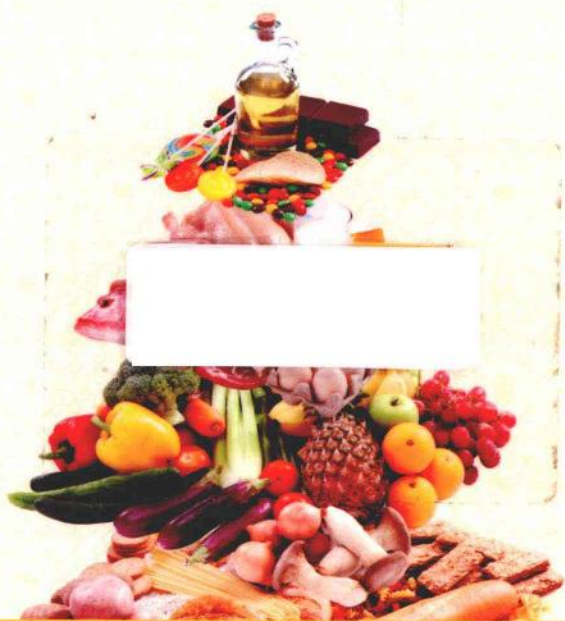


养生馆

不生病的 饮食宜忌速查



食物是最好的**营养师**，合理膳食**营养加倍**。

食物是最好的**保健师**，吃对吃好**增强免疫力**。

食物是最好的**医生**，科学食疗**远离常见病**。

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

· 养生馆 ·

不生病的 饮食宜忌速查

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

不生病的饮食宜忌速查/《养生馆》编委会编. —广州: 广东科技出版社, 2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6243-0

I. ①不… II. ①养… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068624号

Bushengbingde Yinshi Yiji Sucha

责任编辑: 刘锦业 曾永琳

特约编辑: 赵旌羽 鹿 瑶

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码: 100070)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次: 2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价: 19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

第一章

黄金营养饮食宜忌

· 补钙	1
· 补铁	3
· 补锌	5
· 补维生素A	7
· 补B族维生素	9
· 补维生素C	11
· 补维生素E	13
· 补膳食纤维	15
· 补蛋白质	17

第二章

保健食补饮食宜忌

· 补益气血	19
· 滋阴壮阳	21
· 开胃消食	23
· 润肠排毒	25
· 消除疲劳	27
· 减压怡情	29

· 防癌抗癌	31
· 美容驻颜	33
· 丰胸美体	35
· 乌发护发	37
· 减肥瘦身	39

第三章

四季养生饮食宜忌

· 春季	41
· 夏季	47
· 秋季	53
· 冬季	61

第四章

特定人群饮食宜忌

· 脑力劳动者	71
· 体力劳动者	73
· 长时间操作电脑者	75
· 熬夜者	77
· 高、低温工作者	79

- 准备受孕者 80
- 便秘 111
- 孕妇 82
- 口腔溃疡 113
- 产妇 83
- 冠心病 114
- 经期女性 85

第五章

不同年龄段饮食宜忌

- 婴幼儿 87
- 青少年 89
- 中青年 91
- 老年人 93

第六章

常见小病食疗宜忌

- 慢性咽炎 95
- 牙痛 97
- 口臭 99
- 鼻炎 101
- 近视 103
- 感冒 105
- 咳嗽 107
- 腹泻 109

第七章

慢性病食疗宜忌

- 哮喘 119
- 高血压 121
- 低血压 123
- 高脂血症 125
- 糖尿病 127
- 失眠 129
- 胃病 131
- 尿路结石 135
- 贫血 137

