肪質，則蛋白質每日用量減至三四十克，短時日內尙可維持其健康，然不能耐久。腎臟病者每日攝取蛋白質之量，最少需六十至八十克，故必須多食蛋白質物品。

牛乳一罇中含蛋白質卅六克，故一日飲二罇則可得所需之蛋白質。然不慣用牛乳者，每日不能多飲，勢必須攝取其他蛋白質。

蛋白質食品中一般賞用者爲雞卵，但多食雞卵，健康者，亦常起蛋白尿，故每日最多不可過二個。

肉類亦多含蛋白質，少量肉類及魚類，對於腎臟病者並無影響，但鹽肉，臘腸等宜禁之。澱粉質及脂肪，對於腎臟病無影響，可多量與之。

辛辣之物及酒類，直接刺激腎臟使其轉劇，決不可用。醋及酸性之物務必少食。咖啡，茶，煙草等不可多用。食鹽使腎臟負擔過重，宜與以最少量，或絕對禁止之。

腎臟炎最實用者，為牛乳，因其有種種特長，最適當也。

(1) 牛乳比較容易消化。

(2) 牛乳之刺激甚少。

(3) 營養價較大。

(4) 牛乳有利尿作用。

然單用牛乳以充食品，難於實行，故急性者最初專用之，慢性者可混食之。

第二節 急性腎臟炎之食養

急性腎臟炎之食養，最應注意者為液體飲料。普通健康之人一日所需液體之量為二三升，腎臟患者以一升至二升為宜。浮腫甚者，尚須節減其量，但一日用量決不可在一升以下。因水分太

少則不特新陳代謝起障害。即利尿亦困難也。飲料每一二時間以百立糰爲宜。若嘔吐甚者，每日飲量在一呷以下者，可用生理的食鹽水灌腸。（生理的食鹽水即百分九‰食鹽水。）

病初起時，務必節省腎臟之勞動，故一日宜用牛乳三瓶至五瓶，加以少量麥湯，米湯以稀釋之。四五日後患者覺食慾者，可與之牛乳粥，及麥糊等。茲試舉其食單如左：

急性腎臟炎患者一日食單

牛乳 一五〇〇立糰。

乳酪 三七五克。

米 五〇克。

焙麵包 五〇克。

乳脂 五〇克。

砂糖 二〇克。

以上為急性重症患者之食單。類似急性者可參照前節腎臟炎一般食養法。但蛋白質即使回復後每日不可過百克。

第三節 慢性腎臟炎之食養

慢行腎臟炎之食養，殆與急性相同。食品亦以牛乳為最佳。純牛乳易生厭，可裝牛乳粥，或混穀粉中食之。

蛋白質每日最多不得過八十克，炭水化合物及脂肪，務必多食。脂肪例如乳脂魚肝油等為宜。炭水化合物例如米，飯，粥，麵包，馬鈴薯，砂糖等。野菜果實少量無妨。飲料以檸檬水，菓子露等為宜，其量不必十分制限。香辛類例如胡椒，芥子，番椒，煙草，酒，咖啡，及濃茶等，皆刺戟腎臟，宜嚴禁之。

第四節 尿道疾患之食養

尿道疾患例如尿道炎及癩病等。有急性與慢性二種。其食養方法亦因而異。急性者，宜禁酒類及其他刺戟性之物。麥酒，汽水，檸檬水等，含有炭酸氣等亦不宜用。初期患者

飲料務必少飲，就寢前尤不可飲。食物以淡泊者為宜，香辛刺戟性食品及鹽魚、魚乾、臘腸，及富於脂肪性食品例如豚肉、鴨肉、雞卵等宜避之，總之患此病者禁美食，宜以牛乳及植物性食品為主食。

慢性者，飲料即多飲亦無妨，但咖啡、紅茶等刺戟性飲料宜避之。飲料以牛乳、麥湯為宜。食物務擇其淡泊且富於滋養者，脂肪務必少食。通常以米飯、粥、麵包、馬鈴薯、脫皮豆、百合、蘿蔔等為宜，但少脂肪之肉類及魚肉亦可少與之。

