

330个
常见病饮食
宜忌常识

220个
食物相克与
宜忌常识

110种
食物营养及
饮食宜忌

260种
宜吃与不宜吃
饮食宜忌

250种
食物最佳的
饮食搭配

最丰富权威的古今饮食宜忌常识大汇编！

九天书苑 编著

家庭饮食 宜忌全书



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

家庭饮食 宜忌全书

九天书苑 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

五味的调和要遵守一定的宜忌，只有如此，脏腑才能得益，人体才会健康。本书依据丰富的古今饮食宜忌资料进行科学汇编，贴近日常生活，引导读者的健康饮食和科学饮食。

本书从宜吃与不宜吃的食物、常见食物营养及饮食宜忌、常见病饮食宜忌、春夏秋冬饮食宜忌、婴幼儿饮食宜忌、孕产妇饮食宜忌、中老年饮食宜忌、饮食习惯宜忌、药物饮食宜忌、其他饮食宜忌、食物最佳搭配、食物相克与禁忌等方面，对日常生活中经常遇到的健康疑惑进行了深入剖析，让读者更加全面、直观地了解健康饮食的各种宜忌知识。

本书适合普通读者在日常饮食生活中随时查阅学习。

图书在版编目（CIP）数据

家庭饮食宜忌全书/九天书苑编著. — 北京：中国铁道出版社，2012.1

ISBN 978-7-113-13605-5

I. ①家… II. ①九… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 194892 号

书 名：家庭饮食宜忌全书

作 者：九天书苑 编著

责任编辑：苏 茜

读者热线电话：010-63560056

封面设计：张 丽

封面制作：郑少云

编辑助理：王 宏

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）

印 刷：三河市华业印装厂

版 次：2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：19.25 字数：444 千

书 号：ISBN 978-7-113-13605-5

定 价：39.50 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。



前 言

随着时代的不断进步，人们对于中国传统饮食文化的宜忌越来越关注了。食物有寒、热、温、凉四性和酸、苦、甘、辛、咸五味，食物的不同对人体脏腑经络各部位有着不同的作用，它关乎着我们的身体健康。季节、体质、人生阶段的不同，饮食的注意事项也会有所区别。为了帮助人们了解自己的身体“密码”，掌握各种饮食的宜忌知识，从而合理地选择膳食，享受健康生活，作者精心编写了《家庭饮食宜忌全书》。该书依据丰富的古今饮食宜忌资料进行科学汇编，贴近日常生活，引导读者的健康饮食和科学饮食。

本书共分为十二章，从宜吃与不宜吃的食物、常见食物营养及饮食宜忌、常见病饮食宜忌、春夏秋冬饮食宜忌、婴幼儿饮食宜忌、孕产妇饮食宜忌、中老年饮食宜忌、饮食习惯宜忌、药物饮食宜忌、其他饮食宜忌、食物最佳搭配、食物相克与禁忌等方面，对日常生活中经常遇到的健康疑惑进行了深入剖析，让读者更加全面、直观地了解健康饮食的各种宜忌知识。

随着现代科学饮食的发展，饮食的宜和忌显得更加突出，人们对美好生活、健康生活充满了无限向往，对美食的追求当然也是如此。如何才能在生活的一日三餐中寻找健康的“钥匙”呢？本书将为您解决这个难题，让您可以轻松地掌握科学饮食的“密码”。

值得一提的是，合理的膳食应该根据性别、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，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，更好地利用食物的营养价值。因此，本书进行了非常详细的章节划分，方便读者的查阅与应用，时刻为您的饮食健康保驾护航。

总而言之，五味的调和要遵守一定的宜忌，只有如此，脏腑才能得益，人体才会健康。饮食的宜与忌，也只是相对而言，生活饮食中要做到宜而有节、忌而有当，不可盲目忌口。可以说，这不仅是一部关于饮食宜忌的全面、系统的百科全书，也是中国传统饮食宜忌文化的普及读物。

本书适合普通读者在日常饮食生活中随时查阅学习。

编 者

2011年9月



目录



CONTENTS



第一章 宜吃与不宜吃的食物

一、富含矿物质的食物.....2

- ① 马铃薯是矿物质的宝库..... 2
- ② 奶类制品是良好的钙来源..... 2
- ③ 海带和虾皮是高钙海产品..... 2
- ④ 动物内脏是低脂的补铁食物..... 2
- ⑤ 含铁之冠——黑木耳..... 2
- ⑥ 吃牡蛎可补锌..... 2
- ⑦ 佛手瓜的钙、铁、锌含量高..... 2
- ⑧ 植物中的锌王——莼菜..... 3
- ⑨ 水果家族的含铁之首——樱桃..... 3
- ⑩ 补钙的上好食品——芝麻酱..... 3
- ⑪ 常食仙人掌能补钙..... 3
- ⑫ 富含铁、钙和维生素 K 的苋菜..... 3
- ⑬ 天然维生素丸——红枣..... 3
- ⑭ 维 C 使者——菜花..... 3
- ⑮ 维 C 之王——猕猴桃..... 3
- ⑯ 碘缺乏可吃柿子..... 4
- ⑰ 含碘冠军——海带..... 4
- ⑱ 海藻之王——裙带菜..... 4
- ⑲ 饮用口蘑汤可补硒..... 4
- ⑳ 吃鸭蛋可补钙、铁..... 4

二、排毒解毒的食物.....4

- ① 吃绿豆可清热解暑..... 4
- ② 吃红豆可利水解毒..... 4
- ③ 吃黑豆可祛风解毒..... 5
- ④ 吃豌豆可益气解毒..... 5
- ⑤ 吃扁豆可补脾解毒..... 5
- ⑥ 吃莼菜可消肿解毒..... 5
- ⑦ 吃刺儿菜可止血去毒..... 5
- ⑧ 吃空心菜可凉血去毒..... 5
- ⑨ 吃牛蒡可利咽解毒..... 5
- ⑩ 吃马齿苋可消肿解毒..... 6

- ⑪ 吃苦菜可止痢解毒..... 6
- ⑫ 吃苦瓜可消暑解毒..... 6
- ⑬ 吃马兰头可止血解毒..... 6
- ⑭ 吃蒲公英可消肿解毒..... 6
- ⑮ 吃千屈菜可凉血解毒..... 6
- ⑯ 吃橄榄可消食解毒..... 6
- ⑰ 吃黑木耳可养血排毒..... 6
- ⑱ 吃冬菇可润燥排毒..... 7
- ⑲ 吃大蒜可降脂排毒..... 7
- ⑳ 吃韭菜可排肠毒..... 7
- ㉑ 吃海带可预防放射性疾病..... 7
- ㉒ 吃海蜇可清肠胃..... 7