第八章

妇科和男科疾病食疗宜忌

- 月经不调 139
- 痛经 141
- 女性更年期综合征 143

·产褥期与产后病症 145

·前列腺炎 146

·阳痿、早泄 147

第九章

服中药的饮食宜忌

·解表药 149

·清热药 151

·泻下药 153

·祛风湿药 155

·芳香化湿药 157

·利水渗湿药 159

·温里药 161

·理气药 163

·安神药 164

·补虚药 165

·止血药 167

·活血化瘀药 169

第十章

服西药的饮食宜忌

·抗生素类药 171

·解热镇痛消炎药 ... 172

·镇痛药 173

·降血压药 174

·降血脂药 175

·降糖药 176

·助消化药 177

·祛痰药 178

·镇咳药 179

·平喘药 180

·抗贫血药 181

·利胆药 182

·利尿药 183

·止泻药 184

·抗过敏药 185

·抗肿瘤药 186

特别提示：本书推荐的养生方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

第一章

黄金营养饮食宜忌

补钙

补钙可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲解劳等功效，可以防治失眠、骨质疏松等症。

◆ 黄金搭档

雪里蕻 + 猪肝 = 有助于钙的吸收

雪里蕻是高钙蔬菜，每百克雪里蕻中含有200毫克钙；猪肝中维生素D含量较高，与雪里蕻搭配，有助于人体对钙的吸收利用。

鸡蛋 + 豆腐 = 促进钙的吸收

鱼 + 豆腐 = 补钙

豆腐和鱼肉营养素含量都很丰富，两者可以互补。豆腐中钙的含量高，鱼肉含有维生素D。两者同食，有助于人体对钙质的吸收，可预防佝偻病、骨质疏松等症。

醋 + 骨头汤 = 增强钙的吸收



◆ 烹调宜忌

宜：补钙的捷径是少吃盐，盐的摄入量是决定钙排出量多少的主要因素。少吃盐，防止钙流失，增加骨密度。

◆ 饮食宜忌

宜：①尽量从饮食上摄取钙，多食含钙丰富的食物。

②糖尿病性骨病者除积极治疗糖尿病外，可选用降钙素和钙剂联合应用，增进骨细胞生成。

③老年人、小儿缺钙应多晒太阳。

④补钙同时注意补充蛋白质、维生素D，以促进钙吸收，但补钙剂量不宜大，以免引起泌尿系统结石。

忌：①在补钙的同时，摄入过多含植酸、草酸、鞣酸的食物（如菠菜等）和含脂肪酸食物（主要指猪油和肥肉），就会和钙相结合而减少钙的吸收。

②含优质蛋白质的食物，在肠道消化过程中释放出的氨基酸，可使肠道酸度降低，并与钙形成不易吸收的钙盐，减少钙的吸收。

补铁

铁能够促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润。

◆ 黄金搭档

生菜 + 海带 = 促进铁吸收

苦瓜 + 瘦肉 = 提高人体对铁元素的吸收

苦瓜富含维生素C，可以促进人体对铁的吸收利用；瘦肉中含有较多的铁元素，若与苦瓜配食，可提高人体对铁元素的吸收利用率。

海带 + 生菜 = 补铁

海带中铁元素的含量丰富，与生菜搭配，生菜中的维生素C可促进人体对铁元素的吸收利用，尤其适合贫血者食用。

醋 + 芝麻 = 促进铁、钙吸收

◆ 烹调宜忌

宜：使用铁锅烹调可能会增加人体铁的摄入量，因为用铁锅烹调的食品中铁的含量确实增多了，这也许是微小铁屑的脱落和铁的溶出所致。





◆ 饮食宜忌

宜：①缺铁患者最好多吃些鸡血、鸭血、猪血、羊血、鸡肝、鸭肝、猪肝、牛肝、羊肾、牛肾等，它们是铁的最好来源。

②豆类及其制品，如扁豆、豌豆、黄豆、豆腐干、豆腐皮、黄豆粉等，以及蛋黄、瘦肉、海产品、干果类也是铁的良好来源。

③黑木耳、香菇、海带、紫菜等含铁量较高，但吸收率极低，可以配合补铁的食品一起食用。

④影响铁吸收的因素很多，食物中的有机酸、蛋白质、维生素C、果糖等能促进铁吸收，因此，新鲜的水果、果汁和动物性食物有利于铁的吸收。

忌：过量饮用浓茶、咖啡会抑制铁的吸收，在生活中要注意。

◆ 不可不知

缺铁时，有的孩子会出现异食癖的特殊表现，如吃泥土等。



补锌

锌能降低胆固醇，加速创口愈合，对于改善食欲不振、预防动脉硬化等有不错的效果。缺锌会导致食欲下降、味觉异常，常会出现喜欢吃泥土、豆子、纸张等异常表现，医学上称之为“异食癖”。

◆ 黄金搭档

冬瓜 + 火腿 = 提高营养吸收

冬瓜和火腿一起食用，不仅能提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素C和钙、磷、钾、锌，对小便不利很有疗效。

