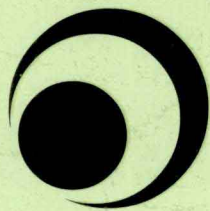


最适合所有人阅读的健康饮食白皮书



饮食大智慧

忌口

病从口入！你的健康你做主

◎ 陈乃琴 张春兰 编著

当美食诱惑与健康冲突的时候，多数人抵挡不住诱惑，只有少数人管住了自己的嘴，结果，健康和长寿的人总是少数。

忌口讲究的是：忌相克、忌太偏、忌太饱、忌太好、忌太快、忌太慢、忌太热、忌太冷、忌无知、忌无时。

远离疾病，从忌口开始。

一本适合所有人阅读的健康饮食白皮书



饮食大智慧

忌口

病从口入！你的健康你做主

◎ 陈乃琴 张春兰 编著

当美食诱惑与健康冲突的时候，多数人抵挡不住诱惑，只有少数人管住了自己的嘴，结果，健康和长寿的人总是少数。

忌口讲究的是：忌相克、忌太偏、忌太饱、忌太好、忌太快、忌太慢、忌太热、忌太冷、忌无知、忌无时。

远离疾病，从忌口开始。

本书作者

编 著 陈乃琴 张春兰
编 者 冯国清 周慧君 石淑华
周 明 王 萍 向 前
姚显明

图书在版编目(CIP)数据

忌口:饮食大智慧/陈乃琴,张春兰编著. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.5
ISBN 978-7-80739-827-1

I. 忌… II. ①陈… ②张… III. ①饮食-禁忌 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058983 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行:全国新华书店

承印:河南龙华印务有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12.5

字数:160 千字

版次:2010 年 5 月第 1 版 印次:2010 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-827-1 定价:22.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

忌口的 N 种理由

- 我们会为什么会生病？ /2
- 为什么要忌口？ /10
- 食品安全离我们还有多远？ /16
- 食品污染包括哪些方面？ /18
- 食品添加剂知多少？哪些添加剂会超标？ /20
- “彩衣”食品有哪些危害？ /21
- 催红、催大、催熟的果蔬有哪些危害？ /22
- 人体温度平衡与饮食健康有哪些关系？ /23
- 营养平衡与健康有哪些关系？ /24
- 酸性体质有哪些表象？ /25
- 酸性体质有哪些危害？ /26
- 什么是碱性食物和酸性食物？ /27
- 哪些食物属于酸性食物？ /28
- 哪些食物属于碱性食物？ /29
- 什么是食源性疾病？ /30
- 瘦肉精引起的食物中毒有什么表现？ /31
- 哪些食品中会有吊白块？ /32
- 哪些食品中会有甲醛？ /33
- 哪些食品中会有敌敌畏？ /34
- 防腐剂对人体有害吗？ /35
- 可怕的黄曲霉毒素对人有什么危害？ /36
- 如何面对食品安全危机？ /37
- 水会“衰老”吗？ /38
- 饮水的误区有哪些？ /39
- 饮水过量和缺水的危害有哪些？ /40
- 家庭安全饮水应注意哪些？ /41