三、提高人体免疫力的食物..... 7

- ① 食酸奶可提高人体免疫力..... 8
- ② 喝茶可提高抗流感免疫力..... 8
- ③ 食红薯可提高人体免疫力..... 8
- ④ 喝鸡汤可提高人体免疫力..... 8
- ⑤ 食牛肉可增强人体免疫力..... 8
- ⑥ 食蘑菇可增强人体免疫力..... 8
- ⑦ 鱼和贝类可增强人体免疫力..... 8
- ⑧ 食大蒜可提高人体免疫力..... 8
- ⑨ 食生姜可提高人体免疫力..... 8
- ⑩ 食燕麦和大麦可提高人体免疫力..... 8
- ⑪ 食花粉可增强人体免疫力..... 9
- ⑫ 少量饮用红酒可增强人体免疫力..... 9
- ⑬ 食用蜂蜜可提高人体免疫力..... 9
- ⑭ 吃洋葱可提高人体免疫力..... 9
- ⑮ 吃山楂可提高人体免疫力..... 9

四、美容养颜食物..... 9

- ① 美容首选是番茄..... 9
- ② 美容抗斑吃白菜..... 9

- ③ 黄瓜美容除皱纹..... 9
- ④ 吃香菇可美肤..... 10
- ⑤ 常吃萝卜可排毒..... 10
- ⑥ 吃松子仁可润肤..... 10
- ⑦ 杏仁是内服外用的美容佳品..... 10
- ⑧ 鱼肉是极佳的美容食品..... 10
- ⑨ 吃荔枝可排毒养颜..... 10
- ⑩ 苹果具有减肥润肤之功效..... 10
- ⑪ 柠檬美容最适宜..... 11
- ⑫ 多吃红枣能养颜..... 11
- ⑬ 蜂蜜美容是佳品..... 11
- ⑭ 多吃猕猴桃可减少雀斑..... 11
- ⑮ 多吃樱桃可补血红颜..... 11
- ⑯ 吃核桃可黑发润肤..... 11
- ⑰ 黑芝麻美容养颜效果好..... 11
- ⑱ 食桑葚可黑发明目..... 11
- ⑲ 食大豆可防皮肤衰老..... 11

五、减压提神食物..... 12

- ① 食小白菜可静心..... 12
- ② 食菠菜可减疲乏..... 12
- ③ 食洋葱治精神萎靡..... 12
- ④ 患忧郁症食猕猴桃..... 12
- ⑤ 食用香蕉解忧郁..... 12
- ⑥ 苹果提神醒脑效果好..... 12
- ⑦ 橙子是减压的最佳食品..... 12
- ⑧ 多食豆类可提神..... 12
- ⑨ 喝咖啡可消除疲劳..... 12
- ⑩ 巧克力可振奋精神..... 12
- ⑪ 金枪鱼可使人思维敏捷..... 13
- ⑫ 食麦片精神饱满..... 13
- ⑬ 薄荷冰爽精神好..... 13
- ⑭ 草莓可使人精力充沛..... 13
- ⑮ 脱脂酸奶能改变女人的嗜睡..... 13

六、益智健脑的食物..... 13

- ① 小米可健脑益智..... 13
- ② 糙米健脑更养人..... 13
- ③ 进补佳品数黑米..... 14
- ④ 大豆健脑是首选..... 14
- ⑤ 吃菠菜可健脑益智..... 14

- ⑥ 健脑可食金针菇..... 14
- ⑦ 食橘类食物能提神..... 14
- ⑧ 食蚕豆可增强记忆力..... 14
- ⑨ 健脑吃动物肝肾..... 14
- ⑩ 食鹌鹑可健脑益智..... 14
- ⑪ 吃核桃补大脑..... 14
- ⑫ 吃鸡蛋可增强大脑活力..... 15
- ⑬ 食松子预防老年痴呆..... 15
- ⑭ 吃虾皮可提高记忆力..... 15
- ⑮ 食花生能增强记忆力..... 15
- ⑯ 食黑木耳可轻身强记..... 15

七、性保健食物..... 15

- ① 性保健食物之富含维生素 E 的食物..... 15
- ② 性保健食物之含锌的食物..... 15
- ③ 性保健食物之植物蛋白..... 15
- ④ 性保健食物之海产品..... 16
- ⑤ 性保健食物之蜂蜜..... 16
- ⑥ 性保健食物之鸡蛋..... 16
- ⑦ 性保健食物之果仁..... 16
- ⑧ 性保健食物之巧克力..... 16
- ⑨ 性保健食物之秋葵..... 16
- ⑩ 性保健食物之韭菜..... 16
- ⑪ 性保健食物之葱..... 16
- ⑫ 性保健食物之猪肾..... 16
- ⑬ 性保健食物之羊肉..... 16
- ⑭ 性保健食物之鹿肉..... 17
- ⑮ 性保健食物之鸽肉..... 17
- ⑯ 性保健食物之鸽蛋..... 17
- ⑰ 性保健食物之海藻..... 17
- ⑱ 性保健食物之板栗..... 17
- ⑲ 性保健食物之燕窝..... 17
- ⑳ 性保健食物之泥鳅..... 17

八、抗衰老食物..... 17

- ① 鱼肉是抗衰老最佳的蛋白质来源..... 17
- ② 西兰花抗癌防衰老..... 18
- ③ 洋葱降脂抗衰老..... 18
- ④ 豆腐抗氧化效果好..... 18
- ⑤ 食胡萝卜可美容健肤..... 18



