

用合理饮食营养的观念, 铸造自己的健康资本

饮食宜忌 实用全书

NEW 新编版

YINSHIYIJISHIYONGQUANSHU

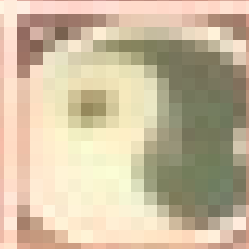
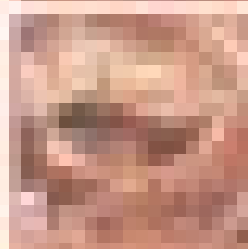
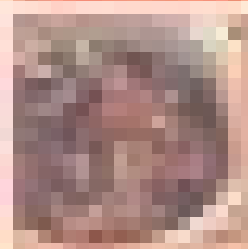
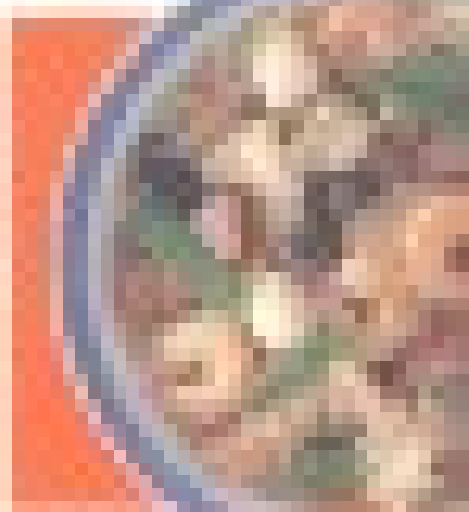
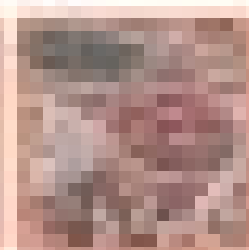
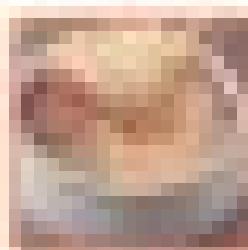
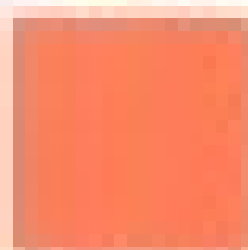
宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



本年度
健康保健
大课堂

★★★★★

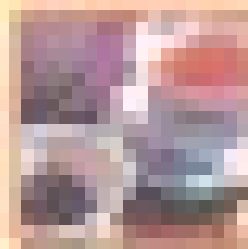
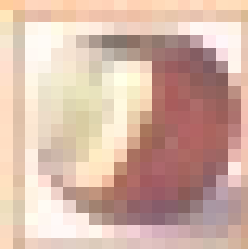


