

张晔
主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

随书附赠

跟着节气
吃对食物

全彩拉页



橙子+牛奶=不会影响
蛋白质的吸收



番茄+鸡蛋=提高二者
营养价值



猕猴桃：脾胃虚寒、
大便稀薄、腹泻者不
宜食用

柠檬：胃酸过多、痰多气
弱者不宜多饮柠檬汁

张晔 饮食宜忌 你真的懂吗

欢喜冤家食物多
抛开剂量谈相克，都是“耍流氓”



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





张晔 饮食宜忌 你真的懂吗



张晔 主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

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

张晔：饮食宜忌你真的懂吗 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，
2015.3

ISBN 978-7-121-25108-5

I. ①张… II. ①张… III. ①饮食—禁忌 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第292698号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：10 字数：202千字 彩插：1

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：35.80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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

PREFACE

前言

食物搭配适宜会有助于人体营养的吸收，食物搭配相忌等于浪费，甚至可能会危害身体健康！如果不了解最常见、最该知道的饮食搭配宜忌，错误的一日三餐随时可能给您和家人的健康带来影响！

日常生活中，小孩吃什么防病治病？养肝补肾吃什么有助益？孕产妇有什么特殊的饮食要求？不同人群会有什么不同的饮食宜忌？为了方便大家学习这些方面的知识，按照正确的科学理论来搭配食物，我们特别编辑了此书。

本书从揭开食物相克的真相开始，颠覆了生活中 10 种所谓的相克食物搭配的观念，并做了正名。本书共分六章，第一章介绍了食物的四性五味、食物与器皿搭配、营养素搭配等健康常识；第二章详述了家常食材的饮食宜忌，让人们吃对食物，身体健康；第三章介绍了常见中药材的饮食宜忌知识；第四章从调养的角度出发，帮助大家了解安神、益智、抗辐射、消食等方面的饮食宜忌；第五章以人群为纲，介绍婴幼儿、老年人、男人、女人等不同人群的饮食宜忌；第六章以常见病为线索，介绍了糖尿病、高血压、冠心病、痛风、感冒等常见病的饮食调养宜忌。通过本书，相信您一定能找到适合自己的饮食方案。

希望本书能为您和家人带来健康的三餐和快乐的生活！

CONTENTS

目录

绪论 | 揭开食物相克的真相

假的	相克：虾 + 维生素 C = 砒霜中毒？	8
假的	相克：牛奶 + 果汁 = 降低牛奶营养？	9
假的	相克：菠菜 + 豆腐 = 造成结石？	10
假的	相克：白萝卜 + 胡萝卜 = 破坏维生素 C？	11
假的	相克：牛奶 + 柑橘 = 影响蛋白质吸收？	12
假的	相克：红酒 + 雪碧 = 导致慢性病？	13
假的	相克：土豆 + 牛肉 = 可导致肠胃病？	15
假的	相克：牛奶 + 巧克力 = 缺钙？	16
假的	相克：苹果肉 + 苹果核 = 氰化物中毒？	19
假的	相克：鸡蛋 + 豆浆 = 不能同吃？	20

第一章 | 健康常识宜忌 舌尖安全从这里开始

掌握食物性味，吃对最相宜	22	七大营养素不可或缺	28
“膳食宝塔”指导均衡饮食	24	营养素间的作用——协同、拮抗	31
因时因地因人饮食宜忌	25	常见营养素相宜相克搭配速查	32
食物与器皿的搭配宜忌	26		

第二章 | 家常食材饮食宜忌 吃对食物身体健康

五谷类		小麦	养心安神、补充体力	39	
小米	健胃止呕、消渴	34	燕麦	通便排毒、抗衰老	40
玉米	延缓衰老、健脑	35	红豆	排毒、润肠通便	41
黑米	滋养肌肤、延缓衰老	36	黑豆	健脑益智、美容护发	42
糯米	补血益气、补充体力	37	黄豆	提高免疫力、保护心脏	43
薏米	去湿消肿、延缓衰老	38	绿豆	清热解毒、利尿消暑	44

