

# 生活中的饮食禁忌60例

拥有健康的体魄、幸福的家庭、美好的人生——从饮食开始

仇元元 编著



## 菠菜与豆腐

两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体吸收，易患结石症。

科学的饮食是身体健康与精神愉悦的保障。本书为读者提供了更加科学健康、精致合理的饮食方式。诠释健康生活方式，提供健康饮食指导，为家人烹制既营养又健康的美味。

胡萝卜素与酒精一同进入人体，会在肝脏内产生毒素，引起肝病。

酒与胡萝卜



## 西红柿与黄瓜

西红柿中含大量维生素C，黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使其中的维生素C遭到破坏。



## 甘薯与柿子

二者同食会形成难溶性的硬块，即胃柿石，引起胃胀、腹痛、呕吐，严重时可导致胃出血等。



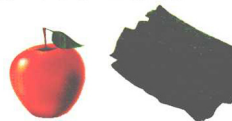
## 黄豆炖猪蹄

黄豆膳食纤维中的萜糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成复合物而干扰降低人体对这些元素的吸收。



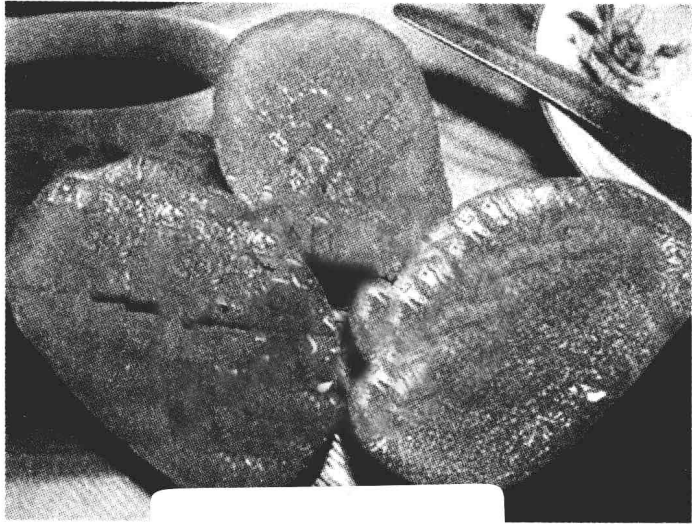
## 苹果与海味


凡海味均不宜与含鞣酸的水果同吃，否则易产生腹痛、恶心、呕吐等。



# 生活中的饮食宜忌 60 例

仇元元 编著



 经济科学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的饮食宜忌 60 例 / 仇元元编著.  
—北京: 经济科学出版社, 2013. 3  
(新知家庭品质生活读库)  
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2957 - 1

I. ①生… II. ①仇… 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 014689 号

责任编辑: 张 力  
责任印制: 王世伟

## 生活中的饮食宜忌 60 例

(新知家庭品质生活读库)

仇元元 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销  
社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142  
总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 11 印张 160000 字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2957 - 1 定价: 27.50 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



# 目 录



## 上篇 儿童饮食宜忌

1. 过剩的营养影响孩子智力发育 ..... 3
2. 酸碱平衡智商高 ..... 7
3. 为孩子留住食物中的营养 ..... 11
4. 借助健康食物来排毒 ..... 15
5. 正确饮用牛奶有益智力 ..... 20
6. 怎样喝豆浆才科学 ..... 23
7. 蛋黄增强记忆力 ..... 26
8. 杏仁赶走脑疲劳 ..... 30
9. “百果之王”提升孩子免疫力 ..... 33
10. “健脑菜”让孩子更聪明 ..... 35
11. 柑橘好吃不宜多 ..... 38
12. 多吃菠萝能提高记忆力 ..... 42
13. 孩子常吃草莓对智力发育有好处 ..... 46
14. 儿童益智美食搭配食谱（春季篇） ..... 51
15. 儿童益智美食搭配食谱（夏季篇） ..... 57
16. 儿童益智美食搭配食谱（秋季篇） ..... 65



