

养生馆

20

养生祛病 饮食宜忌




书立方®
心享悦读

食物是最好的营养师，合理膳食营养加倍。
食物是最好的保健师，吃对吃好增强免疫力。
食物是最好的医生，科学食疗远离常见病。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

养生祛病

饮食宜忌



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生祛病饮食宜忌 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①养… II. ①书… III. ①食物养生—基本知识
②食物疗法—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186664号

书立方·养生馆



养生祛病饮食宜忌


责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章▶

黄金营养饮食宜忌

- 补钙 6
- 补铁 8
- 补锌 10
- 补维生素A 12
- 补B族维生素 14
- 补维生素C 16
- 补维生素E 18
- 补膳食纤维 20
- 补蛋白质 22

第二章▶

保健食补饮食宜忌

- 补益气血 24
- 滋阴壮阳 26
- 开胃消食 28
- 润肠排毒 30
- 消除疲劳 32
- 减压怡情 34

- 防癌抗癌 36
- 美容驻颜 38
- 丰胸美体 40
- 乌发护发 42
- 减肥瘦身 44

第三章▶

四季养生饮食宜忌

- 春季 46
- 夏季 52
- 秋季 58
- 冬季 66

第四章▶

特定人群饮食宜忌

- 脑力劳动者 76
- 体力劳动者 78
- 长时间电脑操作者 80
- 熬夜者 82
- 高、低温工作者 84

- 准备受孕者 85
- 孕妇 87
- 产妇 88
- 经期女性 90

第五章▶

不同年龄段饮食宜忌

- 婴幼儿 92
- 青少年 94
- 中青年 96
- 老年人 98

第六章▶

常见小病食疗宜忌

- 慢性咽炎 100
- 牙痛 102
- 口臭 104
- 鼻炎 106
- 近视 108
- 感冒 110
- 咳嗽 112
- 腹泻 114
- 便秘 116

- 口腔溃疡 118
- 冠心病 119

第七章▶

慢性病食疗宜忌

- 哮喘 124
- 高血压 126
- 低血压 128
- 高脂血症 130
- 糖尿病 132
- 失眠 134
- 胃病 136
- 尿路结石 140
- 贫血 142

第八章▶

妇科和男科疾病食疗宜忌

- 月经不调 144
- 痛经 146
- 女性更年期综合征 148
- 产褥期与产后病症 150
- 前列腺炎 151
- 阳痿、早泄 152

第九章

服中药的饮食宜忌

- 解表药 154
- 清热药 156
- 泻下药 158
- 祛风湿药 160
- 芳香化湿药 162
- 利水渗湿药 164
- 温里药 166
- 理气药 168
- 安神药 169
- 补虚药 170
- 止血药 172
- 活血化瘀药 174
- 降糖药 181
- 助消化药 182
- 祛痰药 183
- 镇咳药 184
- 平喘药 185
- 抗贫血药 186
- 利胆药 187
- 利尿药 188
- 止泻药 189
- 抗过敏药 190
- 抗肿瘤药 191