水质不达标的饮用水有什么危害? /42

健康的饮用水应符合哪些标准? /43

软水和硬水哪个更有益? /44

弱碱性水和弱酸性水哪个更有益? /45

我们身边的饮料有哪些? /46

喝碳酸饮料有危害吗? /47

吸烟有哪些危害? /48

假酒对人体的危害有哪些? /49

酗酒对人体有哪些害处? /50

哪些人不能喝酒? /51

你喝的啤酒安全吗? /52

喝茶有什么讲究? /53

你喝的茶安全吗? /55

哪些人不宜喝牛奶? /56

你喝的咖啡安全吗? /57

喝咖啡有什么害处? /58

喝功能性饮料应注意什么? /59

你吃的蔬菜安全吗? /61

不新鲜蔬菜有哪些害处? /63

怎样吃萝卜才安全? /64

哪些蔬菜易受农药污染? /65

怎样去除蔬菜上的农药残留? /66

哪些蔬菜需要焯一下凉拌? /67

哪些“家常菜”必须小心食用? /68

吃反季节蔬菜和水果有什么忌讳? /70

四季豆中毒的原因是什么? /71

问题水果你知道吗? /72

防范问题水果的措施有哪些? /73

哪些水果、蔬菜的皮不宜食用? /75

鸡蛋怎么吃才安全? /76

海鲜怎么吃才安全? /77

喝奶的误区和禁忌有哪些? /78

你吃的腊肉安全吗? /79

吃甜食过量有哪些危害? /80

吃盐过多有哪些危害? /81

人体缺盐有哪些危害? /82

为什么要忌用调味料? /83

病人忌用哪些调味料? /85

每天吃多少油才合适? /86

你吃的油安全吗? /87

食用油脂应采取何种储存方法? /89

春季进补有什么忌讳? /90

空腹不宜吃什么? /91

哪些食物会影响睡眠? /92

隔夜鸡蛋可以吃吗? /93

隔夜茶能不能喝? /94

隔夜凉开水能不能喝? /95

隔夜茎叶类蔬菜好不好? /96

隔夜汤还能喝吗? /97

哪些食品不能隔夜? /98

你需要补钙吗? 怎么补钙? /99

你缺维生素吗? 维生素常识知多少? /100

维生素摄入过量有什么危害? /102

令人早衰的“黑客”食品有哪些? /103

膨化“黑客”有哪些危害? /104

烧烤、油炸“黑客”有哪些危害? /105

儿童乱吃补品有什么危害? /106

女性乱吃补品有什么危害? /107

男人贪嘴败“性”的食物有哪些？ /108
舌,吃壮阳补品和药物有什么危害？ /109
儿童食品安全十大问题你知道吗？ /110
如何避免儿童饮食中的化学物质污染？ /113
如何避免儿童饮食中可能有的生物性污染？ /114
你用的筷子安全吗？ /115
你用的快餐盒安全吗？ /116
保鲜膜怎样使用才安全？ /117
高温下塑料袋的危害有哪些？ /118

忌口的智慧

滥用抗生素有什么危害？ /120
常用抗生素有哪些不良反应？ /121
抗生素对营养素有什么影响？ /122
忌吃太快或太慢,吃饭的速度应该多快？ /123
忌偏食、挑食,偏食、挑食有什么危害？ /124
儿童需要忌口的饮品有哪些？ /125
夫妻双方要孩子前忌吃哪些药物和食物？ /127
孕妇应该怎样忌口 /128
孕妇需要忌口的食物有哪些？ /129
“坐月子”该怎么忌口？ /131
紧急避孕药的危害有哪些？ /132
日常饮食中需要忌口的发物有哪些？ /133
发物在什么情况下要忌口呢？ /134
哪些食物要忌口？ /135
上火、牙疼、嗓子疼应该怎么忌口？ /149
感冒应该怎么忌口？ /150

哮喘患者在饮食上有什么忌口？ /151
咳嗽患者有什么忌口？ /152
小儿肺炎忌什么？ /153
痛风病患者有什么饮食禁忌？ /154
得了胃病要注意什么？ /155
胃溃疡患者饮食上要注意什么？ /156
浅表性胃炎患者饮食上要注意什么？ /157
萎缩性胃炎或胃切除术后饮食上要注意什么？ /158
高血压、高血脂病患者的饮食应注意什么？ /159
心脏病患者的饮食应注意什么？ /160
脑血管病患者的饮食应注意什么？ /161
糖尿病患者的饮食应注意什么？ /162
肝炎病人的饮食应注意什么？ /163
甲亢病人的饮食应注意什么？ 哪些食物要忌口？ /164
骨伤病人饮食有哪些禁忌？ 应该怎样调养？ /165
牛皮癣患者该怎么忌口？ /167
肾病患者该怎么忌口？ /168
荨麻疹患者该怎么忌口？ /169
其他常见病患者应该怎么忌口？ /170

知识链接

- 一、近年来重大食品安全问题回顾/174
- 二、人的体质与饮食禁忌/175
- 三、时辰与养生禁忌/177
- 四、忌口小知识/180

忌口的 N 种理由

让吸烟的人戒烟,难!

