

内容全面
查阅简便

科学实用
通俗易懂



+



+



大全集

饮食

宜

忌

【现代中国家庭必备的保健养生百科全书】



+



+



秦泉 主编



或许因为深受中国传统文化的影响，中国人可以更深切地体会到饮食宜忌的重要性，并有意识地获得一些关于“饮食宜忌”的知识。本书就是一本覆盖面广、知识面宽的饮食宜忌大全，内容包括食物之间的宜忌、食物与药物的宜忌、疾病的饮食宜忌，以及一年四季的饮食宜忌、特殊人群的饮食宜忌等。全书收录了300余种食物、200余种药物和100多种疾病的饮食宜忌，具有极高的实用价值。



YIN SHI YI JI

时代文轩
shidaiwenxuan

ISBN 978-7-5390-4598-6



9 787539 045986 >

定价：59.00元

【现代中国家庭必备的保健养生百科全书】

秦 泉 主编

饮食

宜

忌



大全集

 江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

饮食宜忌大全集 / 秦泉主编. —南昌：江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4598-6

I. ①饮… II. ①秦… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第204678号

国际互联网（Internet）地址：

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号：KX2012018

图书代码：D12048-101

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 — 84853028 联系人：松雪

饮食宜忌大全集

秦泉主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 633千字

印张 44

版次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4598-6

定价 59.00元

赣版权登字-03-2012-91

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

前言

常言道：“民以食为天”、“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。在生活中，吃不仅是一件要事、实事，更是一件疏忽不得的事。吃得好与坏并不是最重要的，关键是能否吃得科学、吃得合理、吃出健康的身体。古人说：“食能养人，也能伤人”。确实如此，饮食合宜能治病强身，而饮食不合宜则会伤身致病。

早在远古时代，合理饮食就被人们所重视，在漫长岁月里，人们不断地总结出许多的宝贵经验。我国的传统医学对此也很注重，并积累了丰富的经验和知识。作为我国最早的医学经典著作之一，《黄帝内经》概括论述了饮食禁忌的原则，以“食性与五行生克”、“食性与病性、体质的顺逆”为理论基础，提出“五味所入”、“五味所禁”、“五味所伤”等原则。

到汉代，在《金匱要略》中，名医张仲景也指出：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”唐代药王孙思邈也提出：“不知食宜者，不足以生存也。”后来，随着食物与药物内容的逐渐扩展，相关的宜忌内容也在历代的本草著作中不断地丰富。

这些都说明一点：饮食与人体健康之间存在着宜与忌、利与害的辩证关系。因此，分清饮食中的宜与忌对人们的日常饮食至关重要。

那饮食宜忌是什么意思呢？很简单，我们经常听到医生这样告诉病人：“你应该吃……你不能吃……”这就是疾病的饮食宜忌。大量的生活经验向我们证明：饮食不当会对身体健康和疾病的康复产生一定的影响。不仅仅是病人，健康人也会有一些这样的体验：在吃了某种食物后，可能会出现一些身体不适，如食欲、睡眠或排便等习惯受到影响。如果食物搭配不合理、不科学的话，就会妨碍食物中营养素的消化吸收，并使食物的营养价值大打折扣，甚至影响身体的健康。

人体不仅需要食物来提供充足的热能和各种营养素，更需要各种营养素之间维持一种平衡的关系。要想做到这一点，那就得科学饮食，合理搭配多种食物。食物与食物之间、食物与药物之间都存在着相生相克的关系，如果搭配相宜，就会实现1+1大于2，取得事半功倍的效果；如果搭配不当，就会出现不适或引起中毒，危害身体健康。

或许因为深受中国传统文化的影响，中国人可以更深切地体会到饮食宜忌的重要性，并有意识地获得一些关于“饮食宜忌”的知识。此书就是一本覆盖面广、知识面宽的饮食宜忌大全，内容包括食物之间的宜忌、食物与药物的宜忌、疾病的饮食宜忌，到一年四季的饮食宜忌、特殊人群的饮食宜忌等。全书收录了300余种食物、200余种药物及100多种疾病的饮食宜忌，具有极高的实用价值。

