

民间饮食宜忌大全

插图本

延边大学出版社



中国民间本草偏方宜忌大全

民间饮食宜忌大全

王国防 主编



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民间饮食宜忌大全/王国防 主编. —延吉:延边大学出版社,2005.3

(中国民间本草偏方宜忌大全;4)

ISBN 7-5634-2030-4

I. 民... II. 王... III. 饮食—禁忌—基本知识—
中国 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023001 号

中国民间本草偏方宜忌大全
民间饮食宜忌大全

王国防 主编

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京集惠印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 112.75
字数 2000 千字 印数:5001—8000
2006 年 1 月第 2 版 2006 年 6 月第 3 次印刷

ISBN 7-5634-2030-4/R·55
总定价:119.20 元(本册定价:29.80 元)

前 言

卫生部公布的2004年全国重大食物中毒情况是：中毒事件381起，中毒14229人，死亡268人。其中在集体食堂、家庭、饮食服务单位和其他场所中均有重大中毒事件，而家庭和集体食堂又是食物中毒的主要场所。

食品安全关系着人民的生命健康，与每一个人息息相关，必须引起全社会的高度重视。

随着市场经济的发展，人民生活水平的提高，人们愈来愈重视身体的保健，因而特别青睐饮食调养。然而由于缺乏这方面的知识，对食物的宜和忌缺少科学合理的指导，或者滥服营养滋补食品，不但未能收效，往往导致误补的祸害，甚至发生许多新的疾病。俗话说：“病从口入。”这不仅指饮食不洁而言，在当今更多一层含义是饮食不当而引起各种病症。怎样有选择地食用各类饮食品，并能有利无弊，是关系到人体健康的大问题。

饮食除了要讲究科学营养，还必须首先讲究安全放心。饮食无论是烹调还是搭配，都非常讲究，烹调必须注意生熟适宜，搭配必须注意相生相克。

为此，我们按照全国人民长期的饮食经验，综合国内外最新研究成果，特别编撰了本书，主要包括日常生活饮食、饮品、瓜果、蔬菜、肉蛋、水产、豆谷等日常饮食必须注意的宜忌，同时还包括了婴幼儿、中老年、孕产妇、疾病患者等不同人群日常饮食必须注意的宜忌，非常全面、系统，具有很强的科学性和实用性，非常易懂和易用，是广大家庭和饮食从业者用以指导科学饮食的良好读物。愿这本《民间饮食宜忌大全》能够深入广大家庭，并成为您日常生活的良师益友。

编者

2005. 3

目 录

第一章 日常生活饮食宜忌

饮食宜淡、少、生、杂	1	吃火锅7不宜	16
多吃碱性食品好	2	有助于清除体内毒素的食物	17
宜常吃的6种食物	3	按血型进食有利健康	19
不宜吃的“异形”食物	4	根据身体状况选食物	19
不宜空腹吃的食物	5	食素要讲究方法	20
不宜同时吃的食物	6	不宜边走路边吃东西	21
一日三餐较合理	8	乘车前不宜吃得过饱	21
早餐一定要吃好	9	不宜边吃饭边看书	22
早餐不宜只吃鸡蛋	9	不宜用矮桌吃饭	22
午餐不宜吃得过饱	10	吃火锅时间不宜过长	23
晚餐宜淡而少	10	不能吃腌败的食物	23
饭前、睡前不宜吃糖	11	不能过量食用糖精	23
饭后禁忌	12	青少年不宜只吃素食	24
忌经常处于饥饿状态	13	不要在说笑逗闹中进食	24
忌吃剩米饭	14	上飞机前的饮食2忌	25
不宜“饭后松裤带”	14	不宜生吃白糖	25
饭后不宜立即吃水果	14	不宜生吃酱油	26
饭后不宜立即唱卡拉OK	15	不宜生吃黄酱	26
不宜以吃水果代替吃蔬菜	15	不宜过量吃盐	27
不宜以水果做正餐	16	不宜过量食用调味品	27
		不宜过量食用大蒜	28
		不宜过多吃醋	29
		不宜过多吃酱油	29
		不宜过多吃植物蛋白	29
		不宜多吃含果糖的食品	30

