

CanZhuoShang
De YiYuJi

健康饮食是一种科学，是一种享受！



餐桌上的 宜与忌

主编 林青 徐帮学



亲近餐桌，远离药瓶子

健康饮食有学问，膳食搭配有道理

一位指点三餐饮食的营养大师 一个囊括饮食细节的智慧锦囊

一部洞悉饮食宜忌的健康宝典

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

CanZhuoShang
De YiYuJi

主编 林青 徐帮学
编委 刘霞 任艳灵 徐帮学 席翠平 杨樱

餐桌上的 宜与忌



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的宜与忌/林 青,徐帮学主编. —北京:人民军医出版社,2008. 6

ISBN 978-7-5091-1844-3

I. 餐… II. ①林…②徐… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076912 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:13.5 字数:212 千字

版、印次:2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书主要介绍了家庭餐桌上最常见的、不可忽视的宜与忌。虽然各人饮食习惯各不相同，但是人们对健康的向往都是一样的，对食物的营养需求也大同小异。男女老少饮食有哪些区别和不同？对于患病和从事特殊工作的人什么能吃，什么不能吃？哪些食物可以互相搭配，哪些食物会相克？这些都是小餐桌上的大学问。不懂得这些知识，就不能在营养美食中收获享受，收获健康，甚至会在不知不觉中给自己和家人的健康带来危害。本书科学实用，活泼生动，通俗易懂，适合家庭主妇和餐饮工作人员参考使用。

餐桌上的

宜与忌



内容提要



前 言

健康饮食是一种科学，是一种享受，是每个人都应该认真去做，认真去追求的。我们应该在健康科学的生活方式中享受美食。

吃饭问题向来都是一个大问题，依据每个人对营养物质的需求进行合理饮食和营养搭配是十分必要的。目前，由于广大家庭和餐饮业人员对膳食、营养等方面的知识知之甚少，往往是乱吃、多吃与不合理饮食，这既成为消化系统的负担，又直接影响到身体健康，尤其是对本身有疾病的人及体弱人群造成一定伤害。因此，我们要依据合理饮食、科学搭配的原则，吃适宜吃的食物，远离禁忌与饮食误区，达到膳食营养平衡，减少疾病的目的。

随着人们生活水平的提高，健康饮食与宜忌越来越受到重视。当前，吃饭问题不仅仅是为了吃饱，而是要遵循科学的搭配，谁能吃什么，谁不能吃什么，都是一门学问。

由于食物五花八门，人的身体素质参差不齐，婴幼儿、青少年、成年人、老年人对营养物质的需求和消化能力都有所不同，尤其是有些病患者更是要对食物的宜忌有所区别对待，明确究竟应该吃什么，不能吃什么。由于食物种类繁多，属性不同，营养成分不同，这就存在着适宜哪些人和不适宜哪些人吃的问题，还有食物之间相宜相克的问题。因此，在日常生活中，我们的饮食安排要合理得当，远离饮食禁忌，以达到维护身体健康的目的。



从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

本书分类明确具体，针对性强，全方位、多角度地阐述了日常饮食宜忌与营养搭配要点，可以指导家庭主妇和餐饮业从业人员以及营养师进行合理配餐，打造健康美食；可以让您迅速掌握饮食宜忌知识，提高生活质量，享受健康快乐生活。

餐桌上的
宜与忌



Canzhuoshangde
YIYUJI



目 录

第一章 小餐桌成大健康 三餐饮食有道道	1
◆健康来自餐桌,健康活力吃出来	1
◆饮食细节决定健康	2
◆一日三餐有学问	4
◆饮食之道每个人都应该知道	6
◆健康好身体,从好的饮食习惯开始	8
◆找出饮食问题,走出吃饭误区	9
◆让你年轻快乐的饮食秘笈	12
第二章 婴幼儿少长身体 科学饮食有道理	15
◆孩子健康吃 宜忌妈妈知	15
◆健康宝贝饮食好习惯	16
◆婴幼儿每天必选的食物	17
◆儿童饮食五不宜	18
◆为了孩子健康远离 12 种食物	20
◆多食碱性食物智商高	21
◆儿童膳食宜四少一多	22
◆婴幼儿饮食的七大误区	23
◆让儿童远离危害大脑的食物	25
◆小儿厌食症食疗有方	26
◆小儿多动症 妈妈有招	26
◆小儿感冒咳嗽宜吃啥	27
◆青少年饮食健康要关注	28