⑥ 冬瓜去皱亮肌肤.....	18	十一、不宜空腹吃的食物.....	23
⑦ 吃鲫鱼可去皱.....	18	① 空腹不宜吃香蕉.....	23
⑧ 食圆白菜有助于消化系统.....	18	② 空腹不宜吃菠萝.....	23
⑨ 蘑菇促进新陈代谢.....	18	③ 空腹不宜吃柿子.....	23
⑩ 牛奶是天然护肤品.....	18	④ 空腹不宜吃山楂、橘子.....	23
⑪ 马铃薯可减眼袋.....	18	⑤ 空腹不宜吃白薯.....	23
九、滋补健康的食物.....	19	⑥ 空腹不宜吃番茄.....	23
① 红色食物宜养心.....	19	⑦ 空腹不宜吃大蒜.....	24
② “黑色食品”被青睐.....	19	⑧ 空腹不宜喝牛奶、豆浆.....	24
③ 多食粗粮益处多.....	19	⑨ 空腹不宜喝大量冷饮.....	24
④ 素食是延年益寿的佳品.....	19	⑩ 空腹不宜吃糖.....	24
⑤ 吃野菜能祛病健身.....	19	⑪ 空腹不宜饮酒.....	24
⑥ 生食蔬果好处多.....	20	⑫ 空腹不宜饮茶.....	24
⑦ 均衡营养吃杂食.....	20	⑬ 空腹不宜吃醋.....	24
⑧ 番茄宜常吃.....	20	⑭ 空腹不宜吃黑枣.....	24
⑨ 多吃大豆利健康.....	20	⑮ 空腹不宜吃甘蔗.....	24
⑩ 银耳营养又健胃.....	20	十二、儿童不宜多吃的食物.....	24
⑪ 花生能滋养补益.....	20	① 儿童不宜多吃橘子.....	24
⑫ 强身健体吃红枣.....	20	② 儿童不宜多吃菠菜.....	24
⑬ 滋补解毒红小豆.....	21	③ 儿童不宜多喝浓茶.....	25
⑭ 板栗滋补胜于粮.....	21	④ 儿童不宜多吃鸡蛋.....	25
⑮ 驴肉是保健佳品.....	21	⑤ 儿童不宜多吃动物脂肪.....	25
十、不宜生吃的食物.....	21	⑥ 儿童不宜多吃猪肝.....	25
① 酱油不宜生吃.....	21	⑦ 儿童不宜多吃咸鱼.....	25
② 鸡蛋不宜生吃.....	21	⑧ 儿童不宜多吃泡泡糖.....	25
③ 胡萝卜不宜生吃.....	21	⑨ 儿童不宜多吃果冻.....	25
④ 豆油不宜生吃.....	22	⑩ 儿童不宜多吃糖精.....	25
⑤ 新鲜海蜇不宜生吃.....	22	⑪ 儿童不宜多吃方便面.....	25
⑥ 鲜黄花菜不宜生吃.....	22	⑫ 儿童不宜多吃爆米花.....	25
⑦ 新鲜木耳不宜生吃.....	22	⑬ 儿童不宜多吃葵花籽.....	25
⑧ 竹笋不宜生吃.....	22	⑭ 儿童不宜多吃豆类食物.....	25
⑨ 荸荠不宜生吃.....	22	⑮ 儿童不宜吃人参.....	25
⑩ 豆角不宜生吃.....	22	⑯ 儿童不宜多吃罐头食品.....	25
⑪ 豆浆不宜生吃.....	22	⑰ 儿童不宜多吃巧克力.....	26
⑫ 白糖不宜生吃.....	22	⑱ 儿童不宜多吃食盐.....	26
⑬ 蜂蜜不宜生吃.....	23	十三、孕妇不宜吃的食物.....	26
⑭ 河鱼不宜生食.....	23	① 孕妇不宜吃桂圆.....	26
⑮ 螃蟹龙虾忌生食.....	23	② 孕妇不宜吃薏米.....	26

- ③ 孕妇不宜喝咖啡..... 26
- ④ 孕妇不宜吃鱼肝油..... 26
- ⑤ 孕妇不宜食香料..... 26
- ⑥ 孕妇不宜饮用茶..... 26
- ⑦ 孕妇不宜吃油条..... 26
- ⑧ 孕妇不宜吃山楂..... 26
- ⑨ 孕妇不宜吃咸鱼..... 27
- ⑩ 孕妇不宜吃生鱼片等产品..... 27
- ⑪ 孕妇不宜吃螃蟹..... 27
- ⑫ 孕妇不宜吃人参及人参制品..... 27
- ⑬ 孕妇不宜食甲鱼..... 27
- ⑭ 孕妇不宜吃动物肝脏..... 27
- ⑮ 孕妇不宜吃马齿苋..... 27

十四、男人不宜吃的食物..... 27

- ① 男人不宜吸烟..... 27
- ② 男人不宜吃大豆和啤酒..... 27
- ③ 男人不宜饮可乐、咖啡..... 27
- ④ 男人不宜吃硕大的茄子..... 27
- ⑤ 男人不宜吃芹菜..... 28
- ⑥ 男人吃红萝卜要适量..... 28
- ⑦ 男人不宜吃竹笋..... 28
- ⑧ 男人忌多吃肥肉..... 28
- ⑨ 男人不宜饮酒..... 28

十五、老年人不宜吃的食物..... 28

- ① 老年人不宜多吃方便食品..... 28
- ② 老年人不宜多吃熏烤类食品..... 28
- ③ 老年人不宜多吃酱制品..... 28
- ④ 老年人不宜多吃动物内脏食品..... 28
- ⑤ 老年人不宜多吃油炸类食品..... 28
- ⑥ 老年人不宜多吃动物血类食品..... 29
- ⑦ 老年人不宜多吃腌制类食品..... 29
- ⑧ 老年人不宜多吃冰镇类食品..... 29
- ⑨ 老年人不宜多吃甜食类食品..... 29

- ⑩ 老年人不宜吃过期食品..... 29
- ⑪ 老年人不宜吃软烂精细的食物..... 29
- ⑫ 老年人不宜多吃“生”..... 29

十六、食后易致癌的食物..... 29

- ① 咸鱼类食物易致癌..... 30
- ② 烧烤类食物易致癌..... 30
- ③ 油炸食品易致癌..... 30
- ④ 霉变食物易致癌..... 30
- ⑤ 隔夜熟白菜易致癌..... 30
- ⑥ 长芽花生易致癌..... 30
- ⑦ 隔夜开水易致癌..... 30
- ⑧ 锅巴、油渣易致癌..... 30
- ⑨ 增白食品易致癌..... 30
- ⑩ 嚼食茶叶易致癌..... 30
- ⑪ 桂皮过量食用会致癌..... 31
- ⑫ 吃带皮水果易致癌..... 31
- ⑬ 嚼食槟榔易致癌..... 31
- ⑭ 肉类烧焦易致癌..... 31

十七、食后易中毒的食物..... 31

- ① 食用生海产品易中毒..... 31
- ② 食发芽马铃薯易中毒..... 31
- ③ 食用鲜蚕豆易中毒..... 31
- ④ 食用鲜木耳易中毒..... 32
- ⑤ 食用未炒熟的四季豆易中毒..... 32
- ⑥ 食用腐烂变质的白木耳易中毒..... 32
- ⑦ 食大棚培育的蔬菜水果易中毒..... 32
- ⑧ 食用洋芋易中毒..... 32
- ⑨ 食用腐烂的白菜易中毒..... 32
- ⑩ 霉变甘蔗食后易中毒..... 32
- ⑪ 饮用生豆浆易中毒..... 32
- ⑫ 食存放时间长的卤味易中毒..... 32
- ⑬ 鲜肉变黑易中毒..... 32
- ⑭ 吃臭鸡蛋易中毒..... 32



