

食物药物

相宜相克大全



● 孟昭泉 主编

● 金盾出版社

食物药物相宜相克大全

主 编

孟昭泉

副主编

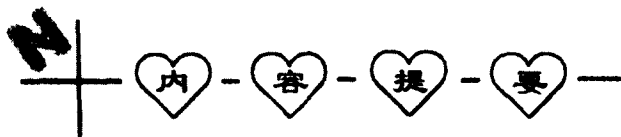
刘云海 梁欣咏 马景清 沈 丽

编著者

(按姓氏笔画排序)

马景清	刘云海	李 波	刘俊宾	张 会
张呈淑	陈永芳	陈宗祥	杨慎启	屈凡湘
孟昭泉	孟靛靛	赵 欣	赵学斌	种衍军
高 锦	聂志奎	盛太芹	梁欣咏	路 芳

金盾出版社



本书介绍了 233 种常见食物。每种食物按正名、别名、营养成分、医用效能、食用搭配、食用禁忌、食物相克、食药相克、食病相克进行了详细阐述。该书内容丰富,言简意赅,通俗易懂,科学实用,适合医务人员及社会各界人士阅读,是家庭必备的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

食物药物相宜相克大全/孟昭泉主编. —北京:金盾出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 5082 - 4507 - 2

I. 食… II. 孟… III. ①饮食-禁忌-基本知识②药物相互作用-基本知识 IV. R155 R969.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040872 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:15 字数:373 千字

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

早在 4500 多年以前,勤劳智慧的炎黄子孙就利用食物进行了祛病除疾的尝试。春秋战国成书的《黄帝内经素问》中就提出了“药以祛之,食以随之”的观点,并以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充”的观点,进一步阐明了饮食与健康的关系。经过世代代的筛选,流传至今的谷肉果菜,水陆珍味,不仅营养价值高,而且兼有防治疾病的功能。从现代医学的观点来看,饮食确有补充人体营养物质,增强体质,提高防病、治病能力的作用。

随着社会的进步和人民物质生活水平的提高,人们的自身保健意识愈来愈强,一日三餐不仅要吃得饱,而且要吃得好,讲究科学饮食,注重膳食平衡。随着饮食科学的发展和营养卫生知识的普及,在注意美味膳食的同时,更加注重食物合理搭配与相畏相克。当患病以后,极需了解中西药之间、食物之间的相宜相克,以及疾病与药物及食物相克等有关知识。这个问题已引起社会各界的关注,有关部门正在进行深入的研究。

食物(药物)相克是指食物与食物之间(包括药物与食物营养、组成成分之间)存在着相互拮抗、相互制约的关系,如果搭配不当,会引起不良反应。这种不良反应大多呈慢性过程,往往在人体的消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的有效生物利用率,从而导致营养缺乏,代谢失常,产生疾病。食物或药物相克的研究是属于正常人营养卫生学及药理学范畴,研究的目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系,以便于人们在安排膳食时趋利避害。提倡合理配餐,科学膳食,避免食物或药物相克,

防止食物或药物中毒,提高食物营养素或药物在人体的生物利用率,对确保身体健康有极其重要的意义。

当患了某种疾病之后,饮食和用药上需要注意什么;哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗,甚或加重病情;哪些食物吃了不利于患者所服药物疗效的发挥,甚至降低药效或发生不良反应;哪些药物不能同时服用,需间隔用药;哪些药物与其他药物及食物相克,这些都是医者、患者及其家属十分关心的问题。为此,我们博采众长,搜集中外,融汇古今,组织医学、药学、营养学专家及相关专业技术人员,编写了《食物药物相宜相克大全》一书。

全书共分十章,按蔬菜类、粮食类、油类、肉类、水产类、果品类、休闲食品类、奶蛋类、饮品类及调味品类顺序进行详细阐述。每种食物按正名、别名、主要营养成分、医用效能、食用搭配、食用禁忌、食物相克、食药相克、食病相克进行介绍。为方便读者理解,专写了概述一章。该书言简意赅,内容全面,条理清楚,科学性及实用性较强,是适合各级医护人员及社会各界人士阅读的科普读物。

