

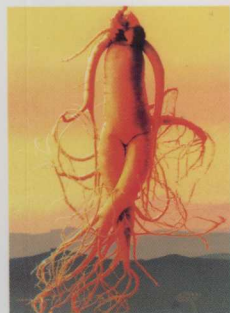


健康系列

e 博士彩色锦囊

科学忌口使用手册

张泽明 程晓梅 编著



广东省出版集团 广东科技出版社



健康系

列

e 博士彩色锦囊

科学忌口使用手册

张泽明 程晓梅 编著



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

科学忌口使用手册 / 张泽明, 程晓梅编著. 广州:
广东科技出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5359-4136-7

I. 科… II. ①张…②程… III. ①忌口—基本知识
②饮食禁忌—基本知识 IV. ①R247.1 ②R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 059588 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州培基印刷镭射分色有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区广棠工业区广棠西路 2 号 邮编: 510665)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

亲爱的读者：

“病从口入”，不当、错误的饮食搭配会对我们的身体造成伤害。目前关于食物风险的问题越来越受到人们的关注，而忌口也成为食物风险的一个主要话题。

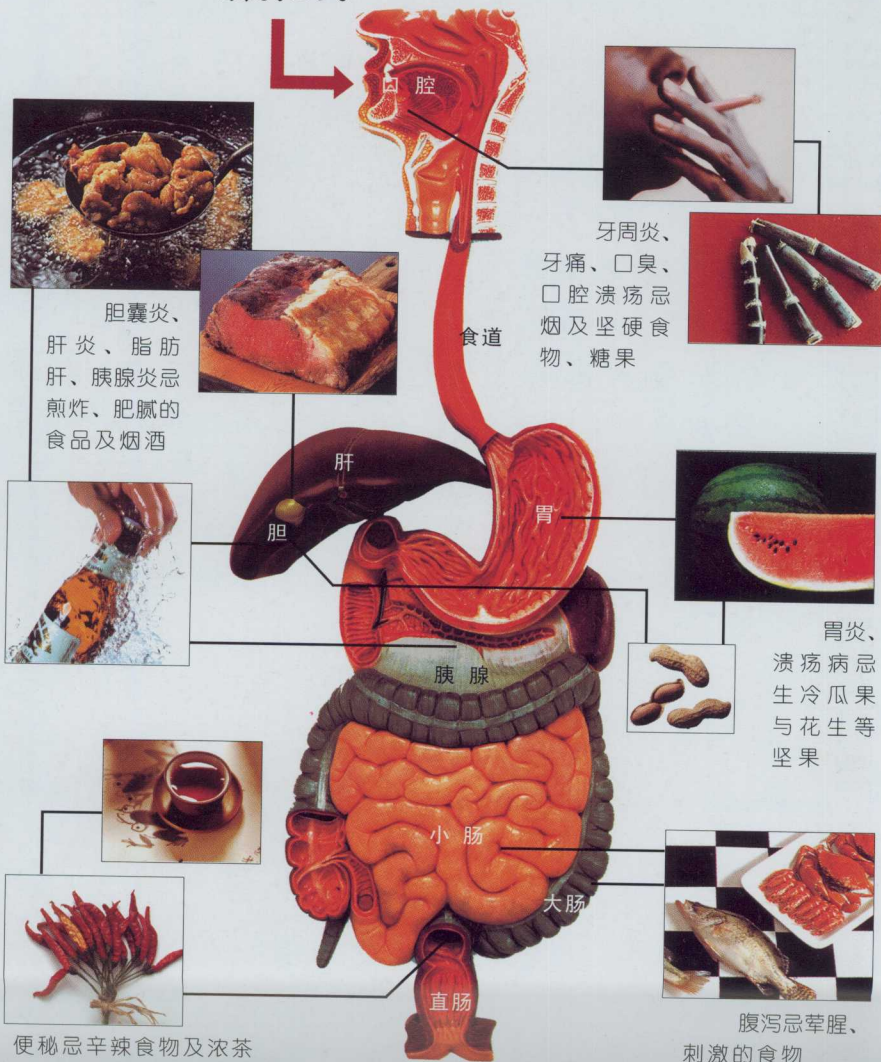
忌口有科学根据吗？西医也讲忌口吗？不讲忌口对身体有危害吗？如何根据不同的年龄和性别、不同的身体素质、不同的季节、不同的病症进行忌口？服用不同的药物又如何忌口？……这一连串的问题，相信您会迫不及待地想知道答案。别急，您慢慢阅读此书，答案就在眼前。