让喝酒的人戒酒,难!

让爱吃的人忌口,难!

当吸烟的人、喝酒的人、爱吃的人感觉身体不适的时候,戒烟、戒酒、忌口一点都不难。

难怪有人说:我们无法改变世界,但我们可改变自己。

我们无法避免衰老,但我们可以延缓衰老。

不是我们不能放弃,而是放弃需要代价和勇气。

当美食诱惑与健康冲突的时候,多数人抵挡不住诱惑,只有少数人管住了自己的嘴,结果,健康和长寿的人总是少数。

您愿意成为多数人还是少数人呢?



我们为什么会生病？

在回答饮食安全问题之前，有一件事情需要弄清楚，那就是我们的身体与外界有什么关系，我们为什么会生病？

中医理论之疾病的成因

一是由风、寒、暑、湿、燥、火等外因引起，即所谓的季节时令因素。

二是由喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等内因引起，即所谓情绪对生理的影响。

三是由饮食（强调病从口入）、房事、金刃（包含外伤或意外事故）、虫兽（包括微生物）等因素引起。

现代医学之疾病的成因

一是致病性微生物侵害，如各种病毒、细菌、霉菌等。

二是人体的免疫机能降低，抵抗力或体质差。

三是环境污染，有毒废弃物、化学物质、放射线等。

四是自然老化，即器官老化所致。

五是饮食（营养）不当，饮食的状况对健康可以有許多决定性的影响。

六是精神疾病，与遗传有关的精神障碍。

七是外力伤害，包括许多意外事故等伤害。



人生病的成因可简明地归纳为：①人体本身的体质因素引起。②饮食造成的问题。③季节和环境变化引起。

嘿！帅哥，不能这么吃，
会拉肚子的……

疾病就是这样不经意间破
口而入的，管住自己的嘴巴，
健康就少受一些伤害。



古代医学和现代医学对疾病的理解

病从口入历来就是一个公认的事实。人的健康与饮食有关，不想生病，就要从饮食安全做起！

这本书之所以用“忌口”二字，目的是想朋友们管住自己的嘴！管住自己身上一个最大、最难控制的欲望之门，一个很有意思的自然孔。

人体真的很奇妙，单就人身上的孔来说，大的小的，开着的闭着的，只进不出的，只出不进的，可出可进的……数也数不清，最大的就是嘴，最小的可能是汗孔或毛孔。

人身上平时能看得见、摸得着的孔不过十处，仅头上的孔就有七个，古称七窍，即一口、二目、二鼻、二耳。

古人云：“人皆有七窍，以食、听、视、息。”

古书记载：“耳乃精窍，目乃神窍，口鼻乃气窍。”

古典经纶总结得更为精辟，说：“五脏常内阅于上七窍也。故肺气通于鼻，肺和，则鼻能知臭香矣；心气通于舌，心和，则舌能知五味矣；肝气通于目，肝和，则目能辨五色矣；脾气通于口，脾和，则口能知五谷矣；肾气通于耳，肾和，则耳能闻五音矣。五脏不和，则七

窍不通。”

人身上平时看不见、摸不着的孔千千万万，主要是汗孔或毛孔。

毛孔是毛发从真皮里向外生长的通道，同时又是皮脂腺的排出口，毛孔可帮助皮肤排热，并参与皮肤新陈代谢。千万不要认为毛孔是用来排汗的，排汗的任务由汗孔完成。毛孔不通皮肤会生病。

