



科学

中国营养联盟◎编著

# 饮食宜忌

手册

一册在手，健康无忧

国际营养顾问协会权威推荐

21位营养专家与医学专家联手力作

中国纺织出版社

送饮食宜忌精华拉页

# 饮食宜忌

手册


国际食品医药保健交流协会

21 世纪医药保健与营养食品国际研讨会

北京 中国医药出版社

# 科学饮食宜忌手册

中国营养联盟 编著

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

科学饮食宜忌手册 / 中国营养联盟编著. —北京:

中国纺织出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5064-6973-9

I. ①科… II. ①中… III. ①饮食—禁忌—手册 IV. ①R155-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第212109号

---

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 250千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 编辑委员会成员

## 孙树侠

研究员、营养学教授，中国保健协会食物营养与安全专委会会长，联合国工业组织绿色产业专家委员会委员，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

## 刘天鹏

营养学教授，白求恩军医学院临床预防医学教研室主任，中国营养学会理事，河北省营养学会副理事长，国家食品药品监督管理局食品安全专家库专家

## 朱文丽

北京大学公共卫生学院营养与食品系营养学教授、医学博士，中国营养联盟专家委员会副主任委员、专家讲师团成员

## 周琴璐

北京体育科学研究所研究员、运动营养学教授，北京2008奥组委运动营养专家，北大国际医院健康管理中心运动营养指导专家

## 刘东莉

空军总医院营养科主任、教授，空军航空营养专业委员会主任委员，全军营养医学专业委员会副主任委员，全国营养膳食推广委员会委员，卫生部命题委员会委员

## 曾晓飞

营养学博士、研究员，上海师范大学健康产业与人才开发研究室主任，中国营养联盟副秘书长、专家委员会副主任委员

## 孔 太

中华健康管理促进联盟副主席，健康管理十大风云人物，中国营养联盟首席营养文化传播官，乐医养生创始人，养生极限歌王

## 刘庆春

副主任医师，武警总医院营养科主任，中国营养联盟专家委员会委员、专家讲师团成员

## 雨 下

中国营养联盟总裁、博士，中国国际健康养生协会常务理事，优活联盟CEO，全球资源联盟秘书长，中国营养健康行业十大功勋人物

## 王勇健

西安营养学会副理事长兼秘书长，世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长

## 廖 艳

医学博士，北京中医药大学讲师，中国营养联盟专家委员会委员，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家

## 王旭峰

中国营养联盟常务理事、副秘书长，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家，国内多家电视台和网站、报刊营养健康栏目特约主讲嘉宾及撰稿人

## 于仁文

北京军区总医院高级营养配餐师，中国营养联盟营养美食点评团高级点评师，中国烹饪协会美食营养专委会委员，中央电视台等多家电视台健康节目特邀主讲嘉宾

## 谢明言

江西电视台《养生谈》栏目专家顾问，江西老干部保健协会常务理事，中国营养联盟理事、专家委员会委员，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家

