

生病了 吃什么宜忌



SHENG BING LE
CHISHENME YI SU CHA



图说健康生活系列

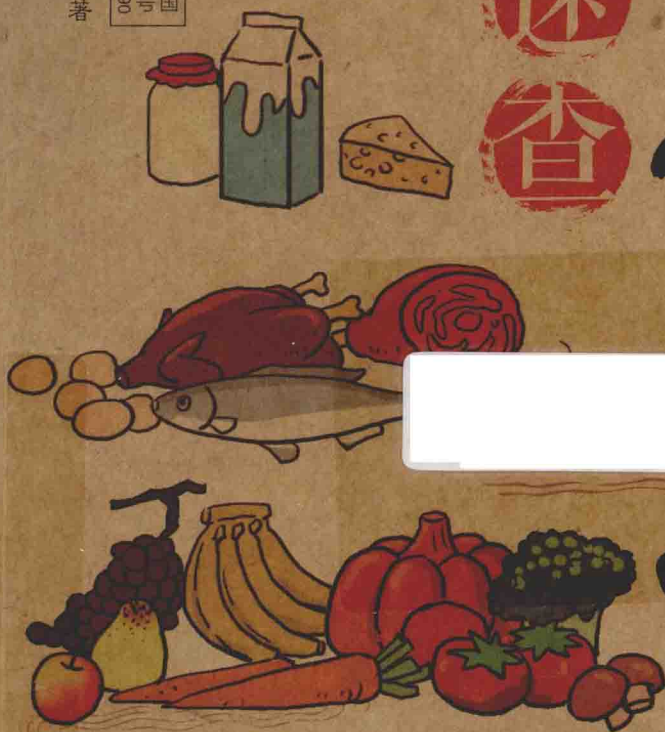
- 防病治病饮食宜忌，帮您一网打尽！
- 注意饮食卫生，防治病菌侵扰
- 了解食物宜忌，对症食疗常见效

生病了更要讲究吃

身体不舒服了，宜吃什么，
忌吃什么，一『阅』便知！

中华人民共和国
医师执业证书号
14123000300690

崔晓丽◎编著



广东科技出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版！】
顶级养生智慧 家庭必读经典
中国家庭
必备

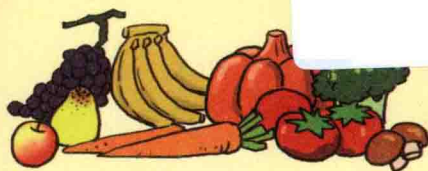
图说健康生活系列

崔晓丽◎编著

SHENG BING LE CHISHENME YI SU CHA

生病了吃什么宜忌

速查



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

生病了吃什么宜忌速查 / 崔晓丽编著. — 广州 :
广东科技出版社, 2014.4

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5359-5848-8

I. ①生… II. ①崔… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第021661号

责任编辑: 黎青青

封面设计: 王 波

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张14 字数250千

版 次: 2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

定 价: 19.90元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

自

序

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品占据着药店的半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈又一辈用身体去实验过的，经过了总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于操

作、经济实惠，历经了千年的传承，历久弥新，是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那就是我们最开心的事情了。

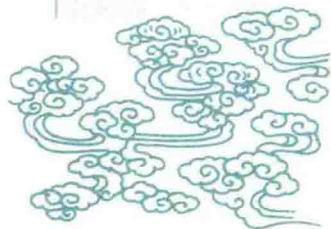


崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸协会会员
中国中医药协会会员
中国国际减肥美体行业协会常务理事