健康是每个人最大的财富，
也是一家人最大的幸福。



消化系统疾病的忌口

病从口入



序

——纠正忌口的种种误区

忌口有狭义和广义之分。狭义的忌口是指患病时应忌什么饮食；广义的忌口还包括因年龄、性别、体质、气候、地区的不同和药物的配伍禁忌以及药物与食物、食物与食物之间的相克、不宜和禁忌。

笔者通过临床实践和参与电视、电台、报纸等各种健康咨询活动，发现了不少有关忌口的误区，主要有以下几点：

一、西医不忌口

不少人认为只有中医才重视忌口，这不对。其实，西医一样需要忌口，有的还特别强调忌口。例如血栓闭塞性脉管炎之戒烟，糖尿病之忌糖，过敏性、化脓性中耳炎之忌蛋。痛风病的忌口就更多了，什么酒类、红茶、红肉、酸性食物、老火靓汤，都不宜多吃。

二、宁戒勿食

有的人患病时过分恐惧食物的毒副作用，对怀疑或传闻有碍治病的食物，一概不吃，甚至对一些较为中性又富营养的食物，也不敢食用。例如有人认为癌症患者不能吃“发物”。其实，虚弱的癌症病人，正是需要这些所谓的发物，例如鱼、虾、鸡、蛋等，用这些丰富的蛋白质，来提高机体的免疫力。

三、因噎废食

有人常把自己一次偶然的体验变成不变的规律。例如饮过一两次牛奶出现腹泻，以后就再也不敢饮了，这多可惜呀。其实，人对食物是可以逐渐适应的，也可以通过脱敏的办法，从少量到多量逐步适应。

四、以讹传讹

患病忌口，不同地区有不同的说法和禁忌，根据不同的地理环境和气候而有所区别，但其中也存在以讹传讹的误区。

上述种种忌口的误区，相信随着医学知识的普及，将会逐渐减少。让“科学忌口”为人类的健康做出更大的贡献吧。

顾玉潜

前 言

祖国医学历来讲究忌口，早在两千多年前的《内经》就有关于劝诫饮食的记载，而有关食物相克的专著，在唐代已经问世，如《摄生服食禁忌》、《摄生总法》等。

根据现代科学研究成果，很多食物之间的相克现象已得到科学的证实，并已被普遍接受。如萝卜与橘子不宜同吃，是因为萝卜进入人体后，会生成一种抗甲状腺物质——硫氰酸；而橘子中的类黄酮物质经转化后，会加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发甲状腺肿瘤。凡此种种，人类经过漫长的实践和积累，总结出了大量的食物相克的事例。当然，有些民间流传的一些食物相克的说法，缺乏科学依据，有待进一步探讨。

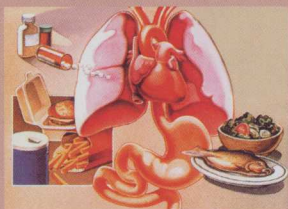
与同类书相比，本书具有明显的全面性、系统性。除了有“根据不同的疾病忌口”、“根据不同的食物、不同的药物忌口”的大量个案，还特别增加了“根据不同的体质、不同的季节进行忌口”、“食物与器具相忌”的内容。该书还具有较强的科学性，系统分析了忌口的科学依据，并着重指出不要盲目忌口，以免产生营养不良。