17. 儿童益智美食搭配食谱（冬季篇） ..... 73  
18. 补锌搭配食谱 ..... 81

## 中篇 青少年饮食宜忌

1. 食物中的“脑黄金” ..... 91  
2. 七项注意帮助骨骼生长 ..... 92  
3. 常吃九种食物可以提高记忆力 ..... 94  
4. 十二岁：多吃谷类，均衡营养 ..... 96  
5. 十六岁：考生的营养五关键 ..... 97  
6. 十八岁：高考前吃什么食物来减压 ..... 100  
7. 中小學生营养午餐 ..... 101  
8. 青少年复习、考试期间的饮食指导 ..... 104  
9. 电脑一族巧选食物强记忆 ..... 106  
10. 电脑操作者的菜单 ..... 107  
11. 美味食物帮你打败流感 ..... 108  
12. 职业丽人最佳养生护脑食物 ..... 109  
13. 健身前后体重不反弹食谱 ..... 110  
14. 吃哪些食物可清除体内垃圾 ..... 111  
15. 不宜空腹食用的食物 ..... 112

## 下篇 中老年人饮食宜忌

1. 具养生养颜效果的食物 ..... 117  
2. 什么颜色的食物适合你 ..... 118  
3. 宜酒后食用的九种食物 ..... 120  
4. 放开肚皮吃的八种减肥食物 ..... 121  
5. 九种食物助你整夜享美梦 ..... 122  
6. 降脂的五大明星食物 ..... 124





7. 二十五种降脂减肥食物 .....	126
8. 食物补充雄激素 .....	130
9. 哪些食物最有益肝脏 .....	131
10. 十二种家常食物帮助睡眠 .....	132
11. 如何根据发质选择食物 .....	134
12. 哪些食物可以软化血管 .....	135
13. 老年慢性病人吃什么好 .....	137
14. 十五种食物不可多吃 .....	138
15. 四种可以抗癌的维生素 .....	141
16. 可防癌的八大类食物 .....	142
17. 四类食物延年益寿 .....	146
18. 八种食物可通血管 .....	147
19. 常见饮食的营养相配 .....	148
20. 食疗食物的归类 .....	150
21. 哪些日常食物最能补钙 .....	153
22. 选用地中海式食谱的人活得更久 .....	154
23. 利用饮食控制体重 .....	156
24. 补钾降压 .....	157
25. 十大最有益老人健康的食物 .....	158
26. 老年人夏天吃什么好 .....	161
27. 八十多岁老人适合吃什么 .....	162
28. 老年人如何饮水 .....	163
29. 老年人应该吃哪些食物 .....	164
参考书目 .....	167



各内页上

儿童饮食宜忌

上篇

## 上篇主要内容

1. 过剩的营养影响孩子智力发育
2. 酸碱平衡智商高
3. 为孩子留住食物中的营养
4. 借助健康食物来排毒
5. 正确饮用牛奶有益智力
6. 怎样喝豆浆才科学
7. 蛋黄增强记忆力
8. 杏仁赶走脑疲劳

.....





## 1. 过剩的营养影响孩子智力发育

妈妈们是否有这样的体会：总是担心孩子营养不够，长不高，长不壮，总是鼓励孩子多吃点、吃好一点。每次只要孩子有什么不舒服，或者有那么一点儿异样，父母就担心缺这缺那，然后赶快买些补品补药。殊不知，营养不良会影响孩子生长发育，营养过剩也会降低孩子智商。专家指出，营养过剩已成为孩子，特别是城市孩子发病的新趋势。

什么是营养过剩？营养过剩主要包括两个方面：一个是肥胖，另一个是营养品补充过量。

### （1）肥胖影响智力发育。

引起肥胖的原因常常是多方面的，除遗传因素外，还与饮食行为密切相关。过早添加高热量的食物、饮食过量等均可导致孩子发胖。肥胖是孩子发生各种疾病的隐患，还是孩子智力发育的障碍。专家提醒：孩子饮食不可过量，过量饮食会降低孩子的智力。

