

# 民间饮食宜忌大全

插图本

中国民间本草偏方宜忌大全



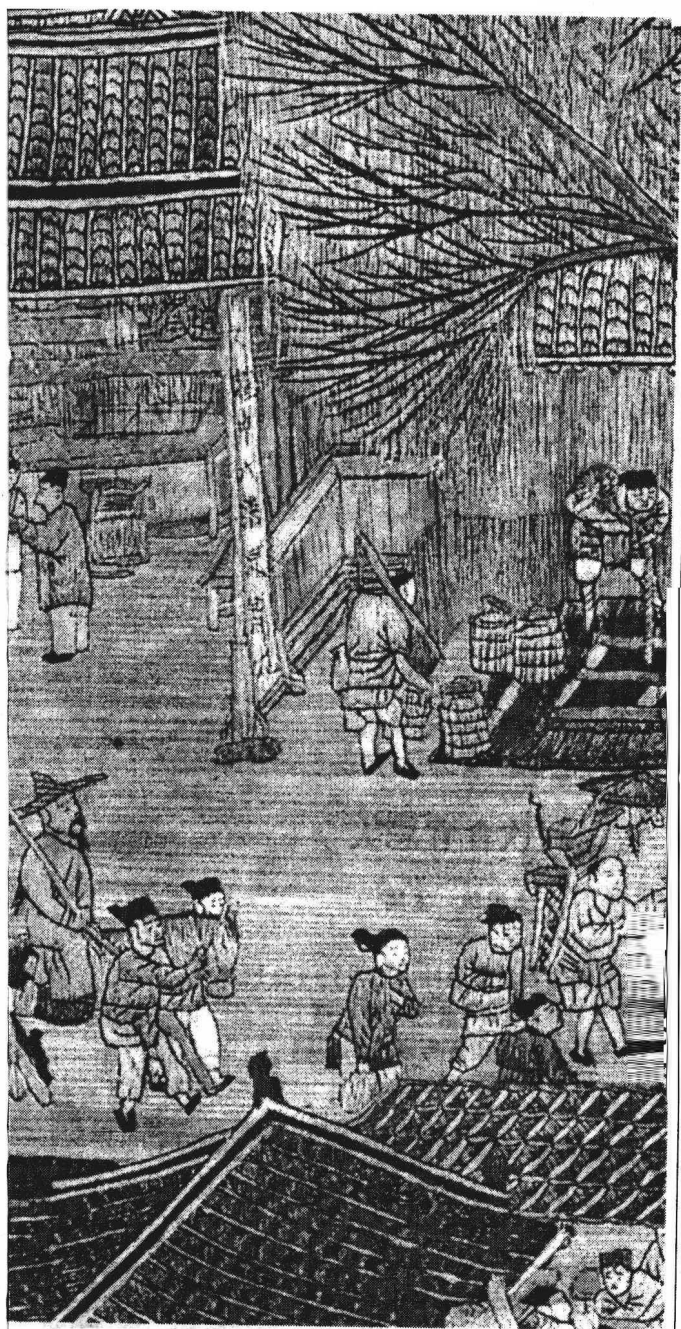
中国民间本草偏方宜忌大全

# 民间饮食宜忌大全

王国防 主编

插图本

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)  
北京市业和印务有限公司印刷

---

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张:16  
字数 2000 千字 印数:1-5000  
2005 年 5 月第 1 版 2005 年 6 月第 2 次印刷