不少人都这样为美食定位，“美食”就是“色、香、味、形”俱佳，符合自己的口味，其实这是错误的观念。这是一种缺乏科学饮食的认识与缺乏饮食营养均衡的观念的想法。科学的饮食观念应该是这样的：既美味好吃，又可以吃出营养与健康。因此，合理的饮食搭配是必需的。只有做到取此食物之长补彼食物之短，才能实现平衡膳食、合理营养。

目 录

第一篇 食物饮食宜忌

一、五谷杂粮类

大麦	2
小麦	2
小麦胚芽	3
糜子	4
荞麦	4
高粱	5
青稞	6
燕麦	6
莜麦	7
香米	7
糯米	8
粳米	9
籼米	10
糙米	10
黑米	11
小米	12
薏米	13
黄米	13
紫米	14
玉米	14
玉米笋	15
西谷米	16
米皮糠	16
黄豆	17
绿豆	18

青豆	18
蚕豆	19
豇豆	20
黑豆	20
芸豆	21
毛豆	22
豌豆	22
赤小豆	23
芝麻	24
谷芽	25
豆豉	25
面筋	26
豆腐	26
腐竹	27
豆腐皮	28
油豆腐	28
豆腐干	29
锅巴	29

二、肉类

鸡肉	30
鸡肝	31
乌鸡	32
火鸡肉	33
野鸡肉	33
鸭肉	34
鸭血	35

鹅肉 35

鸽肉 36

麻雀肉 37

鹌鹑肉 38

鹧鸪 38

羊肉 39

羊骨 41

羊髓 42

羊脑 42

羊肾 43

羊肝 43

羊肚 44

牛肉 44

牛肾 45

牛肝 46

牛肚 46

牛髓 47

猪肉 47

猪脑 49

猪骨 50

猪髓 50

猪心 50

猪肾 51

猪肝 51

猪肠 52

猪肚 53

猪胰 53

猪蹄 54

猪血 55

猪皮 55

野猪肉 56

火腿 57

香肠 57

鹿肉 58

马肉 59

驴肉 59

兔肉 60

狗肉 61

獐肉 62

骆驼肉 62

獭肝 63

蝗虫 63

蚕蛹 64

蜗牛肉 65

蚂蚁肉 65

青蛙肉 66

蛇肉 67

蛤蚧 67

刺猬肉 68

三、水产品类

螃蟹 69

虾 70

蚌 70

蚬肉 71

螺蛳 71

田螺 72

牡蛎肉 73

蚶子 73

蛤蜊 74

干贝 74

扇贝 75

沙丁鱼 76

金枪鱼 76

武昌鱼 77

罗非鱼 77

虹鳟鱼 78

石斑鱼 78

比目鱼 79

鲫鱼 79

青鱼 80

鲤鱼 81

鲢鱼 81

海蜇 82

鲍鱼 83

龟 83

甲鱼 84

四、蔬菜类

南瓜 85

冬瓜 86

黄瓜 87

苦瓜	88	空心菜	121
丝瓜	89	莕苢菜	122
瓠瓜	90	落葵	122
西葫芦	91	秋葵	123
佛手瓜	91	紫苏	124
节瓜	92	小白菜	124
马铃薯	93	大头菜	125
山药	94	雪里蕻	125
红薯	95	马齿苋	126
豆薯	95	韭菜	126
芋头	96	苋菜	127
魔芋	97	莼菜	128
萝卜	97	苦菜	129
萝卜叶	99	蕨菜	129
胡萝卜	100	薇菜	130
莲藕	101	蕺菜	130
荷叶	102	蔊菜	131
牛蒡	103	芥菜	132
荸荠	104	香椿	132
慈姑	104	茺荻	133
薤白	105	苜蓿	133
茭白	105	茼蒿	134
竹笋	106	藜蒿	135
芦笋	108	茵陈蒿	135
莴笋	108	藿香	136
生菜	109	枸杞头	136
旱芹	110	菊花脑	137
水芹	111	黄花菜	137
马兰	112	花椰菜	138
百合	113	茄子	139
芦荟	114	青椒	140
食用仙人掌	115	辣椒	141
油菜	116	番茄	141
菠菜	116	黄豆芽	143
卷心菜	117	绿豆芽	144
苜蓝	118	豆角	144
芥蓝	119	豌豆	145
豆瓣菜	120	豌豆苗	146
东风菜	120	四棱豆	146
歪头菜	121	紫菜	147

