



一学就会

中医养生
保健读本

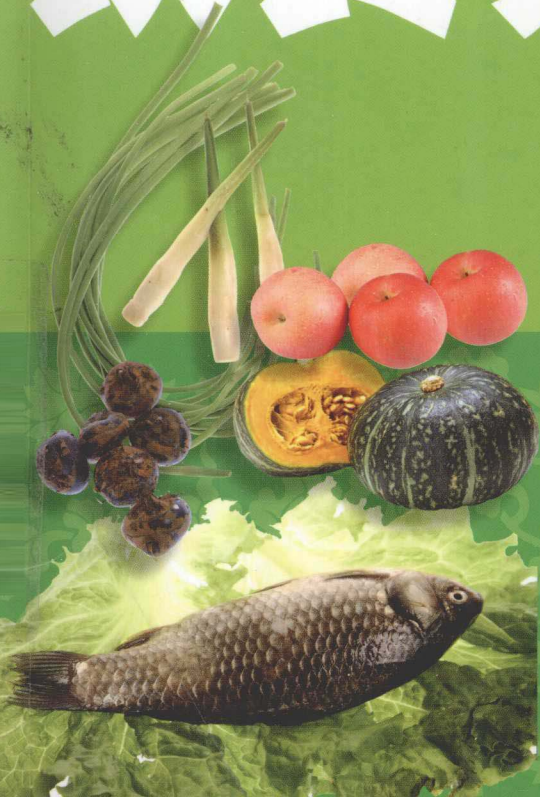


饮食养生 宜忌

YI XUE JIU HUI YIN SHI
YANG SHENG YI JI

从食物中找到正确的
养生保健方法。

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会饮食养生宜忌/《中医养生保健读本系列丛书》编委会编. —北京:中国轻工业出版社,2010.4

(中医养生保健读本系列丛书)

ISBN 978-7-5019-7553-2

I. ①一… II. ①中… III. ①饮食—禁忌 IV. ①
R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040177号

责任编辑:王恒中 王晓晨

责任终审:劳国强

封面设计:逗号张文化创意

版式设计:旭 晖

责任监印:胡 兵

美术编辑:吴慧英

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2010年4月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3

字数:80千字

书号:ISBN 978-7-5019-7553-2 定价:10.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

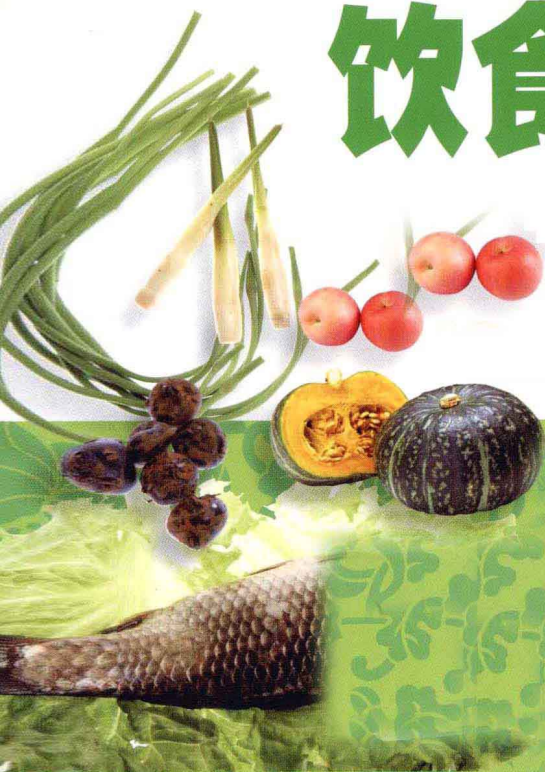
91227S2X101ZBW

中医养生
保健读本

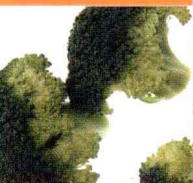
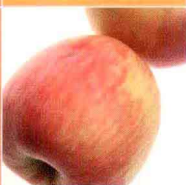
一学就会