喝好湯飲好茶好粥好點心，健康養生好生活

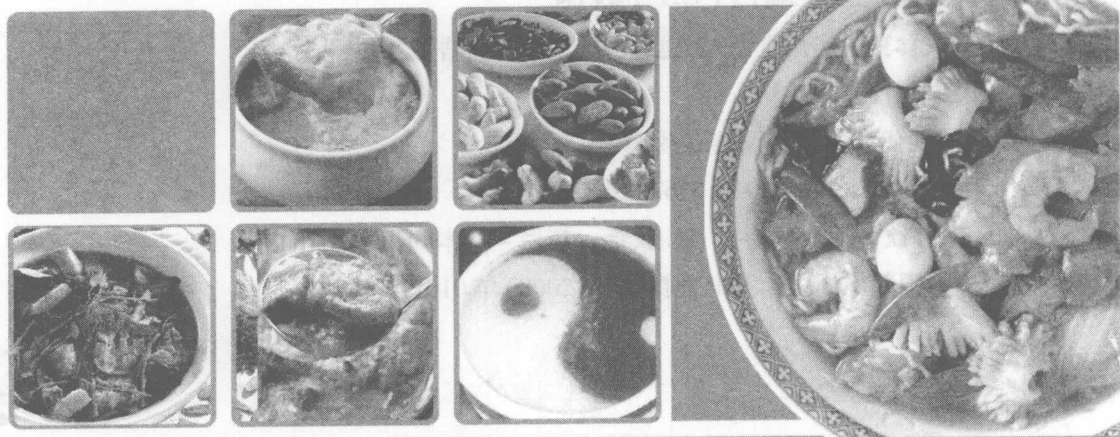
飲食宜忌

家鄉全席

INSEAN



现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



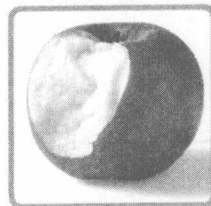
用合理饮食营养的观念, 铸造自己的健康资本

饮食宜忌

实用全书

NEW 新编版

YINSHIYIJISHIYONGQUANSHU



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康保健
大课堂



图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌实用全书/宋建忠 主编. -呼和浩特:内蒙古
人民出版社,2008.3

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 饮… II. 宋… III. 饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010514 号

现代家庭实用保健书系

主 编 宋建忠

责任编辑 张 钧

封面设计 徐敬东

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 400

字 数 4600 千

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

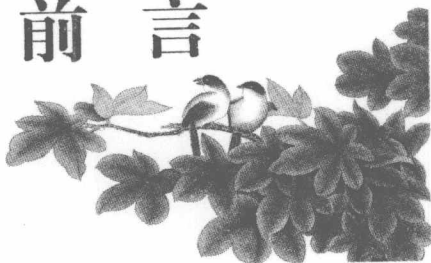
印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言



中国医学博大精深，几千年来形成了比较完整的治疗体系，为人们的健康做出了巨大的贡献。

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高，人们对生活质量和身体健康的要求也在不断提高。为了帮助广大读者了解保健知识，增强防病意识，同时也为给广大基层医务工作者提供实用、有效的诊疗参考。我们编写了《现代家庭实用保健书系》丛书，让读者了解各种家庭常见病的防治知识，以及一些实用的中草药，而且还对家庭中出现的其它突发性、常见性问题都做了全面的汇集。成为广大读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时，健康的心理，合理的饮食也是人们生活不可缺少的。

《现代家庭实用保健书系》选材新颖，广泛适用，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位忠实读者的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一章 食物对人体健康的影响

食物影响智力	47
保持最大活力和脑力的饮食建议	48
减智食物与药物	49
减智食具	51
食物影响行为	52
食物影响情绪	54
咖啡因对情绪的影响	55
菠菜对情绪的影响	56
海鲜食物可以改善心境	57
食物可缓解紧张和焦虑	58
过量咖啡因对人体的危害	58
饮酒可导致焦虑	60
“最甜”的焦虑治疗法	60
沃特曼博士的抗抑郁、抗焦虑处方	61
抗焦虑的食物配方	62
饮食与头痛	63
新的头痛理论	63
食物影响头痛的主要方式	64
食物性头痛的普遍性	64
含胺类的食物易引发头痛	65
最有可能引起头痛的食物	66
周期性偏头痛	66
食物止痛剂	68
治疗头痛的饮食配方	68
食物影响免疫力	69
食物影响免疫功能的机理	69

提高免疫力的饮食方法	70
酸牛奶有助于增强免疫力	70
大蒜是人体健康的卫士	71
水果与蔬菜可以提高免疫力	72
多吃含锌的食物	72
少量饮酒	73
食物与防癌	74
水果和蔬菜的抗癌能力	75
大豆、豆腐是一类抗癌食物	76
喝茶也可抗癌	77
牛奶的抗癌作用	77
对癌症具有治疗效果的食物	78
防癌的饮食建议	79