第二章 常见食物营养及饮食宜忌

一、谷类..... 34

- ① 营养素的基础食物之粳米..... 34
- ② 糖尿病患者的食物之籼米..... 34

- ③ 温养胃气之糯米..... 34
- ④ 补血益气之紫红糯米..... 34
- ⑤ 降脂降糖之糙米..... 34



⑥ 稻米中珍品之黑米.....	35	⑧ 蔬粮兼备之芋头.....	46
⑦ 米中极品之紫米.....	35	⑨ “江南人参”之荸荠.....	46
⑧ 米香飘逸之香米.....	35	⑩ 蔬菜皇后——洋葱.....	46
⑨ 补血健脑食小米.....	35	⑪ 药食兼优的滋补佳品——百合.....	47
⑩ 药食皆佳之薏米.....	36	⑫ 降脂减肥吃茭白.....	47
⑪ 健脾开胃食黄米.....	36	⑬ 补铁钙食茼蒿.....	47
⑫ 粗粮中的保健佳品之玉米.....	36	⑭ 润肠通便食蒜苔.....	47
⑬ 脆甜可口之玉米笋.....	37	⑮ 镇静安神食莴笋.....	48
⑭ 脾胃气虚食高粱.....	37	⑯ 清热祛火吃苦瓜.....	48
⑮ 补虚实体食小麦.....	37		
⑯ 天然营养宝库之小麦胚芽.....	37	四、肉蛋类.....	48
⑰ 均衡营养的调剂师之青稞.....	38	① B族维生素之最——猪肉.....	48
⑱ 理想保健食品之大麦.....	38	② 补肝明目食猪肝.....	49
⑲ 老年人的保健食品之苡麦.....	38	③ 类似于熊掌的美味佳肴——猪蹄.....	49
⑳ 清热解毒的好食品之荞麦.....	39	④ 肉中骄子——牛肉.....	49
㉑ 健脾益肺之糜子.....	39	⑤ 冬令补品——羊肉.....	49
二、豆类.....	39	⑥ 老年人的滋补佳品——驴肉.....	50
① 乌发明目食黑豆.....	39	⑦ 补阳食物之狗肉.....	50
② 植物蛋白之王——黄豆.....	40	⑧ 美容食品——兔肉.....	50
③ 多功能的小杂粮——红豆.....	40	⑨ 济世良花——鸡肉.....	50
④ 解毒保健之佳品——绿豆.....	40	⑩ 驱热祛火食鸭肉.....	51
⑤ 健脾化湿食扁豆.....	41	⑪ 重点发展的绿色食品——鹅肉.....	51
⑥ 降脂降糖食青豆.....	41	⑫ 动物人参——鹌鹑肉.....	51
⑦ 芸豆高钾高镁又低钠.....	41	⑬ 理想的营养库——鸡蛋.....	51
⑧ 醒脑提神食蚕豆.....	41		
⑨ 补肾健脾食豌豆.....	42	五、水产类.....	52
⑩ 糖尿病人的理想食品——豇豆.....	42	① 蛋白质质量上佳之鲤鱼.....	52
⑪ 美味的添加剂——豆沙.....	42	② 养颜滋补食草鱼.....	52
⑫ 21世纪健康食品——四棱豆.....	43	③ 淡水鱼中的上品——青鱼.....	52
⑬ 豆制品中营养最高之腐竹.....	43	④ 补虚通乳食鲫鱼.....	52
⑭ 天然健康食物之黄豆芽.....	43	⑤ 补虚养血食武昌鱼.....	53
⑮ 绿豆芽可提高氨基酸吸收率.....	43	⑥ 益体安康之上品——鲈鱼.....	53
三、蔬菜类.....	44	⑦ 开胃补虚食带鱼.....	53
① 物美价廉的补虚佳品——山药.....	44	⑧ 不需要蛋白质的蛋白源—— 罗非鱼.....	53
② 红薯可提高主食营养的利用率.....	44	⑨ 体质虚弱者之佳品——黄花鱼.....	53
③ 洁净血液和皮肤之萝卜.....	44	⑩ 营养俱佳的海产品——虾.....	54
④ 消化不良食土豆.....	45	⑪ 富含氨基酸居多之田螺.....	54
⑤ 瘦身蔬菜——莲藕.....	45	⑫ 高蛋白补品——螃蟹.....	54
⑥ 维生素的宝库——胡萝卜.....	45		
⑦ 降压止眩食芹菜.....	46	六、水果类.....	54
		① 全方位的健康水果之苹果.....	55

- ② “天然矿泉水”之梨 55
 - ③ 抗癌水果之杏 55
 - ④ 健胃润肺食橘子 55
 - ⑤ 盛夏佳果之西瓜 56
 - ⑥ 夏季水果之甜瓜 56
 - ⑦ “疗疾佳果”之橙子 56
 - ⑧ 高血压患者最佳食疗水果之柚子 56
 - ⑨ 养血美颜之佳品——水蜜桃 56
 - ⑩ “智慧之果”之香蕉 57
 - ⑪ 药食同源保健食品——猕猴桃 57
 - ⑫ 铁含量水果之首——樱桃 57
 - ⑬ “热带果王”之芒果 57
 - ⑭ 深受人们喜爱水果之菠萝 57
 - ⑮ “神奇之果”之草莓 58
- 七、饮品类 58
- ① 生命之源——水 58
 - ② 提神醒脑喝绿茶 58

- ③ 暖胃养生之红茶 59
- ④ 延年益寿饮花茶 59
- ⑤ 中老年的饮用佳品——菊花茶 59
- ⑥ 滋味醇厚鲜爽之茉莉花茶 59
- ⑦ 甘凉可口之金银花茶 59
- ⑧ 香味馥郁之桂花茶 59
- ⑨ 中青年女性的饮用佳品——
玫瑰花茶 60
- ⑩ 养脾健胃之麦乳精 60
- ⑪ 提神醒脑之咖啡 60
- ⑫ 消暑解渴之碳酸饮料 60
- ⑬ 清肺补胃之豆浆 61
- ⑭ “液体蛋糕”之黄酒 61
- ⑮ “液体面包”之啤酒 61
- ⑯ 香味浓郁之糯米酒 61
- ⑰ “中国之特”之白酒 61
- ⑱ 甘甜醇美之红葡萄酒 62



第三章 常见病饮食宜忌

一、感冒 64

- ① 感冒患者宜食金银花 64
- ② 荷叶能有效预防夏季暑热感冒 64
- ③ 感冒患者宜食豆豉 64
- ④ 感冒患者宜食用生姜 64
- ⑤ 感冒患者宜食用薄荷 64
- ⑥ 食葱白可治疗和预防防风感冒 64
- ⑦ 风热感冒患者宜食用白菊花 64
- ⑧ 风热感冒患者宜食用芫荽 64
- ⑨ 感冒患者宜食用橄榄 64
- ⑩ 感冒患者宜食用柚子 64
- ⑪ 菊花脑能治风热感冒 64

二、肾虚 64

- ① 肾虚者宜食豇豆 64
- ② 肾虚者宜吃胡桃 65
- ③ 肾虚者宜食枸杞子 65
- ④ 肾虚者宜吃山药 65
- ⑤ 肾虚者宜常食莲子 65
- ⑥ 肾虚者宜食芝麻 65