饮食养生 宜忌

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社



目 录

□五官科疾病饮食宜忌	4
近视	4
老花眼	5
结膜炎	6
白内障	7
青光眼	8
干眼症	9
夜盲症	10
过敏性鼻炎	11
扁桃体炎	12
咽喉炎	12
龋齿/牙周炎	13
口腔溃疡	14
中耳炎	15
□心血管疾病饮食宜忌	16
高血压	16
高脂血症	17
低血压	18
脑梗死	19
冠心病	20
心肌炎	21
心肌梗死	22
□甲状腺疾病饮食宜忌	23
甲状腺功能亢进	23
甲状腺功能低下	24
甲状腺肿瘤	25
□肝胆疾病饮食宜忌	26
脂肪肝	26
胆囊炎	27
胆结石	28
乙型肝炎	29
肝硬化	29
□骨关节疾病饮食宜忌	30
骨刺/肌腱炎	30
骨质疏松症	31
□皮肤疾病饮食宜忌	32
青春痘/粉刺	32
皮炎	33

湿疹.....	34
烧烫伤.....	35
皮肤过敏.....	36
荨麻疹.....	37
蜂窝组织炎.....	38
脚气/足癣.....	39
疱疹.....	39
□神经系统疾病饮食宜忌.....	40
失眠.....	40
偏头痛.....	41
神经衰弱.....	42
中风.....	43
三叉神经痛.....	44
坐骨神经痛.....	45
帕金森症.....	46
老年痴呆症.....	47
□风湿免疫系统疾病饮食宜忌.....	48
类风湿性关节炎.....	48
痛风性关节炎.....	49
僵直性脊柱炎.....	49
□呼吸系统疾病饮食宜忌.....	50
感冒.....	50
支气管炎.....	51
哮喘.....	52
肺炎.....	53
□消化系统疾病饮食宜忌.....	54
便秘.....	54
肠胃溃疡.....	55
结肠炎.....	56
胃炎.....	57
胀气.....	57
腹泻.....	58
细菌性痢疾.....	59
□代谢系统疾病饮食宜忌.....	60
贫血.....	60
糖尿病.....	61
痛风.....	62
肥胖症.....	63

□泌尿系统疾病饮食宜忌.....	64
尿毒症.....	64
肾炎.....	65
肾结石.....	66
膀胱结石.....	67
尿道感染.....	67
□男性疾病饮食宜忌.....	68
阳痿.....	68
性功能障碍.....	69
前列腺增生/前列腺炎/前列腺癌.....	70
□妇科疾病饮食宜忌.....	71
经前期综合征.....	71
月经不调/痛经.....	72
流产.....	73
阴道炎.....	74
子宫内膜异位症.....	75
更年期综合征.....	76
白带增多.....	77
盆腔炎.....	78
子宫颈炎.....	79
子宫肌瘤.....	80
□儿科疾病饮食宜忌.....	81
麻疹.....	81
水痘.....	82
婴幼儿湿疹.....	83
尿床.....	84
小儿腹泻.....	85
□癌症饮食宜忌.....	86
肺癌.....	86
肝癌.....	87
脑癌.....	88
口腔癌.....	89
胃癌.....	90
大肠癌/直肠癌.....	91
乳腺癌.....	92
子宫颈癌.....	93
白血病.....	94
骨癌.....	95