石莼 148

发菜 148

羊栖菜 149

裙带菜 149

海带 150

螺旋藻 151

洋葱 151

青蒜 152

蒜薹 153

五、菌类

香菇 153

金针菇 153

红菇 154

猴头菇 154

平菇 155

草菇 155

牛肝菌 156

鸡枞 156

鸡腿蘑 157

松蘑 157

口蘑 158

榛蘑 158

黑木耳 159

银耳 160

地耳 161

竹荪 161

灵芝 161

冬虫夏草 162

六、水果及干果类

西瓜 163

甜瓜 164

木瓜 165

哈密瓜 166

柑 166

佛手柑 167

橘子 167

金橘 168

橙子 169

柚子 170

香蕉 170

苹果 171

沙果 172

火龙果 173

芒果 174

梨 174

柠檬 175

草莓 176

蓝莓 177

葡萄 178

葡萄干 178

桑葚 179

甘蔗 180

猕猴桃 181

椰子 182

菠萝 182

榴莲 183

山竹 184

莲雾 184

西番莲 185

桂圆 185

荔枝 186

番荔枝 187

枇杷 187

石榴 188

无花果 189

罗汉果 189

黄皮果 190

柿子 190

杏 192

李子 192

桃子 193

杨桃 194

樱桃 195

梅子 195

乌梅 196

杨梅 196

山楂 197

橄榄 198

槟榔 199

大枣 199

沙棘	200
榆钱	201
薜荔果	202
金樱子	202
果脯	203
酸角	203
葵花籽	203
花生	205
核桃	206
杏仁	207
栗子	207
白果	208
腰果	209
开心果	210
松子	210
榛子	210
西瓜子	211
南瓜子	212
莲子	212
榧子	213
芡实	213

七、蛋类及奶类

鹅蛋	214
鸭蛋	214
咸鸭蛋	215
松花蛋	216
鸡蛋	217
毛鸡蛋	218
茶叶蛋	218
鸽子蛋	219
鹌鹑蛋	219
麻雀蛋	220
牛奶	220
牛初乳	222

酸奶	222
黄油	223
乳酪	223
奶粉	224
奶片	225
羊奶	225
马奶	225

八、饮品类

啤酒	226
白酒	226
黄酒	227
糯米酒	228
红葡萄酒	228
白葡萄酒	229
咖啡	230
豆浆	230
绿茶	231
红茶	232
花茶	233
菊花茶	233
桂花茶	234
金银花茶	235
玫瑰花茶	235
茉莉花茶	235
速溶茶	236
麦乳精	236
冰激凌	237
橙汁	238
柠檬汁	238
甘蔗汁	238
杏仁露	239
碳酸饮料	239
水	240

第二篇 药物饮食宜忌

一、中药

药酒	242
----------	-----

燕窝	243
鹿茸	244

二、西药

维生素 B ₆	282	氨茶碱	294
维生素 C	283	胃蛋白酶	295
维生素 E	284	乳酶生	296
维生素 K ₃	285	多酶片	297
白霉素	285	咖啡因	297
氯霉素	286	速尿	298
红霉素	287	双氢克尿塞	299
青霉素	287	眠尔通	300
头孢菌素	288	利眠宁	300
甲状腺素	288	利血平	301
阿司匹林	289	降压灵	301
灭滴灵	290	胰岛素	302
磺胺药	290	拜糖平	302
依诺沙星	291	可的松	303
痢特灵	292	硝酸甘油	303
利福平	293	消炎痛	304
平喘药	294		

第三篇 常见病饮食宜忌

一、神经及心脑血管疾病

眩晕	306
失眠	308
神经衰弱症	309
头痛	310
脑出血	311
高血压	311
血栓闭塞性脉管炎	313
心悸	315
冠心病	316
心绞痛	317