从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

餐桌上的

宜与忌



Canzhuoshangde
YIYUJI

◆青少年饮食五大忌	30
◆青春期节食害处多	30
◆青春美少女 饮食要记起	31
◆青少年变声期的饮食保健	32
◆临考学生的膳食营养	33

第三章 成年男女责任大 吃饭宜忌要提起

◆白领男人的健身营养	35
◆职业女性饮食“四不”	36
◆男人饮食九要	37
◆适合成年男女的最佳食物	38
◆男人到底该补什么	39
◆中年男性的营养保健有依据	40
◆巧食能留住“女人味”	41
◆学会关爱自己 吃出健康美丽	42
◆孕妇饮食的宜与忌	43
◆男人,请远离让你败性的食物	46
◆女性在月经期间禁忌的食品	47
◆男性阳痿,合理饮食有办法	48
◆年轻女性月经失调饮食宜忌	49
◆年轻女性痛经饮食调养	50
◆青年男性前列腺问题食疗小指南	51
◆年轻男性性欲减退饮食宜忌	52
◆年轻男性性欲亢进饮食宜忌	53

第四章 老年健康晚辈福 饮食宜忌记清楚

◆老年人的饮食标准	54
◆老年人饮食的几大宜忌	55
◆吃对食物可以预防老年疾病	56
◆老年人饮食“十要”	56



从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

◆老年人饮食“十不贪” 健康快乐长相伴·····	58
◆老年人要多摄取食物纤维·····	59
◆老年人怎样合理摄入含胆固醇的食物·····	60
◆老年人应当怎样吃糖最科学·····	61
◆食醋与老年人健康·····	62
◆老年性痴呆症的饮食·····	63
◆老年人吃水果的宜忌·····	64
◆牛奶与老年人的血脂·····	65
◆饮食治疗老年贫血·····	66
◆老人喝茶十不宜·····	67
第五章 平民菜饭好处多 看看你又知多少·····	69
◆养胃补脾多吃大米·····	69
◆常食玉米可防癌·····	70
◆济世良谷数绿豆·····	71
◆滋补上品之黑米·····	71
◆维护生命多吃薏米·····	72
◆大白菜好吃也有讲究·····	72
◆木耳滋补、活血又排毒·····	73
◆常吃香菇可健脑益智·····	74
◆亦饭亦菜选南瓜·····	75
◆菠菜可提高记忆力·····	75
◆有奇特功效的美味茄子·····	76
◆身体卫士卷心菜·····	76
◆多吃芹菜保健康·····	77
◆生吃萝卜好处多·····	77
◆抗癌能手——西兰花·····	78
◆百病抗体是大蒜·····	79
◆黄瓜美容又养颜·····	79



从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

餐桌上的
宜与忌



Canzhuoshangde
YIYUJI

◆补碘高手数海带·····	80
◆抗衰保健话土豆·····	81
◆亦菜亦果的西红柿·····	81
◆温补上品是山药·····	82
◆滋养益寿多吃花生·····	82
◆“阳光美食”——葵花子·····	84
◆野蔬上品——马齿苋·····	84
◆保健清毒选芹菜·····	85
◆健脑美食——黄花菜·····	85
◆巧吃苹果功效佳·····	86
◆菠萝味美须慎食·····	87
◆猕猴桃可防坏血病·····	87
◆山楂:消食降压的良药·····	88
◆营养补气佳果——桂圆·····	88
◆天然维生素丸——大枣·····	89
第六章 疾病靠吃能治愈 科学饮食省药费·····	91
◆感冒患者,请注意饮食·····	91
◆咳嗽患者的饮食宜忌·····	92
◆肝炎患者饮食讲究多·····	93
◆脂肪肝患者饮食宜忌·····	94
◆高血压患者的饮食宜忌·····	96
◆糖尿病患者饮食有方·····	97
◆缺铁性贫血患者的饮食宜忌·····	99
◆急、慢性肾炎患者饮食宜忌·····	100
◆冠心病患者饮食宜忌·····	101
◆肥胖症患者饮食宜忌·····	103
◆胆结石患者的饮食宜忌·····	104
◆脑血栓患者饮食宜忌·····	105