五官科疾病饮食宜忌

近视

宜吃食物

蔬菜类：小白菜、大白菜

五谷类：黄豆、绿豆、糙米

水产类：紫菜、海带、鲑鱼

肉类：猪瘦肉、牛排、动物肝脏



忌吃食物

蔬菜类：韭菜、洋葱、辣椒

调味品类：胡椒、咖喱、大蒜

饮食改善

◎常吃鱼类、五谷杂粮、柑橘类水果以及红色果实，对防止视力衰退有很好的效果。

◎近视患者还应尽量少吃甜食和全脂奶酪，这些食物如果吃得太多，会使近视度数加重。

◎多吃一些富含B族维生素和维生素C的食物，可以及时清除人体疲劳时产生的代谢物质。

◎眼表水分蒸发快，要注意补充水分，多吃新鲜蔬菜和水果。

推荐营养素

维生素A、维生素C、B族维生素、胡萝卜素

老花眼

宜吃食物

蔬菜类：西红柿、黄瓜、白菜、洋葱、菠菜、芹菜、苜蓿、蒜薹

水果类：葡萄、柠檬、香蕉、苹果、杏

肉类：羊肉、牛肉、兔肉

蛋类：鸡蛋、鹌鹑蛋

中药类：珍珠母、当归、丹参、黄芪、党参、黄精、夜明砂、淮山、菟丝子、菊花、决明子



忌吃食物

饮品类：碳酸饮料、浓茶、咖啡

其他：蛋黄、大蒜、蛋糕、饼干



饮食改善

◎饮食方面，用眼比较多的人应该在平时多摄食富含维生素A、B族维生素的食物。

◎加强补益肝肾、健脾和胃的饮食调理，饮食宜富含多种营养成分，有抗老防衰作用的食物为宜。

◎老花眼患者往往伴发高血压、动脉粥样硬化、高血脂、糖尿病等症，因而老花眼患者不宜多食动物脂肪类较高的食物，宜多食用蔬菜类食物。

◎水分的补充也很重要。

◎越简单的烹调方式越能保留食物的营养素，所以可以选择一些清蒸、水煮的方式来处理食物。

推荐营养素

维生素A、B族维生素、玉米黄素、叶黄素、类胡萝卜素



结膜炎

宜吃食物

蔬菜类：丝瓜、冬瓜、胡萝卜、苋菜、菠菜、茭白、荸荠

水果类：西瓜、柠檬、樱桃、石榴、香蕉

五谷类：薏米、绿豆、赤小豆、黑豆

肉类：鸡肉、动物内脏

其他：酵母、鱼肝油



忌吃食物

蔬菜类：韭菜、芥菜、雪里红、辣椒

肉类：羊肉、狗肉

水产类：橡皮鱼、鲟鱼、带鱼、

黄鱼、鳗鱼、虾、蟹

饮品类：酒、咖啡、浓茶

调味品类：葱、大蒜



饮食改善

◎烧烤、油炸、油煎等方式处理的食物要尽量避免，饮食应以清淡口味为宜。

◎要避免辛辣与生冷的食物，以免炎症加重。

◎多吃营养丰富的食物和新鲜蔬菜，可做辅助性治疗。

◎维生素D可以用来治疗结膜炎，因此可以在患者吃的食物中加大摄取量。一般黄绿色的食物中都富含这类营养素。

◎日常饮食也要注意加大对水分的摄取。

推荐营养素

维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、钙



白内障

宜吃食物

蔬菜类：豆芽菜、油菜花、西兰花、胡萝卜、菠菜、南瓜、西红柿

水果类：石榴、木瓜、葡萄、柠檬、香蕉、梨

水产类：青鱼、沙丁鱼、牡蛎

干果类：杏仁、核桃、花生、腰果

其他：菊花茶、豆腐



忌吃食物

肉类：动物内脏、肥肉

五谷类：荞麦、玉米

其他：奶油、冰淇淋、咖啡、猪油



饮食改善

◎多吃富含维生素C的食物。患有白内障的中老年人应适当吃一些富含维生素C的食物，如西红柿、大枣以及新鲜绿色蔬菜等。

◎多吃富含锌的食物。据研究，晶状体中锌的含量较高，而患有白内障的人晶状体中的含锌量明显减少。因而患有白内障的人应多吃些富含锌的食物。

◎平时也要注意多喝水，因为缺水也会间接地伤害水晶体，增加患病的概率。

◎减少油炸食物的摄取量，因为这些食物会诱发或加重白内障。

◎不要过量饮用牛奶。

推荐营养素

维生素C、B族维生素、叶黄素、锌



青光眼

宜吃食物

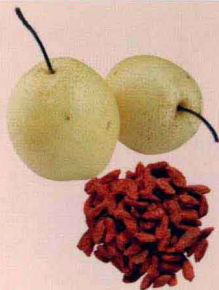
蔬菜类：白菜、白萝卜、生菜、菠菜、胡萝卜、冬瓜、丝瓜

水果类：柑橘、西瓜、香蕉、梨

五谷类：小豆、薏米、小米、玉米、荞麦、大麦、燕麦

肉类：动物内脏、猪瘦肉

其他：绿茶、蜂蜜、枸杞子、牛奶



忌吃食物

蔬菜类：韭菜、洋葱、辣椒

调味品类：大蒜

其他：咖喱、咖啡、酒类、浓茶



饮食改善

◎除普通食物外，青光眼患者的膳食中应注意摄取高渗透性食物，如蜂蜜就是一种高渗透性食品。急性青光眼患者可每日食蜂蜜100毫升，慢性青光眼患者每日为150毫升，分三次口服。

◎同时要选择低盐饮食，炒菜不要过咸。

◎口渴时不要饮水过量，一般每次饮水不要超过500毫升。

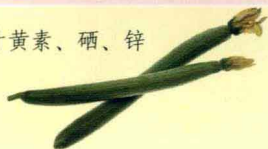
◎忌酒，忌喝浓茶。大量饮酒可造成眼球毛细血管扩张，眼睛充血加重，甚至导致青光眼急性发作。