作者水平有限，缺点错误在所难免，敬请指正。

编 者

目 录

一、忌口的科学根据



1. 忌口的含义.....2
 - (1) 日常饮食的忌口.....2
 - (2) 患病服药的忌口.....3
 - (3) 忌口的重要性.....3
 - (4) 忌口的相对性.....4
2. 忌口的根据.....5
 - (1) 传统医学的根据.....5
 - (2) 现代医学的根据.....6
3. 忌口的原则.....7
 - (1) 认识忌口的灵活性.....7
 - (2) 避免忌口的盲目性.....7
 - (3) 提倡饮食的多样性.....8

二、根据不同的体质忌口



1. 诊证与辨证.....10
 - (1) 阳虚与阴虚.....10
 - (2) 气虚与血虚.....11
 - (3) 火旺与湿重.....11
2. 先天与后天.....12
3. 性别与年龄.....13
 - (1) 男性与女性.....13
 - (2) 年幼与年长.....13

三、根据不同的时令忌口



1. 春季的忌口.....15
2. 夏季的忌口.....15
3. 秋季的忌口.....16
4. 冬季的忌口.....17

四、根据不同的药物忌口



1. 服食西药时的忌口.....19

- (1) 忌酒类的药物.....19
- (2) 忌饮料的药物.....20
- (3) 忌各类食品的药物.....21

2. 服食中药时的忌口.....22

- (1) 忌某些肉类的中药.....22
- (2) 忌某些蔬菜的中药.....24
- (3) 忌某些佐料、饮料的中药... 26

五、根据不同的病症忌口



1. 消化系统疾病.....28

- (1) 急性胃炎.....28
- (2) 慢性胃炎.....28
- (3) 胃、十二指肠溃疡.....28
- (4) 病毒性肝炎.....29

(5) 脂肪肝.....30

(6) 胰腺炎.....30

(7) 胆囊炎.....30

(8) 疟疾.....31

(9) 痢疾.....31

(10) 便秘.....31

2. 呼吸系统疾病..... 32

(1) 感冒.....32

(2) 支气管哮喘.....32

(3) 支气管炎.....33

(4) 肺结核.....33

(5) 肺炎.....34

(6) 肺气肿.....34

3. 心脑血管系统疾病.....34

(1) 高血压.....34

(2) 高脂血症.....35

(3) 冠心病.....35

(4) 心肌梗塞.....36

(5) 脑中风后遗症.....36

(6) 低血压.....36

4. 代谢性疾病..... 37

(1) 贫血.....37

(2) 糖尿病.....37

(3) 痛风.....38

(4) 肥胖病后遗症.....38

(5) 脑中风.....38

5. 泌尿、生殖系统疾病.....39

(1) 尿路感染.....	39	(9) 疔 疮.....	48
(2) 尿路结石.....	39	9. 妇产科疾病.....	49
(3) 肾 炎.....	40	(1) 阴道炎.....	49
(4) 前列腺肥大.....	40	(2) 妊娠呕吐.....	49
(5) 遗 精.....	40	(3) 妊娠水肿.....	49
(6) 阳 痿.....	41	(4) 流 产.....	50
(7) 性欲减退症.....	41	(5) 先兆流产.....	50
6. 神经精神疾病.....	42	(6) 月经不调.....	50
(1) 失 眠.....	42	(7) 更年期综合征.....	51
(2) 神经衰弱.....	42	10. 儿科疾病.....	51
(3) 精神分裂症.....	43	(1) 厌 食.....	51
(4) 癫 病.....	43	(2) 盗 汗.....	52
7. 外科疾病.....	44	(3) 肺 炎.....	52
(1) 手术前后.....	44	(4) 麻 疹.....	52
(2) 烧 伤.....	44	(5) 水 痘.....	53
(3) 骨 折.....	44	(6) 遗 尿.....	53
(4) 痔 疮.....	45	(7) 断奶期消化不良.....	53
(5) 急性乳腺炎.....	45	(8) 夏季热.....	54
8. 皮肤科疾病.....	45	(9) 多动症.....	54
(1) 脱发、白发.....	45	(10) 百日咳.....	55
(2) 脂溢性皮炎.....	46	(11) 贫 血.....	55
(3) 皮肤瘙痒症.....	46	(12) 腮腺炎.....	55
(4) 荨麻疹.....	47	(13) 疳 积.....	56
(5) 湿 疹.....	47	11. 五官科疾病	56
(6) 白癜风.....	47	(1) 近 视.....	56
(7) 足 癣.....	47	(2) 咽喉炎.....	57
(8) 痤疮.....	48	(3) 声音嘶哑.....	57