菜类

韭菜	开胃、促消化	45
菠菜	防贫血、抗衰老	46
生菜	利尿消肿、减脂瘦身	47
油菜	宽肠通便、强身健体	48
山药	促进消化、滋补肠胃	49
芋头	保护牙齿、解毒	50
土豆	利尿、防癌	51
胡萝卜	增强免疫力、美容健肤	52
白萝卜	健脾开胃、助消化	53
莲藕	益血生肌、镇静	54
洋葱	杀菌、防治骨质疏松症	55
红薯	通便排毒、减肥瘦身	56
南瓜	降低血糖、促进生长	57
苦瓜	清热解毒、健脾开胃	58
芦笋	排毒去火、提高免疫力	59
大蒜	延缓衰老、预防铅中毒	60
豌豆	预防便秘、降血压	61
西兰花	促进消化、提高免疫力	62
茄子	增强记忆力、延缓衰老	63
番茄	抗菌消炎、利尿	64
黄瓜	减肥、美容、利尿、解毒	65
冬瓜	减脂、护肤美容	66
辣椒	促食欲、减肥、抗寒	67
香菇	提高免疫力、防便秘	68
金针菇	健脑益智、促进新陈代谢	69
木耳	清胃涤肠、化解结石	70

海带	排毒清肠、降压利尿	71
紫菜	健脑益智、提高免疫力	72

果类

山楂	健脾开胃、助消化	73
梨	护肤、促进消化	74
西瓜	利尿、除皱抗衰	75
木瓜	健脾、提高抗病能力	76
橘子	生津止渴、美容养颜	77
香蕉	消除疲劳、舒缓心情	78
葡萄	护肤、抗衰老	79
荔枝	补充能量、提高脑力	80
苹果	美容护肤、抗氧化	81
草莓	去火、解酒、明目养肝	82

肉类

猪肉	增强体力、消除疲劳	83
牛肉	补血益气、提高抗病能力	84
鸡肉	强体补虚、益智健脑	85
三文鱼	抗皱养颜、保护视力	86
黄鱼	清除体内自由基、延缓衰老	87
鲫鱼	强化骨质、预防贫血	88

其他

红枣	补血养颜	89
核桃	健脑益智、缓解疲劳	90
花生	抗氧化、滋养肌肤	91
腰果	滋润皮肤、提高抵抗力	92

第三章

常用中药材饮食宜忌 小药材大养生

菊花	清肝明目、缓解疲劳	94	黄芪	抗肿瘤、提高免疫力	100
百合	宁心安神、清热凉血	95	党参	补血益气、生津消渴	101
蜂蜜	缓解疲劳、抗菌消炎	96	何首乌	长筋益髓、黑发	102
绿茶	抵抗辐射伤害	97	枸杞子	保护肝脏、促进肝细胞再生	103
人参	生津止渴、安神益智	98	莲子	健脾补肾、养心安神	104
当归	护肤美容、补血活血	99			

第四章 养生饮食宜忌 吃喝调养两头顾

安神	全面提升精气神	106	消食	助消化看这里	114
益智	越吃越聪明	108	增强体力	百病不生的基础	116
抗辐射	减轻辐射的危害	110	减轻熬夜伤害	减轻伤害，恢复活力	118
清肠	增强肠胃动力	112			

第五章 不同人群饮食宜忌 一碗好菜，全家健康

婴幼儿	聪明健康人人爱	120	女人	健康的女人才美丽	126
老年人	抗衰益寿享天年	122	孕妇	一人吃对两人补	128
男人	吃出好体魄	124	产妇	努力争当“大奶牛”	130

第六章 常见病饮食宜忌 头疼脑热远远去

糖尿病	少糖低盐少脂肪	132	发烧	多喝水，多散热	144
高血压	低盐低脂低糖	134	咳嗽	止咳润肺，滋阴化痰	146
冠心病	降低冠状动脉硬化程度	136	失眠	帮你一觉睡到自然醒	148
高血脂	多补充好胆固醇	138	便秘	便便通畅，一身轻松	150
骨质疏松	补充钙质是关键	140	腹泻	低脂流质饮食	152
感冒	需要提高免疫力	142	痛风	限制嘌呤的摄入	154