## 詹瑞臣

中国烹饪大师、国际烹饪大师，国际烹饪联合会理事，中国饭店协会美食营养专家工作委员会专家委员，卫生部中国营养膳食推广委员会烹饪营养专家委员

## 熊 苗

国家高级营养保健师，中国营养联盟理事、讲师团讲师，多家电视台、广播电台营养健康节目主讲嘉宾

## 徐 静

公共营养师高级培训师，中国营养联盟讲师团讲师，全民营养健康知识普及工程全国讲师团巡讲专家

## 王海玲

国家高级营养技师，中国营养联盟讲师团讲师

## 陈云雯

全国优秀营养师，中国营养联盟讲师团讲师，全国多家企业特聘营养健康培训专家

## 匡长祥

国家高级营养保健师，中国营养联盟营养文化传播官

## 胡旭明

国家高级公共营养师，中国营养联盟讲师团讲师

# 第一章 食物饮食宜忌

## ● 蔬菜类

白萝卜 (莱菔) .....	13	牛蒡 (牛菜、东洋萝卜) .....	29
胡萝卜 (金笋、黄萝卜) .....	13	土豆 (马铃薯、洋芋) .....	29
旱芹 .....	14	山药 (薯蓣、山薯) .....	30
水芹菜 (香芹) .....	14	甘薯 (红薯、地瓜) .....	30
油菜 (油白菜、青菜、苦菜) .....	15	芋头 .....	31
菠菜 (赤根菜、鹦鹉菜) .....	15	魔芋 .....	31
圆白菜 (卷心菜、洋白菜) .....	16	荸荠 (马蹄、地栗) .....	32
洋葱 (圆葱、葱头) .....	16	慈姑 (燕尾草、白地栗) .....	32
蒜苗 (蒜薹、蒜毫) .....	17	生姜 (姜) .....	33
韭菜 (长生菜、起阳草) .....	17	大蒜 (蒜、胡蒜) .....	33
百合 (百合蒜、蒜脑薯) .....	18	葱 .....	34
茭白 (水笋、茭白笋) .....	18	空心菜 (蕹菜、通心菜) .....	34
竹笋 (笋、竹芽) .....	19	香椿 (香椿芽、香椿头) .....	35
芦笋 (龙须菜、石刁柏) .....	19	香菜 (芫荽) .....	35
莴笋 (莴苣、青笋) .....	20	辣椒 (辣子、辣角) .....	36
生菜 (叶用莴笋) .....	20	西红柿 (番茄、洋柿子) .....	36
芥蓝 (白花芥蓝) .....	21	黄瓜 (胡瓜、青瓜) .....	37
小白菜 (鸡毛菜) .....	21	苦瓜 (凉瓜) .....	37
大头菜 (芜菁、芥菜疙瘩) .....	22	丝瓜 (天罗) .....	38
菜花 (菜花、球花甘蓝) .....	22	南瓜 (倭瓜、金瓜) .....	38
雪里蕻 (雪菜、春不老) .....	23	西葫芦 (美洲南瓜、茭瓜) .....	39
马齿苋 (长命菜、麻绳菜) .....	23	冬瓜 (枕瓜、白瓜) .....	39
豆瓣菜 (水生菜、西洋菜) .....	24	佛手瓜 (合掌瓜、福寿瓜) .....	40
苋菜 (长寿菜、赤苋) .....	24	菜瓜 (生瓜、白瓜) .....	40
莼菜 (水葵、马蹄菜) .....	25	黄豆芽 .....	41
苦菜 .....	25	绿豆芽 .....	41
蕨菜 (拳头菜、猫爪、龙头菜) .....	26	豆角 (菜豆、四季豆) .....	42
荠菜 (净肠草、清明菜) .....	26	豌豆 (荷兰豆) .....	42
茼蒿 (蓬蒿、蒿菜) .....	27	豌豆苗 (寒豆苗) .....	43
茄子 (落苏、昆仑瓜) .....	27	海带 (昆布、江白菜) .....	43
青椒 (大椒、灯笼椒) .....	28	紫菜 (子菜、紫英) .....	44
莲藕 (水芙蓉、莲根) .....	28	螺旋藻 .....	44
		裙带菜 .....	45