◆痔疮患者的饮食宜忌	106
◆便秘患者的饮食宜忌	107
◆神经衰弱患者饮食疗法	109
◆腹泻患者的饮食宜忌	110
◆胃炎患者饮食宜忌	111
◆消化道溃疡患者不宜忌荤	112
◆高脂血症患者不宜吃的食物	113
◆消瘦症患者饮食宜忌	113
◆痤疮患者不宜吃的食物	114
◆骨质疏松症患者饮食四忌	114
◆骨折患者不宜喝骨头汤	115
◆脱发患者的饮食宜忌	116
◆厌食症患者饮食“五忌”	117
◆皮肤瘙痒患者不宜吃的食物	117
◆皮肤粗糙症患者不宜吃的食物	118
◆青光眼患者不宜吃的食物	118
◆白内障患者忌吃的食物	119
◆“近视眼”不宜多吃糖	120
◆口腔溃疡患者不宜吃的食物	121
◆晕车、晕船者应注意饮食	121
◆口臭患者饮食宜忌	122
◆失眠患者饮食宜忌	123
第七章 体质、环境各不同 吃啥、忌啥要清楚	124
◆电脑工作者的饮食宜忌	124
◆常熬夜工作者的饮食宜忌	125
◆新闻工作者的饮食宜忌	127
◆脑力劳动者的饮食宜忌	128
◆高噪声作业者的饮食宜忌	129





◆辐射环境下工作者的饮食宜忌	129
◆高温作业人员的饮食与营养	131
◆“的哥的姐”们的营养饮食	132
◆夜班人员的营养保健	133
◆粉尘环境工作者的营养保健	134
◆易上火的人应该怎么吃	134
◆素食者吃出健康的技巧	136
◆脾虚证患者的饮食宜忌	137
◆肾虚患者的饮食宜忌	137
◆阴虚患者的饮食宜忌	138
◆阳虚证患者的饮食宜忌	139
◆肺虚患者饮食宜忌	141
◆血虚证患者饮食宜忌	142
◆气虚证饮食宜忌	144
第八章 相宜、相克要体会 千万不可一勺烩	147
◆美食面前莫饕餮	147
◆常见蔬菜“搭配”的禁忌	148
◆食物“鸳鸯配”，健康可加倍	149
◆荤素食物的科学搭配	151
◆与鸡肉相克的食物	153
◆猪肉搭配的禁忌	154
◆羊肉搭配的禁忌	154
◆与鲫鱼相克的食物	155
◆与鲤鱼相克的两种豆	155
◆黄瓜多与菜相克	156
◆胡萝卜该怎么吃	157
◆吃菠菜怎样配豆腐	158
◆葱虽好吃克星多	158

从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

◆辣椒味美须忌两瓜	159
◆与醋相克的食物	159
◆与五谷类食物相克总汇	160
◆与蔬菜类食物相克总汇	161
◆与肉类食物相克总汇	162
◆与海鲜类食物相克总汇	162
◆与水果类相克的食物总汇	163
附录 健康饮食靠数据 餐饮科学来当家	164
附录一 推荐的每日膳食中营养素供给量表	164
附录二 主要食物营养成分表	170
附录三 健康人的饮食营养	175
附录四 食物配伍禁忌	183
附录五 食物、药膳的制配方法	183
附录六 《中国居民膳食指南》	190
附录七 中国儿童青少年零食消费指南	200

餐桌上的
宜与忌



目
录



第一章

小餐桌成大健康 三餐饮食有道道

◆健康来自餐桌，健康活力吃出来

健康饮食至关重要。我国现有 2 亿人超重，1.6 亿人患高血压，4 千万人患糖尿病，每年的医药费高达 GDP 的 5%。当代中国人应该“吃什么？怎么吃？”的问题，已成为目前人人都应该关注的问题。进入 21 世纪，为了避免我国人民走饮食不科学的老路，减少肥胖症、糖尿病、心脏病、高血压和癌症等“富贵病”，营养学家提出要采用科学的饮食方法。

