

天人相应，顺其自然。食之有道，顺乎季节。
全年饮食的贴心朋友，家庭餐桌的友情参谋。
健康生活看得见，四季食物帮你选。

四季饮食 宜忌

雷霞 主编

一年四季，寒来暑往。人体对于食物的选择要与气候相应，要依据一年四季阴阳消长、寒暑变化的自然规律，按照『春生、夏长、秋收、冬藏』的养生原则选择食物，变化和调整饮食结构。科学饮食，适应自然，保养身体，健康生活。



家庭保健书架

科学技术文献出版社

四季

饮食宜忌

雷霞 主编

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季饮食宜忌/雷霞主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007. 8

(饮食宜忌系列)

ISBN 978-7-5023-5729-0

I. 四… II. 雷… III. 饮食-禁忌-图谱 IV. R155-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 110624 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 梁桂芬
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 178 千
印 张 15.5
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

从春到冬,四季相宜,本书以季节为经线,以食物为纬线,为您精确绘制了科学的四季饮食宜忌图谱,是可以陪伴您一整年的实用饮食手册。

每个季节饮食养生的重点,每个季节该吃该忌的食物。本书以简洁易读的大众语言、简单明了的结构体例,贴心为您阐述了春夏秋冬四季饮食的关键点和宜忌点。从气候到食物,从大众到个体,从健康人到病患者,细致入微又包纳全面。总有您关注的饮食话题,总有您适合的食物宜忌。本书是您全年饮食的贴心朋友,是家庭餐桌的友情参谋。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 雷 霞

编 委 (按姓氏笔画为序)

于小梅 马小静 王小可

王高荣 王丽珍 刘心雨

江春华 许生国 李 静

李保华 杜明艳 吴春虎

杨 帆 张金宁 梁 立



>>>> >>> >> >

目录 Contents

[001]

第1章 春季饮食宜忌

- 春季饮食原则 / 3
- 早春食物大排素 / 8
- 春季宜多吃的食物 / 12
- 春季宜少吃的食物 / 16
- 春天吃花宜忌 / 21
- 春季吃野菜要谨慎 / 25
- 春季食补宜与忌 / 30
- 春补宜补肝 / 34
- 春困的饮食调理 / 38
- 春季饮食要防过敏 / 43
- 春季饮食要养阳 / 48
- 春季食物宜忌点 / 53

[061]

第2章 夏季饮食宜忌

- 夏日饮食原则 / 63
- 夏季宜多吃的食物 / 68
- 夏季宜少吃的食物 / 73
- 夏季食物保存加工宜忌 / 78

三伏天防暑饮食最关键 / 83

夏季蔬菜的食用宜忌 / 89

夏季冷饮的食用宜忌 / 95

暑夏宜喝粥 / 100

夏季进补宜清补 / 104

端午吃粽子宜忌 / 109

夏季儿童饮食宜忌点 / 113

夏季食物宜忌点 / 117

第3章 秋季饮食宜忌

秋季饮食原则 / 127

秋季宜多吃的食物 / 132

秋季宜少吃的食物 / 136

秋季饮食宜防燥 / 140

当心秋季相冲食物 / 145

秋季进补宜忌 / 150

秋季补肾宜与忌 / 156

秋季饮食宜防腹泻 / 160

秋季吃鱼有宜忌 / 164

中秋吃月饼宜忌 / 168

秋季美容饮食宜忌 / 172

秋季食物宜忌点 / 177

目录 contents

[181]

第4章 冬季饮食宜忌

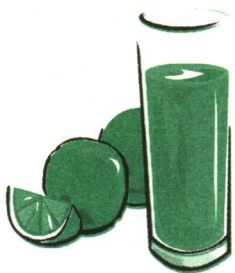
- 冬季饮食原则 / 183
- 冬季宜多吃的食物 / 187
- 冬季宜少吃的食物 / 191
- 冬季宜吃御寒食物 / 195
- 热汤热粥过寒冬 / 199
- 冬季吃腌菜宜忌 / 204
- 冬季吃火锅有宜忌 / 209
- 春节的饮食宜忌 / 213
- 冬季进补宜忌 / 219
- 冬季感冒饮食宜忌 / 224
- 冬季防脂减肥宜忌 / 228
- 冬季食物宜忌点 / 232

第1章

春季饮食宜忌

食

春季饮食原则



春天万象更新，万物复苏，人体的新陈代谢也逐渐加快，组织器官功能活跃，这时就需要大量的营养物质供给机体。另一方面，春天气候多变，各种细菌、病毒开始大量繁殖，体质不佳时病菌就会乘虚而入，导致疾病，因此春季在饮食上要多加注意。“春天里来日渐暖，厚味饮食应转淡，时鲜蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃”，这几句话是春天饮食宜忌的关键点。



1. 春季“挑食”有重点

◆ 补充维生素和无机盐

春天气温变化较大，细菌、病毒容易侵犯人体而致病，应多吃



小白菜、油菜、柿子椒、西红柿和柑橘等富含维生素C并具有抗病毒作用的蔬菜和水果。此外，胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A，芝麻、卷心菜、菜花等富含维生素E，可增强人体的抗病能力。

◆ 补充优质蛋白

早春的寒冷能加速体内蛋白质的分解，导致机体抵抗力降低而致病，因此时春时节可多摄入鱼、鸡、瘦肉、低脂奶制品等富含蛋白质的食物。

◆ 宜多吃蔬菜

人们经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季常见人们发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些都是新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调所致。因此，随着春季的到来，各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，更有利于身体健康。