附录 四季饮食宜忌 吃对最应季的养生菜

春季温补	156	秋季防燥	158
夏季防暑	157	冬季防寒	159



张晔 饮食宜忌 你真的懂吗



张晔 主编

解放军309医院营养科前主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家

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

张晔：饮食宜忌你真的懂吗 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，
2015.3

ISBN 978-7-121-25108-5

I. ①张… II. ①张… III. ①饮食—禁忌 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第292698号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：10 字数：202千字 彩插：1

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：35.80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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

PREFACE

前言

食物搭配适宜会有助于人体营养的吸收，食物搭配相忌等于浪费，甚至可能会危害身体健康！如果不了解最常见、最该知道的饮食搭配宜忌，错误的一日三餐随时可能给您和家人的健康带来影响！

日常生活中，小孩吃什么防病治病？养肝补肾吃什么有助益？孕产妇有什么特殊的饮食要求？不同人群会有什么不同的饮食宜忌？为了方便大家学习这些方面的知识，按照正确的科学理论来搭配食物，我们特别编辑了此书。

本书从揭开食物相克的真相开始，颠覆了生活中 10 种所谓的相克食物搭配的观念，并做了正名。本书共分六章，第一章介绍了食物的四性五味、食物与器皿搭配、营养素搭配等健康常识；第二章详述了家常食材的饮食宜忌，让人们吃对食物，身体健康；第三章介绍了常见中药材的饮食宜忌知识；第四章从调养的角度出发，帮助大家了解安神、益智、抗辐射、消食等方面的饮食宜忌；第五章以人群为纲，介绍婴幼儿、老年人、男人、女人等不同人群的饮食宜忌；第六章以常见病为线索，介绍了糖尿病、高血压、冠心病、痛风、感冒等常见病的饮食调养宜忌。通过本书，相信您一定能找到适合自己的饮食方案。

希望本书能为您和家人带来健康的三餐和快乐的生活！

CONTENTS

目录

绪论 揭开食物相克的真相

假的	相克：虾 + 维生素 C = 砒霜中毒？	8
假的	相克：牛奶 + 果汁 = 降低牛奶营养？	9
假的	相克：菠菜 + 豆腐 = 造成结石？	10
假的	相克：白萝卜 + 胡萝卜 = 破坏维生素 C？	11
假的	相克：牛奶 + 柑橘 = 影响蛋白质吸收？	12
假的	相克：红酒 + 雪碧 = 导致慢性病？	13
假的	相克：土豆 + 牛肉 = 可导致肠胃病？	15
假的	相克：牛奶 + 巧克力 = 缺钙？	16
假的	相克：苹果肉 + 苹果核 = 氰化物中毒？	19
假的	相克：鸡蛋 + 豆浆 = 不能同吃？	20

第一章 健康常识宜忌 舌尖安全从这里开始

掌握食物性味，吃对最相宜	22	七大营养素不可或缺	28
“膳食宝塔”指导均衡饮食	24	营养素间的作用——协同、拮抗	31
因时因地因人饮食宜忌	25	常见营养素相宜相克搭配速查	32
食物与器皿的搭配宜忌	26		

第二章 家常食材饮食宜忌 吃对食物身体健康

五谷类		小麦	养心安神、补充体力	39	
小米	健胃止呕、消渴	34	燕麦	通便排毒、抗衰老	40
玉米	延缓衰老、健脑	35	红豆	排毒、润肠通便	41
黑米	滋养肌肤、延缓衰老	36	黑豆	健脑益智、美容护发	42
糯米	补血益气、补充体力	37	黄豆	提高免疫力、保护心脏	43
薏米	去湿消肿、延缓衰老	38	绿豆	清热解毒、利尿消暑	44