---

ISBN 7-5634-2030-4/R·55

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  | 饭后不宜立即唱卡拉 OK ..... | 16 |
| 多吃碱性食品好 .....    | 2  | 不宜以吃水果代替吃蔬菜 .....  | 17 |
| 宜常吃的6种食物 .....   | 4  | 不宜以水果做正餐 .....     | 18 |
| 不宜吃的“异形”食物 ..... | 4  | 吃火锅7不宜 .....       | 18 |
| 不宜空腹吃的食物 .....   | 6  | 有助于清除体内毒素的食物 ..... | 19 |
| 不宜同时吃的食物 .....   | 7  | 按血型进食有利健康 .....    | 21 |
| 一日三餐较合理 .....    | 9  | 根据身体状况选食物 .....    | 22 |
| 早餐一定要吃好 .....    | 10 | 食素要讲究方法 .....      | 22 |
| 早餐不宜只吃鸡蛋 .....   | 11 | 不宜边走路边吃东西 .....    | 23 |
| 午餐不宜吃得过饱 .....   | 11 | 乘车前不宜吃得过饱 .....    | 24 |
| 晚餐宜淡而少 .....     | 12 | 不宜边吃饭边看书 .....     | 24 |
| 饭前、睡前不宜吃糖 .....  | 13 | 不宜用矮桌吃饭 .....      | 25 |
| 饭后禁忌 .....       | 13 | 吃火锅时间不宜过长 .....    | 25 |
| 忌经常处于饥饿状态 .....  | 15 | 不能吃腐败的食物 .....     | 26 |
| 忌吃剩米饭 .....      | 15 | 不能过量食用糖精 .....     | 26 |
| 不宜“饭后松裤带” .....  | 16 | 青少年不宜只吃素食 .....    | 26 |
| 饭后不宜立即吃水果 .....  | 16 | 不要在说笑逗闹中进食 .....   | 27 |
|                  |    | 上飞机前的饮食2忌 .....    | 28 |
|                  |    | 不宜生吃白糖 .....       | 28 |
|                  |    | 不宜生吃酱油 .....       | 29 |
|                  |    | 不宜生吃黄酱 .....       | 29 |

不宜过量吃盐 .....	30	忌只吃植物油不吃动物油 ...	46
不宜过量食用调味品 .....	30	饭后忌多饮水 .....	46
不宜过量食用大蒜 .....	31	忌多吃腌制食品 .....	47
不宜过多吃醋 .....	32	忌食用哈喇味食油 .....	48
不宜过多吃酱油 .....	32	水不一定要煮开才宜喝 .....	48
不宜过多吃植物蛋白 .....	33	油炸食物的油不宜反复使用 ...	48
不宜多吃含果糖的食品 .....	33	.....	48
不宜长期饱食 .....	33	制菜肴不宜都放味精 .....	49
不宜常吃砂锅菜 .....	34	味精可以在高温下使用 .....	49
不宜偏食五味 .....	35	不能到了成年才来注意食盐的摄	49
不宜多吃辣椒 .....	35	入量 .....	49
不宜食用毛棉子油 .....	36	冷冻食品解冻后不宜再存放 ...	50
不宜食用“油渣” .....	36	.....	50
不宜直接食用花粉 .....	37	做饺子馅不要挤水 .....	51
不宜随便食用“药粥” .....	37	不要用生豆油拌饺子馅 .....	51
不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜	38	忌用冷水浸泡干腌菜 .....	52
.....	38	忌用普通搪瓷制品煎煮食物 ...	52
不宜一概排斥胆固醇 .....	38	.....	52
不宜食用乱加色素的食品 ...	39	忌用铜炊具加工蔬菜水果 ...	52
不宜过多食用纤维物质 .....	40	忌直接使用生锈的铜火锅 ...	52
不宜吃烫食 .....	41	忌用热水浸年糕 .....	52
不宜吃汤泡饭 .....	41	忌用锅内余油炒饭 .....	53
吃饭时可适当喝些水 .....	42	忌在炉火上直接烘烤食物 ...	53
干饭更容易消化 .....	42	忌用彩瓷餐具盛酸性食物 ...	54
睡前吃夜宵影响睡眠 .....	43	忌吃变质的银耳 .....	54
忌过多食用酸性食物 .....	43	忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类	54
忌多吃精制糖 .....	43	.....	54
忌过量食用含脂肪多的食物 ...	44	忌用化纤布擦洗餐具 .....	55
.....	44	忌用金属容器盛装酸性饮料 ...	55
忌不渴不喝水 .....	45	.....	55