◎可适当多吃富含膳食纤维的食物。

◎尽可能不吃或少吃刺激性食物。

推荐营养素

维生素A、B族维生素、花青素、叶黄素、硒、锌





干眼症

宜吃食物

蔬菜类：西红柿、芹菜、茄子、荸荠、黄瓜、冬瓜

水果类：乌梅、甘蔗、橘子、柿子、香蕉、柑橘

肉类：鸭肉、乌骨鸡

五谷类：小麦、绿豆、赤小豆、黄豆

水产类：海参、干贝、蛙肉、鲫鱼

菌类：银耳、黑木耳

中药类：阿胶、蜂蜜、蜂王乳、枸杞子、西洋参、黄精、何首乌、百合、莲子



忌吃食物

水果类：荔枝、槟榔

肉类：羊肉、牛肚

中药类：肉桂、人参、冬虫夏草、黄芪、白术



饮食改善

◎饮食方面补充维生素A，可以通过食物或营养品来获得。

◎避免辛辣、刺激性食物，配合局部热敷。

◎平时要注意均衡饮食，要多吃新鲜的蔬菜和水果，尤其要经常吃黄绿色的蔬菜。

◎多喝水对减轻眼睛干燥的症状很有帮助。

◎多糖、多油、多盐的食物要少吃。

◎叶黄素、胡萝卜素等都是对眼睛有益的食物，可以通过日常饮食来加大摄入量。

◎油炸、烧烤的食物也要尽量少吃。

推荐营养素

维生素A、B族维生素、叶黄素、玉米黄素、钙、磷



夜盲症

宜吃食物

蔬菜类：韭菜花、马齿苋、土豆、胡萝卜、西红柿、黄瓜

水果类：桑葚、香榧子、苹果、香蕉

肉类：羊肝、猪肝、鸡肝、牛肝、鸭肝

五谷类：黄豆、无花果

菌类：黑木耳、蘑菇

中药类：红枣、何首乌



忌吃食物

蔬菜类：洋葱、辣椒

饮品类：咖啡、浓茶、白酒

调味品类：大蒜、葱

其他：花椒、桂皮、丁香、茴香、砂仁



饮食改善

◎肝肾亏损的夜盲症患者，宜吃具有滋补肝肾和明目作用的食物。

◎宜吃含维生素A比较丰富的食物，所以平时可以多吃一些新鲜的蔬菜和水果。

◎忌吃辛辣等刺激性食物，忌吃干燥伤阴、性热助火的食物。

◎要远离烟与酒。

◎要注意饮食的均衡和人体必需营养素的摄取量。

◎处理食物还是要以清淡的方式为主，尽量不要以煎、炸等方式来处理食物。

推荐营养素

维生素A、维生素C

过敏性鼻炎

宜吃食物

蔬菜类：菠菜、小白菜、西红柿、油菜、胡萝卜、菜花、西兰花、香菜

水果类：梨、枇杷、草莓、荔枝

五谷类：糯米

其他：红枣、莲子、红糖、桂圆



忌吃食物

水产类：牡蛎、鲑鱼

五谷类：玉米、燕麦、小麦

其他：牛肉、含咖啡因饮料、巧克力、乳制品、蛋



饮食改善

◎饮食宜多样化，可以每天更换品种，同样的食物要尽量少吃。

◎禁烟、酒、油炸之类的食品。

◎不能吃导致自身过敏的食品。

◎多吃B族维生素、维生素C、胡萝卜素含量丰富的蔬菜、水果、谷类，以及富含维生素E的食物，如坚果、小麦胚芽等，可有效缓解过敏症状，并可以避免免疫功能衰退，可用于过敏性鼻炎的治疗。