◆ 宜多吃食用菌

春季是病毒出没频繁的时候，很多病毒都会乘虚而入，进入你的体内，多吃食用菌能增加你的抗病毒能力。因此要多吃一些食用菌，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。

2.春季选食物看功效

◆ 多吃除内热的食物

漫长的冬季，人们为了避寒穿起厚厚的棉衣，食用了大量温补祛寒的食物，体内积蓄了较多的郁热。春季到来时，要适当吃清内热的食物，如香蕉、甘蔗、马蹄等。

◆ 多吃清淡消火食物

春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

◆ 多吃排毒食物

春季体内容易蓄积毒素，因此要吃一些有利于清肠排毒的食物，如富含纤维的芹菜以及润肠的蜂蜜、香蕉等。

◆ 多吃养阳食物

春季要吃一些能够起到温补养阳作用的食物，以抗御风邪为主的邪气对人体的侵袭，增强人体抵抗力，如葱、蒜、韭菜等。



◆ 忌生冷、肥腻的食物

春季肝气盛，易伤脾胃，损害脾胃的吸收消化功能。而黏硬、生冷、肥腻的食物本来就不易消化，如果再多吃，必然会加重损害脾胃功能。

◆ 少吃酸性食物

春季多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味食品。

◆ 少吃辛热食物

春季气温开始升高，不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、



花椒、胡椒等大辛大热的食品，尤其是晚春时节更应少吃。



链接问答

春季饮食“三部曲”

◆ 早春时节

早春为冬春交接之时，气温仍然寒冷，人体内消耗的热量较多，所以宜于进食偏于温热的食物。饮食上宜选择热量较高的主食，并注意补充足够的蛋白质。适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末，不仅能祛散阴寒，助春阳生发，而其中所含的有效成分具有杀菌防病的功效。

◆ 仲春时节

仲春为天气变化较大之时，气温骤冷骤热，变化较大，可以参照早春时期的饮食进行。在气温较高时可增加青菜的食量，减少肉类的食用。

◆ 晚春时节

晚春为春夏交接之时，气温偏热，所以宜进食清淡的食物。饮食原则为选择清淡的食物，并注意补充足够维生素，如饮食中应适当增加青菜。可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶等，防止体内积热。



温情提示

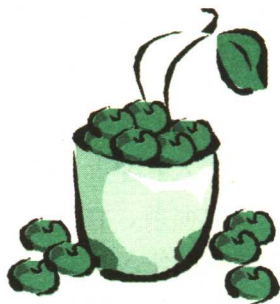
◆ 春季吃早餐要正确

春天人体新陈代谢旺盛，人们明显的感觉是早晨醒得很早，但现在的人们晚上普遍睡得又很晚，所以会有睡眠不好的现象。北方人多吃面条、油条等，这种吃法对上班族来说是不正确的，长期这样往往会使人产生困倦的感觉，早餐应以高蛋白食物为主（一袋奶、一个鸡蛋和一碗粥），还要喝一点咖啡或茶，以提神醒脑，一般南方人都有这种习惯。





早春食物 大排毒



春季干燥，空气污染严重，无论皮肤或身体都会积聚不少有害物质，加之气温较低，新陈代谢慢，通过出汗等自身排毒的机会少，所以体内积存的毒素难以排出，导致肌肤暗黄，出现上火等常见病。要从食物上加以选择，多吃排毒食物，有利于春季健康。



◆ 多喝水，自然排毒

多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道内的停留时间，减少毒素的吸收。每天早晨最好空腹喝一杯温开水，能降低血液的黏度，预防心脑血管疾病。每天喝2升水可以充分冲洗体内的毒素，减轻肾脏负担。建议每天喝八杯水，但不宜喝饮料，尤其是糖分高的饮料。

◆ 多食膳食纤维，物理排毒

纤维素、半纤维素、果胶等能像海绵一样，吸附肠道内的代谢废物以及随食物进入体内的有毒物质，并及时排出体外。同时，它们又像一把刷子，可清除粘在肠壁上的废毒物质和有害菌，并使食物残渣快速通畅地排出体外，所以要注意补充膳食纤维。蔬菜中膳食纤维含量为1%~2%，平时要增加蔬菜的摄入量。

◆ 抗氧化酶食物，生物排毒

抗氧化酶和肠道内的益生菌，对于抑制肠道腐败菌的孳生，抵御病原菌的侵害有很好的作用，是“生物”排毒的“扫帚”。红色、紫色蔬菜像紫甘蓝、紫菜尖、红豇豆、红皮萝卜、心里美萝卜以及大蒜等，含有大量的抗氧化酶，酸奶能补充肠道内的益生菌，所以要多吃这些食物。

◆ 维生素食物，化学排毒

维生素C、维生素E、胡萝卜素、类黄酮等，有多种抗氧化特性，可去除污染物的毒性。春季要大量补充果蔬，增强排毒功能。每100克蔬菜维生素C含量在40毫克以上的有萝卜缨、甜椒、油菜、花菜、甘蓝、苦瓜、西洋菜、绿花菜等。



忌

少吃或忌吃辛辣食物，如辣椒、胡椒、花椒等，因为这些食物具有很大的刺激作用，有咽炎、上火等春季常见病者最好忌食。