- ⑦ 肾虚者宜食雀肉雀卵 65
- ⑧ 肾虚者宜食蛤蜊 65
- ⑨ 肾虚者宜食何首乌 65
- ⑩ 肾虚者宜食鹿肉 65

三、便秘 65

- ① 便秘患者宜吃红薯 65
- ② 便秘患者宜吃香蕉 65
- ③ 便秘患者宜吃苹果 66
- ④ 便秘患者宜喝酸奶 66
- ⑤ 便秘患者宜早上喝水 66
- ⑥ 便秘患者宜食不溶性的
食物纤维 66
- ⑦ 便秘患者宜食五谷杂粮 66
- ⑧ 便秘患者少吃或忌食含蛋白质
和钙质多的食物 66
- ⑨ 便秘患者宜食南瓜 66
- ⑩ 便秘患者应忌烟酒及辛辣刺激性
食物 66
- ⑪ 便秘患者避免使用过多的
纯植物油 66



- 12 便秘患者不宜食用糯米..... 66
- 13 便秘患者不宜食用高粱..... 66

四、腹泻..... 67

- 1 腹泻患者宜食用人参..... 67
- 2 腹泻患者宜食苹果..... 67
- 3 腹泻患者宜食用草莓..... 67
- 4 腹泻患者宜饮茶..... 67
- 5 腹泻患者宜食用胡萝卜汤..... 67
- 6 腹泻患者不宜食用茄子..... 67
- 7 腹泻患者不宜食用鸡蛋..... 67
- 8 腹泻患者忌食高脂食物..... 67
- 9 腹泻患者忌食核桃仁..... 67
- 10 腹泻患者忌食油腻食物..... 67
- 11 腹泻患者忌食刺激性食物..... 67
- 12 腹泻患者不宜食用蓝莓..... 67
- 13 腹泻患者不宜食用苦瓜..... 68
- 14 腹泻患者不宜食用大蒜..... 68
- 15 腹泻患者不宜食用豆腐..... 68
- 16 腹泻患者不宜饮牛奶..... 68

五、腹胀..... 68

- 1 腹胀患者宜食用萝卜..... 68
- 2 腹胀患者宜食用佛手瓜..... 68
- 3 腹胀患者宜食用青菜..... 68
- 4 腹胀患者宜食用山楂..... 68
- 5 腹胀患者宜食用金橘..... 68
- 6 腹胀患者不宜食用栗子..... 68
- 7 腹胀患者不宜过食糯米..... 68
- 8 腹胀患者不宜食用黄豆..... 68
- 9 腹胀患者不宜食用芋头..... 69
- 10 腹胀患者不宜过食番薯..... 69
- 11 腹胀患者不宜食用蚕豆..... 69

六、痢疾..... 69

- 1 痢疾患者宜食用茼蒿..... 69
- 2 痢疾患者宜食用荞麦..... 69
- 3 痢疾患者可食用大蒜..... 69
- 4 慢性痢疾患者忌食用甜瓜..... 69
- 5 痢疾患者忌吃柿子..... 69
- 6 痢疾患者可适量饮茶..... 69

- 7 痢疾患者不宜食用海参..... 69
- 8 慢性痢疾患者忌食用鹅肉..... 69
- 9 痢疾患者不宜食用马肉..... 69
- 10 急性痢疾患者不宜食用狗肉..... 69

七、支气管炎..... 70

- 1 慢性支气管炎患者宜喝牛奶..... 70
- 2 慢性支气管炎患者宜多喝蔬果汁.. 70
- 3 慢性支气管炎患者食物宜清淡..... 70
- 4 慢性支气管炎患者宜食白果..... 70
- 5 慢性支气管炎患者忌食海腥油腻食物..... 70
- 6 慢性支气管炎患者不吃刺激性食物..... 70

八、高血压..... 70

- 1 高血压患者宜食蛋白质食物..... 70
- 2 高血压患者宜食用植物油..... 70
- 3 高血压患者宜常吃芹菜..... 70
- 4 高血压患者宜常吃大蒜..... 70
- 5 高血压患者宜进食西红柿..... 70
- 6 高血压患者宜吃海带..... 70
- 7 高血压患者宜常吃食用菌..... 71
- 8 高血压患者宜吃洋葱..... 71
- 9 高血压患者宜吃香蕉..... 71
- 10 高血压患者宜常吃苹果..... 71
- 11 高血压患者宜吃山楂..... 71
- 12 高血压患者忌暴饮暴食..... 71
- 13 高血压患者忌食高热能食物..... 71
- 14 高血压患者应忌香烟..... 71
- 15 高血压患者忌酗酒..... 71
- 16 高血压患者忌饮浓茶..... 71

九、高血脂..... 71

- 1 高血脂患者宜食绿豆..... 71
- 2 高血脂患者宜喝牛奶..... 71
- 3 高血脂患者宜食玉米..... 72
- 4 高血脂患者宜吃芹菜..... 72
- 5 高血脂患者宜吃黄瓜..... 72
- 6 高血脂患者宜吃芦笋..... 72
- 7 高血脂患者宜吃茄子..... 72

- 8 高血脂患者宜食韭菜..... 72
- 9 高血脂患者常食香菇..... 72
- 10 高血脂患者应常吃鱼..... 72
- 11 高血脂患者常食山楂..... 72

十、糖尿病..... 72

- 1 糖尿病患者宜食蜂乳..... 72
- 2 糖尿病患者宜食苦瓜..... 73
- 3 糖尿病患者宜吃西瓜皮..... 73
- 4 糖尿病患者宜食冬瓜..... 73
- 5 糖尿病患者宜食黄豆..... 73
- 6 糖尿病患者宜食芹菜..... 73
- 7 糖尿病患者宜食豆腐..... 73
- 8 糖尿病患者忌食锅巴..... 73
- 9 糖尿病患者忌食爆米花..... 73
- 10 糖尿病患者忌食糯米..... 73
- 11 糖尿病患者忌食梨..... 73
- 12 糖尿病患者忌食柿子..... 73

十一、冠心病..... 73

- 1 冠心病患者宜吃含镁丰富的食品..... 73
- 2 冠心病患者宜常食大蒜和洋葱..... 73
- 3 冠心病患者宜饮茶..... 74
- 4 冠心病患者宜增加水果蔬菜的摄入..... 74
- 5 冠心病患者宜多吃胡萝卜..... 74
- 6 冠心病患者宜多吃鱼类..... 74
- 7 冠心病患者不宜吃高脂肪、高热量食物..... 74
- 8 冠心病患者不宜吃螃蟹..... 74
- 9 冠心病患者不宜饮烈酒..... 74

十二、心悸..... 74

- 1 心悸患者宜食柏子仁..... 74
- 2 心悸患者宜食百合..... 74
- 3 心悸患者宜食银耳..... 74
- 4 心悸患者宜食红枣..... 74
- 5 心悸患者宜食酸枣仁..... 74
- 6 心悸患者宜食驴肉..... 74
- 7 心悸患者宜食牡蛎..... 75
- 8 心悸患者宜食苦瓜..... 75