- 不宜长期饱食 30
- 不宜常吃砂锅菜 31
- 不宜偏食五味 31
- 不宜多吃辣椒 32
- 不宜食用毛棉子油 32
- 不宜食用“油渣” 33
- 不宜直接食用花粉 33
- 不宜随便食用“药粥” 34
- 不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜 34
- 不宜一概排斥胆固醇 35
- 不宜食用乱加色素的食品 36
- 不宜过多食用纤维物质 36
- 不宜吃烫食 37
- 不宜吃汤泡饭 37
- 吃饭时可适当喝些水 38
- 干饭更容易消化 38
- 睡前吃夜宵影响睡眠 39
- 忌过多食用酸性食物 39
- 忌多吃精制糖 40
- 忌过量食用含脂肪多的食物 40
- 忌不渴不喝水 41
- 忌只吃植物油不吃动物油 42
- 饭后忌多饮水 42
- 忌多吃腌制食品 43
- 忌食用哈喇味食油 43
- 水不一定要煮开才宜喝 44
- 油炸食物的油不宜反复使用 44
- 制菜肴不宜都放味精 44
- 味精可以在高温下使用 45
- 不能到了成年才来注意食盐的摄入量 45
- 冷冻食品解冻后不宜再存放 46
- 做饺子馅不要挤水 47
- 不要用生豆油拌饺子馅 47
- 忌用冷水浸泡干腌菜 47
- 忌用普通搪瓷制品煎煮食物 47
- 忌用铜炊具加工蔬菜水果 48
- 忌直接使用生锈的铜火锅 48
- 忌用热水浸年糕 48
- 忌用锅内余油炒饭 48
- 忌在炉火上直接烘烤食物 49
- 忌用彩瓷餐具盛酸性食物 49
- 忌吃变质的银耳 49
- 忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类 50
- 忌用化纤布擦洗餐具 50
- 忌用金属容器盛装酸性饮料 51
- 忌用生冷自来水煮饭 51
- 忌吃久放的红糖 51
- 制干菜忌暴晒 51
- 炖骨头不宜加醋 52
- 淀粉食品不宜凉了再吃 52
- 生熟食品不要混放 52
- 糖精与醋精忌同用 53
- 做饭不宜把米多淘久泡 53
- 原汤不宜丢弃 53
- 煮土豆忌用大火 54
- 猪油忌用大火煎熬 54

烧肉时忌过早放盐和酱油	54	不宜过多食入高蛋白食物	65
刚宰杀的畜禽肉忌立即烹食	54	无盐酱油使用禁忌	65
碱性食品忌加味精	55	天然调味品不宜滥用	65
食油忌用透明玻璃容器贮存	55	夏秋季不宜用热性调料	66
食品忌盛在包装带编织的菜篮中	55	减肥者不宜吃芥末	66
塑料袋忌装食品	56	受潮、变硬的奶粉不宜食用	66
铝制餐具盛放食物时间忌过长	56	骨头汤的益寿功能及措施	66
煮饭不宜放碱	57	奶对身体的补益作用	67
炒菜用油忌过量	57	蜂蜜的补益作用	68
炒菜油忌烧得过热	57	枸杞子的益寿功能及措施	68
炒菜锅忌不洗连续使用	57	蜂蜜不宜用金属器皿存放	69
炒菜时不要让油锅起火	58	不宜吃生蜂蜜	69
炒菜宜用旺火	58	忌多食油条	70
烹调用酒禁忌	59	不宜过量食用洋快餐	70
制作鲜汤忌讳	59	不宜多吃休闲食品	70
不宜用热水烫菜	60	忌过量食用午餐肉	71
不宜用面肥发面	60	熏烤食物不宜多吃	71
使用油漆筷子害处大	60	方便面不宜常吃	72
厨房用具使用禁忌	60	有哈喇味的食品不能吃	72
铝、铁炊具不宜混用	61	忌生吃菱角	73
食品混合存放禁忌	61	忌生吃荸荠	73
方便面不宜长期存放	61	忌多食葵花子	74
贮藏月饼、糕点忌讳	62	不宜多吃糖	74
夏季大米不宜久存	62	巧克力有利于保护牙齿	74
腌菜禁忌	62	水果罐头不宜分次食用	75
禁忌食用的“动物食品”	63	香肠不宜久贮	75
忌食生炒的内脏	64	熟银耳忌久放	75
烧鱼不宜早放生姜	64	不宜用铝锅长久放饭菜	75
冷藏熟食不宜直接食用	64	炒菜心忌放碱	76
干鱼片不能多吃	65	炒胡萝卜不宜放醋	76