目

录



- 2 ● 防治病症需要建立的饮食习惯
- 2 ● 少吃糖
- 2 ● 少食油
- 2 ● 低盐饮食
- 2 ● 多吃富含膳食纤维的食物
- 3 ● 饮食宜清淡
- 4 ● 每天早餐不可少
- 4 ● 每餐只吃七分饱
- 4 ● 杜绝“垃圾食品”，多食天然食物
- 5 ● 经常变换食用油
- 5 ● 戒烟少酒
- 5 ● 适当多喝水，病症不来袭
- 6 ● 注意食物的不同搭配对防病有好处
- 6 ● 宜忌搭配
- 6 ● 粗细搭配
- 7 ● 荤素搭配
- 7 ● 酸碱搭配
- 7 ● 海陆搭配
- 7 ● 冷热搭配
- 9 ● 注意饮食卫生，警惕饮食误区
- 9 ● 不能用手抓取食品
- 9 ● 饭前更要洗脸和嘴部
- 9 ● 塑料布铺餐桌是不健康的做法
- 10 ● 用流动的水洗蔬果
- 10 ● 蔬果最适合现吃现洗
- 10 ● 不宜将食物久存在冰箱内
- 11 ● 莫用卫生纸代替餐巾纸
- 11 ● 不宜选用油漆筷子

12 ● 防病需知的食物选购储存与加工烹调技巧

12 ● 常见食物选购的小妙招

15 ● 食物储存的禁忌

18 ● 常见食物的加工技巧

22 ● 常见食物烹调宜与忌

26 ● 保身防病离不开的营养素

26 ● 蛋白质

26 ● 膳食纤维

27 ● 糖类

28 ● 维生素A

29 ● 维生素B₁

30 ● 维生素B₂

31 ● 维生素B₆

32 ● 维生素C

33 ● 维生素D

33 ● 维生素E

34 ● 钙

35 ● 铁

36 ● 卵磷脂



38 ● 神经、精神系统疾病

38 ● 脑卒中

39 ● 偏头痛

40 ● 神经衰弱

42 ● 三叉神经痛

43 ● 坐骨神经痛

44 ● 帕金森病

45 ● 老年痴呆症

46 ● 癔症

47 ● 心脑血管及血液疾病

47 ● 冠心病

48 ● 心肌炎

49 ● 心肌梗死

50 ● 低血压

51 ● 脑梗死

52 ● 高血压

54 ● 贫血

56 ● 呼吸系统疾病

56 ● 感冒

58 ● 哮喘

60 ● 支气管炎

61 ● 肺炎

62 ● 肺气肿

63 ● 消化系统疾病

63 ● 胃及十二指肠溃疡

64 ● 消化不良

66 ● 腹泻

68 ● 慢性胃炎

69 ● 胀气

70 ● 痢疾

71 ● 结肠炎

72 ● 痔疮

73 ● 泌尿系统疾病

73 ● 尿毒症

74 ● 尿路感染

76 ● 肾炎

78 ● 肾结石

79 ● 膀胱结石

80 ● 骨科疾病

80 ● 骨刺

81 ● 骨质疏松



- 83 • 骨折
- 85 • **五官科疾病**
- 85 • 近视
- 86 • 老花眼
- 87 • 结膜炎
- 88 • 白内障
- 89 • 青光眼
- 90 • 干眼症
- 91 • 夜盲症
- 92 • 鼻炎
- 93 • 牙周炎
- 94 • 口腔溃疡
- 96 • 龋齿
- 97 • 扁桃体炎
- 98 • 中耳炎
- 100 • 咽喉炎
- 101 • **皮肤科疾病**
- 101 • 痤疮
- 102 • 湿疹



- 104 • 皮炎
- 105 • 皮肤过敏
- 106 • 荨麻疹
- 107 • **男性疾病**
- 107 • 前列腺增生
- 108 • 阳痿
- 110 • 早泄
- 112 • 精液异常症
- 113 • **妇科疾病**
- 113 • 阴道炎
- 114 • 月经不调
- 116 • 更年期综合征
- 118 • 盆腔炎
- 119 • 宫颈炎
- 120 • 子宫肌瘤
- 121 • 闭经
- 122 • 痛经
- 123 • 子宫脱垂
- 124 • 子宫内膜异位症
- 125 • 不孕症
- 126 • **儿科疾病**
- 126 • 小儿遗尿症
- 127 • 婴儿湿疹
- 128 • 小儿麻疹
- 130 • 小儿水痘
- 132 • 百日咳
- 134 • 小儿腹泻