- 9 心悸患者宜食蜂乳..... 75
- 10 心悸患者慎食阿胶..... 75
- 11 心悸患者忌食萝卜缨..... 75
- 12 心悸患者忌食蚌肉..... 75
- 13 心悸患者忌食柿子..... 75

十三、肠胃疾病..... 75

- 1 胃病患者宜食用番茄..... 75
- 2 胃病患者宜食用火龙果..... 75
- 3 胃溃疡患者宜食用木瓜..... 75
- 4 胃病患者宜食用葡萄..... 75
- 5 慢性胃炎患者宜食茄子..... 75
- 6 胃病患者宜吃香菇..... 75
- 7 胃病患者宜食南瓜..... 75
- 8 肠道溃疡患者宜食金针菇..... 76
- 9 胃病患者少吃油炸食物..... 76
- 10 胃病患者少吃生冷刺激性食物..... 76
- 11 胃病患者不宜食剩饭..... 76
- 12 胃炎患者不宜食用辣椒..... 76
- 13 胃寒患者不宜喝绿茶..... 76

十四、肾病..... 76

- 1 肾炎患者宜食四季豆..... 76
- 2 肾炎水肿患者宜食西瓜..... 76
- 3 肾炎患者宜食番薯..... 76
- 4 肾炎水肿患者宜食玉米须..... 76
- 5 肾炎患者宜食薏米..... 76
- 6 肾炎水肿患者宜食蚕豆..... 76
- 7 肾炎水肿患者宜食白扁豆..... 76
- 8 肾炎患者宜食赤小豆..... 77
- 9 急性肾炎患者宜食冬瓜..... 77
- 10 急性肾炎患者宜食葡萄..... 77
- 11 肾炎患者宜食莴苣..... 77
- 12 慢性肾炎患者宜食山药..... 77
- 13 肾炎患者宜食芥菜..... 77
- 14 肾炎患者宜食黑大豆..... 77
- 15 肾炎患者宜食鲫鱼..... 77
- 16 慢性肾炎患者宜食白木耳..... 77
- 17 肾炎患者宜食鹌鹑..... 77
- 18 肾炎患者忌吃香蕉..... 77
- 19 肾炎患者忌吃竹笋..... 77
- 20 肾炎患者忌吃鸡蛋..... 78



21	肾炎患者忌吃鸡肉	78	5	脂肪肝患者宜食枸杞	81
22	肾炎患者忌食螃蟹	78	6	脂肪肝患者宜饮茶	81
23	肾炎患者忌饮白酒	78	7	脂肪肝患者不宜食猪脑	81
十五、肝炎		78	8	脂肪肝患者不宜食鹅肉	81
1	肝炎患者宜吃李子	78	9	脂肪肝患者不宜食猪肥肉	81
2	肝炎患者宜吃蘑菇	78	10	脂肪肝患者不宜食鸭蛋	81
3	肝炎患者宜吃清淡食物	78	11	脂肪肝患者不宜食用动物肝脏	81
4	肝炎患者宜食含糖、脂肪量少的食物	78	十八、肥胖症		81
5	肝炎患者宜限食高脂高胆固醇食物	78	1	肥胖症患者宜食荞麦	81
6	肝炎患者忌食葵花子	78	2	肥胖症患者宜食绿豆芽	82
7	肝炎患者忌食大蒜	78	3	肥胖症患者宜食黄瓜	82
8	肝炎患者忌食生姜	79	4	肥胖症患者宜食冬瓜	82
9	肝炎患者忌饮酒	79	5	肥胖症患者宜食甜瓜	82
10	肝炎患者忌食甲鱼	79	6	肥胖症患者宜食辣椒	82
11	肝炎患者忌食羊肉	79	7	肥胖症患者宜食白萝卜	82
12	肝炎患者忌糖	79	8	肥胖症患者宜食土豆	82
13	肝炎患者不宜食罐头食品	79	9	肥胖症患者宜食韭菜	82
14	肝炎患者不宜食鸡蛋黄	79	10	肥胖症患者宜食红薯	82
十六、肝硬化		79	11	肥胖症患者宜食竹笋	82
1	肝硬化患者宜食用番茄	79	12	肥胖症患者宜食魔芋	82
2	肝硬化患者宜食“两高两低”	79	13	肥胖症患者宜食苹果	82
3	肝硬化患者宜食含粗纤维少的食物	79	14	肥胖症患者宜食木瓜	83
4	肝硬化患者宜食补血凝血食物	80	15	肥胖症患者宜食番木瓜	83
5	肝硬化患者不宜食松花蛋	80	16	肥胖症患者宜食梅子	83
6	肝硬化患者不宜食辛辣刺激性调味品	80	17	肥胖症患者宜食荷叶	83
7	肝硬化患者忌食肥腻食物	80	18	肥胖症患者宜食大蒜	83
8	肝硬化患者忌食沙丁鱼	80	19	肥胖症患者宜饮茶	83
9	肝硬化患者不宜过食干硬食物	80	20	肥胖症患者宜食富含铬的食物	83
10	肝硬化患者不宜食用含高嘌呤的食物	80	21	肥胖症患者不宜摄入过量脂肪	83
十七、脂肪肝		80	22	肥胖症患者不宜食鸭蛋	83
1	脂肪肝患者宜食芹菜	80	23	肥胖症患者不宜过食鸡肉	84
2	脂肪肝患者宜食荷叶	80	24	肥胖症患者不宜食鳗鲡	84
3	脂肪肝患者宜食用燕麦	81	25	肥胖症患者忌食龙眼肉	84
4	脂肪肝患者宜食用玉米	81	十九、前列腺肥大		84
			1	前列腺肥大宜食用蜂蜜花粉制品	84
			2	前列腺肥大宜适当服用富含锌的食物	84
			3	前列腺肥大不宜食辛辣刺激性食物	84

- ④ 前列腺肥大不宜食用生冷之物 84
- ⑤ 前列腺肥大不宜食用发物 84

二十、痛风 84

- ① 痛风患者宜食黄瓜 84
- ② 痛风患者宜食花菜 85
- ③ 痛风患者宜食青菜 85
- ④ 痛风患者宜食茄子 85
- ⑤ 痛风患者宜食卷心菜 85
- ⑥ 痛风患者宜食萝卜 85
- ⑦ 痛风患者宜食马铃薯 85
- ⑧ 痛风患者宜食甘薯 85
- ⑨ 痛风患者宜食南瓜 85
- ⑩ 痛风患者宜食冬瓜 85
- ⑪ 痛风患者宜食西瓜 85
- ⑫ 痛风患者宜食樱桃 85
- ⑬ 痛风患者宜食碱性食物 86
- ⑭ 痛风患者宜饮水 86
- ⑮ 痛风患者忌食鹅肉 86
- ⑯ 痛风患者忌食狗肉 86
- ⑰ 痛风患者忌食螃蟹 86
- ⑱ 痛风患者忌食豆腐 86
- ⑲ 痛风患者忌食虾 86
- ⑳ 痛风患者忌食杏子 86