汗孔是排汗和换气的门户。不要小看了汗孔，在夏季，如果汗孔排泄汗液不通畅，就会生出痱子；该出汗不出汗，内脏就会出问题；该闭合没及时闭合，就会生病。中医认为，随着肺的宣发和肃降，汗孔是进行体内外换气的部位。

中医说的气，不是单纯指氧气，还包含信息、能量和物质，即除了空气外，还有元气、宗气、营气、卫气、脏腑经络之气。汗孔交换的主要是卫气、元气。因此，汗孔是渗泄液体、流通和合聚元气的场所，有防御外邪侵袭的功能。

嘴是我们要说的重点，病从口入，几乎可以说是铁律！



案例一：剩饭和有异味的食物煮一煮行吗？

不行。要知道，高温只能杀死一些常见细菌，而对顽固的细菌和细菌毒素是无能为力的。如能破坏人体中枢神经的肉毒杆菌，其细菌芽孢在100℃的沸水中仍能生存5小时，其化学性毒素再加热也不会减弱，反而会增加。

案例二：冰冻的食物还会有细菌吗？

当然有。有些细菌专门在低温下生活和繁殖，如嗜盐菌，能在 -20°C 的食物中生存11周之久。因此被污染的冰淇淋之类的东西一样不安全。



西瓜冰镇之后，不能这么吃吧！尤其是孩子，会拉肚子的。



案例三：盐和醋杀菌，食物用盐和醋腌一下就没事了吗？

不彻底。实际上，夏季常发生的感染性腹泻，多为沙门杆菌类引起，此类细菌在含盐量10%~15%的肉类或其他食物中能存活几个月。

.....

可以列举的例子很多，总之，管住自己的嘴是防止病从口入的唯一方法。

嘴是人体与外界进行物质交换吞吐量最大的部位。多了解一些这方面的知识，有助于我们选择安全的食物和健康的生活方式。

在饮食安全和膳食养生方面，老祖宗给我们留下了什么经典呢？

古人认为宇宙中存在着五种基本要素：水、火、木、金、土。这五种要素（即五行）相生相克，相互作用，使得宇宙中的各类事物保持平衡和发展。

人体的内脏器官也有五行的属性：肺和大肠属金，肝和胆属木，脾和胃属土，肾和膀胱属水，心和小肠属火。器官之间相生相克，相互作用，使得人体均衡地发展。

我们平时吃的每一种食物实际上也有五行的属性，食物的基本味道不外乎辛、酸、甘、咸、苦。五味与五行的关系为：辛属金，酸属木，甘甜属土，咸属水，苦属火。

通过五行将食物和内脏器官联系起来，你会发现一条有趣的链。

金——辛辣——肺、大肠——皮肤——鼻子

木——酸——肝、胆——神经——眼睛

土——甘甜——脾、胃——肌肉——口腔

水——咸——肾、膀胱——骨骼——耳朵

火——苦——心、小肠——血管——舌头

按照这条链和食物的五行属性，我们不难得出这样一个结论：

人体每天摄入的各类食物应当保持五行的平衡，即每种味道的食物都应当摄入，如果长时间摄入某类食物不足或者过量，就会影响到相关脏器的功能。

而这个结论早已是《黄帝内经》和《道教养生》中的经典之笔，可惜，现代人却忽视了它的价值。

我们每天吃的食物五颜六色，五味俱全。可是，你知道吗？食物自身的品质、性味、色泽之间有着内在的关联，均对应着人的脏腑，并起着相应的作用。

古人总结出五色、五味与脏器的关系：

黄色属土属脾,宜饮食甘味;

青色属木属肝,宜饮食酸味;

黑色属水属肾,宜饮食咸味;

赤色属火属心,宜饮食苦味;

白色属金属肺,宜饮食辛味。

参照这个结论,比照自己的饮食,你合理选择和搭配自己的日常膳食了吗?