135 • 小儿猩红热
136 • 小儿疳夏
137 • 代谢和免疫系统疾病
137 • 水肿
138 • 高血脂
140 • 糖尿病
142 • 痛风
144 • 类风湿性关节炎
145 • 僵直性脊椎炎
146 • 肝胆疾病
146 • 脂肪肝
148 • 乙肝
149 • 肝硬化

150 • 胆结石
152 • 胆囊炎
154 • 其他常见症状
154 • 失眠
156 • 疲劳
157 • 精神抑郁
158 • 健忘
160 • 焦虑
161 • 尿频
162 • 便秘
163 • 牙痛
164 • 耳鸣



第三章 不同族群饮食宜忌

- 166 • 不同职业的饮食宜忌
- 166 • 脑力劳动者
- 167 • 体力劳动者
- 168 • 熬夜加班者
- 169 • 高温工作者
- 170 • 低温工作者
- 171 • 常接触放射性物质的人群
- 172 • 运动量偏大的人群
- 173 • 与粉尘接触密切的人群
- 174 • 电脑族
- 175 • 久坐族
- 176 • 久站族
- 177 • 爱美一族的饮食宜忌
- 177 • 美颜润肤
- 178 • 美白淡斑
- 179 • 亮眼明眸
- 180 • 减肥瘦身
- 182 • 丰胸塑形
- 183 • 特殊人群的饮食宜忌
- 183 • 老年人
- 184 • 孕妇
- 186 • 产妇
- 188 • 婴幼儿及儿童

第四章 体质养生饮食宜忌

- 190 • 体质不同，饮食宜忌有差异
- 190 • 寒性体质
- 191 • 热性体质
- 192 • 虚性体质
- 193 • 实性体质
- 194 • 不同养生功效的宜忌
- 194 • 养心安神
- 195 • 益气补血
- 196 • 滋阴壮阳
- 197 • 健脾开胃
- 198 • 清热解表
- 199 • 生津润燥
- 200 • 附录1 常见病的饮食宜忌一览表
- 211 • 附录2 亚健康症状营养速查表
- 212 • 附录3 顺应四时，百病不易侵



第一章

防病养病 饮食理念

随着物质条件的不断丰富，人们从单纯地追求吃饱过渡到了追求吃好，健康成为人们越来越关注的话题。本章分别介绍了好的饮食习惯、不同食物间的搭配禁忌、食物的选购加工技巧、防病所需营养素等内容，教人们掌握饮食宜忌的必备基础知识。

防治病症需要建立的饮食习惯

少吃糖

糖类可分为以下三种：单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）及多糖类（淀粉、膳食纤维）。其中，单糖、双糖都会使血糖急剧升高，且易引起脂肪堆积，所以应尽量少吃甜食及精制糖类制品，如糖果、饼干、蛋糕、巧克力、奶昔、炼乳、蜂蜜、汽水、罐装果汁、冰激凌以及中西式点心及节庆时的食品等。

如果确实非常想吃甜食，最好选用糖分较低的水果或少量食用甜品。

少食油

在烹调时，应多采用清蒸、汆烫、凉拌、炖煮等方式，少用油炸、油煎处理食物，以免摄取过多脂肪。炒菜宜选用单不饱和脂肪酸含量高的油，如橄榄油；少用饱和脂肪酸含量高的油，如猪油、牛油等。此外，应选择脂肪量较少的鸡肉、鱼肉等肉类或豆类，避开加工

制品，以免摄入太多隐藏性油脂。

低盐饮食

盐的摄取要适量（每日不超过6克），如此才可避免患高血压病、心脏病和肾病。平时应限制食用含盐高的食物，包括腌制食物，如泡菜、酱瓜、萝卜干、卤肉、腐乳；烟熏或炭烤食品，如香肠、板鸭、腊肉、火腿；罐头食品，如肉酱、沙丁鱼以及米线、炒饭、蜜饯、饼干等加工食品。