◎一些性凉的食物则应少吃或不吃。

◎饮食最好还是以自然为主，尽量不要食用加工食品。



推荐营养素

维生素C、B族维生素、维生素E、生物类黄酮、胡萝卜素



扁桃体炎

宜吃食物

蔬菜类：青菜、西红柿、胡萝卜、芹菜、圆白菜、菠菜、苋菜

其他：豆腐、豆浆、冰糖、蜂蜜



忌吃食物

调味品类：姜、辣椒、大蒜

饮食改善

◎饮食宜清淡，食性宜凉、宜寒。慢性期宜食蔬菜、水果、豆类及滋润的食品。

◎忌辛辣刺激品及油煎、油炸之食物。

◎平时要多喝水，注意饮食均衡。

推荐营养素

维生素A、B族维生素、生物类黄酮

咽喉炎

宜吃食物

蔬菜类：西兰花、菠菜、圆白菜

水果类：西瓜、鸭梨、木瓜

豆类：绿豆、豆腐



忌吃食物

饮品类：碳酸饮料、浓茶、咖啡

饮食改善

◎宜多饮白开水，饮食以清淡、易消化为原则，但不要太烫。

◎忌食油腻、黏滞、煎炸、刺激性食物。

◎营养充足，合理膳食，保证优质蛋白、维生素、矿物质的摄入。

推荐营养素

蛋白质、维生素、矿物质



龋齿/牙周炎

宜吃食物

蔬菜类：西红柿、芹菜、豆芽菜、菠菜、茼蒿、芥菜

水果类：石榴、火龙果、苹果、香蕉

五谷类：大麦、小麦

水产类：虾、螃蟹

其他：无糖口香糖、牛奶、鸡蛋



忌吃食物

饮品类：巧克力、碳酸饮料

其他：蜂蜜、芥末、咖喱



饮食改善

◎补充高蛋白食品，如鸡、鸭、鱼、瘦肉、豆制品等，以增强机体抵抗力及抗炎能力。

◎摄取多种维生素，尤其是维生素C和维生素D。同时，还应注意补充维生素E、B族维生素及叶酸，要注意多吃蔬菜和五谷杂粮。

◎注意无机盐的摄入，尤其是钙、磷的摄入量及其比例要适当。

◎可以多吃富含木糖醇的口香糖。木糖醇能抑制突变变形菌的生长，这样就可以降低蛀牙、牙周病等牙齿疾病的发生。

◎口渴的时候要尽量用清水代替其他类型的饮料。

◎三餐要定时定量，餐后或喝饮料过后要用清水漱口，保持口腔内的清洁。

◎要远离高酸性的食物，含糖量高的食物也要尽量避免。

◎远离烟和酒。

推荐营养素

维生素C、维生素D、维生素E、B族维生素及叶酸、钙、磷

口腔溃疡

宜吃食物

蔬菜类：南瓜、黄瓜、西红柿
水果类：西瓜、苹果、葡萄、芒果
肉类：鸡肉、猪肉、牛肉
蛋奶类：牛奶、鸡蛋、奶酪
五谷类：黄豆、糙米



忌吃食物

蔬菜类：茴香、韭菜、洋葱、芥菜、香椿头、香菜、辣椒
水果类：金橘、桃、樱桃
肉类：鹅肉、鹿肉
调味品类：生姜、大蒜
其他：炒花生米、虾子、人参、白酒、砂仁



饮食改善

- ◎饮食要多样化。
- ◎忌多食刺激性的蔬菜、水果。一些水果和蔬菜，特别是柑橘类的水果，含酸很多，更容易刺痛溃疡伤口。
- ◎辛辣的食物也会增加疼痛。一些坚果，像核桃，能引发过敏，进而导致溃疡加重。
- ◎忌食煎、炸、烘烤类食品。
- ◎应避免食用咖啡、含香料的食品及其他可能刺激口腔的食物。
- ◎如果溃疡反复发作，则是由食物过敏引起的，应避免食用那些易引起过敏反应的食物。

推荐营养素

维生素A、B族维生素、生物类黄酮、锌、铁

中耳炎

宜吃食物

蔬菜类：芹菜、丝瓜、茄子、荠菜、蓬蒿、黄瓜、苦瓜、冬瓜
五谷类：薏米、绿豆



忌吃食物

蔬菜类：韭菜、茴香、小红萝卜、辣椒
肉类：羊肉、鹅肉
中药类：人参、肉桂、附子、鹿茸、牛鞭、大补膏
其他：姜、胡椒、酒



饮食改善

- ◎忌食辛辣等刺激性食物及发热食物。
- ◎多食有清热消炎作用的新鲜蔬菜。
- ◎补充适量的胡萝卜素和维生素C，可以帮助抵抗病毒感染，但注意不要过量。
- ◎如果你用抗组胺药物，可通过喝大量的水来补充丢失的液体。
- ◎以清淡饮食为主。
- ◎多吃排水、除湿的食物，可维持细胞活性，如冬瓜、绿豆等。
- ◎多喝能缓解发炎的茶饮，如桑叶菊花茶等。
- ◎适时补充新鲜蔬果，它所含的植物抗氧化物质及丰富的维生素、矿物质，对发炎有缓解作用。

推荐营养素

维生素A、胡萝卜素、维生素C