

饮食宜忌

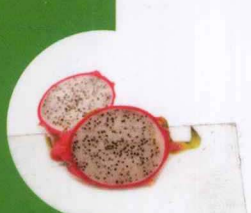
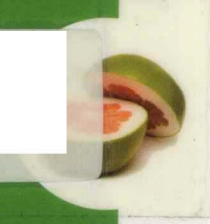
养生智慧

饮食搭配讲究科学
掌握食物宜忌规律

樊岚岚◎编著

健康生活智慧

- 健康的生活源于健康的饮食
- 春夏秋冬的饮食宜忌
- 不同体质与人群的饮食宜忌

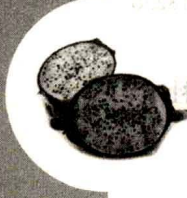


从五谷蔬果
到鱼禽肉蛋

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

饮食宜忌

养生智慧



掌握食物宜忌规律
饮食搭配讲究科学

樊岚岚◎编著

健康生活智慧

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食宜忌养生智慧/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5261 - 4

I. ①饮… II. ①樊… III. ①忌口—基本知识

②食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256395 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市业和印务有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 23.5

字 数 260 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究



前言

“民以食为天”是自古不变的自然法则。人类由茹毛饮血的原始社会历经数千年的沧海桑田、风云巨变，逐渐形成了由无至有、由简及繁的饮食文化。时至今日，提及饮食，人们不只是局限于填饱肚子而已，色、香、味、形样样考究的美食，也是一种精神上的享受。

随着生活水平的日益提高，肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等患者也悄然增加。这些疾病与日常的饮食有着密不可分的关联，不合理、不科学的膳食搭配是诱发疾病的重要因素之一。

在日常生活中，人们的饮食方式是怎么习惯怎么来，这些习惯虽然没有给身体带来立竿见影的、严重的损害，但是，不合理的食物搭配，直接影响了人体对食物中各种营养素的消化和吸收，从而降低了食物的营养价值；还有一些食物搭配后相克，食用后会给机体带来或轻或重的健康隐患；某些食物对某些疾病的康复有碍，甚至会加重病情，等等。因此，人们必须注重合理的饮食搭配，这样既可给人体提供充足的热能和各种营养素，又能保证各种营养素之间的平衡。

合理的膳食应根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季天时、地理因素，结合食物的性味归经，选择最适合本人的食物。一般来说，夏天少食温性、热性食品，冬季少食寒性、凉性食品；高血糖患者少食淀粉含量高的食品，肾病患者少食蛋白质含量高的食品；天气潮湿可以多食辛辣食品，天气干燥则应多食蔬菜、水果等碱性食品。总而言之，五味调和，遵守禁忌，





饮食宜忌养生智慧

肺腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。还应指出的一点是，饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。

为了帮助读者掌握更多的饮食知识，纠正不正确的饮食习惯，培养良好的饮食习惯，使大家吃出健康，我们编写了这本《饮食宜忌养生智慧》。本书从时尚健康饮食的概念、春夏秋冬的饮食宜忌、常用食物的饮食宜忌、不同体质与人群的保健宜忌、常见病症的饮食宜忌及食物料理与餐具的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。以方便读者从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在享受美食的过程中能够获得均衡适量的营养，享有健康，做一个快乐而又健康的现代人。

编 者





第一章

时尚健康饮食新概念

——健康的生活源于健康的饮食

第一节 认识中药眼中的“药食同源” 001

- 什么是药食同源 001
- 探究食物内在的四性 003
- 洞悉食物外在的五色 005
- 了解食物具有的五味 008

第二节 人体日常必备的七大营养素 011

- 水——生命的源泉 011
- 蛋白质——塑造人体的工程师 012
- 维生素——维持生命营养的催化剂 013
- 矿物质——身心健康的调控员 014
- 脂肪——人体的高能燃料 015
- 糖类——人体主要的能量来源 016
- 膳食纤维——人体的清道夫 016

