

健康是吃出来的，呵护自己，热爱食物。

食物是最好的医药，选择食物，远离疾病。

最常见的疾病，最有效的食物，最合理的饮食！

常见疾病

饮食宜忌

雷霞 主编

食物是最好的医药，药到病除，食到病止。保持健康要饮食合理，常见病更要辨证择食。饮食适宜于病有益，促使痊愈，让食物成为我们餐桌上最经济美味的防病治病良药。



家庭保健书架



科学技术文献出版社



常见疾病

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

常见疾病饮食宜忌/雷霞主编. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5023-5700-9

I. 常… II. 雷… III. 常见病-饮食-禁忌 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 082464 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 唐 炜

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 205 千

印 张 17.75

印 数 1~6000 册

定 价 26.80 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

健康是吃出来的,得了病该吃什么?哪些食物不能吃?哪些食物对健康不利?在本书中寻找答案吧!本书选取了生活中最普遍的近百种常见病,一一介绍了疾病与食物间相宜相忌的饮食常识。并以食物为主线拓宽视角,全方位让您了解疾病的相关知识。“链接问答”解答了我们关于疾病最想知道的相关问题,“温馨提示”贴心告知您最安全的饮食方法和疾病预防技巧。全书内容丰富,简单实用,是呵护您和家人健康的工具书,是您家庭保健书架上的必备书。

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。

目 录

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 雷 霞

梁 立



> > > > > > > >

目录Contents

[001]

第1章 选择食物,远离疾病

- 感冒饮食不马虎 / 3
- 咳嗽,饮食得当不用药 / 8
- 腹泻,食物惹的祸 / 13
- 食物诱发偏头疼 / 17
- 吃吃喝喝防中暑 / 21
- 吃什么远离口臭 / 26
- 饮食击退口腔溃疡 / 30
- 牙痛要命,饮食有宜忌 / 34
- 把你的近视“吃掉” / 39
- 慢性胃炎,饮食调理效果好 / 43
- 胆囊炎胆结石,清淡饮食最好 / 47
- 肺结核病人的饮食宜忌 / 51
- 健康饮食,消除便秘 / 55
- 痔疮患者的饮食保健 / 59
- 贫血一族的饮食指南 / 63
- 脂肪肝患者,别陷入饮食误区 / 68
- 高血压饮食要“算计” / 72
- 糖尿病,饮食有处方 / 77
- 肥胖症,多吃蔬菜少吃肉 / 81

失眠“数羊羔”不如选对食物 / 85

记忆力减退多吃鱼 / 89

神经衰弱,饮食有宜忌 / 93

第2章 女性保健,宜忌有则

月经不调需要合理饮食 / 99

节食不当会闭经 / 103

不孕症患者的健康饮食 / 107

告别性冷淡,做“吃”情女人 / 111

孕期警惕“流产”食物 / 115

流产后的饮食宜忌 / 119

产后缺乳多喝汤 / 122

豆制品调理更年期综合征 / 126

乳腺炎饮食,宜淡不宜辣 / 130

阴道炎,少吃海鲜和辣椒 / 134

食物让盆腔炎走开 / 138

卵巢肿瘤的食物宜忌 / 142

第3章 男性疾病,饮食有方

男性阳痿,不可乱吃壮阳药 / 147

食物固本防早泄 / 153

目录Contents

- 遗精饮食调护法 / 157
- 男性不育症的饮食调养 / 161
- 性欲低下, 饮食燃情 / 165
- 前列腺炎, 多食种子食物 / 169
- 合理膳食预防尿结石 / 173
- 尿路感染多饮水 / 177

[181]

第4章 巧选食物, 儿童健康

- 食物巧治腮腺炎 / 183
- 小儿湿疹, 食物是关键 / 187
- 麻疹饮食全攻略 / 191
- 出水痘不能吃海鲜 / 195
- 百日咳的食物宜忌 / 199
- “美丽”食物防治小儿厌食症 / 203
- 小儿遗尿的饮食妙方 / 207
- 儿童多动症与饮食有关 / 211
- 小儿支气管炎多补水 / 215
- 小儿咳嗽, 远离冷饮和甜食 / 219

第5章 打造美丽,食物帮忙

食物战“痘”法 / 227

不做“斑点”美人 / 231

脱发者的对症食物 / 235

“吃”掉黑眼圈 / 240

唇干唇裂食疗方 / 244

丰胸还是木瓜好 / 248

吃吃喝喝除皱纹 / 252

食物秘制去黑头 / 256

皮肤暗沉“食”来救 / 260

美白牙齿美食方 / 264

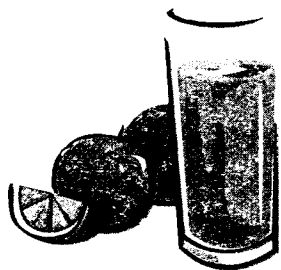
皮肤过干过油吃什么 / 268

第1章

选择食物, 远离疾病



感冒饮食 不马虎



感冒是我们最为常见的疾病, 如果你某天早晨起来, 发现自己脑袋发懵、鼻塞、咳嗽、喷嚏、头痛、发烧、浑身疼痛不适, 那可能是患了感冒。要预防和治疗感冒, 调整好饮食结构, 通过饮食增强抵抗力, 不失为一条更简便而安全有效的途径。