- 忌用生冷自来水煮饭 ..... 55
- 忌吃久放的红糖 ..... 56
- 制干菜忌暴晒 ..... 56
- 炖骨头不宜加醋 ..... 56
- 淀粉食品不宜凉了再吃 ..... 57
- 生熟食品不要混放 ..... 57
- 糖精与醋精忌同用 ..... 57
- 做饭不宜把米多淘久泡 ..... 58
- 原汤不宜丢弃 ..... 58
- 煮土豆忌用大火  
..... 58
- 猪油忌用大火煎熬 ..... 59
- 烧肉时忌过早放盐和酱油 ... 59
- 刚宰杀的畜禽肉忌立即烹食 ...  
..... 59
- 碱性食品忌加味精 ..... 60
- 食油忌用透明玻璃容器贮存 ...  
..... 60
- 食品忌盛大在包装带编织的菜篮  
中 ..... 60
- 塑料袋忌装食品 ..... 60
- 铝制餐具盛放食物时间忌过长  
..... 61
- 煮饭不宜放碱 ..... 62
- 炒菜用油忌过量 ..... 62
- 炒菜油忌烧得过热 ..... 62
- 炒菜锅忌不洗连续使用 ..... 62
- 炒菜时不要让油锅起火 ..... 63
- 炒菜宜用旺火 ..... 63
- 烹调用酒禁忌 ..... 64
- 制作鲜汤忌讳 ..... 64
- 不宜用热水烫菜 ..... 65
- 不宜用面肥发面 ..... 65
- 使用油漆筷子害处大 ..... 65
- 厨房用具使用禁忌 ..... 66
- 铝、铁炊具不宜混用 ..... 66
- 食品混合存放禁忌 ..... 66
- 方便面不宜长期存放 ..... 67
- 贮藏月饼、糕点忌讳 ..... 67
- 夏季大米不宜久存 ..... 67
- 腌菜禁忌 ..... 68
- 禁忌食用的“动物食品” ..... 68
- 忌食生炒的内脏 ..... 69
- 烧鱼不宜早放生姜 ..... 70
- 冷藏熟食不宜直接食用 ..... 70
- 干鱼片不能多吃 ..... 70
- 不宜过多食入高蛋白食物 ... 70
- 无盐酱油使用禁忌 ..... 71
- 天然调味品不宜滥用 ..... 71
- 夏秋季不宜用热性调料 ..... 71
- 减肥者不宜吃芥末 ..... 72
- 受潮、变硬的奶粉不宜食用 .....  
..... 72
- 骨头汤的益寿功能及措施 ... 72
- 奶对身体的补益作用 ..... 73
- 蜂蜜的补益作用 ..... 74
- 枸杞子的益寿功能及措施 ... 74
- 蜂蜜不宜用金属器皿存放 ... 75
- 不宜吃生蜂蜜 ..... 75
- 忌多食油条 ..... 76



不宜过量食用洋快餐 .....	76	不宜饮用放置3天以上的水 ...	88
不宜多吃休闲食品 .....	76	不宜饮用“三精水” .....	88
忌过量食用午餐肉 .....	77	不宜喝气压式保温瓶里的第一杯	
熏烤食物不宜多吃 .....	77	水 .....	89
方便面不宜常吃 .....	78	不宜用饮料代替开水 .....	89
有哈喇味的食品不能吃 .....	78	不宜直接饮用自来水 .....	90
忌生吃菱角 .....	79	不宜饮用温泉水 .....	90
忌生吃荸荠 .....	80	不宜直接饮用雨水 .....	91
忌多食葵花子 .....	80	不宜直接饮用泉水 .....	91
不宜多吃糖 .....	80	不宜吃雪或直接饮用雪水 ...	91
巧克力有利于保护牙齿 .....	81	煮咖啡忌时间过长 .....	92
水果罐头不宜分次食用 .....	81	喝咖啡忌浓度过高 .....	92
香肠不宜久贮 .....	81	喝咖啡9不宜 .....	93
熟银耳忌久放 .....	81	喝咖啡不宜加糖过多 .....	95
不宜用铝锅长久放饭菜 .....	82	忌喝隔夜的银耳汤 .....	95
炒菜心忌放碱 .....	82	熬绿豆汤忌放碱 .....	95
炒胡萝卜不宜放醋 .....	82	夏季宜多喝绿豆汤 .....	96
蔬菜焯水不宜冷水下锅 .....	83	不宜喝剩菜汤 .....	96

## 第二章

### 饮品类饮食宜忌

清晨喝水能够健康长寿 .....	84	不宜用滚开水冲服营养补品 ...	99
忌喝回锅开水 .....	85	喝牛奶的最佳时间 .....	99
忌长期喝纯水 .....	85	喝牛奶忌加红糖 .....	100
5种开水不宜耽用 .....	86	牛奶中禁加钙 .....	100
不宜滥饮矿泉水 .....	86	喝牛奶的不宜 .....	101
不宜长期过多地喝水 .....	87	喝牛奶不宜多放糖 .....	102
不宜一次喝水过多 .....	87		