二十一、贫血 86

- ① 贫血患者宜食用紫菜 86
- ② 贫血患者宜食用肝脏 86
- ③ 贫血患者宜食用黑木耳 86
- ④ 贫血患者宜食用阿胶 87
- ⑤ 贫血患者宜喝豆浆 87
- ⑥ 贫血患者不宜食碱性食物 87
- ⑦ 贫血患者忌食生冷不洁食物 87
- ⑧ 贫血患者忌食过咸食物 87
- ⑨ 贫血患者忌食油炸、粗纤维等食物 87
- ⑩ 贫血患者不宜食脂肪食品 87
- ⑪ 贫血患者不宜食用大蒜 87
- ⑫ 贫血患者忌饮茶 87
- ⑬ 贫血患者忌饮牛奶 87

二十二、月经不调 88

- ① 月经不调患者应当食藕 88
- ② 月经不调患者宜食用温经活血食物 88
- ③ 月经不调患者宜食温补食物 88
- ④ 月经不调患者忌食辛辣食物 88
- ⑤ 月经不调患者忌食生冷油腻食物 88

二十三、性功能低下 88

- ① 性功能低下患者宜吃虾 88
- ② 性功能低下患者宜吃泥鳅 88
- ③ 性功能低下患者宜吃驴肉 88
- ④ 性功能低下患者宜吃鹌鹑 88
- ⑤ 性功能低下患者宜吃牡蛎 88
- ⑥ 性功能低下患者宜吃鸡蛋 89
- ⑦ 性功能低下患者宜吃蛇肉 89
- ⑧ 性功能低下患者宜吃鸽肉 89
- ⑨ 性功能低下患者宜吃狗肉 89
- ⑩ 性功能低下患者宜吃韭菜 89
- ⑪ 性功能低下患者宜吃荔枝 89
- ⑫ 性功能低下患者宜吃羊肾 89
- ⑬ 性功能低下患者宜吃枸杞子 89
- ⑭ 性功能低下患者宜吃麻雀 90
- ⑮ 性功能低下患者宜吃麻雀蛋 90

二十四、女性更年期综合症 90

- ① 妇女更年期综合症宜食木耳 90
- ② 妇女更年期综合症宜食燕窝 90
- ③ 妇女更年期综合症宜食百合 90
- ④ 妇女更年期综合症宜食莲子 90
- ⑤ 妇女更年期综合症宜食枸杞子 90
- ⑥ 妇女更年期综合症宜食枸杞头 90
- ⑦ 妇女更年期综合症宜食桑椹 91
- ⑧ 妇女更年期综合症宜食甲鱼 91
- ⑨ 妇女更年期综合症宜食鸭肉 91
- ⑩ 妇女更年期综合症宜食淡菜 91
- ⑪ 妇女更年期综合症宜食阿胶 91
- ⑫ 妇女更年期综合症宜食西施舌 91
- ⑬ 妇女更年期综合症宜食乌贼鱼 91
- ⑭ 妇女更年期综合症宜食蚌肉 91



15	妇女更年期综合症宜食牡蛎肉.....	91	7	男性更年期综合症忌吃蛤蚧.....	93
16	妇女更年期综合症宜食鳊鱼.....	92	8	男性更年期综合症忌吃海马.....	93
17	妇女更年期综合症忌食爆米花.....	92	9	男性更年期综合症忌吃虾.....	93
18	妇女更年期综合症忌食丁香.....	92	10	男性更年期综合症脾肾阳虚 忌食食物.....	93
二十五、男性更年期综合症.....		92	11	男性更年期综合症心气虚怯 时忌食食物.....	93
1	男性更年期综合症宜食黑芝麻.....	92	12	男性更年期综合症肝郁气滞时 忌食食物.....	93
2	男性更年期综合症宜食桑椹.....	92	13	男性更年期综合症肝肾阴虚 忌食食物.....	93
3	男性更年期综合症宜食山药.....	92			
4	男性更年期综合症宜食枸杞子.....	92			
5	男性更年期综合症忌吃人参.....	92			
6	男性更年期综合症忌吃麻雀肉.....	93			



第四章 春夏秋冬饮食宜忌

一、春季饮食宜忌.....		95	26	春季宜食白木耳红枣瘦肉汤.....	97
1	春季宜食香椿.....	95	27	春季宜食蜜糖蒸萝卜.....	97
2	春季宜食枸杞头.....	95	28	春季宜食清淡食物.....	97
3	春季宜食荠菜.....	95	29	春季不宜食蓼.....	97
4	春季宜食大蒜.....	95	30	春季不宜吃甘蔗.....	98
5	春季宜食菊花脑.....	95	31	春季不宜吃河豚.....	98
6	春季宜食山药.....	95	二、夏季饮食宜忌.....		98
7	春季宜食春笋.....	95	1	夏季宜吃白扁豆.....	98
8	春季宜食荸荠.....	95	2	夏季宜吃绿豆.....	98
9	春季宜食豌豆苗.....	96	3	夏季宜吃梨子.....	98
10	春季宜食韭菜.....	96	4	夏季宜吃西瓜.....	98
11	春季宜食芹菜.....	96	5	夏季宜吃甘蔗.....	98
12	春季宜食菠菜.....	96	6	夏季宜吃乌梅.....	99
13	春季宜食枸杞子.....	96	7	夏季宜吃草莓.....	99
14	春季宜食百合.....	96	8	夏季宜吃桑椹.....	99
15	春季宜食樱桃.....	96	9	夏季宜吃葡萄.....	99
16	春季中老年宜食薄荷.....	96	10	夏季宜吃椰子浆.....	99
17	春季中老年宜食菊花.....	96	11	夏季宜吃柠檬.....	99
18	春季宜省酸增甘.....	96	12	夏季宜吃西瓜皮.....	99
19	春季宜食蜂蜜.....	97	13	夏季宜吃柿子.....	99
20	春季儿童宜食猪肝.....	97	14	夏季宜吃菠萝.....	99
21	春季宜食葱、姜、蒜.....	97	15	夏季宜吃荸荠.....	100
22	春季宜食红色果蔬.....	97	16	夏季宜吃冬瓜.....	100
23	春季宜食鸡汤.....	97	17	夏季宜吃地瓜.....	100
24	春季宜食动物内脏.....	97	18	夏季宜吃菜瓜.....	100
25	春季宜食海带.....	97			