蔬菜焯水不宜冷水下锅…… 76

第二章

饮品类饮食宜忌

清晨喝水能够健康长寿…… 77

忌喝回锅开水…… 78

忌长期喝纯水…… 78

5种开水不宜饮用…… 78

不宜滥饮矿泉水…… 79

不宜长期过多地喝水…… 79

不宜一次喝水过多…… 80

不宜饮用放置3天以上的水…… 80

不宜饮用“三精水”…… 81

不宜喝气压式保温瓶里的第一杯水…… 81

不宜用饮料代替开水…… 81

不宜直接饮用自来水…… 82

不宜饮用温泉水…… 82

不宜直接饮用雨水…… 83

不宜直接饮用泉水…… 83

不宜吃雪或直接饮用雪水…… 84

煮咖啡忌时间过长…… 84

喝咖啡忌浓度过高…… 84

喝咖啡9不宜…… 85

喝咖啡不宜加糖过多…… 86

忌喝隔夜的银耳汤…… 87

熬绿豆汤忌放碱…… 87

夏季宜多喝绿豆汤…… 87

不宜喝剩菜汤…… 88

喝汽水7不宜…… 88

不要喝过热的饮料…… 89

酸性饮料不宜多饮…… 90

不宜喝久存的橘子汁…… 90

不宜用滚开水冲服营养补品…… 90

…… 90

喝牛奶的最佳时间…… 91

喝牛奶忌加红糖…… 92

牛奶中禁加钙…… 92

喝牛奶的不宜…… 92

喝牛奶不宜多放糖…… 93

煮牛奶忌用文火…… 93

夏季忌饮冷牛奶…… 93

忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿…… 94

…… 94

忌用牛奶送服药品…… 94

老年人不宜多喝牛奶…… 94

喝豆浆4不宜…… 95

喝酸牛奶对人体更有益…… 95

酸奶忌加热后食用…… 96

蜂蜜水宜经常饮用…… 96

不宜用热开水冲服蜂蜜…… 97

冒泡的蜂蜜忌久存…… 97

日常宜多喝茶水…… 97

不宜饮用长时间泡的茶…… 98

忌用茶水送服药物…… 99

茶叶忌嚼食…… 99

饮茶15忌…… 99

献血后忌饮茶…… 101

泡茶忌水沸过久…… 102

不宜吃羊肉后马上喝茶…… 102

不要在酒后立即去洗澡…… 102

不要长期以酒代饭…… 102

忌用锡壶盛酒…… 103

忌用酒催眠…… 103

忌酒后饮汽水…… 103

科学饮酒法…… 104

忌饮刚酿制的白酒	105	不宜吃杏仁过多	118
啤酒白酒忌同饮	106	不宜吃黑枣和柿饼过多	118
白酒忌凉饮	106	不宜食李子过多	119
冬季忌饮冷啤酒	107	不宜过食樱桃	119
大量饮用啤酒对身体有害无益	107	忌吃未成熟的桃子	120
“冒沫”的啤酒未必好	107	不宜多吃花红	120
老年人不宜经常饮啤酒	108	忌生吃梅子	121
饭前忌饮冰镇啤酒	108	不宜经常嚼食槟榔	121
剧烈运动后忌饮啤酒	108	不宜过多吃黄瓜	122
不宜用旅行水壶装酒	109	不宜多食苦瓜	123