第十章 新陳代謝病之營養療法

第一節 糖尿病之營養療法

糖尿病者，即攝取食物中之澱粉及糖類，變為葡萄糖，由尿中排出是也。患此病者宜少食糖類及澱粉性食物，改用蛋白或脂肪代之，以維持營養。

糖尿病除食養療法外，無適當方法。病人之飲食物須嚴重監督。輕症者二三日中不食糖類及

澱粉，則尿中無糖分排出。重症者，即使糖類及澱粉完全禁止，尚有糖分排出。其食養療法試舉一例如左：

朝食 肉羹汁，炒雞卵，煮牛肉茶。或菓子露少許。

晝食 肉羹汁，一切肉類，貝類，筍，豌豆，菠薐菜，白菜，芹菜等。

晚食 肉類，雞卵，豆腐菜，菜類，胡瓜及少量之葡萄酒，或檸檬水等。

但輕症者食時加米粥一碗，或麵包少許亦可。

實行食養療法時，同時精神亦當使之安樂，食後二三時間，可行適度之運動。發汗則尿之排泄量減少。每日宜入浴一次以助其發汗。

總之，糖尿病患者，宜制限糖類及澱粉，以脂肪蛋白爲主食。照以上方針實行後將二十四小時內之小便檢查之，檢其糖分如何，若糖分減少，則米粥或麵包等澱粉質食物，可稍增其量。若增量後尿中糖量增加，則又須減少。如此反覆行之，一方面嚴行食養衛生，即稍重病者，亦可治癒。重症

病者，總以入醫院治療為宜。

第二節 貧血之食養療法

貧血病者，宜多與以滋養物及多含鐵分之食品。鐵為血液中血色素之主成分，故醫者常用鐵劑以治之。但由食品中之鐵分較為自然，故務必由食品中取之。

茲將貧血病者之適宜及不適宜食品列表如左：

(1) 適宜食品 獸肉，鳥肉，魚肉，牛乳，牛乳粥，麥糊，半熟卵，穀粉製品，餅乾，豆類，麵包，可可，及少量之野菜，尤以菠薐菜，蘆菜，為宜。人工滋養品如牛肉精，肉汁，牛乳粉等均可。又少量之葡萄酒亦嘗用之。

(2) 不適宜食品 臘腸，酸味之食品，菌蕈類，胡瓜等，及不易消化之食物。

第三節 肥胖病之食養療法

肥胖病，因體內脂肪沈著過多而起。此病之食養療法，以少食澱粉及脂肪性食品為宜。茲試舉

其食單如左：

第一表

朝食 牛肉，羊肉，或魚肉

百二十至百五十克。

茶

一大杯。

焙麵包（不加乳脂）

三十克。

晝食 魚肉或獸肉（但脂肪多者不宜）

百五十至百八十克。

野菜

少許。

焙麵包

三十克。

赤酒

二三盞。

點心 果實

六十至九十克。

焙麵包

一二個。

茶 一杯。

晚餐 肉牛或魚肉 九十至百二十克。

赤酒 一二盞。

以上蛋白一七二·〇，脂肪八·〇，炭水化合物八一·〇。所生溫量共一二〇〇卡羅利。

第二法

朝食 茶 二五〇立裡。

麵包 五〇克。

晝食 牛肉 百二十至百八十克。

野菜 適量。

果實 適量。

白葡萄酒 二三杯。

肉湯

一碗。

晚餐 茶

二五〇立裡。

雞卵

一個。

燒肉，或燻肉

適量。

麵包

三十克。

果實

少許。

以上蛋白一〇二・脂肪八五・〇炭水化合物四七・〇，其溫量共一二〇〇卡羅利。

肥胖病之營養療法，此外尚有漿酪療法，漿酪者即牛乳中乳脂提出後所餘之漿酪也。其法即每日除早午二餐食固形物外（少澱粉脂肪者）若覺飢餓時即與以漿酪。

漿酪百分中含水分九十一，脂肪一〇，乳糖四，蛋白四，頗富滋養。歐洲競馬家，常喜用漿酪，甚有體重減少至三十五斤左右，即其明證也。

肥胖者除營養療法外，尚須注意者即(1)每日宜有一時間以上之運動，如身體能堪者，即稍過度亦無妨也。(2)每日宜入浴一次，以促其排泄。(3)宜養成勤勞習慣。(4)湯汁之物不可多飲。