西兰花.....45

## ● 肉 类

猪肉.....46

猪肝.....46

猪肚.....47

猪蹄 (猪脚、猪手).....47

猪血.....48

猪皮.....48

牛肉.....49

牛肝.....49

牛肚.....50

羊肉.....50

狗肉.....51

蛇肉.....51

驴肉.....52

兔肉.....52

鸡肉.....53

鸡肝.....53

乌鸡 (乌骨鸡).....54

鸭肉.....54

鸭血.....55

鹅肉.....55

鸽肉.....56

鹌鹑.....56

火腿.....57

香肠.....57

## ● 谷类及杂粮

玉米 (苞谷、棒子).....58

小米 (粟米).....58

薏米 (薏苡仁).....59

糯米 (江米).....59

粳米 (大米).....60

籼米.....60

香米 (香禾米).....61

黑米 (黑粳米、黑糯米).....61

紫米.....62

小麦.....62

荞麦 (乌荞、花荞).....63

燕麦 (雀麦、野麦).....63

莜麦 (油麦、玉麦).....64

毛豆.....64

红小豆 (红豆、赤小豆).....65

绿豆 (青小豆).....65

青豆 (青大豆).....66

蚕豆 (胡豆、佛豆).....66

豇豆 (带豆、长豆角).....67

黄豆 (黄大豆).....67

黑豆 (乌豆).....68

芸豆 (菜豆).....68

芝麻 (胡麻).....69

面筋.....69

豆腐.....70

豆腐皮.....70

油豆腐.....71

豆腐干.....71

腐竹.....72

豆豉.....72

## ● 水产类

鲤鱼 (鲤拐子、鲤鱼).....73

草鱼 (草鲩、白鲩).....73

鲢鱼 (白鲢、鲢子).....74

鳙鱼 (胖头鱼、大头鱼).....74

鲫鱼.....75

青鱼.....75

鳊鱼.....76

鲈鱼 (花鲈、四脚鱼).....76

鳊鱼 (花鲫鱼、桂鱼).....77

鲑鱼 (胡子鲩、鲩鱼).....77

鳝鱼 (黄鳝、蛇鱼).....78

泥鳅.....78

带鱼 (刀鱼).....79

平鱼 (银鲳).....79

三文鱼 (鲑鱼).....80

鲷鱼 (加吉鱼).....80

银鱼 (冰鱼、玻璃鱼).....81

鳕鱼 (鳕鱼).....81

黄鱼.....82



武昌鱼 (团头鲂) .....	82
罗非鱼 (非洲鲫鱼) .....	83
石斑鱼 (石斑、鱼) .....	83
沙丁鱼 .....	84
金枪鱼 .....	84
比目鱼 (獭目鱼、鲽鱼) .....	85
鳗鱼 (白鳝、河鳗) .....	85
乌鱼 (黑鱼) .....	86
章鱼 (八爪鱼) .....	86
墨鱼 (墨斗鱼、乌贼) .....	87
鱿鱼 (柔鱼、枪乌贼) .....	87
海参 (刺参) .....	88
海蜇 .....	88
鲍鱼 .....	89
甲鱼 (鳖、团鱼) .....	89
螃蟹 .....	90
虾 .....	90
蚌 (河歪、河蛤蜊) .....	91
螺蛳 .....	91
田螺 .....	92
牡蛎 (蚝、海蛎子) .....	92
蛤蜊 .....	93
扇贝 .....	93

## ● 蛋奶类

鸡蛋 (鸡子) .....	94
鸭蛋 (鸭子) .....	94
鹅蛋 .....	95
鸽子蛋 .....	95
鹌鹑蛋 (鹌鸟蛋) .....	96
松花蛋 (皮蛋) .....	96
毛鸡蛋 (死胎蛋) .....	97
牛奶 .....	97
牛初乳 .....	98
羊奶 .....	98
酸奶 .....	99
奶酪 (干酪、芝士) .....	99
奶粉 .....	100
马奶 .....	100

## ● 水果类

苹果 .....	101
梨 .....	101
柑 (金实、柑子) .....	102
橘子 .....	102
金橘 (金柑) .....	103
橙子 .....	103
柚子 (胡柑) .....	104
西柚 (葡萄柚) .....	104
柠檬 (柠果) .....	105
草莓 (红莓、洋莓) .....	105
蓝莓 (越桔) .....	106
葡萄 .....	106
桑葚 .....	107
西瓜 (夏瓜、寒瓜) .....	107
甜瓜 (甘瓜、香瓜) .....	108
香蕉 (甘蕉、芭蕉) .....	108
甘蔗 (竿蔗、糖蔗) .....	109
猕猴桃 (奇异果、毛桃) .....	109
火龙果 (青龙果、红龙果) .....	110
芒果 (檬果、望果) .....	110
椰子 (胥余、越王头) .....	111
菠萝 (凤梨) .....	111
木瓜 (番瓜、乳瓜) .....	112
榴莲 (韶子) .....	112
山竹 (莽吉柿) .....	113
莲雾 (天桃、水蒲桃) .....	113
西番莲 (鸡蛋果、热情果) .....	114
桂圆 (龙眼) .....	114
荔枝 (离枝) .....	115
枇杷 (芦橘、金丸) .....	115
石榴 (安石榴) .....	116
无花果 (映日果、奶浆果) .....	116
柿子 .....	117
李子 .....	117
桃 (蟠桃、寿桃) .....	118
樱桃 (櫻珠、含桃) .....	118
梅子 (青绿色为青梅, 乌黑色为乌梅) .....	119
杨梅 (圣生梅、龙睛) .....	119