菜类			海带	排毒清肠、降压利尿	71
韭菜	开胃、促消化	45	紫菜	健脑益智、提高免疫力	72
菠菜	防贫血、抗衰老	46	果类		
生菜	利尿消肿、减脂瘦身	47	山楂	健脾开胃、助消化	73
油菜	宽肠通便、强身健体	48	梨	护肤、促进消化	74
山药	促进消化、滋补肠胃	49	西瓜	利尿、除皱抗衰	75
芋头	保护牙齿、解毒	50	木瓜	健脾、提高抗病能力	76
土豆	利尿、防癌	51	橘子	生津止渴、美容养颜	77
胡萝卜	增强免疫力、美容健肤	52	香蕉	消除疲劳、舒缓心情	78
白萝卜	健脾开胃、助消化	53	葡萄	护肤、抗衰老	79
莲藕	益血生肌、镇静	54	荔枝	补充能量、提高脑力	80
洋葱	杀菌、防治骨质疏松症	55	苹果	美容护肤、抗氧化	81
红薯	通便排毒、减肥瘦身	56	草莓	去火、解酒、明目养肝	82
南瓜	降低血糖、促进生长	57	肉类		
苦瓜	清热解毒、健脾开胃	58	猪肉	增强体力、消除疲劳	83
芦笋	排毒去火、提高免疫力	59	牛肉	补血益气、提高抗病能力	84
大蒜	延缓衰老、预防铅中毒	60	鸡肉	强体补虚、益智健脑	85
豌豆	预防便秘、降血压	61	三文鱼	抗皱养颜、保护视力	86
西兰花	促进消化、提高免疫力	62	黄鱼	清除体内自由基、延缓衰老	87
茄子	增强记忆力、延缓衰老	63	鲫鱼	强化骨质、预防贫血	88
番茄	抗菌消炎、利尿	64	其他		
黄瓜	减肥、美容、利尿、解毒	65	红枣	补血养颜	89
冬瓜	减脂、护肤美容	66	核桃	健脑益智、缓解疲劳	90
辣椒	促食欲、减肥、抗寒	67	花生	抗氧化、滋养肌肤	91
香菇	提高免疫力、防便秘	68	腰果	滋润皮肤、提高抵抗力	92
金针菇	健脑益智、促进新陈代谢	69			
木耳	清胃涤肠、化解结石	70			

第三章 常用中药材饮食宜忌 小药材大养生

菊花	清肝明目、缓解疲劳	94	黄芪	抗肿瘤、提高免疫力	100
百合	宁心安神、清热凉血	95	党参	补血益气、生津消渴	101
蜂蜜	缓解疲劳、抗菌消炎	96	何首乌	长筋益髓、黑发	102
绿茶	抵抗辐射伤害	97	枸杞子	保护肝脏、促进肝细胞再生	103
人参	生津止渴、安神益智	98	莲子	健脾补肾、养心安神	104
当归	护肤美容、补血活血	99			

第四章 养生饮食宜忌 吃喝调养两头顾

安神	全面提升精气神	106	消食	助消化看这里	114
益智	越吃越聪明	108	增强体力	百病不生的基础	116
抗辐射	减轻辐射的危害	110	减轻熬夜伤害	减轻伤害，恢复活力	118
清肠	增强肠胃动力	112			

第五章 不同人群饮食宜忌 一碗好菜，全家健康

婴幼儿	聪明健康人人爱	120	女人	健康的女人才美丽	126
老年人	抗衰老寿享天年	122	孕妇	一人吃对两人补	128
男人	吃出好体魄	124	产妇	努力争当“大奶牛”	130

第六章 常见病饮食宜忌 头疼脑热远远去

糖尿病	少糖低盐少脂肪	132	发烧	多喝水，多散热	144
高血压	低盐低脂低糖	134	咳嗽	止咳润肺，滋阴化痰	146
冠心病	降低冠状动脉硬化程度	136	失眠	帮你一觉睡到自然醒	148
高血脂	多补充好胆固醇	138	便秘	便便通畅，一身轻松	150
骨质疏松	补充钙质是关键	140	腹泻	低脂流质饮食	152
感冒	需要提高免疫力	142	痛风	限制嘌呤的摄入	154

附录 四季饮食宜忌 吃对最应季的养生菜

春季温补	156	秋季防燥	158
夏季防暑	157	冬季防寒	159

绪论

揭开食物 相克的真相





相克： 虾 + 维生素 C = 砒霜中毒？

普遍认为

虾与番茄、辣椒等维生素 C 含量较高的食物同食，可导致三价砷中毒，即砒霜中毒。

中毒原理

虾、蟹等海产品中，都存在着一些无毒的五氧化二砷，即五价的砷元素，这种物质无毒无害，但是，维生素 C 是一种强还原剂，当两者相遇时，就会生成有毒的三氧化二砷（俗名砒霜）。