第三节 科学搭配的饮食之道 017

- 食物的科学搭配 017
- 最佳的健康膳食模式 020
- 延年益寿的饮食之道 022
- 养颜排毒的饮食之道 025



饮食宜忌养生智慧

第二章

春夏秋冬的饮食宜忌

——顺应自然品味四季美味

第一节 春季营养饮食的宜忌 029

- 春季是养肝的大好时节 029
- 了解春天的饮食原则 031
- 春季宜吃的食物 033
- 春季忌吃的食物 034

第二节 夏季营养饮食的宜与忌 035

- 夏季应注意养心健脾 035
- 了解夏季的饮食原则 038
- 夏季宜吃的食物 040
- 夏季忌吃的食物 042

第三节 秋季营养饮食的宜与忌 042

- 秋季以润燥养肺为主 042
- 了解秋季的饮食原则 044
- 秋季宜吃的食物 046
- 秋季忌吃的食物 048

第四节 冬季要铭记滋阴养肾 049

- 冬季要铭记滋阴养肾 049
- 了解冬季的饮食原则 051



冬季宜吃的食物	053
冬季忌吃的食物	054

第三章

常用食物的饮食宜忌

——把厨房当做祛病养生的御膳房

第一节 清淡宜人的蔬菜类 055

大白菜	055
芹 菜	057
菠 菜	058
韭 菜	060
生 菜	061
油 菜	062
圆白菜	064
空心菜	065
苋 菜	066
黄花菜	068
香 菜	069
茼 蒿	071
茼 蒿	072
菜 花	073
香 椿	075
蒜 苗	076
蒜 薹	077
绿豆芽	078





饮食宜忌养生智慧

茭白	080
竹笋	081
芦笋	083
豌豆	084
豇豆	085
茄子	087
西红柿	088
青椒	090
辣椒	091
葱	092
黄瓜	094
丝瓜	095
冬瓜	097
苦瓜	098
南瓜	100
莲藕	101
荸荠	102
木耳	103
银耳	105
金针菇	106
香菇	108
口蘑	109
猴头菇	111
萝卜	112
胡萝卜	113
土豆	115
山药	116
洋葱	118
大蒜	120



姜	121
---------	-----

第二节 芳香四溢的水果类 123

桃	123
杏	124
梨	125
草 莓	127
葡 萄	128
柠 檬	129
橘 子	131
橙 子	133
柚 子	134
香 蕉	135
苹 果	137
芒 果	138
菠 萝	140
柿 子	141
山 竹	142
山 楂	143
大 枣	145
桂 圆	146
荔 枝	148
石 榴	149
李 子	151
猕猴桃	152
西 瓜	153
木 瓜	155
香 瓜	157





饮食宜忌养生智慧

第三节 香脆诱人的干果类 158

花 生	158
葵花子	160
榛 子	161
栗 子	162
松 子	163
杏 仁	165
核 桃	166
腰 果	168
无花果	169
开心果	170

第四节 时尚纯朴的五谷杂粮类 172

玉 米	172
小 米	173
薏 米	174
粳 米	176
糯 米	177
黑 米	178
高 粱	180
燕 麦	181
荞 麦	182
芝 麻	183
黄 豆	185
绿 豆	186
红 豆	187

**第五节 珍馐美味的畜禽蛋类 189**

鸡 肉	189
鸽 肉	190
鸭 肉	191
鹅 肉	193
兔 肉	194
狗 肉	196
猪 肉	197
猪 血	199
羊 肉	200
牛 肉	202
驴 肉	204
鸡 蛋	205
鸭 蛋	207

第六节 活色生香的水产类 208

鲫 鱼	208
鲤 鱼	210
草 鱼	211
鲢 鱼	213
青 鱼	214
鲈 鱼	215
黄 鳊	217
带 鱼	218
鱿 鱼	219
泥 鳅	221
螃 蟹	222
虾	224
牡 蛎	225