山楂 (山里红、红果) .....	120
杏 (杏子) .....	120
哈密瓜 (甜瓜) .....	121
大枣 (红枣) .....	121

## ● 菌 类

黑木耳 (云耳) .....	122
银耳 (雪耳、白木耳) .....	122
竹荪 (竹笙、网纱菌) .....	123
草菇 (苞脚菇、兰花菇) .....	123
香菇 (花蕈、香菌) .....	124
平菇 (侧耳、耳菇) .....	124
猴头菇 (猴头菌、猴头蘑) .....	125
金针菇 (毛柄小火菇、金菇) .....	125
鸡腿菇 (刺蘑菇) .....	126
松蘑 (松菇、鸡丝菌) .....	126
口蘑 (白蘑、蒙古口蘑) .....	127
榛蘑 (蜜环菌、蜜蘑) .....	127

## ● 干果类

花生 (落花生、长生果) .....	128
核桃 (胡桃、羌桃) .....	128
杏仁 .....	129
栗子 (板栗、毛栗) .....	129
葵花子 (向日葵子) .....	130
西瓜子 .....	130
南瓜子 .....	131
腰果 (鸡腰果、介寿果) .....	131
开心果 (无名子) .....	132
松子 (海松子、罗松子) .....	132
榛子 (山板栗、榧子) .....	133
榧子 (香榧、玉山果) .....	133

## ● 饮品类

红茶 .....	134
绿茶 .....	134
麦乳精 .....	135
杏仁露 .....	135
咖啡 .....	136

碳酸饮料 .....	136
豆浆 .....	137
柠檬汁 .....	137
橙汁 .....	138
白酒 .....	138
啤酒 .....	139
黄酒 .....	139
红葡萄酒 .....	140
白葡萄酒 .....	140

## ● 药食类

莲子 (莲实、莲米) .....	141
芡实 (鸡头米) .....	141
甘草 .....	142
白果 .....	142
决明子 .....	143
阿胶 .....	143
鸡内金 .....	144
罗汉果 .....	144
金银花 .....	145
鱼腥草 .....	145
枸杞子 .....	146
胖大海 .....	146
桔梗 .....	147
菊花 .....	147
葛根 .....	148
酸枣仁 .....	148
陈皮 .....	149
薄荷 .....	149
人参 .....	150
五加皮 .....	150
五味子 .....	151
太子参 .....	151
何首乌 .....	152
当归 .....	152
西洋参 .....	153
芦荟 .....	153
玫瑰花 .....	154
罗布麻 .....	154

绞股蓝	155
党参	155
益母草	156
蜂胶	156
茯苓	157
白芍	157

### ● 调料及其他

花生油	158
玉米油	158
菜子油	159
橄榄油	159
葵花子油	160
茶油	160
大豆油	161
香油 (麻油、芝麻油)	161
蚝油	162
酱油	162
猪油	163
醋	163
食盐	164
红糖	164
白糖	165
冰糖	165
蜂蜜	166
味精	166
鸡精	167
咖喱	167

芥末	168
胡椒	168
花椒	169
大料 (八角)	169
丁香	170
桂皮	170
榨菜	171
虾皮	171
豆蔻	172
孜然	172
小茴香	173
五香粉	173
果酱	174
辣酱	174
甜面酱	175
豆瓣酱	175
番茄酱	176
芝麻酱	176
花生酱	177
淀粉	177
沙拉酱	178
酵母	178
各营养素补充的最佳食物	179