第二章 药物与相关药物相克

第一节 维生素类、抗菌素类、镇痛解热药物与相关药物相克

一、维生素类药物与相关药物	80
维生素 B ₁₂ 与雌激素相克	80
维生素 B ₁₂ 与降糖灵相克	80
维生素 B ₁₂ 与氯霉素、阿司匹林相克	80
维生素 B ₁₂ 与氧化剂或还原剂及维生素 C 相克	80
维生素 K ₃ 与维生素 E 相克	81
维生素 K ₃ 与链霉素相克	81
维生素 K ₃ 与四环素相克	81
维生素 K ₃ 与消胆胺相克	81
维生素 C 与氯丁醇相克	81
维生素 C 与磺胺药相克	81
维生素 C 与红霉素相克	81
维生素 C 与氢氧化铝凝胶相克	81
维生素 C 与氨茶碱相克	82
维生素 C 与避孕药(雌激素)相克	82
维生素 C 与石蒜碱相克	82

维生素 C 与眠尔通、苯海拉明相克	82
维生素 C 与阿司匹林、四环素相克	82
维生素 C 与维生素 K ₃ 相克	82
维生素 C 与含甙成分的中药相克	82
维生素 B ₁ (硫胺素) 与氢氧化铝凝胶相克	83
维生素 B ₁ 与碳酸氢钠、巴比妥类相克	83
维生素 B ₁ 与含乙醇的药物相克	83
维生素 B ₁ 与糖皮质激素相克	83
维生素 B ₁ 与氨茶碱相克	83
维生素 B ₁ 与阿司匹林相克	83
维生素 B ₁ 与口服避孕药相克	83
维生素 B ₁ 与含鞣质的中药或中成药相克	84
维生素 B ₂ 与碱性药物相克	84
维生素 B ₂ 与吸附剂相克	84
维生素 B ₂ 与避孕药相克	84
维生素 B ₂ 与含大黄的制剂相克	84
维生素 B ₆ 与雌激素相克	84
维生素 B ₆ 与青霉胺、左旋多巴相克	84
维生素与新霉素、卡那霉素相克	85
维生素 A 与糖皮质激素相克	85
维生素 A 与消胆胺相克	85
维生素 A 与液体石蜡相克	85
维生素 D 与液体石蜡相克	85
维生素 D 与苯巴比妥、苯妥英钠相克	85
维生素 D 与消胆胺相克	85
维生素 D 与新霉素相克	85
维生素 E 与影响脂肪吸收的药物相克	86
维生素 E 与硫酸亚铁及维生素 K 相克	86
维生素 E 与口服避孕药相克	86
维生素 E 与洋地黄、口服抗凝血药相克	86
维生素 E 与雌激素相克	86
二、抗菌素类药物与相关药物	86
青霉素与红霉素相克	86
青霉素与氯霉素相克	87

饮食宜忌实用全书

青霉素与新霉素相克	87
青霉素与磺胺药物相克	87
氨苄青霉素与口服避孕药相克	87
头孢菌素类与速尿、强利尿药相克	87
头孢菌素类与保泰松相克	87
头孢菌素类与多黏菌素 E 相克	87
头孢菌素类与四环素、红霉素相克	88
头孢菌素类与氨基甙类抗生素相克	88
头孢菌素类与庆大霉素相克	88
红霉素相普鲁本辛相克	88
红霉素与月桂醇硫酸钠相克	88
红霉素与氯霉素、林可霉素相克	88
红霉素相维生素 C、阿司匹林相克	89
红霉素与保泰松、苯巴比妥等相克	89
红霉素与乳酶生相克	89
红霉素与四环素相克	89
红霉素相含鞣质的中成药相克	89
红霉素与含有机酸的中药相克	89
红霉素相穿心莲片相克	89
四环素类与对肝脏有损害的药物相克	90
四环素类与碳酸氢钠相克	90
四环素类与铁剂(如硫酸亚铁)相克	90
四环素相含钙、镁、铝、钦	90
四环素与潘生丁本克	90
四环素与药用炭、硅碳银相克	90
四环素与降矾丸相克	91
四环素与牛黄解毒片相克	91
四环素与含钙、镁、铁等金属离子的中药相克	91
四环素与消胆胺相克	91
四环素与复合维生素 B 相克	91
四环素与含有硼砂的中成药相克	91
氯霉素与巴比妥类药物相克	91
氯霉素与保泰松相克	92
氯霉素与青霉素 C 相克	92