#### ①过量饮食会降低大脑的血流量。

若一次进食过量或一刻不停地进食，会把人体里的大量血液，包括大脑的血液调节到胃肠道来。而充足的血液供应是发育前提，如果经常处于缺血状态，必然会影响大脑的发育，从而影响智力发育。特别是饱餐之后，因为此时胃肠里血液供给明显增多，而脑部相对处于缺血状态，脑部需要的养料和氧气供给相对减少。

#### ②过量饮食会造成“肥胖脑”。

吃得过饱，尤其是进食过量高营养食品，摄入的热量就会大大超过消



耗的热量，使热能转变成脂肪在体内蓄积。若脑组织的脂肪过多，就会引起“肥胖脑”。经研究证实，人的智力与大脑沟回皱褶多少有关，大脑的沟回越明显，皱褶越多，智力水平越高。而肥胖脑使沟回紧紧靠在一起，皱褶消失，大脑皮层呈平滑状，而且神经网络的发育也差，所以，智力水平就会降低。

### ③过量饮食会导致大脑和免疫力早衰。

现代营养学研究发现，进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使脂肪和毛细血管内皮细胞增多，诱发动脉硬化。如果长期饱食的话，势必导致脑动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。另外，过量饮食还可使人体中免疫细胞过早发育，导致中年时期细胞免疫力迅速下降。营养过剩的孩子成年后，无论是体力、智力等方面的功能都将大大下降。

### ④过量饮食会抑制大脑智能区域的生理功能。

人的大脑活动方式是兴奋和抑制相互诱导的。也就是说大脑某些部位兴奋了，其相邻部位的一些区域就会处于抑制状态，兴奋越强，周围部位的抑制就越加深，反之则相反。因此，若主管胃肠道消化的植物神经中枢因贪吃过量食物而长时间兴奋，这就必然引起邻近的语言、思维、记忆、想象等大脑智能区域的抑制。这些区域如经常处于抑制状态，智力就会受影响。

所以，为了大脑的正常发育，肥胖的孩子要特别注意控制饮食量，调整饮食结构，严格限制食用肥肉、油炸食品、奶油食品和含奶油的冷饮、果仁、糖果及高糖饮料、甜点、洋快餐和膨化食品等。同时要增加运动量，坚持每天下午或晚上运动1小时左右。减少过多的睡眠时间以控制体重。

## (2) 营养素补充过量危害大。

### ①补钙过多易患低血压。

孩子过多补钙易患低血压，并使他们日后有患心脏病的危险。补钙过





量的主要症状是身体浮肿多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良，如果钙和维生素 D 均过量，容易引起高钙血症，如钙沉积在眼角膜周边将影响视力，沉积在心脏瓣膜上将影响心脏功能，沉积在血管壁上将加重血管硬化。

#### ②补锌过多易出现锌中毒。

锌中毒表现为食欲减退、上腹疼痛、精神不振，甚至于造成急性肾功能衰竭。锌过多还会抑制铁的吸收利用，导致血液和肝脏内含铁量的减少，久而久之就会造成孩子缺铁性贫血。

#### ③碳水化合物过多引发肥胖。

孩子过多吃精制的碳水化合物，除满足正常的代谢需要外，其余都将转化为脂肪而存于体内，结果也会发生肥胖病和心血管疾病。

#### ④维生素过多影响大。

每天服入大于 50000 单位的维生素 A（相当于浓缩维生素 A 丸 2 粒，或浓缩鱼肝油滴剂 30 滴），连续 3 个月可发生中毒症状，症状为食欲不振、皮肤发痒、易激动、毛发脱落、骨痛、口黏膜脱落等。每日服用 2000 ~ 5000 单位的维生素 D（相当于淡维生素 A、D 滴剂 10 克或浓缩剂 1 克，即约 30 滴），也可能发生中毒症状，症状为胃纳少、恶心呕吐、腹泻，甚至肾损害和血管钙化等。