该书在编写过程中,曾得到有关专业技术人员的积极配合与大力支持,在此表示感谢。本书虽经笔者反复推敲,但仍感未臻完善,批评、争议在所难免,然金拭而后发光,玉琢而后成器,真理于争议中阐明,学术于批评中发展。笔者怀抛砖引玉之意,寄厚望于同仁及广大读者赐教。

孟昭泉

2007年3月

目录

MULU

第一章 概 述

- 一、食物药物相克的含义 (1)
- 二、现代医学对忌口的认识 (6)
- 三、饮食与季节 (23)

第二章 蔬菜类食物与药物及疾病相宜相克

- 一、菠菜 (28)
- 二、萝卜 (31)
- 三、胡萝卜 (34)
- 四、白菜 (37)
- 五、菜花 (39)
- 六、大蒜 (42)
- 七、大葱 (45)
- 八、辣椒 (48)
- 九、芹菜 (50)
- 十、韭菜 (53)
- 十一、茺荑 (55)
- 十二、油菜 (57)



十三、包菜	(60)
十四、黄瓜	(62)
十五、苦瓜	(65)
十六、冬瓜	(67)
十七、南瓜	(69)
十八、丝瓜	(71)
十九、马齿苋	(73)
二十、苋菜	(75)
二十一、茼蒿	(77)
二十二、芦荟	(78)
二十三、生菜	(79)
二十四、芥菜	(81)
二十五、香椿	(83)
二十六、苦菜	(85)
二十七、莼菜	(86)
二十八、芜菁	(87)
二十九、荠菜	(89)
三十、马铃薯	(90)
三十一、芋头	(92)
三十二、山药	(93)
三十三、莲藕	(95)
三十四、茭苳	(97)
三十五、竹笋	(100)
三十六、茄子	(102)
三十七、平菇	(104)
三十八、蘑菇	(105)
三十九、香菇	(108)
四十、草菇	(110)



四十一、金针菇	(111)
四十二、芦笋	(112)
四十三、银耳	(113)
四十四、茭白	(115)
四十五、百合	(117)
四十六、落葵	(119)
四十七、蕹	(120)
四十八、空心菜	(121)
四十九、绿豆芽	(122)
五十、豆腐	(124)
五十一、西红柿	(128)
五十二、洋葱	(131)
五十三、黑木耳	(133)
五十四、紫苏	(137)
五十五、发菜	(138)
五十六、金针菜	(139)
五十七、蕨菜	(140)

第三章 粮食类食物与药物及疾病相宜相克

一、小麦	(142)
二、大麦	(143)
三、荞麦	(144)
四、大米	(146)
五、小米	(150)
六、糯米	(152)
七、玉米	(153)
八、高粱米	(155)



九、黄豆	(157)
十、黑豆	(161)
十一、绿豆	(163)
十二、赤小豆	(165)
十三、扁豆	(167)
十四、蚕豆	(169)
十五、豇豆	(171)
十六、菜豆	(172)
十七、豌豆	(174)
十八、刀豆	(176)
十九、芝麻	(177)
二十、花生	(179)
二十一、红薯	(182)
二十二、葛粉	(184)

第四章 油类食物与药物及疾病相宜相克

一、豆油	(186)
二、花生油	(188)
三、芝麻油	(189)
四、玉米油	(190)
五、菜子油	(190)
六、棉子油	(191)
七、葵花子油	(193)
八、猪脂	(194)
九、羊脂	(196)
十、椰子油	(196)