第四節 瘦削者之營養療法

瘦削者因身體消耗較攝取營養為大，致入不敷出，身體漸瘦弱，其營養療法，以多攝取滋養分食物為妙。肺病營養食單，亦可適用於瘦削者，可參閱之。茲更將其大略述之如左。

瘦削者之食物與肥胖者相反，宜脂肪及澱粉性食品，但須擇其易於消化者。液體滋養物如米粥，牛乳，肉汁，麥糊等宜多與之。脂肪類以魚肝油與乳脂為佳。胃弱者，食前與以少量之上等白葡萄酒，促進食慾，大有效驗，但多飲不宜。

瘦削者除營養療法外尚須注意者，即(1)過度運動，消耗身體，宜節制之，日常運動，以散步與柔軟體操為宜。(2)入浴不宜太常，每星期二度為適當，浴湯以微溫為宜，入浴時間不可太久。(3)用腦宜節約，不可胡思亂想。(4)湯汁滋養物務必多食。

第十一章 熱病之食養

熱病種類甚多，嚴密言之，其食養方法，當依其種類而異。茲略就熱病之一般的食養上應注意者述之。

熱病者體內含有毒質，故務必多飲液體物品，使之稀薄，由尿或皮膚排泄之。飲料之種類甚多，牛乳富於營養，煮沸後放冷與之最宜。其他如肉汁，麥湯，米湯，壓榨肉汁，果實汁，及清涼飲料皆嘗用之。

熱病者務使體溫放散，故飲料以冷者為佳。

神經及心臟衰弱者，興奮性飲料務必多與之。例如茶，咖啡，酒精皆可用。尤以赤酒及上等葡萄酒為宜。但個人習慣及疾病之程度，須斟酌之。

重症熱病者，腎臟常起障害，生蛋白尿，即尿中排泄蛋白是也。故熱病者同時亦須注意腎臟之攝生，腎臟炎之食養法可參閱之。飲料愈多愈佳，使體內毒素稀薄，易於排泄。

熱病者多口乾，唾液減少，及消化機能衰弱，故宜多與易於消化之食品。總之，熱病者之食物以流動性為宜，固形物必不可與之。肉汁可微溫與之，其他食物以冷者為佳。又一次飲量宜少，回數宜多，即午前七時，十時，十二時半，午後三時半，五時半，八時，一日共六次。夜間以少飲為佳。但清涼飲料可隨時與之，又攝取食物時，當注意其體溫，蓋消化機能當熱度高時則衰，熱度低時則旺，故滋養物務必於體溫降下時與之，清涼飲料於體溫高時與之。

熱病者當注意其便通，便秘則熱高昇，故每日最少要便通一次。有便秘之傾向者，飲料中加檸檬汁，果實汁等宜多與之。然下痢者則不宜與以清涼飲料，以米湯，茶，赤葡萄酒等為佳。

熱病者口中多不潔，致食物無味，又常起耳下腺腫，故一日宜用食鹽水含嗽數次，尤其食後必須注意。

熱病者之衰弱，不特因熱而起，亦因食慾不振而起。故病人之營養狀態，必須注意。滋養物務必

多與之。

人工營養品以易溶解者為佳，牛肉精，牛乳粉，*Somatose*，*Albumose* 等亦嘗用之。要之，熱病者之食養注意，總括之如左：

- (1) 欲使體溫發散，故飲食物以冷者為宜。
- (2) 欲使體內毒素稀薄，利其排泄，故飲料務必多飲，尤以牛乳為宜。
- (3) 熱病者神經及心臟多衰弱，故宜用興奮性飲料如赤葡萄酒，及赤酒等使之回復。於傷寒患者尤當注意。

(4) 重症熱病，腎臟常生故障，故蛋白質及鹽類不宜多食。又香辛刺戟性之物亦須禁之。

(5) 口中宜常含嗽以保清潔，液體以外一切食物不宜與之。

(6) 高熱後身體衰弱者，一時不宜多與營養品，解熱後暫時仍須續用發熱時之食養療法。

第十二章 皮膚病之食養

肉類，雞卵，牛乳，等富於滋養之食品，易使皮膚增艷彩，又寒冷時，多食脂肪性物品可防凍瘡及龜裂等。但胃腸消化力薄弱者，即使多食肉類脂肪不特無益，且反起中毒作用，發生皮膚病；即飲食物消化吸收不良，變為有毒氣體，由皮膚排出，起皮膚病，風疹，面瘡，其適例也。故皮膚病之食養仍在使胃腸強健。