## 第二章 常见疾病饮食宜忌

### ● 消化系统

便秘	180	溃疡病	182
腹泻	180	溃疡性结肠炎	182
反酸	181	慢性胃炎	183
胃痛	181	腹胀	183

痢疾 .....	184
胆囊炎与胆结石 .....	184

## ● 神经系统

头痛 .....	185
失眠 .....	185
健忘 .....	186
神经衰弱 .....	186
癫痫 .....	187
老年性痴呆 .....	187

## ● 呼吸系统

咳嗽 .....	188
支气管炎 .....	188
哮喘 .....	189
咽喉炎 .....	189
肺结核 .....	190
感冒 .....	190
发热 .....	191
肺炎 .....	191
麻疹 .....	192
风疹 .....	192
百日咳 .....	193
腮腺炎 .....	193
水痘 .....	194
白喉 .....	194

## ● 心血管系统

心悸 .....	195
高血压 .....	195
冠心病 .....	196
脑卒中 .....	196
高血脂 .....	197
心绞痛 .....	197
心肌梗死 .....	198
血栓闭塞性脉管炎 .....	198

## ● 内分泌系统

肥胖 .....	199
----------	-----

糖尿病 .....	199
痛风 .....	200
脂肪肝 .....	200
更年期综合征 .....	201
慢性胰腺炎 .....	201
单纯性甲状腺肿 .....	202
水肿 .....	202

## ● 泌尿及生殖系统

尿频 .....	203
尿道感染 .....	203
肾炎 .....	204
膀胱炎 .....	204
泌尿系结石 .....	205
肾功能衰竭 .....	205
乳腺癌 .....	206
月经不调 .....	206
闭经 .....	207
痛经 .....	207
妊娠高血压 .....	208
妊娠贫血 .....	208
妊娠呕吐 .....	209
妊娠水肿 .....	209
崩漏 .....	210
不孕症 .....	210
宫颈炎性疾病 .....	211
前列腺增生 .....	211
前列腺炎 .....	212
阳痿 .....	212
遗精早泄 .....	213

## ● 五官科常见疾病

牙痛 .....	214
龋齿 .....	214
夜盲症 .....	215
近视眼 .....	215
慢性喉炎 .....	216
鼻窦炎 .....	216
鼻炎 .....	217

扁桃体炎	217
中耳炎	218
口疮	218
失音	219
红眼病	219

### ● 皮肤科常见疾病

皮炎	220
湿疹	220
足癣	221
雀斑	221
脱发	222
痤疮	222
牛皮癣	223
白癜风	223
黄褐斑	224
痱子	224

皮肤瘙痒症	225
头屑与脂溢性皮炎	225

### ● 其他疾病

癌症	226
疲劳	226
风湿性关节炎	227
烧烫伤	227
骨质疏松症	228
骨折	228
贫血	229
颈椎病	229
疝气	230
淋巴结核	230
醉酒	231
脚气病	231