那么砒霜真的可以从虾与维生素 C 中间产生、砒霜中毒真的很容易发生吗？

理论上有可能性，但实际上，真的要引起中毒的话，是天方夜谭。

吃多少会致命

砒霜致命	100 毫克
三价砷	75 毫克
虾	150 千克

实际上，砷元素超标的虾，是不能够上市销售的。

表格中的 150 千克虾，是按照合格虾产品砷含量的最高许可值计算的。

也就是说，一般我们在正规市场上买到的虾，我们要一次吃下 150 千克，才能达到中毒的剂量。而生活中，没有人能一次吃这么多虾。

所以，说虾和维生素 C 搭配容易砒霜中毒是假的。



相克： 牛奶 + 果汁 = 降低牛奶营养？

普遍认为

牛奶与果汁相克。果汁属于酸性饮料，能使牛奶中的蛋白质凝结成块，影响吸收，从而降低牛奶的营养。

反而更容易帮助消化

实际上，凝块是食物内部膨胀的结果，食物膨胀后会产生很多细微的孔洞，这些孔洞能够使分解蛋白质的酶进入其内部，从而增加了酶与蛋白质的作用面积，使食物更容易消化与吸收。

其他类似搭配不宜的说法

柑橘类水果的果汁中所含的酸性物质，会让牛奶中的蛋白质沉淀，因此两者不能一起吃；牛奶不宜空腹饮用，因其中的蛋白质会在胃酸的作用下白白浪费掉；豆浆中也含有丰富的蛋白质，与柑橘类水果或果汁一起食用，会导致其中的蛋白质沉淀，因此两者也不宜一起食用。

同果汁不宜与牛奶搭配的说法一样，这些说法也都是没有科学道理的。

喝牛奶的注意事项

牛奶虽然营养丰富，对身体健康有多种好处，但也不是人人都适宜喝牛奶的。

乳糖不耐者宜少喝或不喝。有些人体内严重缺乏乳糖酶，牛奶摄入体内后，其中的乳糖无法转化吸收利用，易造成腹胀、腹痛、排气和腹泻等症状。因此，这类人群喝牛奶最好控制在 200 毫升以下，或者不喝。

乳糖酶缺乏症、缺铁性贫血、胰腺炎、胆囊炎患者不宜饮用牛奶；脾胃虚寒易泻、痰湿积饮者宜慎食牛奶。

反流性食管炎患者不宜喝牛奶。牛奶有降低食管括约肌压力的作用，从而会增加胃液或肠液的反流，加重食管炎。

经常接触铅者不宜喝牛奶。因为牛奶中的乳糖能够促进人体对铅的吸收积蓄，易引起铅中毒，因此经常接触铅的人不宜饮用牛奶。

总之，牛奶和果汁是可以放心一起食用的。

假的

相克： 菠菜 + 豆腐 = 造成结石？

普遍认为

菠菜和豆腐不能一起吃，因为菠菜中含有大量的草酸，而豆腐是用石膏或卤水点的，其中含有大量的钙，两者一起搭配食用时，草酸与钙可结合形成草酸钙，这样不仅浪费了豆腐中的钙，同时还可能会导致肾结石。



实际上这是不科学的

首先，可以确定的是，草酸遍布于自然界，它以草酸盐的形式存在于几乎所有植物中，尤其是带涩味的食物，含量更多一些。此外，草酸也是体内代谢的产物，即使不吃菠菜、不吃所有含草酸的食物，体内也会存在草酸，吃豆腐时仍有形成草酸钙的可能。

其次，草酸怕热，100℃时开始升华，125℃时迅速升华，157℃时大量升华并开始分解。如果将菠菜用沸水焯烫，会大大减少草酸的含量，再与豆腐一起炒，形成草酸钙的可能性大大降低。

搭配还能补钙健骨

钙与草酸结合形成无法吸收的沉淀物，会从肠道中排出，并不会给人体带来影响，草酸被吸收入血反而会加大体内形成结石的风险。菠菜中丰富的钾、镁和维生素K等营养素，会促进钙的利用、减少钙的排泄以及促进骨钙的形成，提高补钙的效果，两者一起搭配食用，正是补钙健骨的绝配。

所以，经过适当的焯烫处理，除掉多余的草酸，两者是可以搭配食用的，各种威胁的言论是站不住脚的。

张晔：饮食宜忌你真的懂吗