饮用啤酒的不宜	109	不宜过多吃甜瓜	123
葡萄酒忌久存	111	夏季宜多吃西瓜	123
忌饮冷黄酒	111	忌吃冰冻西瓜	124

第三章

瓜果类饮食宜忌

不宜食用瓜果皮	113
不宜吃皮色鲜艳的水果皮	113
忌吃未成熟的水果	113
平时宜多吃些花生	113
忌吃还未红的西红柿	114
山楂不宜多食	115
忌多吃甘蔗	115
忌吃荔枝过量	115
忌吃有苦味的柑橘	116
橘子不宜与牛奶同时食用	116
忌吃橘子过多	116
吃橘子忌去橘络	117
不宜过量吃杏	117
忌生吃银杏	117

第四章

蔬菜类饮食宜忌

不能生食水生植物	127
有斑的地瓜不能吃	127
韭菜与白酒不能同食	127
夏季不宜多吃韭菜	128
白菜受冻不能再吃	128
忌食隔夜韭菜	128
食带皮土豆有损人体健康	129
忌过多食用紫菜	129
生吃胡萝卜无益处	129
吃未熟透的豆角危害很多	130
忌食久熟银耳	131
不宜常食生菜	131

忌过食洋葱	131
忌食过老的茄子	132
未熟的芋头会刺激咽喉 ..	132
不宜大量吃酸菜	133
不宜多吃香菜	133
萝卜、人参忌同食	134
多吃萝卜有益健康	134
忌吃萝卜剥皮	135
黑木耳宜多食	135
日常宜多吃些香菇和蘑菇	135
不宜早晨采摘蔬菜	136
不宜食用刚收割的蔬果 ..	137
绿豆芽不宜发得过长	137
不宜吃未煮透的扁豆	137
日常菜肴中吃菠菜要适量	137
不宜用胡萝卜做下酒菜 ..	138
不宜食用蓝紫色的紫菜 ..	139
不宜食用隔夜熟白菜	139
日常饮食宜多吃些西红柿	139
柿子不宜与红薯、螃蟹同食 ..	140
香蕉、黄瓜不宜久放冰箱	140
绿叶蔬菜忌焖煮	141
蔬菜存放3忌	141
茄子忌淋雨水	142
煮黄豆不要早加盐	142
红薯贮存4忌	142
香菇忌用凉水泡	143
新鲜木耳不宜食用	143

第五章

肉蛋类饮食宜忌

“痘猪肉”不能吃	145
咸肉忌煎炸	145
烧煮肉骨中途忌加冷水 ..	145
炖肉忌一直用旺火	145
炖骨头汤忌时间过久	146
腌制肉类忌冷冻	146
腌肉不宜加硝	147
烤羊肉串不宜多吃	147
儿童忌多吃肥肉	147
忌吃烧焦的肉	147
不宜多吃香肠	148
涮羊肉不宜太嫩	148
不宜偏食猪肉	149
午餐肉忌多吃	149
忌吃有出血点的肉	150
忌吃黄、红臊肉	150
鲤鱼不宜与咸菜同食	151
鲤鱼不宜与狗肉同食	151
吃狗肉时不宜吃大蒜	151
不宜多吃精肉	151
火腿忌放冰箱内存放	152
吃高蛋白食物后不要立即饮茶	152
服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶	152
忌用大油烹调肉食品	153
宜多吃些鸡肉	153
忌吃死后不伸足的鸡肉 ..	153
忌食鸡头、鸡屁股	153
病鸡肉不能吃	154
猪肉与牛肉不可同食	154