人们常认为过多水溶性维生素 C 可无害地从尿中排出，实际上过量会出现肾结石、腹痛、腹泻等现象，并可使钙磷从骨内移出。

#### ⑤蛋白质过多可能导致高血压。

蛋白质摄入后，经消化、代谢便产生氮，经过肾脏由小便排泄。肾脏的排氮量是有一定限度的，过多则不能负担。孩子肾功能尚未发育完善，遇气温过高或孩子发烧、呕吐、腹泻时，体内水分不足，小便少，就可出现高氮血症，表现为嗜睡、少尿、无尿、惊厥，甚至昏迷。长期蛋白质摄入过多会引起高血压。



### (3) 如何防止孩子营养过剩。

#### ①调整饮食结构。

• 控制孩子自己选购食品。有肥胖趋势的孩子往往对巧克力、奶油甜食、甜饮料等高热量的食物感兴趣，而顺手从超市货架上选购这类食品。所以要控制孩子选购这类食品。

• 改变食物的烹调方式，最好以煮、蒸、炖、余等为主，不用或少用煎、炸等方法烹调。食物加工应切成小块，避免进食大块过量食品。

• 进餐时间和地点应有规律，进食量要控制，不宜饥一顿饱一顿。

#### ②进食要细嚼慢咽。

有肥胖趋势的孩子大多有进食过快的习惯，要让他们学会细嚼慢咽，这样有利于部分食物进入人体开始消化后使血糖升高，从而向大脑发出饱食信号而停止进食。每顿饭进食时间可控制在 20 ~ 30 分钟。进餐结束，应立即收碗筷或离开饭桌，避免进食多余食物。

#### ③饭后散步有助消化。

进食后不要立即静坐，如长时间看电视、玩游戏机等，应适当进行一些活动后再坐下来，比如散步。

### 致妈妈们的小贴士

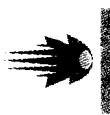
a. 孩子每天口服维生素 A 不得超过 2000 ~ 4000 单位，维生素 D 不得超过 400 ~ 800 单位，水溶维生素 C 不得超过 300 ~ 500 毫克。

b. 对于孩子，妈妈们最好不要用食物作为奖赏、安抚或惩罚的手段。这些都不利于孩子良好饮食习惯的形成。

c. 对于偏食厌食的孩子，可以让他们多参与烹饪，刺激孩子食欲，但是对于肥胖的孩子则尽量不要让孩子参与烹饪，以免食物对孩子产生诱惑力而造成多食。

d. 进餐时所用餐具应小巧，可用较浅的碗和小盘子，还可采用分餐制，分盘定量以控制饮食。





## 2. 酸碱平衡智商高

鸡鸭鱼肉味道好、营养好，孩子们都爱吃，但是吃得太多就会觉得无精打采、身子无力、懒洋洋的提不起精神……还有些孩子表现脾气暴躁、多动，学习精力不集中，常感疲乏无力，且易患感冒、龋齿及牙周炎等疾病，妈妈们请注意，这些可能与体液酸碱不平衡有关。更值得关注的是，调节体液酸碱平衡对提高孩子的智商和学习成绩是很有帮助的。那么，到底什么是酸碱平衡，究竟如何搭配食物才合理呢？让我们从酸、碱性食物以及其与身体的各种联系认识开始吧。

### (1) 人体体液与健康 pH 值。

医学研究表明，环境的酸碱度应该在 7.35 ~ 7.45，而 pH 值是以 7.0 为酸碱分界线，也就是说，我们的体液应该呈现弱碱性才能保持正常的生理功能和物质代谢。正常而言，酸碱的平衡可以通过呼吸系统、泌尿系统、皮肤进行调整，但是实际上碱性体质者只占人群的少数。大部分人因为长期不良的饮食生活习惯使得体质酸化。医学专家提出：人体的酸化是“百病之源”，体内酸性废物的积累容易引发早衰和疾病。这是因为人体的体液在偏酸的情况下，细胞的作用会变弱，新陈代谢就会减慢，这时候对一些脏器的功能就会造成一定的影响，那么时间长了，疾病就会随之而来，最常见的表现是容易疲劳、上火、便秘、感冒，严重的还可能导致高血压等慢性疾病。

