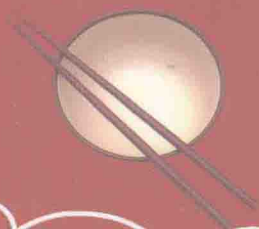


生活百事通

科学权威 贴近生活 内容翔实 即查即用

饮食宜忌 百事通

吴凌◇编著



土豆



香蕉

萝卜



猕猴桃

柑橘



牛奶



油菜



香菇



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

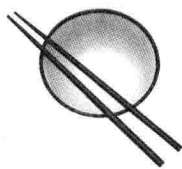
全国百佳图书出版单位

生活百事通

饮食宜忌 百事通



吴 凌◇编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

饮食宜忌百事通/吴凌编著. —北京：电子工业出版社，2013. 11
（生活百事通）

ISBN 978 - 7 - 121 - 20316 - 9

I. ①饮… II. ①吴… III. ①饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 093727 号

责任编辑：刘 晓

文字编辑：郝喜娟 于军琴

特约编辑：杨 蕾

印 刷：北京建泰印刷有限公司

装 订：北京建泰印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：23 字数：364 千字

印 次：2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”我们每天进食的食物，不但关乎着我们的生活质量，也决定着我们一生的健康。

合理的饮食能带给我们健康，不合理的饮食则会诱发一些疾病，损害我们的健康。如何在饮食方面扬长避短，让饮食更好地为我们的健康服务，这就涉及到历来被人们重视的饮食宜忌问题。东汉著名医学家张仲景的《金匮要略》记载：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害。”所谓“食之有妨”不但说食物本身的成分干扰了营养的吸收，影响了人体的生理功能，同时也指出了不合理的饮食搭配会影响营养的吸收，甚至产生对人体有害的物质。

因此，人们在日常生活中必须注意调和饮食的四性、五味，掌握常见食材的搭配宜忌，根据各人的不同状况和特征，以及天时、地利的不同因素，有效地选择、分析食物的宜与忌。为此，我们精心编写了这本《饮食宜忌百事通》一书，目的是为了给您提供一些更科学的指导，让您吃得更好、吃得更放心。

本书共分为四章，内容包括：做自己最专业的营养师；科学饮食讲究食物搭配；不同群体，饮食宜忌有区别；饮食宜忌帮你摆脱常见病。书中详细介绍了食物的搭配原则和食物相克相宜原理，以及不同体质的不同饮食方案，希望能给读者带来明晰的讲解，做到有利无弊。

本书用通俗易懂的语言，结合人们饮食习惯的实际情况，借鉴并利用养生学、医学和营养学的理论，全面介绍了饮食宜忌方面的内容。全书图文并茂，文字浅显易懂，是一本值得阅读和收藏的家庭保健读物。

目 录

CONTENTS



第一章



做自己最专业的营养师

第一节 人体必需的营养素 003

水——生命之源	003
蛋白质——生命的物质基础	003
维生素——维系生命的元素	004
矿物质——小物质，大功效	004
碳水化合物——力量的源泉	005
脂肪——生命运转必需品	005
膳食纤维——人体“清道夫”	006

第二节 食物搭配的原则 006

粗细搭配	007
干稀搭配	008
荤素搭配	008
多品种搭配	008
生熟搭配	009

第三节 最佳的营养饮食模式 009

奶类、豆类营养好	010
蔬菜、水果不可少	010
鱼禽蛋与瘦肉应常吃	010
夜宵不能吃得油、太饱	011
根据活动量来定食量	011
清淡少盐最健康	012

第四节 不宜生食的食物 012

生食鲜莲藕难消化	012
生食芋头咽喉痒	013
未熟的扁豆不宜吃	013
生食花生易消化不良	013
生食西红柿不可取	014
生食鸡蛋损健康	014
生食鲜木耳易过敏	015
生食酱油危害大	015

第五节 忌多食的食物 016

多食油条有损智力	016
多食爆米花易铅中毒	016
多食芦荟易致腹泻	017
猪肝营养勿过量	017
忌多食腌制食品	017
多食粉丝影响智力	018
多食柑橘易上火	018
多食扇贝难消化	018
多食松花蛋易铅中毒	019

第六节 不宜空腹食用的食物 019

空腹食西红柿易引发胃扩张	019
空腹饮豆浆徒劳无功	020
空腹食冷饮易导致胃肠病	020
不宜空腹食辛辣食物	020
空腹食山楂有害无益	020
空腹饮白酒易引起胃不适	021