(4) 鼻 炎.....	58
(5) 急性结膜炎.....	58
(6) 牙周炎.....	59
(7) 牙 痛.....	59
(8) 青光眼.....	60
(9) 老年性白内障.....	61
(10) 口腔黏膜病.....	61
(11) □ 臭.....	61
(12) 失 音.....	62
(13) 耳 鸣.....	62
(14) □ 疮.....	63
(15) 味觉减退症.....	63

2. 水产类.....	70
(1) 鱼.....	70
(2) 鳖、虾、蟹.....	71
3. 蔬菜类.....	72
4. 水果类.....	74
5. 饮料、调味品、蛋奶类.....	75
(1) 饮 料.....	75
(2) 调味品.....	76
(3) 蛋 奶.....	77
6. 关于“发物忌口”.....	78
(1) “发物”致病的机理.....	78
(2) “发物”致病的食物.....	79

六、根据不同的食物忌口



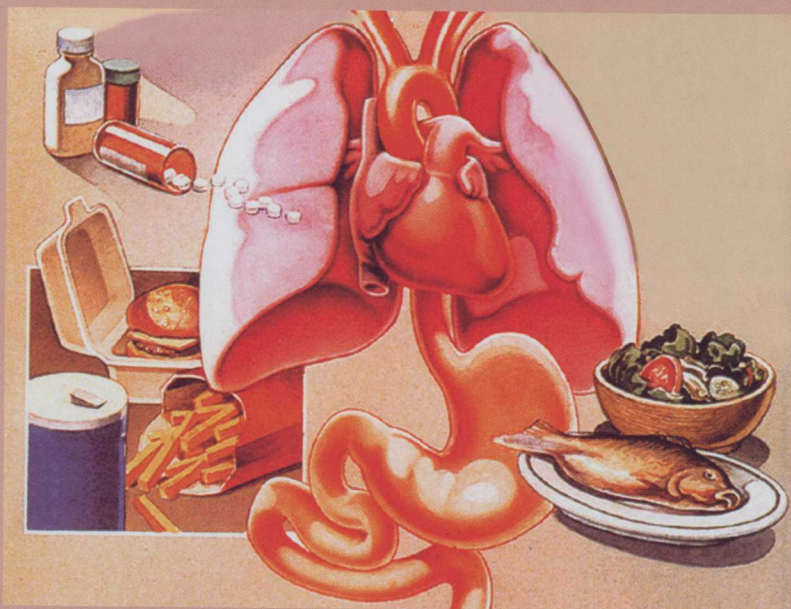
1. 肉 类.....	65
(1) 猪 肉.....	65
(2) 牛 肉.....	66
(3) 羊 肉.....	67
(4) 狗 肉.....	68
(5) 鸡 肉.....	68
(6) 兔 肉.....	69

七、食物与器具的相忌



1. 食物与铁器的相忌.....	81
2. 食物与铝器的相忌.....	82
3. 食物与铜器的相忌.....	83
4. 食物与彩釉瓷器的相忌.....	84
5. 食物与塑料制品的相忌.....	85
6. 食物与不锈钢器具 的相忌.....	85

一、 忌口的科学根据



传统医学与现代医学都为忌口提供了不同的科学依据。药食同源，相生相克，生化作用，协同与拮抗，这些医学理论都是忌口的重要依据。

现代医学研究表明,不少疾病的发生与饮食密切相关,被称为吃出来的“文明病”,诸如肥胖症、高血压、糖尿病、动脉硬化症等。也有不少疾病是因为食物与食物、食物与药物之间发生不良的化学反应,产生慢性或急性的中毒现象,被称为吃出来的“愚昧病”。因此,如何做到科学忌口成为人们十分关注的健康问题。