氯霉素与红霉素相克	92
氯霉素相骨髓抑制药物相克	92
氯霉素与硅炭银相克	92
氯霉素与氢氧化铝凝胶、胃舒平等相克	92
氯霉素相乳酶生相克	92
氯霉素与氢化可的松相克	93
氯霉素与氨苄青霉素相克	93
氯霉素与降矾丸相克	93
氯霉素与含鞣质的中成药相克	93
灭滴当与华法令相克	93
灭滴当与土霉素相克	93
链霉素与其他氨基甙类抗生素或具有耳毒作用的药物相克	93
链霉素与骨骼肌松弛药相克	94
链霉素与酸化尿液的药物相克	94
链霉素与强利尿药相克	94
痢特灵与利血平相克	94
痢特灵与麻黄素、苯丙胺等相克	94
痢特灵与其他的单胺氧化酶抑制剂相克	94
痢特灵与乳酶生相克	94
痢特灵与中成药羊肝丸、鸡肝散相克	95
痢特灵与含有麻黄的中成药相克	95
庆大霉素与对耳及肾脏有较强毒性的药物相克	95
庆大霉素与骨骼肌松弛药相克	95
庆大霉素与强利尿剂相克	95
庆大霉素与酸化尿液的药物相克	95
卡那霉素与有耳毒性的药物相克	95
林可霉素、克林霉素与大环内酯类抗生素相克	96
环丙沙星等氟喹诺酮类药与碱性药物抗胆碱药、H ₂ 受体阻滞剂相克	96
环丙沙星与氨茶碱、咖啡因、华法令相克	96
环丙沙星与利福平和氯霉素相克	96
磺胺药与乳酶生相克	96
磺胺药与对氨基甲酸的衍生物相克	96
磺胺药与吸附收敛剂相克	96

饮食宜忌实用全书

目 录

磺胺药与普鲁本辛相克	97
磺胺药瑕噻替哌、氨甲蝶呤相克	97
磺胺药与硼砂、宅基神曲相克	97
磺胺药与酸化尿液的药物相克	97
磺胺药与碱化尿液的药物相克	97
磺胺药与硫酸镁、硫酸钠和非那西汀相克	97
磺胺药与含有机酸的中药相克	97
磺胺药与酵母片相克	98
磺胺药与含鞣酸的中药相克	98
三、镇痛解热类药物与相关药物	98
水杨酸类药与抗凝血药相克	98
水杨酸类药与氨甲蝶啶相克	98
水杨酸类药与碳酸氢钠相克	98
水杨酸类药物与对氨基水杨酸相克	98
水杨酸类药与汞制剂及麻药相克	99
水杨酸类药与口服降血糖药相克	99
水杨酸类药与消胆胺相克	99
水杨酸类药与氯化铵相克	99
水杨酸类药与噻嗪类利尿药相克	99
水杨酸类药与丙磺舒、保泰松相克	99
水杨酸类药与苯巴比妥相克	99
水杨酸类与苯妥英钠相克	100
水杨酸类与皮质激素相克	100
水杨酸类与消炎痛相克	100
水杨酸类与乐得胃相克	100
水杨酸类与活性炭相克	100
水杨酸类与氨茶碱相克	100
水杨酸类与咖啡因相克	100
水杨酸类与含酒的中成药相克	101
水杨酸类与含有机酸的中药相克	101
水杨酸类与含有硼砂的中成药相克	101
西比灵与含酒饮料相克	101
解热镇痛药与降糖药相克	101
阿司匹林与消炎痛相克	101

