# PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy
# 整合医学营养师课程/麻仲學博士食療学术體系临床篇

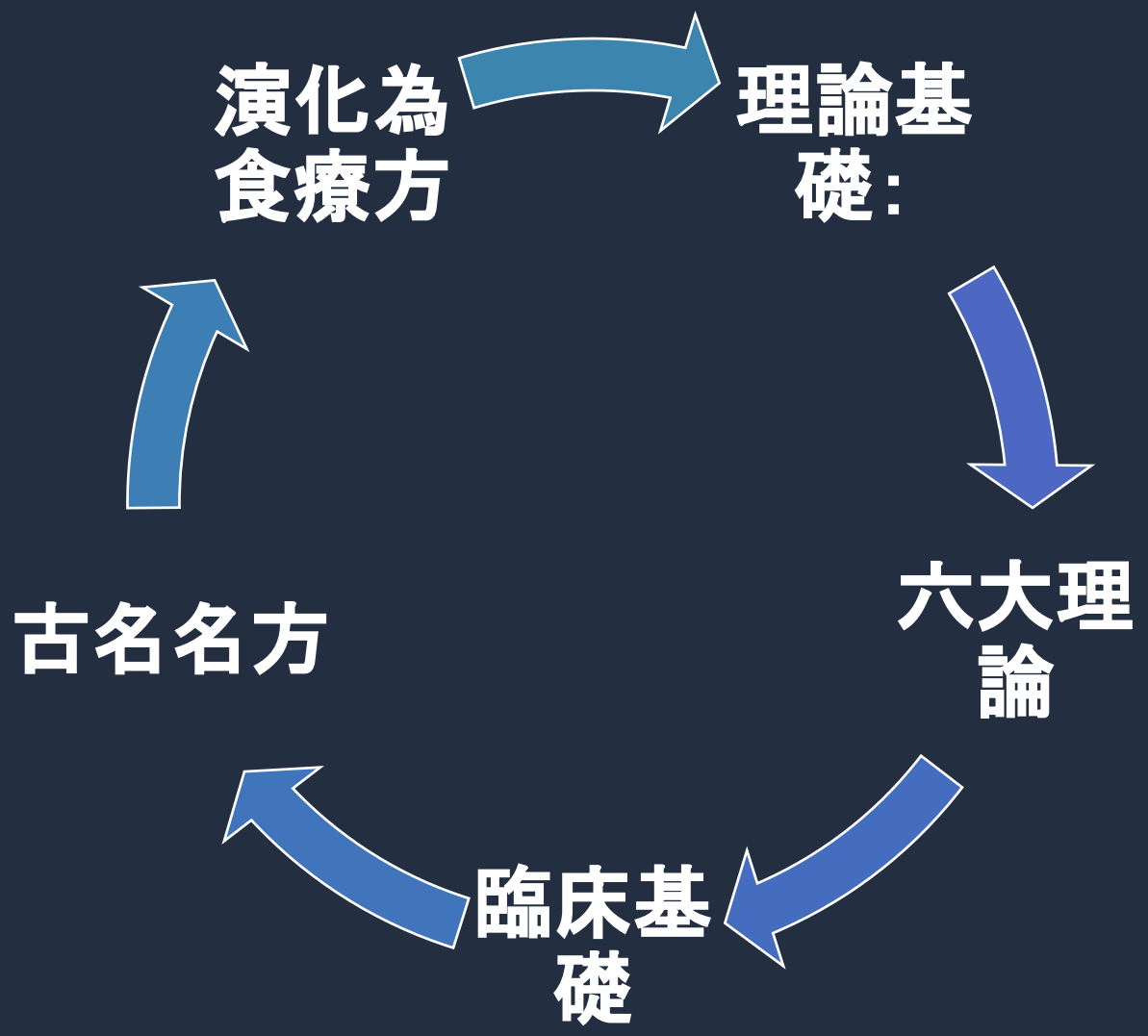
Clinical Application of Dietary Therapy of  Dr. Mah’s System

麻仲学/北京中医药大学博士

PhD of Beijing University of Chinese Medicine

麻仲學博士食療學體系

為彰顯與營養學之不同，中醫應叫做食療學，或中醫(東方)食療學，不應該叫做中醫營養學



麻仲學博士
食療學術體系

**臨床基礎**

古名方演化為食療方

# 東方醫學食療配方的三大基石

- 食療性中藥相互組合
- 食療性中藥與食物相互組合
- 食物相互組合

# 麻仲學對東方醫學食療配方的獨特思路

**從古名方演化為食療配方**

# 為什麼要從古典名方演化食療方

1. 演化後的食療配方，有清晰的傳承脈絡
2. 演化後的食療配方，有經典的歷史依據
3. 演化後的食療配方，可以全方位納入辨證論治中運用
4. 演化後的食療配方，同西醫營養學有鮮明的區分，讓患者和需要保健的人群可以結合運用
5. 演化後的食療配方，為東方醫學食療學規範化、科學化發展奠定基石

# 古典名方演化食療方工具與步驟

- **工具**

1. **麻仲學方劑學課件**
2. **麻仲學食療六大理論體系課件**

- 步驟

1. 列出古典名方的君臣佐使
2. 從君臣佐使中分解食療性中藥與非食療性中藥品種
3. 將非食療性中藥的品種，根據食療性中藥目錄進行替換

# 以上为

职业食医课件

西方營養學
實用知識

# 人體的能量/熱能

Energy

# 能量的來源/宏觀

人体能量是一切生命活动都需要的能量，这些能量主要来源于食物。

碳水化合物、脂肪和蛋白质经体内氧化可释放能量。三者统称为“产能营养素”或“热源质”