第五章 肉类食物与药物及疾病相宜相克

一、猪肉	(198)
二、猪肝	(206)
三、猪肾	(209)
四、猪肚	(211)
五、猪血	(212)
六、猪脑	(214)
七、火腿	(215)
八、牛肉	(216)
九、牛肝	(220)
十、羊肉	(222)
十一、羊肝	(226)
十二、羊肾	(229)
十三、羊肚	(230)
十四、羊血	(231)
十五、狗肉	(233)
十六、驴肉	(236)
十七、兔肉	(237)
十八、马肉	(239)
十九、鸡肉	(241)
二十、乌鸡肉	(244)
二十一、野鸡肉	(246)
二十二、鸡肝	(247)
二十三、鸭肉	(249)
二十四、鹅肉	(251)
二十五、鹌鹑肉	(253)



二十六、鸽子肉	(254)
二十七、雀肉	(256)

第六章 水产类食物与药物及疾病相宜相克

一、鲤鱼	(258)
二、鲫鱼	(262)
三、鲢鱼	(264)
四、胖头鱼	(265)
五、黑鱼	(265)
六、青鱼	(266)
七、赤鱼	(268)
八、黄鱼	(268)
九、黄姑鱼	(270)
十、鳊鱼	(271)
十一、鳝鱼	(272)
十二、泥鳅	(274)
十三、银鱼	(275)
十四、白鱼	(276)
十五、带鱼	(277)
十六、鳖肉	(278)
十七、乌龟	(281)
十八、乌贼鱼	(282)
十九、螃蟹	(283)
二十、虾	(286)
二十一、虾皮	(288)
二十二、蚶子	(289)
二十三、海蜇	(291)



二十四、田螺	(292)
二十五、蛤蜊	(294)
二十六、牡蛎	(296)
二十七、蛏蛎	(297)
二十八、淡菜	(297)
二十九、海参	(299)
三十、燕窝	(301)
三十一、海带	(302)
三十二、紫菜	(304)

第七章 果品类食物与药物及疾病相宜相克

一、苹果	(307)
二、猕猴桃	(309)
三、葡萄	(310)
四、大枣	(312)
五、酸枣	(314)
六、柿子	(315)
七、山楂	(317)
八、石榴	(321)
九、番石榴	(322)
十、樱桃	(323)
十一、草莓	(325)
十二、杨梅	(326)
十三、桂圆	(328)
十四、梨	(330)
十五、刺梨	(332)
十六、桃子	(333)



十七、橘子	(335)
十八、柑子	(338)
十九、橙子	(339)
二十、柚子	(340)
二十一、金橘	(341)
二十二、柠檬	(343)
二十三、枇杷	(345)
二十四、芒果	(346)
二十五、菠萝	(347)
二十六、木瓜	(349)
二十七、番木瓜	(351)
二十八、香榧	(353)
二十九、甘蔗	(354)
三十、香蕉	(355)
三十一、荔枝	(358)
三十二、李子	(360)
三十三、椰子	(362)
三十四、银杏	(363)
三十五、杏	(365)
三十六、槟榔	(366)
三十七、乌梅	(367)
三十八、桑葚	(369)
三十九、橄榄	(370)
四十、西瓜	(372)
四十一、甜瓜	(374)



第八章 休闲食品类食物与药物及疾病相宜相克

一、杏仁	(376)
二、冬瓜子	(377)
三、南瓜子	(378)
四、葵花籽	(379)
五、桃仁	(381)
六、核桃仁	(382)
七、莲子	(384)
八、松子	(386)
九、荸荠	(387)
十、菱角	(389)
十一、栗子	(390)

第九章 奶蛋饮品类食物与药物及疾病相宜相克

一、人乳	(392)
二、牛奶	(393)
三、酸牛奶	(399)
四、羊奶	(402)
五、鸡蛋	(404)
六、鸭蛋	(408)
七、松花蛋	(409)
八、鹅蛋	(410)
九、鸽蛋	(411)
十、雀蛋	(412)
十一、茶	(413)



十二、白酒	(419)
十三、葡萄酒	(427)
十四、啤酒	(427)
十五、咖啡	(430)
十六、蜂王浆	(432)
十七、蜂蜜	(433)
十八、豆浆	(436)