## 第三章 特定人群饮食宜忌

### ● 婴儿 (0~1岁)

婴儿忌食食物名单	232
母乳喂养宜忌	233
营养供给宜忌	233
不同月龄婴儿辅食添加	234

### ● 幼儿 (1~3岁)

幼儿忌食食物名单	236
幼儿营养需求	237
益智食谱推荐	239

### ● 孕 妇

孕妇忌食食物名单	240
孕期营养需求	241
孕期各阶段饮食原则和食谱推荐	242

### ● 产 妇

产妇忌食食物名单	244
----------	-----

哺乳期营养需求	245
催乳食谱推荐	246
产后瘦身食谱推荐	247

### ● 女性经期

女性经期饮食宜忌	248
调经食谱推荐	249

### ● 青少年

青少年饮食宜忌	250
考前食谱推荐	251

### ● 中年人

中年人饮食宜忌	252
减压食谱推荐	253

### ● 老年人

老年人饮食宜忌	254
---------	-----

抗老食谱推荐 ..... 255

### ● 高温工作者

高温工作者饮食宜忌 ..... 256

抗高温食谱推荐 ..... 257

### ● 夜班工作者

夜班工作者饮食宜忌 ..... 258

熬夜食谱推荐 ..... 259

### ● 运动者

运动者饮食宜忌 ..... 260

补能食谱推荐 ..... 261

### ● 辐射环境下工作者

辐射环境下工作者饮食宜忌 ..... 262

抗辐射食谱推荐 ..... 263

## 第四章 四季饮食宜忌

春季 ..... 264

夏季 ..... 265

秋季 ..... 266

冬季 ..... 267

## 第五章 器皿宜忌

铝制品 ..... 268

不锈钢 ..... 268

陶瓷和搪瓷容器 ..... 268

玻璃容器 ..... 269

聚乙烯塑料制品 (PE) ..... 269

聚对苯二甲酸乙酯塑料制品 (PET) ..... 269

聚氯乙烯塑料制品 (PVC) ..... 269

聚丙烯塑料制品 (PP) ..... 269

聚苯乙烯塑料制品 (PS) ..... 269

聚碳酸酯塑料制品 (PC) ..... 269

木质餐具 ..... 270

微波炉 ..... 270

不粘锅 ..... 270

## 第六章 不同体质饮食宜忌

平和质 ..... 271

气虚质 ..... 272

阳虚质 ..... 273

阴虚质 ..... 274

痰湿质 ..... 275

湿热质 ..... 276

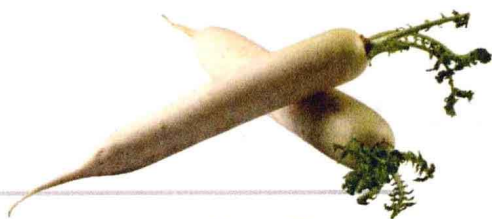
血淤质 ..... 277

气郁质 ..... 278

特禀质 ..... 279

附录：每日营养素推荐摄入量 ..... 280

# 白萝卜 (菜菔)



## 功效

白萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化；白萝卜中含有对人体有益的酶，可使食物中的淀粉、脂肪、蛋白质得到充分的吸收；白萝卜含有能分解致癌物“亚硝胺”的酶，有抑制癌细胞生长的作用。

常吃白萝卜可增强身体抗病能力，还可以降低血脂、软化血管、稳定血压，可预防心脑血管、动脉硬化等疾病。另外，白萝卜还有很强的解毒功能，可用于醒酒利尿，治疗支气管炎。

## 宜食

白萝卜适宜咳嗽痰多、头屑多、头皮痒、便秘、鼻子出血、消化不良、高血脂、高血压等患者食用。白萝卜宜生食，白萝卜中的酶不耐热，温度超过70℃就被破坏。白萝卜与排骨炖汤食用，健脾开胃、滋补身体的同时还不会摄入过多脂肪。

## 忌食

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、腹泻、腹胀等患者不宜食用。服用人参、西洋参、何首乌、地黄等药物时不宜同时食用白萝卜。

# 胡萝卜 (金笋、黄萝卜)



## 功效

胡萝卜中的胡萝卜素非常丰富，这种胡萝卜素可在肝脏和小肠黏膜内酶的作用下，一部分转变成维生素A，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症、干眼病，维生素A还有助于增强机体的免疫力，预防上皮细胞癌变，并且是骨骼生长发育的必需物质，可促进少年儿童的生长发育。

胡萝卜中还含有降糖物质，对糖尿病患者有益，所含的懈皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，有降压，强心作用，对高血压、冠心病患者有益。

## 宜食

一般人都可食用。建议高血压、动脉粥样硬化、慢性气管炎、糖尿病、大量吸烟的人和容易吸到二手烟的人，有癌症病史或有癌症家族史的人，长期熬夜、喝酒、超时工作或服用大量药物的人，心肺功能弱的人经常食用。如与圆白菜、西芹一起烹调有更好的食疗作用。