煮牛奶忌用文火 .....	102
夏季忌饮冷牛奶 .....	102
忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿 .....	103
忌用牛奶送服药品 .....	103
老年人不宜多喝牛奶 .....	103
喝豆浆 4 不宜 .....	104
喝酸牛奶对人体更有益 .....	104
酸奶忌加热后食用 .....	105
蜂蜜水宜经常饮用 .....	105
不宜用热开水冲服蜂蜜 .....	106
冒泡的蜂蜜忌久存 .....	106
日常宜多喝茶水 .....	107
不宜饮用是时间泡的茶 .....	107
忌用茶水送服药物 .....	108
茶叶忌嚼食 .....	108
饮茶 15 忌 .....	109
献血后忌饮茶 .....	111
泡茶忌水沸过久 .....	111
不宜吃羊肉后马上喝茶 .....	111
不要在酒后立即去洗澡 .....	112
不要长期以酒代饭 .....	112
忌用锡壶盛酒 .....	112
忌用酒催眠 .....	113
忌酒后饮汽水 .....	113
科学饮酒法 .....	113
忌饮刚酿制的白酒 .....	115
啤酒白酒忌同饮 .....	115
白酒忌凉饮 .....	116
冬季忌饮冷啤酒 .....	116

大量饮用啤酒对身体有害无益 .....	117
“冒沫”的啤酒未必好 .....	117
老年人不宜经常饮啤酒 .....	118
饭前忌饮冰镇啤酒 .....	118
剧烈运动后忌饮啤酒 .....	118
不宜用旅行水壶装酒 .....	119
饮用啤酒的不宜 .....	119
葡萄酒忌久存 .....	121
忌饮冷黄酒 .....	121

### 第三章

#### 瓜果类饮食宜忌

不宜食用瓜果皮 .....	122
不宜吃皮色鲜艳的水果皮 .....	122
忌吃未成熟的水果 .....	122
平时宜多吃些花生 .....	123
忌吃还未红的西红柿 .....	123
山楂不宜多食 .....	124
忌多吃甘蔗 .....	124
忌吃荔枝过量 .....	125
忌吃有苦味的柑橘 .....	125
橘子不宜与牛奶同时食用 .....	125
忌吃橘子过多 .....	126
吃橘子忌去橘络 .....	126
不宜过量吃杏 .....	127

忌吃生银杏·····	127	忌过多食用紫菜·····	139
不宜吃杏仁过多·····	127	生吃胡萝卜无益处·····	140
不宜吃黑枣和柿饼过多·····	128	吃未熟透的豆角危害很多·····	141
不宜食李子过多·····	128	·····	141
不宜过食櫻桃·····	129	忌食久熟银耳·····	141
忌吃未成熟的桃子·····	130	不宜常食生菜·····	142
不宜多吃花紅·····	130	忌过食洋葱·····	142
忌生吃梅子·····	131	忌食过老的茄子·····	143
不宜经常嚼食槟榔·····	131	未熟的芋头会刺激咽喉·····	143
不宜过多吃黃瓜·····	132	不宜大量吃酸菜·····	144
不宜多食苦瓜·····	133	不宜过多吃香菜·····	144
不宜过多吃甜瓜·····	133	萝卜、人參忌同食·····	145
夏季宜多吃些西瓜·····	134	多吃萝卜有益健康·····	145
忌吃冰冻西瓜·····	134	忌吃萝卜剥皮·····	146
多吃芝麻对健身有益·····	135	黑木耳宜多食·····	146
日常宜多吃紅枣·····	135	日常宜多吃些香菇和蘑菇·····	146
未经处理的菠萝忌吃·····	136	·····	146

#### 第四章

#### 蔬菜类饮食宜忌

不能生食水生植物·····	137	不宜早晨采摘蔬菜·····	147
有斑的地瓜不能吃·····	137	不宜食用刚收割的蔬果·····	148
韭菜与白酒不能同食·····	138	绿豆芽不宜发得过长·····	148
夏季不宜多吃韭菜·····	138	不宜吃未煮透的扁豆·····	148
白菜受冻不能再吃·····	138	日常菜肴中吃菠菜要适量·····	149
忌食隔夜韭菜·····	139	·····	149
食带到土豆有损人体健康·····	139	不宜用胡萝卜做下酒菜·····	150
·····	139	不宜食用蓝紫色的紫菜·····	150
		不宜食用隔夜熟白菜·····	150
		日常饮食宜多吃些西红柿·····	151
		·····	151
		柿子不宜与红薯、螃蟹同食·····	151
		·····	151