第十章 调味品类食物与药物及疾病相宜相克

一、食盐	(438)
二、食醋	(440)
三、酱	(443)
四、酱油	(444)
五、白糖	(445)
六、红糖	(448)
七、味精	(449)
八、生姜	(451)
九、花椒	(453)
十、八角茴香	(455)
十一、胡椒	(456)
十二、丁香	(457)
十三、肉桂	(458)
十四、小茴香	(459)
十五、腐乳	(460)



第一章 概 述

在日常生活中,人们在注重膳食营养的同时,更需注重饮食搭配和食物相克,尤其需要了解中西药物之间及其与食物之间相宜相克,以及疾病与药物及饮食相克等有关知识。这些问题已引起社会一些研究机构的关注,并进行了深入的研究。

一、食物药物相克的含义

人们日常所说的食物或药物禁忌,其含义包括两个方面,一是患者饮食或药物禁忌,即通常所说的“忌口”,长期积累的经验告诉我们,某些疾病在治疗或恢复过程中,必须忌吃某些食物或药物,不然会引起疾病的复发或加重;二是食物与药物的禁忌,即某些食物和药物不宜混在一起吃,否则会发生不良反应,甚至引起急性或慢性中毒,即所谓“食物和药物相克”。

相克一词,来源于中医五行学说。在中医基础理论中借“金木水火土”五种物质之间的相生相克关系,来说明脏腑之间相互制约和协同的生理现象。同样,食物相克,是说食物之间存在相互制约的关系。

中医认为,食有五色(白、青、黑、红、黄),五味(辣、酸、咸、苦、甘),而入五脏(肺、肝、肾、心、脾)。在五行中五脏亦各有所属。根据五行相生相克的原理,食物之间显然存在着相生相克的关系。从食物药性讲,如同药物一样,每种食物也都有自己的升降浮沉,寒热温凉属性,药有十八反、十九畏,同样食物也存在着相畏、相反、相克、相助的问题。





食物相克一词,虽古籍中未见,但有食物相反一词,其含义是相似的。食物相克的说法流传已久。相克是指食物之间存在的相互制约关系和食物搭配不当引起的不良反应。即某些食物不宜混在一起吃,否则会引起人体不良反应或中毒,即所谓食物相克。

对于不宜同吃的食物,在古籍中有的被列入禁忌,如《金匱要略》;有的则归入食物相反,如《饮膳正要》。食物相克一词从资料上看,不仅在我国,而且在日本及东南亚国家都有这种提法。

食物本来是人们赖以营养身体,延续生命的物质,用之得当,足以祛病养身,延年益寿;用之失当,则可能危害健康,所以养生学家不能不重视食物的禁忌。对于食物相克的说法,目前仍存在两种不同的见解。有的学者从相克食物中选择了混合进食机会较多的相克食物,如葱蒜与蜂蜜,花生与黄瓜,牛肉与栗子等,做了动物实验与人体实验,结果均安然无恙。由此得出结论,所谓食物相克不过是无稽之谈,是不科学的。另外一些人,仍坚持着医药典籍中的记载和民间传说,继续在报刊上宣传食物相克的具体内容,说进食相克食物,必然会中毒,甚至死亡,且郑重其事地提出中毒后的解救方法。这两种对立的见解,各有其一定的道理,也各有其偏颇之处。

确信古籍所载和民间流传的说法,认为句句是真,没有通过实验而大事宣传,说相克食物同食就会中毒或危及生命,令人谈食色变,这是不科学的态度。我们对于医籍记载和民间流传的食物相克,具体内容应作具体分析,应该看到其大部分是古代医家和劳动人民长期实践的积累,不能一概否定。两种相克食物混食后,由于其化学成分发生的反应,对人体确可产生副作用,甚至出现急慢性中毒现象。可能有某些现象被著书立说者夸大,以引起人们的注意而言过其实,如“食之杀人”、“食之令人癫”等,这是一种情况;有些可能根本不是食物相克问题,而是某些食物本身腐败变质或被污染,恰巧与某种食物混合食用,发生了中毒或死亡,致使误说