牡蛎 + 苦瓜 = 补锌

牡蛎中锌含量很高，每100克牡蛎含锌100毫克，食用牡蛎可以起到补锌的作用。

猪肝 + 鸡蛋 = 补锌

动物肝脏的含锌量较高，缺锌者可适当多吃一些。

◆ 烹调宜忌

宜：动物性食物中锌吸收率高于植物性食物，粮食经发酵可提高锌的吸收；富锌食物与蛋类同吃，更能促进锌的吸收。



◆饮食宜忌

宜：①多食牡蛎、瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、紫菜、动物肝脏等含锌多的食物。

②多吃南瓜、茄子、白菜、豆类等含锌丰富的食物。

忌：少吃甜食，不嗜酒，不吸烟。

◆不可不知

儿童缺锌的主要原因有：①早产及营养不良的幼儿易出现缺锌现象。

②人工喂养儿易出现缺锌现象。

③小儿偏食、挑食、忌口、常吃零食等易发生缺锌现象。

④单纯依靠静脉补液或服用金属合剂（如青霉胺）也可致急性缺锌。

补维生素A

维生素A可以增强免疫力，促进肌肤细胞再生，保持皮肤弹性，减少肌肤皱纹，预防和治疗青春痘，预防近视和夜盲症等。

◆ 黄金搭档

茼蒿 + 鸡蛋 = 帮助充分吸收维生素A

茼蒿 + 肉类 = 帮助充分吸收维生素A

动物肝脏 + 植物油 = 提高人体对维生素A的吸收

动物肝脏中所含的维生素A是脂溶性物质，必须先溶解在油脂中才能被吸收和转化。动物肝脏与植物油同食，可提高人体对维生素A的吸收率。

◆ 烹调宜忌

忌：茼蒿冰镇时间太久，不但颜色不艳、口感不脆，且易流失维生素A。

◆ 饮食宜忌

宜：①孕妇及哺乳期妇女需要补充维生素A。

②缺维生素A者应多食维生素A含量丰富的食物，如动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、红



薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等。

③维生素A对于长期戴隐形眼镜或者长时间注视电脑屏幕的人来说，是更重要的营养素。

忌：大剂量的维生素A对人体具有毒性。维生素A急性中毒症状包括嗜睡、头痛、呕吐等；慢性维生素A过量可表现为皮肤干燥、脱发、唇干裂、皮肤瘙痒或低热等。所以补维生素A要适量。

◆不可不知

维生素A还是下丘脑、脑垂体等分泌内分泌激素的重要营养成分。当其不足时，不能向卵巢发出正常的分泌激素的指令，致使卵巢功能低下，雄性激素相对增加，皮肤容易长粉刺，影响美观。

补B族维生素

B族维生素有12种以上，被世界一致公认的有9种，都是水溶性维生素，其在体内滞留的时间只有数小时，必须每天补充。B族维生素是人体组织必不可少的营养素，是食物释放能量的关键。B族维生素多属于辅酶，参与体内糖、蛋白质和脂肪的代谢，因此被列为一个家族。

◆黄金搭档

芹菜 + 瘦肉 = 有利于补充人体所需的维生素B₂

菠菜 + 鸡蛋 = 提高人体对维生素B₁₂的吸收

芦笋 + 猪肉 = 有利于人体对维生素B₁₂的吸收

菜花 + 牛肉 = 帮助人体吸收维生素B₁₂

紫菜 + 甘蓝 = 更好发挥功效

紫菜 + 鸡蛋 = 补充维生素B₁₂和钙质

草莓 + 牛奶 = 有利于吸收维生素B₁₂

◆饮食宜忌

宜：①维生素B₁主要来源于豆类、糙米、牛奶及家禽。

②维生素B₂（核黄素）主要来源于瘦肉、肝脏、蛋黄、糙米及绿叶蔬菜。





③维生素B₃主要来源于动物性食物、肝脏、酵母、蛋黄、豆类，蔬菜、水果中则含量偏少。

④维生素B₅主要来源于酵母、动物肝肾、麦芽和糙米。

⑤维生素B₆主要来源于瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉。

◆不可不知

①抽烟、喝酒、爱吃白糖的人要增加维生素B₁的摄取量。

②妊娠、哺乳期或是服用避孕药的女性需要大量的维生素B₁和维生素B₂。

③服用避孕药、妊娠中、哺乳期的妇女需要更多地摄入富含维生素B₂的食物。

④不常吃瘦肉和奶制品的人应当增加维生素B₂。

⑤容易患口腔溃疡的人，可以适量补充一些B族维生素；或者在生溃疡时将B族维生素放在溃疡处，可以加快溃疡愈合。



补维生素C

维生素C又叫抗坏血酸，是一种水溶性维生素。维生素C易被空气中的氧气氧化。新鲜的水果、蔬菜、乳制品都富含维生素C。

◆ 黄金搭档

青椒 + 谷类 = 可防治维生素C被氧化

青椒 + 鸡蛋 = 有利于维生素C的吸收

玉米 + 山药 = 获得更多维生素C

山药中富含维生素C，玉米中所含的维生素E有抗氧化作用。两者同食，可有效防止维生素C被氧化，可以使人体获得更多营养。

橘子 + 玉米 = 有利于吸收维生素C

橘子中富含维生素C，但极易被氧化；玉米中所含的维生素E有较强的抗氧化作用。两者同食，有利于人体对维生素C的吸收。

◆ 烹调宜忌

宜：①炒菜时适量加醋，可以提高维生素C的保存率。

②炒菜时，宜用大火爆炒。

忌：①蔬菜先洗后切，切制好的原料不应在水中浸泡，不应过久放置，烹调后及时食用。