消炎痛与保泰松、强的松相克	102
消炎痛与含大量有机酸的中药相克	102
扑热息痛与速效伤风胶囊相克	102
吗啡与氯丙嗪、异丙嗪相克	102
吗啡与单胺氧化酶抑制剂相克	102
吗啡与多巴胺相克	102
吗啡与利尿药相克	103
杜冷丁与异烟肼及其衍生物相克	103
杜冷丁与单胺氧化酶抑制剂相克	103
第二节 心血管系统消化系统呼吸系统药物与相关药物相克	
一、心血管系统药物与相关药物	104
洋地黄与琥珀酰胆碱相克	104
洋地黄与肾上腺及其类似药物相克	104
洋地黄与 β -受体阻滞剂相克	104
洋地黄与普鲁本辛及含有颠茄类生物碱的	104
洋地黄与降压灵相克	104
洋地黄与萝芙木碱拟交感药相克	105
洋地黄与二性霉素 B 相克	105
二、消化系统药物与相关药物	105
乳酶生与乐得胃相克	105
乳酶生与含有鞣质的中成药相克	105
乳酶生抗菌药物相克	105
乳酶生与吸附剂相克	105
干酵母与单胺氧化酶抑制剂相克	105
干酵母与磺胺药相克	106
碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝与四环素、土霉素相克	106
碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝与胃蛋白酶、维生素 C 相克药物相克 ..	106
碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝与弱碱性药苯丙胺相克	106
吗丁啉与抗胆碱酯酶药相克	106
多酶片与乳酶生相克	107
多酶片与酸性药物相克	107
多酶片与含有鞣质的中成药相克	107
多酶片与含有大黄粉的中成药相克	107
多酶片与富含鞣酸的中药及其制剂相克	107

胃蛋白酶与含大黄的中成药相克	107
胃蛋白酶与硫糖铝相克	107
胃蛋白酶与含有鞣质的中成药相克	108
胃蛋白酶与碱性药物碳酸氢钠、健胃片相克	108
胃蛋白酶与胃舒平等制酸药相克	108
胃蛋白酶与胰酶片、淀粉酶片相克	108
胃蛋白酶与颠茄合剂相克	108
康胃素与碱性药物相克	108
康胃素与心得安、利多卡因相克	108
阿托品与含有生物碱成分的中药相克	109
阿托品与含鞣酸的中成药及其制剂相克	109
阿托品与吩噻嗪类药物相克	109
阿托品与苯海拉明相克	109
阿托品与维生素 C 相克	109
阿托品与抗酸药相克	109
阿托品与灭吐灵(胃复安)相克	109
三、呼吸系统药物与相关药物舒喘宁与心得安相克	109
舒喘宁与儿茶酚胺类药相克	110
乙酰半胱氨酸(痰易净)与抗生素相克	110
氨茶碱与含生物碱的中药相克	110
氨茶碱与含酸性成分的中药或中成药相克	110
氨茶碱与心得安相克	110
氨茶碱与氯化铵相克	110
氨茶碱与 β -受体兴奋剂相克	110
氯茶碱与关西律、乙吗噻嗪相克	110
氯茶碱与具有酶促作用的抗癫痫药相克	111
氨茶碱与喘定相克	111
氨茶碱与麻黄素相克	111
氨茶碱与甲氰咪胍相克	111
氨茶碱与红霉素相克	111
第三节 神经系统泌尿系统内分泌系统药物及其它药物与相关药物相克	
一、神经系统药物与相关药物安定与含有氰甙的中药相克	112
咖啡因与含生物碱的中药相克	112
咖啡因与蜜环片、天麻片、止痉散、五虎追风散相克	112