第七节 食后易致病的食物 021

食青色西红柿易中毒	021
不宜食发芽土豆	022
食过老的茄子易诱发过敏	022
食野生仙人掌易致神经麻痹	022
食用桃仁易中毒	023
不宜食腐烂的白菜	023
食臭鸡蛋易中毒	023
食烟熏、烘烤食物易患消化道癌症	024
不宜饮用不开或反复烧开水	024

第二章



科学饮食讲究食物搭配

第一节 五谷杂粮的搭配宜忌 027

大米	027
----------	-----

小米	029
玉米	031
糯米	033
薏米	035
黑米	036
大麦	038
小麦	040
燕麦	041
荞麦	043
红薯	045
芝麻	047

第二节 蔬菜的搭配宜忌 049

大白菜	049
芹菜	051
圆白菜	053
生菜	055
菠菜	057
空心菜	059
荠菜	061
油菜	063
茼蒿	065
苋菜	067
韭菜	069
香椿	071
香菜	073
蒜薹	075
洋葱	077

青椒	079
菜花	081
西红柿	083
茄子	085
芋头	087
豇豆	089
豌豆	091
绿豆芽	093
黄豆芽	095
竹笋	097
莴笋	099
芦笋	101
茭白	103
白萝卜	105
胡萝卜	107
百合	109
莲藕	111
黄瓜	113
冬瓜	115
丝瓜	117
南瓜	119
苦瓜	121
山药	123
土豆	125
西葫芦	127
木耳	129
银耳	131
金针菇	133
平菇	135
香菇	138

第三节 美味果品的搭配宜忌 140

苹果	140
香蕉	142
桃	144
葡萄	146
梨	148
荔枝	150
樱桃	152
菠萝	154
山楂	156
红枣	158
西瓜	160
香瓜	162
柑橘	164
草莓	166
猕猴桃	168
火龙果	170
柠檬	172
芒果	174
木瓜	176
甘蔗	178
花生	179
松子	181
核桃	183
杏仁	185
桂圆	187
腰果	189
板栗	191
葵花子	193

第 四 节 畜禽蛋类的搭配宜忌 196

牛肉	196
猪肉	198
羊肉	201
驴肉	203
兔肉	204
鸡肉	206
鸭肉	209
鸡蛋	212
鸭蛋	214
松花蛋	216
鹌鹑蛋	218

第 五 节 水产品的搭配宜忌 220

鲫鱼	220
鲤鱼	222
鲈鱼	224
带鱼	226
草鱼	228
黄鳝	230
虾	232
螃蟹	234
甲鱼	236
海参	238
海带	240
紫菜	242

第六节 豆制品的搭配宜忌 244

黄豆	244
绿豆	246
黑豆	248
红豆	250
豆腐	252
腐竹	254

第七节 调味品的搭配宜忌 256

葱	256
大蒜	258
生姜	260
花椒	262
辣椒	264

第三章



不同人群，饮食宜忌有区别

第一节 婴幼儿的饮食宜忌 269

第二节 儿童的饮食宜忌 271

第三节 青少年的饮食宜忌 273

第 四 节	男性的饮食宜忌	275
第 五 节	女性的饮食宜忌	277
第 六 节	老年人的饮食宜忌	280
第 七 节	孕妇的饮食宜忌	282
第 八 节	哺乳妈妈的饮食宜忌	284

第 四 章



饮食宜忌帮你摆脱常见病

第 一 节	内科病饮食宜忌	289
感冒		289
哮喘		291
消化不良		293
便秘		295
糖尿病		297
高血压		299
肾炎		301
痛风		303
神经衰弱		305
阳痿		307
胃病		309

第二节 外科病饮食宜忌 311

痤疮	311
黄褐斑	313
脱发	314
头发早白	316
痔疮	318
烧伤	319
癣病	321
荨麻疹	323

第三节 五官科疾病饮食宜忌 324

白内障	324
龋齿	326
扁桃体炎	327
口臭	329

第四节 儿科疾病饮食宜忌 331

百日咳	331
小儿遗尿	333
小儿腹泻	334
小儿湿疹	336
小儿麻疹	337
营养不良	339
小儿多动症	340

第五节 妇科疾病饮食宜忌 342

痛经	342
----------	-----

月经失调	344
带下病	346
更年期综合征	347
阴道炎	349

第一章

做自己最专业的 营养师