### (2) 认识酸性食物、碱性食物和中性食物。

所谓食物的酸碱性，不是指食物本身的性质，而是指食物经过消化吸



收后，留在体内的元素的性质。判断食物的酸碱性，也与人们在口感上所品尝到的味道是完全不同的。酸性食物通常含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，因为在新陈代谢过程中，脂肪和蛋白质代谢的最终产物之一是二氧化碳，二氧化碳进入血液与水形成碳酸。碱性食物含有钙、钠、钾、镁等碱性元素的总量较高，在人体内经代谢后产生较多的碱性物质，能阻止血液向酸性方向变化。在体内并不产生酸或碱，或其代谢产物的酸碱达到平衡的食物，称为中性食物。

一般而言，金属元素钠、钙、镁等在人体内其氧化物呈碱性，含这种元素较多的食物就是碱性食物，如各种蔬菜（菠菜、莴笋、萝卜、土豆、藕、洋葱等）、水果（西瓜、香蕉、梨、苹果等）、豆类、牛奶和菌类食物等。

而含磷、硫、氯等非金属元素较多的食物，在人体内氧化后，生成带有阴离子的酸根，就属于酸性食物。如肉类（猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉）、禽蛋类、鱼类，以及面粉、大米、花生、大麦、啤酒等。

另外，某些提炼很纯的油脂、糖、淀粉等列为中性食物。

### （3）酸碱平衡的孩子智商高。

英国牛津大学曾经作过跟踪调查，结果发现孩子的智商与大脑皮层的酸碱度有很大关系。在体液酸碱度允许的范围内，大脑皮层的碱性越强，智商越高，反之则智商越低。科学家测试了数十名6~13岁的男孩，结果表明，大脑皮层中的体液pH值大于7.0的孩子，比小于7.0的孩子的智商高出1倍之多。

究其原因，弱碱性体质有利于机体对蛋白质等营养物质的吸收利用，而孩子正处于长身体的时期，十分需要各种蛋白质、脂肪、维生素及矿物质，充足的营养素摄入才能使体内的血液循环和免疫系统保持良好状态，才有利于智力发育。

因此，妈妈们应合理安排孩子的一日三餐，尽量做到荤素搭配，粗细搭配，酸碱性食物均衡摄入，特别是在节假日里，如果肉类较多，就更应





该注意搭配一些新鲜蔬菜、水果等碱性食物，以免造成机体酸碱平衡失调而对孩子的智商造成不利影响。

#### (4) 你的孩子酸碱平衡吗？

体液酸碱度（pH 值）小于 7.35 时，称体液酸化，酸性体质。

产生酸性体质的因素主要有：营养过剩、运动较少、压力过大和环境污染四大因素。其中最主要的因素是营养过剩，体内摄入过多的酸性食物，无法排出体外，其酸性分解产物导致体液酸化，如蛋白质分解出尿酸，脂肪分解出乙酰乙酸，糖类分解出丙酮酸、乳酸。

##### ①酸性体质总的症状。

高发各种炎症、免疫力弱、容易感冒、经常头痛、疲乏无力、手脚发凉、便秘、痉挛、抑郁、肠胃气胀、胃灼热、嗝气、易激动、易兴奋等。

##### ②酸性体质的体貌特征。

粉刺、皮肤脆弱、舌苔厚、龋齿、指甲易脆裂和柔软、胳膊肘发黑、头发易脆裂、没有光泽和伤口不易愈合等。

如果你的孩子有上列一半以上症状，则表示你的孩子体内酸碱平衡失调，身体健康状态不良。

判读你的孩子是否为酸性体质，还可以到药店买 pH 精密试纸，测试尿液的酸碱性。人体尿液中的 pH 值一般为 5.5~6，如果早晨检查发现 pH 值经常低于 5.5 就可能属于酸性体质了。如果有必要的话，还可以到医院作进一步检查确认，以便对症调整。