第七章

豆谷类饮食宜忌

- 吃粗米能够延年益寿 179
- 温开水煮的饭不能吃 179
- 忌吃变馊的饭 180
- 忌用开水蒸馒头 180
- 不宜吃用硫磺熏蒸的馒头 180
- 忌用开水泡饭 181
- 早餐忌吃干饭 181
- 忌蹲着吃饭 181
- 吃粗粮杂食好处多 182
- 儿童不宜过多食用豆制品 ... 183
- 食发霉的花生、玉米易致癌 ... 183
- 不宜多吃木薯 184
- 未煮熟的豆类食物不宜食用 ... 185
- 吃粽子4忌 185
- 黄豆不宜多吃 186
- 红豆不宜加盐吃 186
- 不要多吃炒豆、爆豆 186
- 忌吃未煮熟的黄豆 187
- 不宜多吃臭豆腐 187
- 高粱忌与中药附子同食 ... 188
- 小米忌与中药杏仁同食 ... 189
- 日常饮食中宜多吃大豆制品 ... 189
- 日常饮食中宜把玉米作为主食之一 190
- 不宜过多吃粉丝 191
- 忌吃煮后颜色变红的元宵 191

- 豆腐忌与菠菜同煮 192
- 用化肥生发的豆芽不宜食用 ... 192

第八章

婴幼儿饮食宜忌

- 给新生儿哺乳不宜抛弃初乳 ... 193
- 不要在第一次喂母乳前喂养新生儿 193
- 忌新生儿哺乳方法不当 ... 194
- 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当 194
- 喂母乳的小儿忌过早喂果汁 ... 195
- 给新生儿喂奶粉不宜过浓 196
- 配制好的牛奶忌放在保温瓶里 196
- 鲜牛奶忌高温加热 197
- 牛奶喂养的婴儿忌缺水 ... 197
- 忌不良的饮食习惯 198
- 忌用果汁代替水果喂孩子 200
- 婴儿不宜躺着吃奶 200
- 幼儿忌专吃精细食物 201
- 用牛奶喂养小儿忌加糖过多或过少 201
- 忌不掌握断奶时机 202
- 忌忽视水和热量的正常需要 ... 202
- 忌强行给孩子断奶 203
- 喂孩子鲜牛奶不宜加水 ... 203

- 不宜穿工作服给婴儿喂奶 204
- 忌只用米粉喂养婴儿 204
- 不宜用米汤拌牛奶喂婴儿 205
- 冲奶粉忌用酸梅晶作甜味剂 205
- 牛奶与果子露混合饮用危害大 206
- 忌用炼乳作为婴儿的主食 206
- 忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿 206
- 忌只用豆奶喂养婴儿 207
- 忌用麦乳精代奶粉喂养婴儿 207
- 忌不给5个月以上吃奶婴儿添加辅食 208
- 忌给婴儿吃固体食物方法不当 208
- 小婴儿忌吃鸡蛋清 209
- 婴儿忌多吃蛋类 209
- 婴儿辅食忌太咸 210
- 婴幼儿饮食忌缺锌 210
- 婴儿忌多食味精 211
- 婴幼儿忌多食甜食 211
- 忌控制婴儿摄入脂肪 211
- 婴幼儿忌多吃动物油 212
- 婴儿忌过量吃西瓜 212
- 忌让婴儿喝成人饮料 213
- 婴儿忌夏季断奶 213
- 婴儿忌吃蜂蜜 214
- 婴儿忌喝茶 214
- 婴幼儿忌多吃奶糖 214
- 婴幼儿腹泻的饮食禁忌 215
- 婴幼儿患湿疹的饮食禁忌 216
- 小儿吃零食宜忌 218
- 忌多吃不易消化吸收的食物 219
- 宜合理安排三餐 219
- 饭菜品种宜多样化 219
- 不宜多吃罐头食品 219
- 小儿忌食膨化食品 220
- 小儿每月吸收蛋白质不宜过多或过少 220
- 忌给孩子吃补品 221
- 忌随便给小儿食用保健食品 221
- 忌给孩子食用彩色食品 222
- 忌把食物嚼碎后喂孩子 222
- 忌强迫孩子进食 223
- 做饭要注意色、香、味 223
- 忌不纠正小儿爱吃零食的不良习惯 224
- 忌不纠正小儿偏食的习惯 224
- 应谨慎吃蜂乳 225
- 不可乱补人参 225
- 鱼松中氟化物超标严重危害健康 226
- 食宝宝福容易诱发综合征 226
- 有些补药不宜给孩子吃 226
- 吃糖钙片不能预防佝偻病 227
- 不宜滥补赖氨酸 227
- 儿童常吃糕点容易形成龋齿 228
- 多吃酸梅精易导致溃疡 228