还有一个秘密告诉你:不同颜色的食物对人体有着不同的功效,甚至影响着你的健康,记住食物的颜色是很有用的!

黑色食物具有预防心脑血管疾病、延缓衰老之功用,有的还有补肾、祛风、利尿的功效。

绿色食物具有清理肠胃、促进生长、排出体内毒素的作用。

红色食物具有减轻疲劳、抗衰老、补血、祛寒之功用。

黄色食物具有提供维生素 A、维生素 D,抗氧化,促进排毒,延缓衰老之功用。

白色食物具有预防心脑血管疾病、安定情绪、润肺、促进肠蠕动的功效。

那么,哪些黑色食物好?哪些绿色食物好?哪些红色食物好?哪些黄色食物好?哪些白色食物好呢?



常见的黑色食物包括紫米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、茄子等。需要提醒的是,豆不要生吃,芝麻不要整粒吃。



常见的绿色食物包括绿叶蔬菜和绿色水果。绿叶蔬菜首选小白菜、卷心菜等。除了一些特别的蔬菜要煮熟吃外,大多数蔬菜八成熟就可以了。



常见的红色食物有植物性和动物性两类，其中植物性包括红辣椒、红苹果、红枣、西红柿、山楂、草莓等，动物性食物包括猪肉、牛肉、羊肉。红色蔬菜首选西红柿。注意黄瓜不宜和西红柿混吃。吃肉多了，胃酸会增多，体质会酸化的。



常见的黄色食物有蛋黄、粟米、玉米、木瓜、柑橘、香蕉、胡萝卜、黄豆等。胡萝卜既便宜，营养又丰富，不过吃胡萝卜要用油烹制才可以。胡萝卜和萝卜不宜同食，萝卜补气，胡萝卜泻气，一补一泻，吃起来就乏味了。



常见的白色食物包括牛奶、米、面、豆腐、冬瓜、竹笋、山药以及鱼、禽类食物。值得一提的是，豆腐是个好东西，不过买豆腐要睁大眼睛，别买掺假的豆腐（掺有吊白块）。

中华医学博大精深，就连一日内的脏腑之变化都研究得有鼻子有眼，最经典的是十二时辰养生。要深究饮食安全和膳食养生，不可不知一二。

时辰与脏器的对应表：

时间 (时)	23~ 翌日 1	1~3	3~5	5~7	7~9	9~11	11~13	13~15	15~17	17~19	19~21	21~23
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
脏腑	胆	肝	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦

这个表的意思是说,子时(23时至翌日1时)胆需要休息,丑时(1时至3时)肝需要休息,寅时(3时至5时)肺需要休息,卯时(5时至7时)大肠需要排空,辰时(7时至9时)胃最适合进食,午时(11时至13时)心需要休息。

看看这个表,你还敢熬夜吗?从晚上11时到翌日7时,胆、肝、肺、大肠都需要休息,人体必须处在深度睡眠状态。

看看这个表,你不吃早餐行吗?早7时,胃休息了一晚上,正是装东西的时候,你不给它,能行吗?

看看这个表,你中午不想睡都不行!午时阴气开始升起,心脏需要得到暂时的休整,要爱护你的心脏,就午睡1小时吧。



醒醒,该吃早餐了!熬夜的结果是连吃早饭的工夫都没有了。



从人体到环境,从五谷到五味,从营养到毒素,说来道去,只是想提醒朋友们,珍爱生命要从自身做起,学新知,讲科学,重营养,多调理,该忌口时一定要忌口!忌口!忌口!

当然,忌口是相对的,又是持久的,正常人虽然不必为忌口放弃美食,但决不能挡不住美食的诱惑而胡吃海喝。世间万物相生、相克、相补、相斥,多争取一些相生、相补,尽可能避免相克、相斥,健康饮食的目的就达到啦。

记住,忌口要适时、适量、适当!不是拒绝。