二、呼吸系统疾病

咳嗽	318
咯血	321
虚喘	322
支气管哮喘	323
慢性支气管炎	326
支气管扩张	327
肺炎	328

肺结核	328
肺痿	330
矽肺	331
发热	332
感冒	334

三、消化系统疾病

胆囊炎	336
腹胀	337
腹泻	338
痢疾	340
胃痛	341
慢性胃炎	345
胃及十二指肠溃疡	346

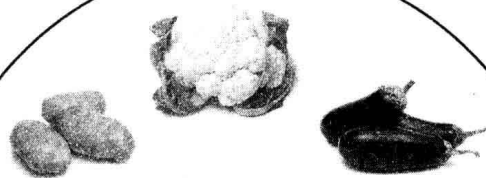
四、眼耳鼻喉疾病

近视眼	347
红眼病	348
夜盲症	349
慢性鼻炎	350
鼻衄	350

咽喉炎	352	盆腔炎	373
扁桃体炎	352	子宫脱垂	374
失音	353	尿频	375
五、血液及内分泌系统疾病		尿血	376
肥胖症	354	尿路感染	377
单纯性肥胖症	356	泌尿系统结石	378
高脂血症	357	淋病	380
水肿	360	肾炎	380
糖尿病	361	肾酸痛	381
单纯性甲状腺肿	363	七、其他各类疾病	
甲状腺功能亢进症	364	淋巴结核	383
干燥综合征	365	痈疖疔毒	384
贫血	367	红斑狼疮	386
白细胞减少症	367	痛风	387
六、泌尿及生殖系统疾病		痹症	389
月经不调	369	脚气	390
痛经	369	烧伤	392
精液异常症	370	醉酒	393
外阴瘙痒	372	癌症	394
外阴肿瘤和白斑	373		

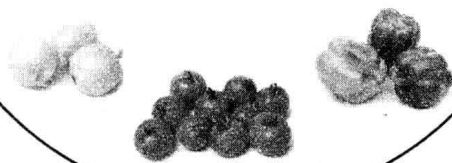
第四篇 其他饮食宜忌

一、孕产妇饮食宜忌		小儿猩红热	408
妊娠呕吐	398	小儿水痘	410
妊娠贫血	399	三、虚弱体质者饮食宜忌	
妊娠高血压	399	气虚	411
妊娠水肿	400	血虚	414
产后恶露不绝	400	阴虚	417
妊娠中毒症	401	阳虚	419
先兆流产	401	四、特定职业者饮食宜忌	
产后发热	402	夜间工作人员	421
产后出血	402	受辐射人员	422
产后缺乳	403	电脑一族	422
二、婴幼儿饮食宜忌		野外工作者	423
小儿感冒	403	文艺工作者	424
小儿百日咳	404	脑力劳动者	426
小儿肺炎	405	体力劳动者	426
小儿麻疹	407		



第一篇

食物饮食宜忌



一、五谷杂粮类

大麦

【俗名】 饭麦、牟麦、赤膊麦。

【注释】 大麦是禾本科草本作物的种子。我国各地均有栽培。夏季采收成熟果实,晒干去皮壳备用。

【性味归经】 性凉、味甘,归胃、肠经。

【养生功效】 能健脾消食,除热止渴,利小便。用于脾胃虚弱,食积饱满、胀闷,烦热口渴,小便不利。亦可用于胃与十二指肠溃疡、慢性胃炎等。

【营养组成】 大麦蛋白质中赖氨酸含量和生物价偏低。含淀粉、蛋白质、钙、磷、尿囊素等成分。其中尿囊素可促进溃疡的愈合。

【适宜类型】 溃疡胃气虚弱、消化不良者宜食;肝病、食欲不振、伤食后胃满腹胀者及妇女回乳时乳房胀痛者宜食。

【最佳拍档】 大麦与糯米:大麦的口感较为粗糙,而糯米的黏糯感可以部分弥补大麦这方面的欠缺。二者搭配可以滋补身体、养颜润肤、预防便秘、排除污染。

大麦与红糖:将大麦炒熟后,磨成粉加红糖水,制成面糊食用,对腹泻患者有良好的治疗作用。

* 饮食小贴士 *

妇女在怀孕期间和哺乳期内忌食大麦芽,因大麦芽可回乳或减少乳汁分泌。用大麦芽回乳,必须注意:用量过小或萌芽过短者,均会影响疗效。未长出芽之大麦,服后不但无回乳的功效,反而可增加乳汁。

【搭配陷阱】 大麦与芥菜:大麦性凉、味甘,芥菜性凉、味辛,二者同食,很有可能会伤及胃部,引起不适。

大麦与枇杷:大麦性凉、味甘,枇杷性温、味辛,二者同食,可能会导致肠胃不适。

小麦

【俗名】 普通小麦宝、浮麦、浮小麦、空麦、麦子软粒、小麦。

【注释】 小麦是中国人的主要粮食之一,也是一种在世界各地广泛种植的禾本科植物。小麦的颖果是人类的主食之一,磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、蛋糕、面条等食物;发酵后可制成啤酒、酒精。小麦分为普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。