1. 忌口的含义

所谓“忌口”就是人们平常所说的饮食禁忌。具体一点来说,就是人们在平常生活中的饮食进餐和吃药的时候,应该忌吃哪些食物,例如,在冬天进食人参的时候,是不可吃萝卜的。因为萝卜性味甘凉,与人参的甘温相悖,而且萝卜所含的芥子油有挥发作用,可减弱人参的补益效果。所以服用人参的时候忌吃萝卜。

中国传统文化中,食物和药物都有相生相克的说法,指的是食物与食物之间、食物与药物之间有相互协同,也有相互抵触的关系。本书所谈的忌口,就是后者的相互制约、相互排斥的关系。

(1) 日常饮食的忌口

食物与食物之间、食物与药物之间,有一些是不宜混在一起吃的。因为搭配不当的食物或药物,不但会影响食物、药物的功效,甚至导致人体产生急性或慢性中毒。

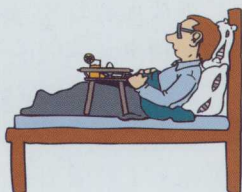


人参与萝卜不宜同吃



日常的饮食应注意忌口

如柿子不可与螃蟹同食。因为柿、蟹皆为寒性，二者同食，寒凉伤脾胃；而就营养成分而言，柿中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白不易消化，妨碍消化功能，导致腹痛、腹泻等症状。



（2）患病服药的忌口

即治疗服药期间需要忌食哪些相克食物。服用中药时，一般禁食油腻大荤、腥膻异味之物；服用西药时，忌饮酒、喝咖啡；服铁剂时忌食动物肝脏、海带、芝麻酱等含钙磷较多的食物。例如，患感冒的病人不宜吃西瓜，中医认为，感冒初期，无论是风寒感冒，还是温热伤风，在发散治疗期间若吃西瓜，不但不能发散病邪，相反会因其清热解毒作用而促邪入里，使病情加重或延长治愈时间。



患病服药更应忌口

比如服降压药物利血平时，不宜饮酒，因为利血平微溶于乙醇，而乙醇对此药有协同作用，使血管骤然扩张，血压急剧下降，产生头晕、心跳等严重反应，从而造成危险。又如，痛风忌鱼肉（含嘌呤高的食物）；冠心病忌吸烟和高脂饮食；糖尿病禁高糖饮食；肾炎忌鸡蛋和香蕉；胆囊炎忌花生等。患病期间如不作针对性忌口，会导致病情加重或复发。



痛风患者不宜吃鱼肉

（3）忌口的重要性

忌口的意义，在于不要使性质相反的食物或药物在患病时食用，产生不良的反应，甚至加重病情，危及生命。因此，适时的忌口对维护人体健康非常重要。



事实上，食物与药物相克所起的不良作用，已大大超出了我们的预见和估计。举一个例子：家住北海市的戴某，曾在湖南郴州当兵，常常自夸“两瓶白酒漱漱口，喝遍郴州无对手”。一次，戴某患上了呼吸道感染，服了几天感冒药和“先锋Ⅵ”。遇到朋友后即端起酒杯畅饮，二两白酒下肚不久，他即刻感到心跳加速，呼吸困难，家人急忙将其送往医院抢救方幸免于难。其实，“先锋Ⅵ”为头孢类抗生素药，当中的成分会抑制酒精在人体内的代谢，造成酒精在体内蓄积，损伤肝脏、肾脏和心脏等器官，引起机体的毒性反应，即使少量的酒精和这类药物混合也可能导致中毒。