香蕉、黄瓜不宜久放冰箱 …	152
绿叶蔬菜忌焖煮 ……………	152
蔬菜存放 3 忌 ……………	153
茄子忌淋雨水 ……………	153
煮黄豆不要早加盐 ……………	154
红薯贮存 4 忌 ……………	154
香菇忌用凉水泡 ……………	154
新鲜木耳不宜食用 ……………	155

## 第五章

### 肉蛋类饮食宜忌

“痘猪肉”不能吃 ……………	156
咸肉忌煎炸 ……………	156
烧煮肉骨中途忌加冷水 ……	157
炖肉忌一直用旺火 ……………	157
炖骨头汤忌时间过久 ……	157
腌制肉类忌冷冻 ……………	158
腌肉不宜加硝 ……………	158
烤羊肉串不宜多吃 ……………	158
儿童忌多吃肥肉 ……………	158
忌吃烧焦的肉 ……………	159
不宜多吃香肠 ……………	159
涮羊肉不宜太嫩 ……………	160
不宜偏食猪肉 ……………	161
午餐肉忌多吃 ……………	161
忌吃有出血点的肉 ……………	161
忌吃黄、红膘肉 ……………	162
鲤鱼不宜与咸菜同食 ……	162

鲤鱼不宜与狗肉同食 ……	163
吃狗肉时不宜吃大蒜 ……	163
不宜多吃精肉 ……………	163
火腿忌放冰箱内存放 ……	164
吃高蛋白质食物后不要立即饮茶 ……………	164
服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶… ……………	164
忌用大油烹调肉食品 ……	165
宜多吃些鸡肉 ……………	165
忌吃死后不伸足的鸡肉 ……	165
忌食鸡头、鸡屁股 ……………	166
病鸡肉不能吃 ……………	166
猪肉与牛肉不可同食 ……	166
猪肉与豆类不宜同食 ……	167
虾不可与猪肉同食 ……	167
食猪肝不宜炒得太嫩 ……	167
羊肉与生鱼片不宜共食 ……	168
忌食青蛙肉 ……………	168
不宜盲目吃狗肉 ……………	168
吃狗肉后忌喝茶 ……………	169
宜常吃兔肉 ……………	169
忌吃死后合眼的兔肉 ……	170
鸡肉不宜与兔肉同食 ……	170
不宜食用未经处理的蚕蛹 … ……………	171
茶叶蛋不宜多吃 ……………	171
松花蛋不宜多食 ……………	171
鸡蛋不宜多吃 ……………	172
鸡蛋不宜与白糖同煮 ……	172

忌吃生鸡蛋·····	172	鱼肚内黑膜不能吃·····	181
忌吃臭鸡蛋·····	173	鲑鱼不宜吃得太多·····	182
熟鸡蛋不宜用冷水浸泡·····	173	不能吃烧焦的鱼·····	182
炒鸡蛋禁放味精·····	174	罐头鱼比新鲜鱼营养丰富·····	183
鸡蛋存放2忌·····	174	·····	183
吃皮蛋要谨慎·····	174	不宜多吃干鱼片·····	183
忌吃未熟鸭蛋·····	175	忌滥食鱼胆·····	184
不宜食用毛蛋·····	175	忌生吃龙虾·····	184
食皮蛋时切记加点醋·····	175	忌食半熟的虾·····	184

## 第六章

### 水产类饮食宜忌

不宜过多吃咸鱼·····	176	煎鱼忌早下姜·····	185
海味忌与含鞣酸多的食物同食·····	176	烹饪鳝鱼忌不清洗·····	185
不宜过多吃鱼油·····	177	吃黄鳝忌爆炒·····	186
不宜烹食活鱼·····	177	忌吃死蟹、死甲鱼·····	186
不宜生食海鲜·····	178	忌食死黄鳝·····	187
多吃海带有益防病健身·····	178	日常宜多吃虾皮·····	188
存放鱼不要保留鳃和内脏·····	179	忌直接食用鲜海蜇·····	188
·····	179	螃蟹的胃、心、肠、鳃忌食用·····	188
忌生食贝类·····	179	·····	188
吃甲壳类食物忌服维生素C·····	180	吃螃蟹不要用水煮·····	189
·····	180	吃蟹的禁忌·····	189
水发海参不能沾油·····	180	忌食河豚鱼·····	189
日常宜把鱼作为主要肉食·····	180	忌吃长时间浸泡的海带·····	190
·····	180		
不能吃生鱼·····	181		