此外，调味品，如味精、番茄酱、味噌也应节制使用。

● 应限制食用含盐高的腌制食物。



多吃富含膳食纤维的食物

膳食纤维可以增加饱腹感，减少不必要的热量摄取，还能帮助清肠胃、降血脂，延缓血糖上升的速度，预防便秘及肥胖症等多种疾病发生。所以，日常饮食应以高纤维食物为主，如以全谷类及其制品来取代精制的白米饭或面条、面包

片；每天至少食用五种蔬果，而且最好是膳食纤维含量丰富的。此外，选用干豆类（如黄豆、豆荚）来取代部分肉类，或是以添加代糖的绿豆汤作为甜品，都是增加膳食纤维摄取量的好方法。

另外，食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分也是不完全相同的。单靠一种或少量几种食物不能提供人体所需的全部营养素。所以，只有适度均衡摄取多种食物，才能确保营养平衡。

《中国居民膳食指南》（2007版）指出，“多种食物”起码包括以下五大类：谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、乳类及乳制品和大豆类及坚果、纯能量食物（油、盐）。此外，“适度”是指各种食物的摄入量要与人体的需要相吻合。过多或过少都会影响人体的健康；“均衡”是指各种食物数量间的比例应该合理，即应达到最接近人体吸收并可维持生理健康的模式。以上这些构成了平衡膳食的基础。

饮食宜清淡

饭菜应以清淡易消化为主，避免过度食用具有刺激性的食品，最好使用天然佐料与调味料来调配

● 注意食物摄入的多样性，才能保证营养摄入的均衡。



菜肴的色、香、味。食材宜经常变化，依季节选择当季容易消化的新鲜优质食材，以达到均衡营养的目的。进餐时应细嚼慢咽，并保持心情愉快，这样可以避免饮食过量，有助于消化。

总而言之，疾病的发生与不当的饮食观念、食物的选择和制作都有着密切的关系，只有建立合理的膳食结构，养成正确的饮食习惯，才能维护并促进健康。现代社会中，慢性疾病的发病率已经超过急性传染病，成为健康的最大杀手。

只有大力倡导全民关注保健养生，养成正确的营养观念，并落实在日常饮食生活中，才能使大家远离疾病、保持健康。

每天早餐不可少

早餐是一天中食物最不容易转变成脂肪的一餐，且营养成分最容易被人体消化吸收。如果将早餐省下，吃午餐时胃口就会大开，吃进的食物量也会增多，对减肥瘦身更不利。所以早餐很重要。早餐、午餐和晚餐的比例最好是3:4:3，这样一天所摄入的食物精华就会在体力最旺盛的时间内被消耗掉。从质量上来说，要有足够的蛋白质和热量；从数量上来说，应不少于一日三餐总量的30%。因此，早餐不能随意吃，更不能不吃，应该每天都吃并坚持吃好。

每餐只吃七分饱

人类的肠道就像一条公路，如果经常吃得过饱，肠道内就会累积大量的宿便，也会出现“塞车”现象。随着宿便在体内不断地腐败和发酵，体内会产生多种有毒物质，它们被人体吸收后，会降低人体免疫力，诱发各种疾病，严重影响人体健康。

如果人们能够养成控制饮食的好习惯，坚持每餐只吃七分饱，就会给胃肠道提供充分的休息时间，摄入的营养成分也会得到充分地消化和吸收，并将废弃物完全排泄出体外，从而避免在体内沉积。所以，应坚持做到每餐只吃七分饱。