- 常食爆米花造成抵抗力下降 …………… 229
- 儿童常吃糖可导致多种疾病 …………… 229
- 吃酒心糖危害机体健康 …………… 230
- 过多吃冷饮易导致胃肠疾病 …………… 230
- 饮汽水过量会引发小儿胃病 …………… 231
- 过多食冰淇淋易导致胃受伤 …………… 232
- 吃多味瓜子会诱发膀胱癌 …………… 232
- 过食巧克力会患腹疼 …………… 233
- 饮色素饮料影响儿童神经冲动传导 …………… 233
- 常饮酸奶不利于儿童骨骼发育 …………… 234
- 喝高浓度糖水会损伤肠黏膜 …………… 234
- 常用豆奶喂养婴儿影响脑发育 …………… 235
- 常喝果子露不利于儿童新陈代谢 …………… 235
- 多喝咖啡可引发遗传病 …………… 235
- 饮酸味饮料过多易导致酸血症 …………… 236
- 吃香蕉过多会引起胃肠功能紊乱 …………… 236
- 吃鱼肝油丸过多可导致维生素A过多症 …………… 237
- 常吃葡萄糖会发生营养不良 …………… 237
- 食用罐头过多不利于脏器官的排毒解毒 …………… 237
- 食生冷的瓜果会损伤脾胃阳气 …………… 238
- 多吃笋会造成骨骼畸形 …………… 239
- 食莴苣会引起头昏、嗜睡 …………… 239
- 羊肝最损小儿机能 …………… 240
- 不宜让小儿食糙米 …………… 240
- 儿童不宜吃削皮后变色的苹果 …………… 241
- 儿童尤其男孩慎食蚕豆 …………… 242
- 忌用维生素C药片代替水果、蔬菜喂孩子 …………… 242
- 儿童忌以蛋白质为主食 …………… 242
- 儿童吃饭忌比赛 …………… 243
- 儿童吃饭忌逗引 …………… 243
- 儿童忌饮酒 …………… 244
- 儿童忌连壳吃瓜子 …………… 244
- 儿童不宜盲目食用强化食品 …………… 245
- 儿童不宜多吃油炸食品 …………… 245
- 儿童不宜多吃鱼片 …………… 246
- 儿童喝水5忌 …………… 247
- 儿童忌边吃饭边玩 …………… 247
- 儿童哭闹时忌喂食 …………… 248
- 儿童忌过量服用补锌剂 …………… 248
- 儿童饮茶会影响大脑机能发育 …………… 248
- 忌用报纸包食品给儿童吃 …………… 250
- 婴幼儿忌吃泡泡糖 …………… 250
- 健康儿童忌吃“含药食品” …………… 250
- 缺铁性贫血儿童忌多喝牛奶 …………… 251
- 腹泻病儿忌食4类食物 …………… 251