## 忌食

切碎后的胡萝卜不宜水洗或水中浸泡；食用胡萝卜时不宜加醋太多，以免胡萝卜素损失。不可与酒同食，大量胡萝卜素与酒精在肝脏中会产生毒素，导致肝病。

# 旱芹



## 功效

旱芹含降压成分，可使血管扩张，血压降低；旱芹含有利尿有效成分，有利尿消肿作用，可治疗乳糜尿。旱芹是高纤维食物，具有促进肠道蠕动，防止便秘的作用，减少致癌物与结肠黏膜的接触时间，达到预防结肠癌的目的。旱芹含有铁、钾、磷和多种维生素，对补充女性经血的损失，避免皮肤苍白、干燥有益。

## 宜食

一般人均可食用。高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、妊娠和更年期高血压、乳糜尿、贫血、皮肤干燥、尿血、小便不利、水肿、失眠等患者适宜，并应经常食用。

## 忌食

腹泻、血压偏低者不宜过多食用。

# 水芹菜 (香芹)



## 功效

水芹菜的叶、茎含有挥发性物质，别具芳香，能增强人的食欲。水芹菜汁还有降血糖作用。经常吃些水芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对预防痛风有较好效果。水芹菜含降压成分，有降血压作用。水芹菜含有利尿有效成分，有利尿消肿作用，可治疗乳糜尿。水芹菜是高纤维食物，具有促进肠道蠕动，防止便秘的作用。水芹菜含有铁、钾、磷和多种维生素，对补充女性经血的损失，避免皮肤苍白、干燥有益。

## 宜食

一般人均可食用。对高血压、高血脂、糖尿病、神经衰弱、失眠、肝炎等患者有辅助治疗的作用。适宜与各种蔬菜和肉类一起搭配烹调，烹调时不要把水芹菜叶丢掉，其营养价值高于水芹菜茎。

## 忌食

腹泻、血压偏低者不宜过多食用。水芹菜是光感食物，食用后不宜在强光下活动，以防止皮肤变黑。



# 油菜

(油白菜、青菜、苦菜)



## 功效

油菜有降血脂、降胆固醇、促进血液循环, 增强身体免疫力的功能。油菜还有消肿解毒、治疗痈肿丹毒的作用。油菜中含有大量的膳食纤维和植物激素, 有治疗便秘、预防肠道肿瘤的作用。在绿叶蔬菜中油菜所含钙量最高, 常吃油菜对补钙、防止骨质疏松症有积极作用。

## 宜食

一般人均可食用, 更适宜高血压、

丹毒、无名肿痛、口腔溃疡、口角湿白、齿龈出血、骨质疏松、牙齿松动、便秘等患者食用。油菜与香菇搭配食用, 既降脂, 又通便, 还有补血、抗衰老的作用。油菜的营养成分容易丢失, 因此要现做现切, 并用大火爆炒, 这样可减少其营养成分的损失。

## 忌食

油菜在多种本草书上均记载为发物, 孕早期、产后、皮肤病和有慢性病患者应少食。

# 菠菜

(赤根菜、鹦鹉菜)



## 功效

菠菜含铁量高, 对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用; 菠菜中所含的胡萝卜素, 能维护正常视力和上皮细胞的健康, 增强身体的免疫力, 促进儿童生长发育; 菠菜含有大量的膳食纤维, 具有促进肠道蠕动的作用, 帮助消化, 对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用; 菠菜中还含有维生素K、叶酸和钾等营养素, 其中维生素K在绿叶蔬菜中含量最高。常吃菠菜, 有抗衰老和增强青春活力的作用, 并可预防心脑血管疾病。

## 宜食

一般人群均可食用。菠菜煮熟后软滑易消化, 特别适合老、幼、病、弱者食用。糖尿病、高血压、贫血、便秘、便血、夜盲症、干眼病、皮肤粗糙、常用电脑者可多食用菠菜。

## 忌食

尿路结石、肾炎、肾结石、便溏者不宜多食菠菜。菠菜含草酸较多, 食用时需用沸水焯去草酸, 防止与食物中的钙、铁、镁等矿物质结合, 影响矿物质吸收。服用抗凝血药, 如肝素、双香豆素等不宜食用菠菜。