大量实验证据表明，以肉食为主的膳食比较容易导致慢性疾病的发生（如肥胖、冠心病、肿瘤、骨质疏松等），以植物性食物为主的膳食最有利于身体健康，对预防和控制慢性疾病更有效。各种癌、自身免疫病、骨科疾病、肾病，以及老年视力和老年痴呆等脑动功能减退，也可依靠植物性为主的膳食逆转和预防。陈君石用通俗的话告诉大家，不是不能吃动物性食品，是要多吃粮食、蔬菜和水果，少吃鸡鸭鱼肉蛋奶，提倡以植物食物为主，动物性食物为辅的膳食结构。

1. 健康饮食基本原则

（1）营养取决于膳食，而不是取决于个别或几种食物。因而要注重膳食的整体营养，而不是单一食物的营养。

（2）坚持平衡膳食才能维持最佳健康和预防疾病。

（3）少吃动物性食品，多吃植物性食品是身体健康的保证。

（4）每个人的基因并不会注定人一定会得哪些病，而调整食物却能防止有害基因的产生。

餐桌上的

宜与忌



第一章

三餐饮食有道道
小餐桌成大健康



- (5) 营养可有效地控制有毒化学物质的不良影响。
- (6) 改善膳食，既能防病也能治病。
- (7) 对某些慢性病有益的营养，对全身健康同样有益。
- (8) 良好的营养造就全方位的健康。

2. 健康饮食注意事项

(1) 营养要平衡：摄取的各种营养素比例要恰当，摄入量与机体需要量保持平衡。所需热能与热能来源配比平衡，氨基酸平衡，酸碱平衡，维生素平衡，无机盐（常量元素及微量元素）平衡。

(2) 食深色食品：一般深色、浓色的天然食品，营养价值高，所含维生素、微量元素、无机盐多，对人体有保健作用。过多吃淡色天然食品，对人体健康不利，如淡色的蔬菜、糖（精制砂糖）、盐（精制的盐）、精面米等。

(3) 品种要多样：任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养，因此不可偏食。常规膳食每天须包括谷、薯类、动物性食物、大豆及其制品、蔬菜、水果等。同一类食物也要经常变换不同的品种，还要与多品种的副食及零食结合混食。

(4) 勿吃厚味：烧、烤、煎、炸等油腻食物，在人体中难于消化吸收，增加了胃肠的负担，又破坏了天然风味。过咸、过腻的食物是高血压、心血管疾病诱发因素。过甜的食品与肥胖症、糖尿心血管病有密切关系。

(5) 食物搭配应科学：主食、副食和零食搭配合理，粗细粮结合。糖类、脂肪和蛋白质的比例一般为 58%、30%、12%，同时应十分重视对微量元素和膳食纤维的摄取。

(6) 天然无害：提倡吃天然食品，食物原料及生产制作食品的辅助材料，包括色素、香料、调味品及添加剂等，均应为天然物质，而不是人工化学合成物。

科学的饮食方法概括起来为 16 个字：讲究营养，重视保健，力求科学，保证卫生。

◆饮食细节决定健康

人体健康在很大程度上取决于合理的营养，而保证合理营养的最重要的环节就是合理调配，如果营养不当，不管是缺乏或过剩，都会影响身体的健康，甚至产生



疾病。据营养学家们的分析，人体必须从饮食中摄取的营养成分很多，如果仅食某一种或某一类食物，无论如何也不能满足人体需要。所以，人是杂食动物，必须要吃入各种食物，通过营养成分的互补作用才能维持人体的生长发育和脏腑组织的正常功能。

首先要平衡膳食、合理调配饮食。

随着人们生活水平的提高，人们对饮食的选择越来越讲究了。就主食而言，优质大米和精制粉备受青睐，而五谷杂粮则几乎销声匿迹了。再如在副食上，人们过分追求肉、鱼、虾等，而蔬菜、豆类制品则受到冷落。其实，这并不是聪明的选择，因为从营养学的角度看，粗米、粗面、五谷杂粮的营养价值并不亚于精白米面，甚至营养价值更高。如以米为例，米的营养成分，多集中于胚芽周围和米的表皮部分，加工过于精细会使米的胚芽表皮刮去，营养成分降低。而糙米中大量的纤维素，可以增进胃肠蠕动，促使肠内有害物质排出体外，防止胆结石症、胃癌的发生。此外，糙米中含有植酸钙镁盐，能与有毒的汞、铅、镉等金属结合，阻止人体吸收这些有毒的物质。