第十章

服西药的饮食宜忌

- 抗生素类药 176
- 解热镇痛消炎药 177
- 镇痛药 178
- 降血压药 179
- 降血脂药 180



补钙

补钙可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲解劳等功效，可以防治失眠、骨质疏松等症。

◆ 黄金搭档

雪里蕻 + 猪肝 = 有助于钙的吸收

雪里蕻是高钙蔬菜，每百克雪里蕻中含有200毫克钙；猪肝中维生素D含量较高，与雪里蕻搭配，有助于人体对钙的吸收利用。

鸡蛋 + 豆腐 = 促进钙的吸收

鱼 + 豆腐 = 补钙

豆腐和鱼肉营养素含量都很丰富，两者可以互补。豆腐中钙的含量高，鱼肉含有维生素D。两者同食，有助于人体对钙质的吸收，可预防佝偻病、骨质疏松等症。

醋 + 骨头汤 = 增强钙的吸收

◆ 烹调宜忌

宜：补钙捷径少吃盐，盐的摄入量是决定钙



排出量多少的主要因素。少吃盐，防止钙流失，增加骨密度。

◆ 饮食宜忌

宜：①尽量从饮食上摄取钙，多食含钙丰富的食物。

②糖尿病性骨病者除积极治疗糖尿病外，可选用降钙素和钙剂联合应用，增进骨细胞生成。

③老年人、小儿缺钙应多晒太阳。

④补钙同时注意补充蛋白质、维生素D，以促进钙吸收，但补钙剂量不宜大，以免引起泌尿系统结石。

忌：①在补钙的同时，摄入过多含植酸、草酸、鞣酸的食物（如菠菜等）和含脂肪酸食物（主要指猪油和肥肉），就会和钙相结合而减少钙的吸收。

②含优质蛋白质的食物，在肠道消化过程中释放出的氨基酸，可使肠道酸度降低，并与钙形成不易吸收的钙盐，减少钙的吸收。

◆ 不可不知

结石患者补钙，首选活性离子钙，如珍珠钙、巨能钙等。



补铁

铁能够促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润。

◆ 黄金搭档

生菜 + 海带 = 促进铁吸收

苦瓜 + 瘦肉 = 提高人体对铁元素的吸收

苦瓜富含维生素C，可以促进人体对铁的吸收利用；瘦肉中含有较多的铁元素，若与苦瓜配食，可提高人体对铁元素的吸收利用率。

海带 + 生菜 = 补铁

海带中铁元素的含量丰富，与生菜搭配，生菜中的维生素C可促进人体对铁元素的吸收利用，尤其适合贫血者食用。

醋 + 芝麻 = 促进铁、钙吸收

◆ 烹调宜忌

宜：使用铁锅烹调可能会增加人体铁的摄入量，因为用铁锅烹调的食品中铁的含量确实增多了，这也许是微小铁屑的脱落和铁的溶出所致。



◆ 饮食宜忌

宜：① 缺铁患者最好多吃些鸡血、鸭血、猪血、羊血、鸡肝、鸭肝、猪肝、牛肝、羊肾、牛肾等，它们是铁的最好来源。

② 豆类及其制品，如扁豆、豌豆、黄豆、豆腐干、豆腐皮、黄豆粉等，以及蛋黄、瘦肉、海产品、干果类也是铁的良好来源。

③ 黑木耳、香菇、海带、紫菜等含铁量较高，但吸收率极低，可以配合补铁食用。

④ 影响铁吸收的因素很多，食物中的有机酸、蛋白质、维生素C、果糖等能促进铁吸收，因此新鲜的水果、果汁和动物性食物有利于铁的吸收。

忌：过量饮用浓茶、咖啡会抑制铁的吸收，在生活中要注意。

◆ 不可不知

缺铁时，有的孩子会出现异食癖的特殊表现，如吃泥土等。



补锌

锌能降低胆固醇，加速创口愈合，对于改善食欲不振、预防动脉硬化等有不错的效果。缺锌会导致食欲下降、味觉异常，常会出现喜欢吃泥土、豆子、纸张等异常表现，医学上称之为“异食癖”。

◆黄金搭档

冬瓜 + 火腿 = 提高营养吸收

冬瓜和火腿一起食用，不仅能提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素C和钙、磷、钾、锌，对小便不利很有疗效。