普通皮膚病宜禁之食品，如香辛刺戟性食品，酒類，魚類，及蝦蟹貝介等。食品以易於消化，富於脂肪質者為佳。

第十三章 眼病之食養

(1) 角膜軟化病，即白翳。原因多因營養障害而起。其食養療法以增進營養為第一要務。食品以肉類牛乳，雞卵等富於滋養者為宜。尤其魚肝油及雞卵，服之有奇效。

(2) 夜盲症，即遇弱光則視力頓衰是也。其原因亦因營養不良而起。食餌療法以牛乳，魚肝油，雞肝，鰵魚等為最。

其他如視力衰弱，視物不明者皆營養不良之關係，食養照以上所述者用之。

第十四章 產科之食養

(1) 妊婦之飲食攝生法 食物以日來常用者為宜，不必另行選擇。妊娠至第三月則對於飲食有特別嗜好，可隨其所好者與之。但香辣刺戟性物品及酒類宜禁之。便秘者，起床時飲食鹽水一杯，極有效。又妊娠中食物偏於一方者（肉食或菜食）不宜。即食物以混食為宜。嘔吐時可飲少量之清涼飲料，或蘇打水。

(2) 產婦之飲食衛生 產婦喜食時，可隨時與之，切不可使之過飢。凡出產後三日間食慾不振，此時宜以流動性滋養品與之。至第四日，可漸與以固形物，但蔬菜多木纖維者及不易消化之食品皆不宜。流動性滋養物例如肉湯，雞卵，粥，麥糊，麵類是也。

第十五章 生殖器疾患之食養

(1) 陰萎 原因由於過淫，脊髓癆，糖尿病，慢性淋病及身體衰弱等而起。食養以富於滋養分者

爲宜。刺戟性食物，如酒類，辛辣之物等。以及淫慾與奮劑，皆宜避忌。嚴守衛生方法，身體健則陰萎自癒。但先天性陰萎，及老年陰萎者難治。西洋人常用小鳥及牛之翠丸以治陰萎，但效力如何，尙無確實試驗。由他種疾病引起陰萎可就其原因治之。

(2)遺精 青年之人常患之。其原因(1)手淫，(2)遺傳，(3)身體衰弱，(4)慢性淋病，(5)初期肺病。遺精有二種(a)非病理的遺精，當身體發育旺盛時，每月一二次者，不爲病。其特徵，即遺精後精神反覺愉快是也。(b)病理的遺精則回數較多，甚至一星期數次者，且遺精後覺精神疲倦，全身無力，以速醫治爲要。

遺精之食養宜禁止煙酒及香辛之刺戟性食品，食物以富於滋養者爲宜。且滋養物務於午餐食之，晚餐不宜多食，最遲不可過六時（十時就寢）八時後一切飲料不可入口。飽食就寢爲致病之因，宜慎之。

此外尙須注意者即(1)避一切性的興奮，(2)睡時宜溲溺，因小便壓迫膀胱每致遺精，(3)寢具不

可過溫，(4)熟睡時絕無遺精，故夜間必以熟睡爲宜。早睡早起爲治此病之要訣，目醒卽起，可免重眠遺精，(5)就寢時，在室內宜行十分鐘柔軟體操，使身體稍覺疲倦，則易就睡矣。(6)就寢前三十分用冷水摩擦腰部及陰部甚有效。(7)每日宜有適宜運動。

醫 學 小 叢 書

眼	胃	藥	霍	遺	外	病	寄	花	傳	微	肺	小	胎	育	胎	軍
腸	腸	物	亂	尿	科	人	生	柳	染	生	病	兒	產	兒	產	隊
病	病	普	預	及	療	看	蟲	柳	染	生	預	病	病	須	須	衛
法	法	通	防	遺	法	護	法	法	法	法	防	指	防	法	法	生
一	一	二	一	一	一	一	一	二	一	一	二	一	一	一	一	學
冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊	冊

MEDICAL SERIES
ALIMENTOTHERAPY

By

LIU I SIANG

Edited by

CHENG HAN CHANG

1st ed., Dec., 1926

Price: \$0.20, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED

SHANGHAI, CHINA

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十五年十二月初版

（醫學小叢書 營養療法一冊）

（每冊定價大洋貳角）

（外埠酌加運費匯費）

著者 劉 以 祥

校訂者 程 瀚 章

發行者 商 務 印 書 館

印刷所 商 務 印 書 館

上海北河南路北首寶山路

上海棋盤街中市

總發行所 商 務 印 書 館

分售處 各省商務印書分館

此書有著作權翻印必究