近视儿童饮食6忌	252	月经过少饮食禁宜	270
病愈初期儿童忌饱食	253	闭经饮食禁宜	271

第九章

中老年人饮食宜忌

宜吃点面包	255
宜多吃保护心脏的食物 ..	255
宜多吃强健骨骼的食物 ..	257
宜吃些防止老化的食物 ..	259
老年人的饮食禁忌	261
中老年人吃糖宜少忌多 ..	262
老年人吃鸡蛋有好处	262
老年人不宜多吃水果罐头	263
老年人不宜多饮咖啡	263
老年人不宜禁荤吃素	263
中老年人饮酒适量可健身	264
中老年人营养膳食中的3忌 ..	267
中老年人不要贪吃高蛋白食物 ..	267
老年人忌常饮鸡汤	268

第十章

孕产妇饮食宜忌

经期、孕期、哺乳期忌喝茶 ..	269	月经过少饮食禁宜	270
月经先期饮食禁宜	269	闭经饮食禁宜	271
月经后期饮食禁宜	270	痛经饮食禁宜	271
月经过多饮食禁宜	270	崩漏饮食禁宜	272
		白带饮食禁宜	272
		子宫脱垂饮食禁宜	272
		盆腔炎饮食禁宜	273
		急性乳腺炎饮食禁宜	273
		乳腺癌饮食禁宜	274
		子宫颈癌饮食禁宜	274
		孕妇应多吃鸡蛋	275
		孕妇应多吃海产品	275
		孕妇早餐应含有谷类食物	276
		怀孕中期应避免吃的食物	277
		孕产妇忌多食粗纤维食物	277
		孕妇不能酗酒	278
		妇女更年期综合症饮食禁宜 ..	278
		孕妇宜食海鱼	278
		孕妇不能偏食	279
		孕妇忌贪吃冷饮	280
		孕妇忌多吃盐	280
		孕妇忌不吃豆类食品	281
		孕妇忌吃山楂	281
		孕妇忌多吃方便食品	282
		孕妇忌不吃玉米	282
		孕妇忌多吃油条	283
		孕期、哺乳期应尽量回避含咖 啡碱的饮品	283
		孕妇忌吃过敏性食物	284
		孕早期勿忘补叶酸	285
		妊娠晚期不宜吃得过咸 ..	285

孕妇忌节食	286
孕妇忌常吃罐头食品	287
孕妇忌吃黄芪炖鸡	287
孕妇忌缺乏维生素 B ₁₂	288
孕妇忌全吃素食	288
孕妇忌缺乏维生素 B ₆	289
孕妇忌缺乏维生素 C	289
孕妇吃酸食也应讲科学	290
孕期忌蛋白质摄取不足	291
孕妇忌缺锌	291
孕妇忌缺碘	292
孕妇忌缺乏维生素 A	292
孕妇忌缺乏维生素 D	293
孕妇忌缺乏“脑黄金”	294
孕妇忌营养过剩	294
孕妇在孕早期忌多食动物肝脏	295
孕妇忌热能不足	296
孕妇忌缺乏维生素 E	296
孕妇忌长期服用鱼肝油	297
孕妇忌缺乏维生素 B ₂	297
孕妇忌缺乏维生素 B ₁	298
孕妇忌孕前缺乏营养	299
孕妇忌缺乏维生素 K	300
孕妇忌多服补品	300
孕妇忌吃热性香料	301
孕妇忌不注意营养	302
孕妇宜食用的食品	303
孕妇应因月择食	303
慎用黄体酮保胎及安胎	304
孕妇应因季择食	305
重视对胎儿牙齿有益的营养	306
妇女在孕前忌食用棉籽油	307

产妇忌过多吃鸡蛋	307
产妇在分娩后3个月内忌多吃味精	308
乳母忌吸烟喝酒	308
产妇忌急于节食	308
产后忌滋补过量	309
产妇忌饮用麦乳精	310
产妇在产后忌吃巧克力	310
产妇忌多吃红糖	310
产妇忌不吃蔬菜、水果	311
产妇忌吃辛辣、生冷、坚硬食物	311