## 第七章

### 豆谷类饮食宜忌

吃粗米能够延年益寿·····	191
温开水煮的饭不能吃·····	192

忌吃变馊的饭	192
忌用开小蒸馒头	192
不宜吃用硫磺熏蒸的馒头	193
忌用开水泡饭	193
早餐忌吃干饭	194
忌蹲着吃饭	194
吃粗粮杂食好处多	194
儿童不宜过多食用豆制品	195
食发霉的花生、玉米易致癌	196
不宜多吃木薯	197
未煮熟的豆类食物不宜食用	198
吃粽子4忌	198
黄豆不宜多吃	199
红豆不宜加盐吃	199
不要多吃炒豆、爆豆	199
忌吃未煮熟的黄豆	200
不宜多吃臭豆腐	201
高粱忌与中药附子同食	201
小米忌与中药杏仁同食	202
日常饮食中宜多吃大豆制品	203
日常饮食中宜把玉米作为主食之一	203
不宜过多吃粉丝	204
忌吃煮后颜色变红的元宵	205

豆腐忌与菠菜同煮	205
用化肥生发的豆芽不宜食用	206

## 第八章

### 婴幼儿饮食宜忌

给新生儿哺乳不宜抛弃初乳	207
不要在第一次喂母乳前喂养新生儿	208
忌新生儿哺乳方法不当	208
忌对双胞胎新生儿喂养方法不当	209
喂母乳的小儿忌过早喂果汁	210
给新生儿喂奶粉不宜过浓	210
配制好的牛奶	
忌放在保温瓶里	211
鲜牛奶忌高温加热	211
牛奶喂养的婴儿忌缺水	212
忌不良的饮食习惯	212
忌用果汁代替水果喂孩子	215
婴儿不宜躺着吃奶	215
幼儿忌专吃精细食物	216
用牛奶喂养小儿忌加糖过多或过少	216

忌不掌握断奶时机 .....	217	婴幼儿忌多食甜食 .....	227
忌忽视水和热量的正常需要 .....	217	忌控制婴儿摄入脂肪 .....	228
忌强行给孩子断奶 .....	218	婴幼儿忌多吃动物油 .....	228
喂孩子鲜牛奶不宜加水 .....	219	婴儿忌过量吃西瓜 .....	229
不宜穿工作服给婴儿喂奶 .....	219	忌让婴儿喝成人饮料 .....	229
忌只用米粉喂养婴儿 .....	220	婴儿忌夏季断奶 .....	229
不宜用米汤拌牛奶喂婴儿 .....	220	婴儿忌吃蜂蜜 .....	230
冲奶粉忌用酸梅晶作甜味剂 .....	221	婴儿忌喝茶 .....	230
牛奶与果子露混合饮用危害大 .....	221	婴幼儿忌多吃奶糖 .....	231
忌用炼乳作为婴儿的主食 .....	221	婴幼儿腹泻的饮食禁忌 .....	231
忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿 .....	222	婴幼儿患湿疹的饮食禁忌 .....	233
忌只用豆奶喂养婴儿 .....	222	小儿吃零食宜忌 .....	234
忌用麦乳精代奶粉喂养婴儿 .....	223	忌多吃不易消化吸收的食物 .....	235
忌不给5个月以上吃奶婴儿添加辅食 .....	223	宜合理安排三餐 .....	235
忌给婴儿吃固体食物方法不当 .....	224	饭菜品种宜多样化 .....	236
小婴儿忌吃鸡蛋清 .....	225	不宜多吃罐头食品 .....	236
婴儿忌多吃蛋类 .....	225	小儿忌食膨化食品 .....	236
婴儿辅食忌太咸 .....	226	小儿每月吸收蛋白质不宜过多或过少 .....	237
婴幼儿饮食忌缺锌 .....	226	忌给孩子吃补品 .....	238
婴儿忌多食味精 .....	227	忌随便给小儿食用保健食品 .....	238
		忌给孩子食用彩色食品 .....	239
		忌把食物嚼碎后喂孩子 .....	239
		忌强迫孩子进食 .....	240
		做饭要注意色、香、味 .....	240
		忌不纠正小儿爱吃零食的不良习惯 .....	241