感冒, 吃什么食物好

感冒属于外邪侵犯, 所以, 原则上感冒患者宜吃清淡稀软饮食或食物。风寒感冒者宜吃具有辛温发汗散寒之品; 风热感冒者宜吃辛凉疏风、清热利咽的食物。

◆ 宜吃流质食品

选择容易消化的流质饮食, 如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。



◆ 饮食宜清淡

饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。可供给白米粥、小米粥、小豆粥，配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。

◆ 宜多补充水分

感冒病人应多补充水分，因为发烧使你的身体流失大量的水分。保证水分的供给，可多喝山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等以促进胃液分泌，增进食欲。

◆ 宜多食红色食物

多食含维生素C、维生素E及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、橘子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。

◆ 宜少量多餐

饮食宜少量多餐。如退烧食欲较好后，可改为半流质饮食，如面片汤、清鸡汤龙须面、小馄饨、菜泥粥、肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。



感冒，忌吃什么食物

凡感冒期间，无论风寒感冒或是风热感冒，忌吃一切滋补、油腻、酸涩食物，诸如猪肉、鸭肉、鸡肉、羊肉、糯米饭、黄芪、黄精、麦冬、人参、胎盘、阿胶、各种海鱼、虾、螃蟹、龙眼肉、石

榴、乌梅以及各种黏糯的甜点食品。

◆ 风寒感冒者

忌吃寒凉性食品,如柿子、柿饼、豆腐、绿豆芽、田螺、螺蛳、蚌肉、生萝卜、生藕、生地瓜、生菜瓜、生梨、生冷荸荠、罗汉果、冷茶、菊花脑、薄荷、金银花、白菊花、胖大海。

◆ 风热感冒者

忌食生姜、胡椒、桂皮、茴香、丁香、砂仁、白酒、冬虫夏草等。



链接问答

◆ 吃火锅可以治感冒吗

你是不是也有吃火锅治感冒的经历?许多人都认为吃火锅能治感冒,这里贴心地告诉你,吃火锅对风寒感冒是有一定疗效的,但对由于内火引起的风热感冒,吃火锅反倒会加重病情。所以要分清楚自己感冒的类型,另外即使是风寒感冒,也只宜吃少量的清汤火锅,并且不要吃羊肉海鲜等,因为俗话说:“鱼生火,肉生痰”,而且火锅调料芝麻酱也是上火的,少吃为妙。

◆ 感冒喝鸡汤好不好

鸡汤能帮助人驱走流感,喝鸡汤有助于将病毒排出体外。鸡汤中含有人体所需的多种氨基酸,可以有效地增强人体的抵抗能力。感冒时喝鸡汤适宜于身体很虚弱的人,而本来非常结实以及过于肥胖的人不宜进食有温补性质的鸡汤等食物,否则病情可能会加重。



◆ 红糖姜汤是不是感冒良方

姜中的姜辣素、姜油酮可以发汗，赶走体内蓄积的热气，尤其是水分较少的老姜，促进血液循环效果更好，添加红糖则可补充热量。但姜汤只适用于外感风寒，得了热伤风的人，则不适合饮用。而且，姜会促进血液循环，若有发炎、出血的情形，也不要吃。



温情提示

◆ 易感冒的人应少吃香菜

香菜有温中健胃的作用，但是容易患感冒的人，应避免食用香菜，因为这类人常存在气虚，吃香菜会导致感冒更加频繁。

◆ 多吃香菇不易患感冒

科学家研究发现，在香菇的孢子上有槟榔状的小颗粒，这种小颗粒能刺激感冒病毒，使其形成一层厚壁。这种厚壁形成后，感冒病毒即失去了使人感染的能力。另外香菇中还有一种多糖类物质，多糖类物质虽不能直接杀伤病毒，但具有明显的抗肿瘤活性和调节机体免疫功能的作用。所以，多吃香菇对于预防感冒非常有效。在感冒易发季节和流感流行时，应该多吃香菇。

◆ 患感冒后不要匆忙服用抗生素

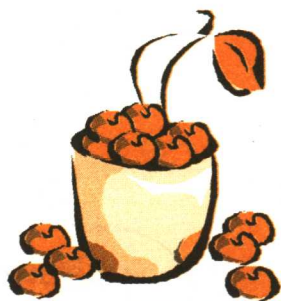
最好不要急着服用抗生素，尽量让自身免疫系统调整，要知道对于病毒感冒，抗生素是无能为力的。如果依赖抗生素，长此以往，体内病菌的耐药性就会加强，等到你确实需要服用抗生素治疗疾病时，你却发现必须服用大剂量或很难找到有效的抗生素，因为你体

内的病菌已百药不侵了。此外提醒你要保持室内清洁通风, 多多休息, 充足的休息和均衡的营养是治疗感冒的最佳途径。





咳嗽,饮食 得当不用药



咳嗽患者的饮食宜忌至关重要。宜忌得当,可以不药而愈;宜忌失当,反致久咳不止。所以,凡是易患或者在咳嗽期的朋友,在饮食时一定要多加注意,应当分别选择。



宜

让咳嗽离你而去的食物

咳嗽患者的饮食总原则是“宜清淡,忌辛辣”。一些日常果蔬在止咳润肺上有着独特而神奇的功效,单独选择或者搭配一些其他的食物一起食用,潜移默化中,咳嗽就会离你而去。

◆ 梨

梨是“止咳好手”不容置疑,民间有“生梨炖冰糖”治疗咳嗽