第十一章

常见病饮食宜忌

胆石症病人宜常吃核桃	313
动脉硬化患者宜吃醋蛋	313
发烧病人要多饮水	313
感冒饮食禁宜	314
急性支气管炎饮食禁宜	314
慢性支气管炎饮食禁宜	315
大叶性肺炎饮食禁宜	315
胃、十二指肠溃疡饮食禁宜	316
慢性胃炎饮食禁宜	317
溃疡性结肠炎饮食禁宜	317
肝硬化饮食禁宜	318
急性胆囊炎与胆石症饮食禁宜	318
高血压饮食禁宜	319
冠心病饮食禁宜	319
泌尿系统结石饮食禁宜	320
急性肾炎饮食禁宜	321

- 慢性肾炎饮食禁宜 321
- 缺铁性贫血饮食禁宜 322
- 血小板减少性紫癜饮食禁宜 322
- 糖尿病饮食禁宜 323
- 甲状腺机能亢进症饮食禁宜 323
- 神经衰弱饮食禁宜 324
- 内耳眩晕病饮食禁宜 324
- 病毒性肝炎饮食禁宜 325
- 细菌性痢疾饮食禁宜 325
- 肺结核饮食禁宜 326
- 支气管肺癌饮食禁宜 327
- 食管癌饮食禁宜 327
- 胃癌饮食禁宜 328
- 原发性肝癌饮食禁宜 328
- 结肠癌饮食禁宜 329
- 遗精饮食禁宜 329
- 早泄饮食禁宜 330
- 阳痿饮食禁宜 330
- 阴缩饮食禁宜 331
- 不射精饮食禁宜 331
- 血精饮食禁宜 332
- 精液不液化饮食禁宜 332
- 精子减少症饮食禁宜 333
- 射精痛饮食禁宜 333
- 阴囊湿疹饮食禁宜 334
- 睾丸炎饮食禁宜 334
- 精索炎饮食禁宜 335
- 精索静脉曲张饮食禁宜 335
- 急性前列腺炎饮食禁宜 335
- 慢性前列腺炎饮食禁宜 336
- 颈椎综合症饮食禁宜 336
- 腰肌劳损饮食禁宜 336
- 肩关节周围炎的饮食禁宜 337
- 痔疮饮食禁宜 337
- 过敏性鼻炎饮食禁宜 338
- 急性鼻炎饮食禁宜 338
- 慢性鼻炎饮食禁宜 338
- 急性鼻窦炎饮食禁宜 339
- 鼻出血饮食禁宜 339
- 慢性咽炎饮食禁宜 339
- 急性扁桃腺炎饮食禁宜 340
- 慢性扁桃腺炎饮食禁宜 340
- 牙痛饮食禁宜 341
- 牙根尖脓肿饮食禁宜 341
- 结膜炎饮食禁宜 341
- 砂眼饮食禁宜 342
- 老年性白内障饮食禁宜 342
- 血小板减少宜常吃藕 343
- 厌食的小儿要忌口 343
- 麻疹患儿的饮食禁忌 344
- 风疹患儿忌服油炸食品 345
- 婴幼儿顿咳的饮食禁忌 346
- 小儿不忌口容易造成疳症 347
- 滞积小儿忌偏食、杂食 348
- 患皮肤病的儿童不宜喝饮料 349
- 小儿贫血不要只用蛋黄补 349
- 婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食 349
- 小儿腹泻不宜严格忌油 350
- 小儿腹泻忌喝鸡汤 350
- 发热时不宜多吃鸡蛋 350
- 儿科低热饮食禁忌 351
- 小儿夏季热饮食禁忌 351
- 惊厥饮食禁忌 352
- 汗症饮食禁忌 352