杜绝“垃圾食品”，多食天然食物

随着时代的进步，人们的饮食内容逐渐西化，国外的一些“洋快餐”，如牛排、汉堡、鸡块、薯

- 人们应该多选择健康天然的食物，坚决杜绝垃圾食品。



条、比萨、汽水、可乐等，在人们的饮食内容中扮演着重要角色。虽然这些“洋快餐”花样种类繁多，但其中的营养又有多少呢？

这些其实都是高糖、高淀粉、高油脂、高热量的食物，而人体所需的维生素、矿物质、植物营养素都很缺乏。

所以，如果想要拥有一个健康的身体，还需养成多吃天然食物的好习惯。所谓的天然食物，就是指少加工、少人工添料、无污染、无生长激素、无人工雌激素的天然绿色食品。摄取无污染的天然食物，便可以为人体补充大量的优质营养成分。

经常变换食用油

油脂的营养价值主要取决于油脂中的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的含量及组成比例。世界粮农组织和世界卫生组织认为，这三类脂肪酸组成比例以1:1:1为最佳。此处的1:1:1并不是说食用油能够达到1:1:1，而是和食物搭配后达到这一比例。

不同食用油的脂肪种类和比例各不相同，长期食用一种油脂不利于健康，应该将不同油脂互相交替食用，或选用调和油。

戒烟少酒

吸烟对健康的危害极大。吸烟可导致肺部疾病、癌症和心脑血管疾病等数十种疾病。吸过烟或者是少量吸烟的人，只要及时戒烟，就能在一定程度上避免罹患上述疾病。

适度饮酒虽然对心血管有些益处，但人到中年后，还是不要饮酒。因为随着年龄的增长，体内酒精代谢的过程就会变慢，这样酒精对人的伤害作用就更加明显。所以，中老年人最好不要饮酒。青年人虽然在工作生活中避免不了一些应酬需要饮酒，但是也要注意不要饮酒过量。

适当多喝水，病症不来袭

水是生命之源，多数营养物质需要溶解在水中才能被人体吸收利用。故多饮水有预防和缓解心脑血管疾病的发生、通利大便、美容养颜的益处。水喝少了可能造成血液浓缩，使含氮废物无法排出，长此以往对身体不利。

所以，养成“定时喝水”的好习惯，不要等到渴了再喝。

● 纯净水



注意食物的不同搭配对防病有好处

我们都知道，穿衣要讲求搭配，饮食也是一样，单纯只吃一种食材肯定是不行的，会因营养不全面而生病，这是因为，人体需要的营养是多方面的。从人类的进化历史来看，必须有多种多样的食物才能满足营养均衡的需要。膳食偏简求精，实则有害无益，特别对生长发育不利。因此，在我们日常的饮食中，应该注意不同食物的搭配，以保证营养的全面摄取。

宜忌搭配

在我们的饮食中，隐藏着众多的“杀手”——不合理的食物搭配。这些不合理的搭配要么是破坏了食物原有的营养成分，要么是彼此间发生了化学变化，产生了对人体健康不利的物质，有的甚至产生了可以致命的毒素。所以，合理的食物搭配对人体健康起着至关重要的作用。

如果食物搭配科学得当，会对人体的营养吸收产生事半功倍的效果。比如生姜加上醋，摇身一变就

是缓解恶心和呕吐的妙方。所以，只有宜、忌调配得当，才能更利于人体的营养摄入和吸收利用，并产生出独特的食疗功效。这是科学搭配食物最重要的益处。

粗细搭配

对于20世纪70年代以前出生的人来说，“顿顿吃细粮”曾经是人们对于“过上好日子”的一种美丽定义。

实际上，这却是一种比较严重的饮食误区。人体要健康，一方面要不断地吸收有益的养料，另一方面要不断地消除有害的废料，吐故纳新，生生不息。而排除废料，使胃肠道“清洁”起来，一条重要的捷径，就是求助于“粗食”，因为它们含有丰富的膳食纤维，可以帮助我们清理肠道。吃得过细、过精容易使我们的肠道发生“交通拥堵”。

所以，在日常饮食中，我们应该采取粗细搭配的原则，尽可能多吃一些富含膳食纤维的食品，如杂粮以及胡萝卜、竹笋等。