其次，人体摄取的成酸性食物与成碱性食物要保持平衡。

食物按所含的主要矿物元素的不同，在生理上可以分为酸性食物和碱性食物。通常来说，我们每天所吃的主食，如大米、白面；副食中的肉、禽、鱼、虾、蛋、花生等含非金属元素磷、硫、氯等较多的食物，进入人体后，在体内经代谢生成酸性物质，使体液相对呈弱酸性，因此，这些食物在生理上被称为成酸性食物。而大多数水果、蔬菜、豆类、茶叶及牛奶等含金属元素钠、钾、钙、镁等较多的食物，在人体内代谢生成碱性物质，使体液呈弱碱性，这类食物在生理上称为成碱性食物。体内的成碱物质只能直接从食物中吸取；而成酸物质则既可以来自食物，也可以通过食物在体内代谢的中间产物和终产物的形式提供。

在正常情况下，人体内的血液酸碱度呈弱碱性，因为只有这样，才有利于人的生理活动。由于人体具有能自身处理好酸碱关系的缓冲系统，能使血中酸碱值保持在正常范围内，达到生理上的平衡。但这种机体自身的缓冲能力是有限度的，如果在日常生活中，我们所吃的食物经常搭配不当，就会引起人体生理上酸碱平衡失调，通常容易造成酸性食物偏高。因为，我国人民自古以来就形成了以酸性食物米、面为主食的饮食习惯，一般尿液已偏酸性。因此，在日常生活中，如果人们再大量地

餐桌上的

宜与忌



第一章

三餐饮食有道理
小餐桌成大健康





摄入动物性蛋白质类等成酸性食物，不注重摄入蔬菜、水果类成碱食物，就容易增加碱性矿物元素的过多消耗，引起人体出现缺钙现象，同时还会使血液色泽加深，黏度增大，引起酸中毒症。因此，在饮食上必须合理搭配酸性食物和碱性食物，才能保持生理上的酸碱平衡。同时也有利于食物中各种营养成分的充分利用，保证人体的健康。

现在有的人常常莫名其妙地出现精神萎靡、乏力倦怠、头昏、头痛、思维及判断能力降低等症状，然而却查不出原因，其实这既不是过度疲劳，也不是器质性疾致，而是过量食用肉类、鱼虾等水产品，过少食用素食而引起的。因此，在日常的饮食中，人们要注意荤素搭配，比例适当，使吃得既可口又有营养。进入人体的酸和碱性物质要相对平衡，因猪肉、鱼肉在体内代谢会产生酸性物质，因此应该配以含钙、钾、钠等碱性较高的蔬菜，如芹菜、白菜、萝卜等青菜。这样就可以达到食物的酸碱平衡。

另外，膳食中蛋白质、脂肪和糖类这三大生热营养素除了提供人体所必需的能量外，还各自具有特殊的功能，三者之间相互利用，相互制约，相互转化，处于一种平衡关系之中。所以，人体中的蛋白质、脂肪、糖类这三大生热营养素必须保持一定的比例，才能保证膳食平衡，保证人体的健康。根据我国每日膳食营养素供给量标准，如果按它们各自拥有的热能占总热能的百分比来看，则糖类占60%~70%，蛋白质占10%~15%，脂肪占20%~25%。蛋白质、脂肪、糖类这三者之间的正常比例一旦被打破，将会引起人体的一系列代谢紊乱，影响健康。如饮食中的热能和蛋白质缺乏，就会引起营养不良、贫血和多种营养素缺乏症；而热能与蛋白质过剩的膳食会因为热能和脂肪摄入过剩，使人患上肥胖病、糖尿病及心血管疾病等，对人体健康产生影响。

由上可知，为了维持人体的健康，就必须把不同的食物搭配起来食用，因为在自然界中，没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素。

◆一日三餐有学问

人一生接触最多的便是饮食。不过，人吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋，主要是为了保证身体正常发育和健康。那么，一个人一天吃几次饭好呢？试验证明，