牡蛎 + 苦瓜 = 补锌

牡蛎中锌含量很高，每100克牡蛎含锌100毫克，食用牡蛎可以起到补锌的作用。

猪肝 + 鸡蛋 = 补锌

动物肝脏的含锌量较高，缺锌者可适当多吃一些。

◆烹调宜忌

宜：动物性食物中锌吸收率高于植物性食



物，粮食经发酵可提高锌的吸收；富锌食物与蛋类同吃，更能促进锌的吸收。

◆ 饮食宜忌

宜：①多食牡蛎、瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、紫菜、动物肝脏等含锌多的食物。

②多吃南瓜、茄子、白菜、豆类等含锌丰富的食物。

忌：少吃甜食，不嗜酒、不吸烟。

◆ 不可不知

儿童缺锌的主要原因有：①早产及营养不良的幼儿易出现缺锌现象。

②人工喂养儿易出现缺锌现象。

③小儿偏食、挑食、忌口、常吃零食等易发生缺锌现象。

④单纯依靠静脉补液或服用金属合剂（如青霉胺）也可致急性缺锌。



补维生素 A

维生素A可以增强免疫力，促进肌肤细胞再生，保持皮肤弹性，减少肌肤皱纹，预防和治疗青春痘，预防近视和夜盲症等。

◆ 黄金搭档

苜蓿 + 鸡蛋 = 帮助充分吸收维生素A

苜蓿 + 肉类 = 帮助充分吸收维生素A

动物肝脏 + 植物油 = 提高人体对维生素A的吸收

动物肝脏中所含的维生素A是脂溶性物质，必须先溶解在油脂中才能被吸收和转化。动物肝脏与植物油同食，可提高人体对维生素A的吸收率。

◆ 烹调宜忌

忌：苜蓿冰镇时间太久，不但颜色不艳、口感不脆，且易流失维生素A。

◆ 饮食宜忌

宜：① 孕妇及哺乳妇女需要维生素A。

② 缺维生素A者应多食维生素A含量丰富的食



物，如动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、红薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等。

③维生素A对于长期戴隐形眼镜或者长时间注视电脑屏幕的人来说，是更重要的营养素。

忌：大剂量的维生素A对人体具有毒性。维生素A急性中毒症状包括嗜睡、头痛、呕吐、视乳头水肿等；慢性维生素A过量可表现为皮肤干燥、脱发、唇干裂、皮肤瘙痒或低热等。所以补维生素A要适量。

◆不可不知

维生素A还是下丘脑、脑垂体等分泌内分泌激素的重要营养成分。当其不足时，不能向卵巢发出正常的分泌激素的指令，致使卵巢功能低下，雄性激素相对增加，皮肤容易长粉刺，影响美观。



补 B 族维生素

B族维生素有12种以上，被世界一致公认的有9种，都是水溶性维生素，其在体内滞留的时间只有数小时，必须每天补充。B族维生素是人体组织必不可少的营养素，是食物释放能量的关键。B族维生素多属于辅酶，参与体内糖、蛋白质和脂肪的代谢，因此被列为一个家族。

◆ 黄金搭档

芹菜 + 瘦肉 = 有利于补充人体所需的维生素B₂

菠菜 + 鸡蛋 = 提高人体对维生素B₁₂的吸收

芦笋 + 猪肉 = 有利于人体对维生素B₁₂的吸收

菜花 + 牛肉 = 帮助人体吸收维生素B₁₂

紫菜 + 甘蓝 = 更好发挥功效

紫菜 + 鸡蛋 = 补充维生素B₁₂和钙质

草莓 + 牛奶 = 有利于吸收维生素B₁₂

◆ 饮食宜忌

宜：① 维生素B₁主要来源于豆类、糙米、牛奶及家禽。

② 维生素B₂（核黄素）主要来源于瘦肉、肝



脏、蛋黄、糙米及绿叶蔬菜。

③维生素B₃主要来源于动物性食物、肝脏、酵母、蛋黄、豆类，蔬菜水果中则含量偏少。

④维生素B₅主要来源于酵母、动物肝肾、麦芽和糙米。

⑤维生素B₆主要来源于瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉。

◆不可不知

①抽烟、喝酒、爱吃白糖的人要增加维生素B₁的摄取量。

②妊娠、哺乳期或是服用避孕药的女性需要大量的维生素B₁和维生素B₂。

③服用避孕药、妊娠中、哺乳期的妇女需要更多地摄入富含维生素B₂的食物。

④不常吃瘦肉和奶制品的人应当增加维生素B₂。

⑤容易患口腔溃疡的人，可以适量补充一些B族维生素；或者在生溃疡时将B族维生素放在溃疡处，可以加快溃疡愈合。



补维生素C

维生素C又叫抗坏血酸，是一种水溶性维生素。维生素C易被空气中的氧气氧化。新鲜的水果、蔬菜、乳制品都富含维生素C。

◆黄金搭档

青椒+谷类=可防治维生素C被氧化

青椒+鸡蛋=有利于维生素C的吸收

玉米+山药=获得更多维生素C

山药中富含维生素C，玉米中所含的维生素E有抗氧化作用。两者同食，可有效防止维生素C被氧化，可以使人体获得更多营养。

橘子+玉米=有利于吸收维生素C

橘子中富含维生素C，但极易被氧化；玉米中所含的维生素E有较强的抗氧化作用。两者同食，有利于人体对维生素C的吸收。

◆烹调宜忌

宜：①炒菜时适量加醋，可以提高维生素C的保存率。

②炒菜时，宜用大火爆炒。