① 眠尔通、利眠宁与避孕药物相克	112
② 速可眠与消胆胺相克	112
③ 溴化钠与朱砂及含朱砂的中成药相克	112
④ 抗癫灵与氰硝安定、乙琥胺相克	113
⑤ 抗癫灵与含氰甙的中药相克	113
⑥ 二、泌尿系统药物与相关药物	113
⑦ 速尿与苯妥英钠或苯巴比妥相克	113
⑧ 速尿与洋地黄制剂相克	113
⑨ 速尿与肌肉松弛药相克	113
⑩ 速尿与头孢菌素 I、II 相克	113
⑪ 速尿与氨基甙类抗生素相克	113
⑫ 速尿与糖皮质激素相克	114
⑬ 保钾利尿药与含钾高的中药相克	114
⑭ 保钾利尿药与消炎痛相克	114
⑮ 保钾利尿药与氯化钾相克	114
⑯ 噻嗪类利尿药与生胃酮相克	114
⑰ 噻嗪类利尿药与洋地黄制剂相克	114
⑱ 噻嗪类利尿药与消炎痛相克	115
⑲ 噻嗪类利尿药与心得安相克	115
⑳ 噻嗪类利尿药与环孢霉素相克	115
㉑ 噻嗪类利尿药与碳酸锂相克	115
㉒ 噻嗪类利尿药与氯化铵相克	115
㉓ 三、内分泌系统药物与相关药物	115
㉔ 胰岛素与利血平相克	115
㉕ 胰岛素与鹿茸、苦草及其制剂相克	116
㉖ 可的松、地塞米松与四环素相克	116
㉗ 可的松、地塞米松与洋地黄相克	116
㉘ 可的松、地塞米松与噻嗪类利尿药相克	116
㉙ 可的松、地塞米松与降血糖药相克	116
㉚ 可的松、地塞米松与十灰散相克	116
㉛ 可的松、地塞米松与维生素 A 相克	116
㉜ 可的松、地塞米松与消炎痛、阿司匹林相克	117
㉝ 可的松、地塞米松与免疫抑制剂相克	117
㉞ 可的松、地塞米松与疫苗相克	117

饮食宜忌实用全书

黄体酮与氨基比林相克	117
碘化钾与酸性药物相克	117
碘化钾与三黄片相克	118
碘化钾与朱砂及含朱砂的中成药相克	118
甲状腺素类药与胰岛素相克	118
甲状腺素与强心甙及口服降血糖药相克	118
甲状腺素与苯妥英钠、阿司匹林相克	118
甲状腺素与双香豆素相克	118
甲状腺素与降血脂药消胆胺相克	118
甲基睾丸素与巴比妥类药相克	118
甲睾丸素与四环素相克	119
双胍类药物与避孕药、四环素相克	119
双胍类花物与含己醇的中成药相克	119
双胍类药物与抗凝血药物相克	119
四、其他药物	119
普鲁卡因与磺胺药物相克	119
普鲁卡因与对氨基水杨酸相克	119
长效与短效避孕药相克	120
避孕药与抗生素药物相克	120
避孕药与利福平相克	120
避孕药与抗惊厥药物相克	120
避孕药与眠尔通相克	120
避孕药与扑热息痛、安替比林、咖啡因相克	120
避孕药与降压药物相克	121
避孕药与灰黄霉素相克	121
避孕药与降血糖药物相克	121
避孕药与抗凝血药物相克	121
钙剂与洋地黄相克	121
钙剂与四环素类药相克	121
驱蛔灵与吩噻嗪类药物相克	121

第三章 食物相克

第一节 肉类、水产品与相关食物相克

一、肉类与相关食物	122
猪肉与豆类相克	122
猪肉与菊花相克	122
猪肉与羊肝相克	123
猪肉与田螺相克	123
瘦肉与牡蛎与谷类与高纤维质相克	123
猪肉与茶相克	123
猪肉与百合相克	123
肉与杨梅子相克	123
猪肝与富含维生素 C 的食物相克	123
猪肝与番茄、辣椒相克	123
猪肝与菜花相克	124
猪肝与荞麦相克	124
猪肝与雀肉相克	124
猪肝与豆芽相克	124
肝脏与雀肉相克	124
猪血与何首乌相克	124
牛肉与栗子相克	124
牛肉与红糖相克	125
牛肉与橄榄相克	125
牛肝与富含维生素 C 的食物相克	125
牛肝与鲑鱼相克	125
牛肝与鳗相克	125
羊肉与豆酱相克	125
羊肉与乳酪相克	125
羊肉与醋相克	126
羊肉与荞麦面相克	126
羊肉与竹笋相克	126
羊肉与半夏相克	126