酒还能与很多药物产生不良反应，因此，酒瘾的确难忍者，也应至少在停药三天后才能喝酒。

（4）忌口的相对性

忌口，其实是相对而言。它有几种含义，第一是戒掉，完全不吃。这要根据不同的药物和病情而定，病情好转了应恢复饮食。第二是少吃，根据病情和身体素质来不断调整食谱，哪些少吃，哪些多吃；某些食物什么时候少吃，什么时候多吃。第三是分段吃，相克的食物和药物，应相隔一段时间分开吃。第四是搭配吃，相克的食物，不要混在一起吃，可和其他的食物搭配。总之，忌口不应走向反面，以免造成偏食和营养不良。



人体需要全面的营养，才能维持好整个人的健康



2. 忌口的根据

(1) 传统医学的根据

①食物和食物相克

中国的传统医学有所谓食物相克的说法。当不同的食物一起食用时，它们之间的性味有相互抑制、相互抵触的关系。例如，柿子与茶相克，白果与鸡蛋相克，菠菜与鳝鱼相克，萝卜与橘子相克等。萝卜与橘子相克，是因为萝卜进入人体后，会产生抗甲状腺物质——硫氰酸，而橘子则会加强硫氰酸抑制甲状腺，诱发甲状腺肿瘤。



柿子与茶有相克的作用

②药物与食物同源

食物与药物一样，有寒、热、温、凉之四气，酸、苦、甘、辛、咸之五味。相对药物来讲，食物的这种特性比较平和。在有关药理学记载的300多种药物当中，有一半以上既是药物又是食物，这充分说明了食物与药物的同源性，它同样具有一定的治疗作用，也有适应范围和禁忌。



③食性与病性相应

人体有虚实寒热之异，食物也有凉热补泻的不同。食物必须与疾病的属性相适应，否则就犯禁忌。例如，病性燥热，进食热性食品等于火上加油；病性虚寒，再食寒性生冷食物，便会加重病情。又如感冒患者，忌吃油、腥、滞的食物；高血压、肾脏病者忌食盐过多等，不胜枚举。

我国汉代著名医学家张仲景指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害；若得宜则益体，害则成疾。”

（2）现代医学的根据

从现代医学的角度来看，食物和药物都具有复杂的化学成分，人体也是一个复杂的生化有机体。食物、药物与人体之间会发生氧化、还原、分解等反应。这些过程中各成分之间会互相协同、帮助，称为相宜；也会互相排斥、抵触，称为相克。食物、药物进入人体后，大致会发生三个基本作用。

①协同作用

一种物质可以促进另一种物质在体内吸收和留存，这样可以减少另一种物质的需要量，从而充分利用机体中的营养物质。例如，维生素A促进蛋白质合成，维生素C促进铁的吸收，维生素E保护体内易氧化的物质等。

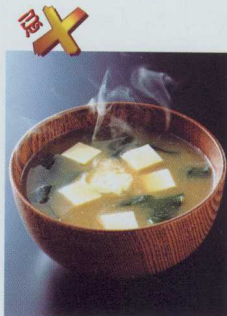
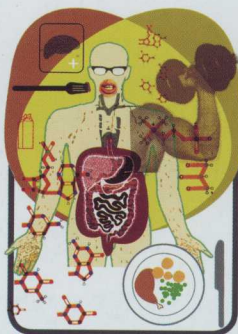
②拮抗作用

在人体吸收代谢过程中，两种物质之间如果数量比例不当，会使一方阻碍另一方吸收或存留。如草酸与钙、钙与磷、纤维素与锌等。不少人都知道，菠菜与豆腐不能同吃，就是因为菠菜中的草酸与豆腐中的钙结合，形成了不溶性的钙盐，无法被人体吸收。

当拮抗作用超越人体的耐受力时，就会出现急性或慢性中毒。更多的情况是，在消化吸收过程中，降低了营养物质的利用率，久而久之，导致营养素的缺乏，形成营养不良，引发各种疾病。例如用橘子和黄瓜做沙拉，橘子的维生素C会被黄瓜的“维生素C分解酶”破坏掉。

③转化作用

人体中一种营养物质可以转化为另一种营



菠菜与豆腐不能同吃

总的来说，食物的协同作用对健康有利，拮抗作用大都有害。食物的拮抗作用，在人们的饮食配餐中很常见。