19	夏季宜吃苦瓜	100
20	夏季宜吃黄瓜	100
21	夏季宜吃甜瓜	100
22	夏季宜吃菱角	100
23	夏季宜吃番茄	100
24	夏季宜吃苋菜	100
25	夏季宜吃薏苡仁	101
26	夏季宜吃百合	101
27	夏季宜吃大蒜	101
28	夏季宜吃木耳菜	101
29	夏季宜吃丝瓜	101
30	夏季宜吃菊花脑	101
31	夏季宜吃瓠子	101
32	夏季宜吃生姜	101
33	夏季宜吃米醋	101
34	夏季宜食薄荷	101
35	夏季宜食决明子	101
36	夏季宜食草菇	102
37	夏季宜食紫菜	102
38	夏季宜食鲜藕	102
39	夏季宜食枸杞子	102
40	夏季宜食金银花	102
41	夏季宜食菊花	102
42	夏季宜食荷叶	102
43	夏季应少食糖	102

三、秋季饮食宜忌 103

1	秋季宜食罗汉果	103
2	秋季宜吃无花果	103
3	秋季宜吃枇杷	103
4	秋季宜食橄榄	103
5	秋季宜吃鸭蛋	103
6	秋季宜吃海藻	103
7	秋季宜吃姜	103
8	秋季宜常吃秋梨	103
9	秋季宜常吃大蒜和洋葱	103
10	秋季宜食香菇	103
11	秋季宜吃芋头	104
12	秋季宜食芡实	104
13	秋季宜吃鸭肉	104
14	秋季宜吃木耳	104

15	秋季宜吃藕	104
16	秋季宜食百合	104
17	秋季宜食花生	104
18	秋季宜食莲子	104
19	秋季宜食红枣	104
20	秋季宜吃萝卜	105
21	秋季宜吃菜花	105
22	秋季宜饮常喝粥	105
23	秋季宜饮蜂蜜	105
24	秋季忌食螃蟹	105
25	秋季忌食雁	105
26	秋季忌食狗肉	105
27	秋季忌食油腻煎炸的食物	105
28	秋季忌生吃肥甘食品	105
29	秋季忌生吃水生植物	105

四、冬季饮食宜忌 106

1	冬季宜喝牛奶	106
2	冬季宜食大豆	106
3	冬季宜食香菇	106
4	冬季宜食黄豆芽	106
5	冬季宜食萝卜	106
6	冬季宜食黑豆	106
7	冬季宜食黑木耳	106
8	冬季宜食狗肉	107
9	冬季宜食羊肉	107
10	冬季宜食牛肉	107
11	冬季宜食鲈鱼	107
12	冬季宜食核桃	107
13	冬季宜食栗子	107
14	冬季宜食大枣	107
15	冬季宜食莲子	107
16	冬季宜食红薯	107
17	冬季宜食人参	107
18	冬季宜食含碘丰富的食物	107
19	冬季宜食富含维 A 和维 C 的食物	108
20	冬季宜食含蛋氨酸较多的食物	108
21	冬季宜多吃火锅	108
22	冬季宜吃辛辣的食物	108
23	冬季宜适量饮白酒	108

24 冬季忌食或少食黏腻、生冷的食物..... 108

25 冬季不宜过多食用橘子..... 108



第五章 婴幼儿饮食宜忌

一、婴儿所需营养..... 110

- ① 婴儿需要营养之热量.....110
- ② 婴儿需要营养之蛋白质.....110
- ③ 婴儿需要营养之脂肪.....110
- ④ 婴儿需要营养之维生素.....110
- ⑤ 婴儿需要营养之矿物质.....110
- ⑥ 初生婴儿需要母乳喂养.....110

二、新生儿饮食宜忌..... 110

- ① 新生儿开奶前不宜喂糖水.....110
- ② 新生儿不宜食用酸奶.....111

三、4~6个月婴儿饮食宜忌..... 111

- ① 婴儿辅食宜从少量到适量.....111
- ② 婴儿辅食宜从一种到多种.....111
- ③ 婴儿辅食宜由稀到干、由细到粗.....111
- ④ 婴儿辅食宜口味偏淡.....112
- ⑤ 婴儿辅食宜选身体健康时.....112
- ⑥ 婴儿辅食添加不宜过早或过晚.....112
- ⑦ 4~6个月婴儿宜食鲜橘汁.....112
- ⑧ 4~6个月婴儿宜食红枣泥.....112
- ⑨ 4~6个月婴儿宜食苹果泥.....112
- ⑩ 4~6个月婴儿宜食菜泥.....112
- ⑪ 4~6个月婴儿宜食鱼泥.....112
- ⑫ 4~6个月婴儿宜食鸡肝糊.....112
- ⑬ 4~6个月婴儿宜食西红柿和猪肝.....113
- ⑭ 4~6个月婴儿宜食蛋黄羹.....113
- ⑮ 4~6个月婴儿宜食鲜虾肉泥.....113
- ⑯ 4~6个月婴儿宜食牛奶香蕉糊.....113

四、1周岁孩子饮食宜忌..... 113

- ① 1周岁孩子宜少吃多餐.....113
- ② 1周岁孩子宜多吃蔬菜和水果.....113

- ③ 1周岁孩子宜喝牛奶..... 113
- ④ 1周岁孩子宜“断奶”..... 113
- ⑤ 1周岁孩子宜粗细粮搭配吃..... 113
- ⑥ 1周岁孩子宜适量摄入动植物蛋白..... 113
- ⑦ 1周岁孩子不宜过多食用鱼油..... 114
- ⑧ 1周岁孩子不宜过多食用动物肝脏..... 114
- ⑨ 1周岁孩子不宜以蛋代食..... 114
- ⑩ 1周岁孩子不宜过多摄入纯糖和纯油脂食物..... 114
- ⑪ 1周岁孩子不宜以葡萄糖来代替白糖..... 114

五、婴幼儿宜吃的食物..... 114

- ① 婴幼儿宜吃母乳..... 115
- ② 婴幼儿宜吃牛乳..... 115
- ③ 婴幼儿宜吃米油..... 115
- ④ 婴幼儿宜少量吃鱼肝油..... 115
- ⑤ 婴幼儿宜吃鸡内金..... 115
- ⑥ 婴幼儿宜吃鸡蛋黄..... 115
- ⑦ 婴幼儿宜吃鹌鹑蛋..... 115
- ⑧ 婴幼儿宜吃苹果..... 115
- ⑨ 婴幼儿宜多喝水..... 115
- ⑩ 婴幼儿宜吃黄绿色蔬菜..... 116
- ⑪ 婴幼儿宜吃菇类..... 116
- ⑫ 婴幼儿宜吃五谷类..... 116
- ⑬ 婴幼儿宜饮果汁..... 116
- ⑭ 婴幼儿宜饮益生菌..... 116
- ⑮ 婴幼儿宜常吃面包..... 116
- ⑯ 儿童宜常吃黄花菜..... 116
- ⑰ 儿童宜食用鲜橄榄..... 116
- ⑱ 儿童宜吃核桃..... 116
- ⑲ 儿童宜吃番茄..... 116
- ⑳ 儿童宜吃豆制品..... 117