【性味归经】 性凉、味甘,归大肠经。

【养生功效】 小麦具有缓解心神不宁,心烦失眠的功效,对烦躁不安、精神抑郁、悲伤欲哭等病症的患者有一定的辅助疗效。小麦用水淘,不沉于水的叫“浮小麦”,浮小麦对于治愈自汗、盗汗、骨蒸劳热效果很好,此外还可以治疗腹泻、血痢、毒疮、丹毒等症。

【营养组成】 小麦富含碳水化合物、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、钾、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等营养成分。此外,麦胚里含丰富的食物纤维和维生素 E,以及少量的精氨酸、谷甾醇、卵磷脂、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶、维生素 B 等。

【适宜类型】 古人称妇人脏燥(癔症)者适宜食用;患有脚气病、末梢神经炎者宜食;心血不足、心悸不安、失眠多梦、情绪不稳者宜多

食用;体虚自汗、盗汗、多汗者,宜食浮小麦。

【禁忌事项】 小麦味甜,患有糖尿病等病症者不宜食用。此外,小麦面畏胡椒、萝卜。

【最佳拍档】 玉米、大豆、小麦:把玉米、大豆、小麦按 40%、20%、40% 的比例混合在一起制成食品食用,其蛋白质的生物价可提高到 70。蛋白质的营养价值用“生物价”来表示,生物价越高,营养价值越高。若将这三种食物同时食用,有利于提高蛋白质的营养价值。

小麦、小米、牛肉、大豆:小麦、小米、牛肉、大豆类食物单独食用时,其蛋白质的生物价分别为 67、57、69、64,若按 39%、13%、26%、22% 的比例混合食用,其蛋白质的生物价可提高到 89。这几种食物具有很好的互补性,混吃时蛋白质的营养价值超过了牛奶。

【搭配陷阱】 碱与大米、小米、小麦同煮,会分解其营养物质。

小麦胚芽

【俗名】 胚芽、小麦芽、麦芽粉。

【注释】 小麦胚芽是小麦中营养价值最高的部分,是小麦发芽及生长的器官之一,约占整个麦粒的 2.5%,胚芽是小麦生命的根源,因含有多种矿物质而被称为“营养宝库”。人们曾片面地追求食物的精细,将小麦胚芽随着麦麸去掉,而现在小麦胚芽的价值得到了普遍的认可与重视。

【性味归经】 性平,味甘。

【养生功效】 小麦胚芽中含有丰富均衡且对人类生长发育起着关键作用的营养素,是高营养天然食品,可以调整内分泌,提高生殖器官的功能;是强抗氧化的营养品,对男、女性器官都有保养和提高功能的作用。还可以增强血管和肌肉的弹性,抑制褐色斑的生成。

【营养组成】 小麦胚芽含有丰富的蛋白

质、维生素 B₁、维生素 B₂、膳食纤维、铁、钾、锌以及含硫抗氧化物——谷胱甘肽等营养成分。小麦胚芽还含有 8 种人体必需的氨基酸,且比例合理。小麦胚芽制成的小麦胚芽油中的维生素 E 含量是植物油的冠军,所以它又被称为“长寿维生素宝库”。

【适宜类型】 小麦胚芽特别适合儿童、老年人、脑力劳动者食用,是非常优质的保健品。最简单的方式就是直接用于蒸饭,制作面包、馒头、面条等,适量加入即可。

【禁忌事项】 小麦胚芽营养丰富,一般人都可放心食用。但刚切割的小麦胚芽极易被氧化,若经过烘烤处理,营养成分则可能完全丧失。

【最佳拍档】 入夏后很多人喜欢拌水果沙拉或蔬菜沙拉,不妨加点小麦胚芽,这样口感更佳。

可在喝牛奶、豆浆或者在煮粥、蒸米饭时加入 1~2 瓷勺小麦胚芽搅拌后食用,也可以在做面包、饼干、面条或蒸馒头时,适量加入以增加营养价值。

【搭配陷阱】 用小麦胚芽制作食品时既不能使用高压锅,也不能加碱,这样是为了防止它的营养成分被破坏。另外,小麦胚芽要置于密封低温的环境中保存。

* 饮食小贴士 *

小麦胚芽粉是天然营养的食品添加剂,可广泛用于面包、饼干、糕点、面条、馄饨皮等食品的加工,并可产生特有的清香味。此外,在食品加工方面也有重要的用途,适量加入糖果、酱类、饮料中,能提高产品的营养价值和食用品质。新鲜的小麦胚芽还可制成冲剂和营养粉,是儿童和老年人理想的滋补品。