饮食宜忌养生智慧

海 参	227
田 螺	228
甲 鱼	230
海 带	231
紫 菜	232

第七节 日常其他食物的饮食宜忌 234

茶	234
咖 啡	236
白 酒	237
啤 酒	238
红 酒	240
牛 奶	241
豆 浆	243
蜂 蜜	245
醋	246
白 糖	248
红 糖	249

第四章

不同体质与人群的饮食宜忌

——吃好不生病的饮食新主张

第一节 不同体质的饮食宜忌 251

阴虚体质的饮食宜忌	251
阳虚体质的饮食宜忌	253
气虚体质的饮食宜忌	255



血虚体质的饮食宜忌	257
阳盛体质的饮食宜忌	259
血瘀体质的饮食宜忌	261
痰湿体质的饮食宜忌	263
气郁体质的饮食宜忌	265
肾虚体质的饮食宜忌	268
脾虚体质的饮食宜忌	270

第二节 不同人群的饮食宜忌 272

婴儿的饮食宜忌	272
幼儿的饮食宜忌	274
青少年的饮食宜忌	276
中年人的饮食宜忌	278
老年人的饮食宜忌	280
更年期的饮食宜忌	282
怀孕期的饮食宜忌	284
肥胖者的饮食宜忌	286
瘦弱者的饮食宜忌	288
考试期间的饮食宜忌	290
上班族的饮食宜忌	292

第五章

常见病症的饮食宜忌

——让合理膳食早日把疾病赶走

第一节 一般常见疾病 295

感 冒	295
-----------	-----





饮食宜忌养生智慧

咳嗽	297
贫血	299
口臭	301
牙周炎	302
腹泻	304
便秘	305
失眠	307
神经衰弱	309
脱发	312
哮喘	314
胃肠病	316
高血压	317
高血脂	320
糖尿病	321
冠心病	322
动脉硬化	324
癌症	325

第二节 男性常见病 327

阳痿	327
早泄	328
前列腺炎	330

第三节 女性常见病 332

痛经	332
月经失调	335



第六章

食物料理及器具的宜忌

——生活中不可忽视的饮食细节

第一节 关于烹制食物的宜与忌 337

烹制主食的宜忌	337
烹调蔬菜的科学建议	339
炒菜火候的宜忌	341
食用油的合理搭配	342
精盐的使用宜忌	343

第六节 不同器皿与餐具的使用宜忌 347

铁质器皿的使用宜忌	347
铜质器皿的使用宜忌	348
铝制器皿的使用宜忌	349
镀锌容器的使用宜忌	350
不锈钢餐具的使用宜忌	351
搪瓷餐具的使用宜忌	352
塑料餐具的使用宜忌	354
不粘锅的使用禁忌	355
微波炉的使用禁忌	356





第一章 时尚健康饮食新概念

——健康的生活源于健康的饮食

第一节 认识中药眼中的“药食同源”



什么是药食同源

现代生活中，几乎每个人都懂“健康是金”、“健康是最大的幸福”、“天下有千种疾病，却只有一种健康”的道理，但健康却不是一朝一夕便可得来的，而需要我们长期以科学生活方式日积月累。一旦健康被人们忽视，身体就会处于亚健康状态，接着高血压、高脂血症、糖尿病、心脑血管病、肿瘤等便会趁机而入，成为威胁人们健康的五大杀手。面对越来越多的人英年早逝，大众将目光投向传统养生保健，希望能从祖国的文化瑰宝——传统中医——中汲取一些健康养生之道。中医养生文化源远流长，博大精深，健康长寿为人人所向往。善待生命是我们的神圣使命，养生保健就是保养生命，让生活更健康更幸福。俗话说“药补不如食补”，今天我们就了解一下传统中医所提倡的食疗保健。谈食疗保健，就不能不了解中医“药食同源”的概念，“药食同源”在中医养生保健中有着独特的优势和地位。何为“药食同源”呢？