#### (5) 如何改善孩子酸性体质。

##### ①合理运动。

在阳光下多做运动多出汗，可帮助排除体内多余的酸性物质，长期不运动容易导致酸性代谢物长期滞留在体内而引起体质的酸化。

##### ②少吃酸性食物。

要严格控制酸性食物的摄入，从源头上堵住促成酸性体质的条件，并且改掉生活中的不良恶习，养成健康的饮食习惯，才能有效远离酸性体质



达到人体酸碱平衡。

### ③多喝天然水。

人体70%都是由水组成的，我们可以通过长期饮用弱碱性的水来平衡人体内不断产生的酸性废物。中国消费者协会曾发布消费提示说，人体大多适宜喝弱碱性的水，少年儿童及婴幼儿尤其不宜大量、长期饮用纯净水。大自然中未遭受污染的水，如新鲜的泉水、湖水、雪水等一般都是弱碱性水。世界卫生组织多次深入长寿地区进行跟踪调查，结果发现，长寿地区的居民均饮用天然水，这些天然水pH值均呈弱碱性，能够中和人体内多余的酸素。

### ④减轻孩子沉重的心理负担。

不仅仅是饮食，长期的压力也有可能导导致身体内分泌紊乱，促成酸性体质。由于社会竞争愈来愈激烈，孩子们也默默地承担了比以往更大、更沉重的心理负担，当这种压力得不到释放的时候，便会对身体造成影响，从而导致体质的酸化。

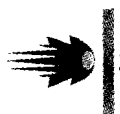
## 致妈妈们的小贴士

a. 现代医学研究表明，酸性体质跟高血压、糖尿病、心脑血管疾病都有联系。妈妈们应当在孩子年龄比较小的时候就关注其膳食酸碱平衡，并引导孩子养成良好的饮食习惯。

b. 多吃蔬菜、水果不能改善酸性体质。蔬菜和水果中含有钾离子等碱性物质，但蔬菜和水果中的碱是无机碱，不稳定，易排泄，多吃蔬菜和水果只能起到短时间的维护作用，对于改善酸性体质帮助不大。







### 3. 为孩子留住食物中的营养

为了能让孩子获得足够的营养，妈妈们可谓绞尽脑汁，今天该吃什么东西好？怎么做好？煎的？炸的？炒的？蒸的？而新鲜食物中的营养，烹调后还剩多少？蔬菜炒过之后，是不是维生素都被“消灭”了？你从烧排骨和排骨汤中，能获得一样的钙吗？还有人说，鸡蛋煮熟了，其中的蛋白质就不好消化了，所以鸡蛋吃半生的好，真是这样的吗？或许，在制作孩子饮食的时候，你无意识间忽略了很多营养问题。其实，食物在烹调时所发生的变化是一种复杂的综合理化过程，有些营养确实跑掉了，有些却变得更易被人体吸收。孩子的胃容量小，进食量少，但所需要的营养素却比成人要多，因此，讲究烹调方法，最大限度地保存食物中的营养素并使其更容易被孩子吸收就显得尤为重要。

那么，如何才能更好地为孩子留住食物中的营养呢？答案是精心准备巧烹饪。

#### (1) 精心准备。

##### ①买菜不图省事。

有些妈妈为了省事，就事先买一星期的菜放在冰箱里储藏，到吃饭前就在冰箱里拿点出来做。妈妈们应该改改这个习惯，因为蔬菜在冰箱里储藏得越久，其中的营养就流失得越快越多。对于一些时令蔬菜，建议妈妈们最好少量经常地购买，如果当天实在吃不掉，也要洗净后，在水中浸泡几分钟，用保鲜袋装好再放入冰箱。