- 忌不纠正小儿偏食的习惯 ..... 241
- 应谨慎吃蜂乳 ..... 242
- 不可乱补人参 ..... 243
- 鱼松中氯化物超标严重危害健康 ..... 243
- 食宝宝福容易诱发综合征 ..... 243
- 有些补药不宜给孩子吃 ..... 244
- 吃糖钙片不能预防佝偻病 ..... 244
- 不宜滥补赖氨酸 ..... 245
- 儿童常吃糕点容易形成龋齿 ..... 245
- 多吃酸梅精易导致溃疡 ..... 246
- 常食爆米花造成抵抗力下降 ..... 246
- 儿童常吃糖可导致多种疾病 ..... 246
- 吃酒心糖危害机体健康 ..... 247
- 过多吃冷饮易导致胃肠疾病 ..... 247
- 饮汽水过量会引发小儿胃病 ..... 248
- 过多食冰淇淋易导致胃受伤 ..... 249
- 吃多味瓜子会诱发膀胱癌 ..... 250
- 过食巧克力会患腹疼 ..... 250
- 饮色素饮料影响儿童神经冲动传导 ..... 251
- 常饮酸奶不利于儿童骨骼发育 ..... 251
- 喝高浓度糖水会损伤肠黏膜 ..... 252
- 常用豆奶喂养婴儿影响脑发育 ..... 252
- 常喝果子露不利于儿童新陈代谢 ..... 252
- 多喝咖啡可引发遗传病 ..... 253
- 饮酸味饮料过多易导致酸血症 ..... 253
- 吃香蕉过多会引起胃肠功能紊乱 ..... 254
- 吃鱼肝油丸过多可导致维生素 A 过多症 ..... 254
- 常吃葡萄糖会发生营养不良 ..... 255
- 食用罐头过多不利于脏器官的排毒解毒 ..... 255
- 食生冷的瓜果会损伤脾胃阳气 ..... 256
- 多吃笋会造成骨骼畸形 ..... 256
- 食莴苣会引起头昏、嗜睡 ..... 257
- 羊肝最损小儿机能 ..... 258
- 不宜让小儿食糙米 ..... 258
- 儿童不宜吃削皮后变色的苹果 ..... 259
- 儿童尤其男孩慎食蚕豆 ..... 259
- 忌用维生素 C 药片代替水果、蔬



菜喂孩子 .....	260
儿童忌以蛋白质为主食 .....	260
儿童吃饭忌比赛 .....	261
儿童吃饭忌逗引 .....	261
儿童忌饮酒 .....	262
儿童忌连壳吃瓜子 .....	262
儿童不宜盲目食用强化食品 .....	263
儿童不宜多吃油炸食品 .....	264
儿童不宜多吃鱼片 .....	265
儿童喝水 5 忌 .....	265
儿童忌边吃饭边玩 .....	266
儿童哭闹时忌喂食 .....	266
儿童忌过量服用补锌剂 .....	266
儿童饮茶会影响大脑机能发育 .....	267
忌用报纸包食品给儿童吃 .....	268
婴幼儿忌吃泡泡糖 .....	269
健康儿童忌吃“含药食品” .....	269
缺铁性贫血儿童忌多喝牛奶 .....	270
腹泻病儿忌食 4 类食物 .....	270
近视儿童饮食 6 忌 .....	271
病愈初期儿童忌饱食 .....	272

## 第九章

### 中老年饮食宜忌

宜吃点面包 .....	273
宜多吃保护心脏的食物 .....	273
宜多吃强健骨骼的食物 .....	276
宜吃些防止老化的食物 .....	277
老年人的饮食禁忌 .....	279
中老年人吃糖宜少忌多 .....	281
老年人吃鸡蛋有好处 .....	281
老年人不宜多吃水果罐头 .....	282
老年人不宜多饮咖啡 .....	282
老年人不宜禁荤吃素 .....	282
中老年人饮酒适量可健身 .....	283
中老年人营养膳食中的 3 忌 .....	286
中老年人不要贪吃高蛋白食物 .....	287
老年人忌常饮鸡汤 .....	287

## 第十章

### 孕产妇饮食宜忌

经期、孕期、哺乳期忌喝茶 .....	288
--------------------	-----