# 碳水化合物

粮谷类和薯类食物碳水化合物较多，是膳食能力最经济的来源；

脂肪

油料作物富含脂肪；

# 蛋白质

动物性食物一般比植物性食物含有更多的脂肪和蛋白质;但大豆和硬果类例外，它们含丰富的油脂和蛋白质;蔬菜和水果一般含量较少。

# 能量的來源/微觀

在人体细胞中线粒体的呼吸作用下，消耗有机物和氧气，产生二氧化碳和水，然后释放能量。释放出的能量主要是热能。

中国营养学会2000年提出中国居民膳食能量参考摄入量指出，成年男性轻、中体力劳动者每日需要能量为2400-2700kcal；女性轻、中体力劳动者每日需要能量为2100-2300kcal.婴儿、儿童和青少年、孕妇和乳母、老年人各自的生理特点不同，能量需要也不尽相同。

歐美資料見Word文檔

# 每日摄入的能量不足

机体会运用自身储备的能量甚至消耗自身的组织以满足生命活动的能量需要。人长期处于饥饿状态，在一定时期内机体会出现基础代谢降低、体力活动减少和体重下降以减少能量的消耗，使机体产生对于能量摄入的适应状态，此时，能量代谢由负平衡达到新的低水平上的平衡。其结果引起儿童生长发育停滞，成人消瘦和工作能力下降。

- 处于生长发育期的婴儿、儿童青少年，孕妇和泌乳的乳母，康复期的病人等，其一天的能量摄入中还有一部份用于组织增长和特殊的生理变化中。

# 决定人体能量需要量的因素

# 1.基础代谢能量消耗（BEE）

基础代谢是维持生命最基本活动的代谢状态，即身体完全放松，无体力、脑力负担，无胃肠消化活动，清醒静卧于室温在18～25°C的舒适条件下的维持生命活动所必需的最低能量消耗。

计算BEE的方法有：体表面积计算法、直接计算法和体重计算法。

## 2.体力活动能量消耗

**体力活动是人体能量消耗的主要因素。通常情况下，占人体总能量消耗的15%～30%。**

# 3.食物的特殊动力作用（SDA）

也叫食物热效应（TEF）指人体在摄食过程中所引起的额外能量消耗，是摄食后发生的一系列消化、吸收活动以及营养素和其代谢产物之间的相互转化过程所消耗的能量。

不同产能营养素的特殊动力作用强弱不同，蛋白质最强，其次是碳水化合物，脂肪最弱。

一般混合膳食的特殊动力作用所消耗的能量约为每日消耗能量总数10%。

## 4.生长发育的能量需要

生长期的婴幼儿、儿童的生长发育中新组织的形成、新生长组织进行代谢需要能量。孕妇体内胎儿的生长发育、乳母分泌乳汁等也需额外补充能量。

# 人体能量需要量的测定与计算

## 1.直接测热法

待测对象进入一特殊装备的小室内，小室周围被水层所包围，机体所散失的热量被水吸收，并使水温上升。根据水温的变化和水量，即可计算出人体所散发的热量，也就是人体能量需要量。

## 2.间接测热法

**通过测量呼吸中气体交换率，即氧气消耗量和二氧化碳产生量来预测人体总能量消耗量和一定类型身体活动能量消耗量。可以准确测量人体基础代谢能量消耗。**

3.膳食调查法

**准确计算出一定时间内（不少于15天）摄入的食物所含能量，同时测定同期内体重变化，即可确定成年人平均的能量消耗。**

## 4.生活观察法

专人跟随调查对象，详细记录24小时内各项活动及所占用时间。将同样的活动时间合并，计算出其所消耗的能量。各项活动所消耗的能量总和，加上食物特殊动力作用消耗的能量，即可得出一日的能量消耗量。

# 自测法

第一步：计算基础代谢率（BMR）

女性：BMR=655+(9.6x体重公斤数）+(1.8x身高厘米数）-（4.7x年龄）

男性：BMR=66+(13.7x体重公斤数）+（5x身高厘米数）-（6.8x年龄）

| 活动量 | 活动量对应 | TDEE计算方法 |
| --- | --- | --- |
| 久坐 | 常坐办公室，几乎不动 | BMRx1.2 |
| 轻度 | 每周轻松运动3-5日 | BMRx1.375 |
| 中度 | 每周中等强度运动3-5日 | BMRx1.55 |
| 高度 | 每周高强度运动6-7日 | BMRx1.725 |
| 超级 | 劳动力密集的工作并且每天训练1-2次 | BMRx1.9 |

知乎 @浩男

# 第二步:计算每日总消耗热量

# 能量测定儀

1. 实时监测并显示人体运动消耗的能量；
2. 计算人体基础代谢所需的能量；
3. 计算并显示人体总消耗热量。人体总消耗热量是某时期内基础代谢消耗能量和运动消耗能量之和，某时期内的总消耗=基础消耗+运动消耗。
4. 用简化方法摄入食品类和重量，计算并显示人体摄入能量、摄入能量与消耗能量的平衡情况，即“余”或“欠”。

传统上的《免疫学》和《营养学》。是两门独立的学科，并不存在相互关联。《免疫学》是研究人体免疫系统的构造及功能的，它没有涉及如何提升免疫功能的问题，而且不够完善。

下节课预告

1. 應用食療基礎
2. 兼谈營養與疾病