1000 千克的优质小麦只能提取 15 千克的小麦胚芽,所以,小麦胚芽是极其珍贵的营养品。

糜子

【俗名】 糜、稷、黍、子禾祭。

【注释】 糜子一般分为硬糜子和软糜子两种。它的子实黏性不高,但营养丰富,营养价值很高,也可作药用。软米压成面即可做糕,陕北一带做炸糕、枣糕均用此面。硬糜子碾成米,称之为黄米。

【性味归经】 性平、味甘,归脾肺经。

【养生功效】 糜子具有养胃、补中益气、健脾益肺、除热愈疮的功效,可有效辅助治疗脾胃虚弱、泄泻、胃痛、咳嗽、打嗝烦渴、鹅口疮、烫伤等病症。

【营养成分】 糜子含有丰富的蛋白质,其营养价值近似于豆类蛋白,但优于小麦、大米及玉米的蛋白质。此外,还含有脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素E等营养成分,含量均高于大米。膳食纤维的含量也相当高。

【适宜类型】 一般人都可食用。患有咳嗽、烦闷、消渴、脾胃虚弱、泄泻、胃痛、烫伤者宜多食。

【禁忌事项】 糜子虽然营养丰富,但不宜过多食用,其他无所禁忌。

【最佳拍档】 糜子一般与绿豆、红小豆、豇豆搭配熬粥,或与大豆类(包括黄豆、黑豆、青豆)食品(如豆腐、豆芽)搭配食用,这样能大大提高其营养价值,协调其赖氨酸成分的不足。

饮食小贴士

糜子及糜子面可以制作多种风味小吃,色香味俱全,营养丰富,制作历史悠久。例如茶汤、驴打滚、炸糕、枣糕、浸糕、年糕、连毛糕、糕斜儿、清真酥香糖、汤团、粽子、摊花、煎饼、窝窝头、火烧、油馍、酸饭、糜子粉、炒米、糜面杏仁茶。

【搭配陷阱】 糜子生长期短,耐旱、耐瘠薄,是干旱半干旱地区的主要粮食作物,与任何食物都能搭配食用。

荞麦

【俗名】 金麦、净肠草。

【注释】 荞麦为蓼科植物荞麦的种子。荞麦和其他粮食作物不同,不属于禾本科,是一种双子叶植物。荞麦是从野生荞麦演化出来的,野生荞麦是一种藤本植物,而荞麦是直立茎的。荞麦种子呈三角形,被一个硬壳包括,去壳后磨面食用。荞麦生长期短,可以在贫瘠的酸性土壤中生长,不需要过多的养分和氮素,下种晚,在比较凉爽的气候下开花。可以作为绿肥、饲料或防止水土流失的覆盖植物。在我国各地均有分布和栽培,以北方居多。

【性味归经】 性凉,味甘,归脾、胃、大肠经。

【养生功效】 荞麦具有健胃、止汗之功效,能有效辅助治疗胃痛胃胀、消化不良、食欲不振、肠胃积滞、慢性泄泻等病症。同时荞麦能帮助人体代谢葡萄糖,是防治糖尿病的天然食品;荞麦秧和叶中含大量芦丁,煮水经常服用可预防高血压引起的脑溢血。此外,荞麦所含的纤维素可使人大便恢复正常,并预防各种癌症。

【营养成分】 荞麦中富含蛋白质、脂肪、维生素以及多种矿物质等营养成分。各种成分的含量都高于小麦、大米和玉米,尤其是蛋白质含量十分丰富。

【适宜类型】 荞麦适宜食饭不香、肠胃积滞、慢性泄泻等患者食用;黄汗、夏季痧症者、糖尿病患者多食荞麦,有很好的疗效。

【禁忌事项】 体质易过敏的人要谨慎食用,因为荞麦中含有多量蛋白质及其他易导