

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

▼张拓伟◎编著

摄入合理营养素，
为身体树立起保护屏障

常吃禁 什么什么病

全面的常见疾病分型
有针对性地进行食疗调理
给您最贴心的呵护

随手查



上海科学普及出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

常见病 吃什么 禁什么

CHANGJIANBING
CHISHENME JINSHENME
SUISHOUCHA

随手查

张拓伟·编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病吃什么禁什么随手查 / 张拓伟编著. -- 上海:
上海科学普及出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5427-6269-6

I. ①常… II. ①张… III. ①常见病 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第235213号

责任编辑 张 帆

常见病吃什么禁什么随手查

张拓伟 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/32 印张 10 字数 140千字

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6269-6 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

目录

CONTENTS

防病保健必需营养素 / 1

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 蛋白质 / 1 | 维生素C / 10 |
| 膳食纤维 / 2 | 维生素D / 12 |
| 维生素A / 4 | 维生素E / 13 |
| 维生素B ₁ / 5 | 钙 / 14 |
| 维生素B ₂ / 7 | 铁 / 16 |
| 维生素B ₆ / 9 | |

Part 1

建立防病养生的饮食理念

养成良好饮食习惯，预防疾病的发生 / 20

- 少吃糖 / 20
- 少吃油 / 20
- 控制吃盐量 / 20
- 多吃富含膳食纤维的食物 / 21

杜绝“垃圾食品” / 22

饮食要清淡 / 22

每天早餐不可少 / 23

每餐只吃七分饱 / 23

经常变换食用油 / 24

戒烟少酒 / 24

学会食物搭配巧防病 / 25

宜忌搭配 / 25

粗细搭配 / 26

荤素搭配 / 26

酸碱搭配 / 27

冷热搭配 / 27

注意饮食卫生，警惕饮食误区 / 29

饭前洗洗脸和嘴 / 29

卫生纸不能代替餐巾纸 / 29

油漆筷子不要用 / 30

不要直接用手抓食物 / 30

防病需知的食物选购、储存与加工技巧 / 31

常见食物的选购技巧 / 31

常见食物的储存禁忌 / 36

常见食物的加工技巧 / 41



Part 2

常见病日常养生饮食宜与忌

心脑血管病症 / 48

高血压 / 48

低血压 / 52

冠心病 / 54

脑梗死 / 56

脑卒中 / 58

心肌炎 / 60

心肌梗死 / 62

呼吸系统病症 / 64

感冒 / 64

支气管炎 / 68

哮喘 / 70

肺气肿 / 74

肺炎 / 76

消化系统病症 / 78

胀气 / 78

消化不良 / 80

慢性胃炎 / 84

胃及十二指肠溃疡 / 86

结肠炎 / 88

腹泻 / 90

痢疾 / 94

痔疮 / 96

泌尿系统病症 / 98

尿路感染 / 98

尿频 / 102

肾结石 / 104

膀胱结石 / 106

肾炎 / 108

尿毒症 / 112

骨科病症 / 114

骨质疏松 / 114

骨刺 / 118

骨折 / 120

五官科病症 / 124

口腔溃疡 / 124

扁桃体炎 / 128

咽喉炎 / 130

牙痛 / 132

龋病 / 134

牙周炎 / 136

鼻炎 / 138

干眼症 / 140

近视 / 142

老花眼 / 144

青光眼 / 146

夜盲症 / 148

结膜炎 / 150

白内障 / 152

中耳炎 / 154

皮肤科病症 / 158

湿疹 / 158

荨麻疹 / 162

皮肤过敏 / 164

皮炎 / 166

痤疮 / 168

神经系统及精神病症 / 170

偏头痛 / 170

三叉神经痛 / 172

神经衰弱 / 174

坐骨神经痛 / 178

癔症 / 180

阿尔茨海默病 / 182

帕金森病 / 184

男科病症 / 186

阳痿 / 186

早泄 / 190

前列腺增生 / 192

精液异常症 / 194

妇科疾病 / 196

阴道炎 / 196

宫颈炎 / 198

盆腔炎 / 200

闭经 / 202

痛经 / 204

月经不调 / 206

子宫肌瘤 / 208

子宫脱垂 / 210



不孕症 / 212

更年期综合征 / 214

儿科疾病 / 218

湿疹 / 218

小儿麻疹 / 220

小儿水痘 / 224

百日咳 / 228

小儿腹泻 / 230

小儿遗尿症 / 232

小儿猩红热 / 234

其他疾病 / 236

贫血 / 236

疲劳综合征 / 240

疲劳 / 240

食欲减退 / 242

便秘 / 244

精神抑郁 / 246

失眠 / 248

健忘 / 252

耳鸣 / 254

Part 3

不同人群生活饮食上的宜与忌

不同职业饮食宜忌 / 258

脑力劳动者 / 258

体力劳动者 / 260

高温工作者 / 262

低温工作者 / 264

运动量偏大者 / 266

熬夜加班者 / 268

久坐族 / 270

久站族 / 272

常接触放射性物质者 / 274

与粉尘接触密切者 / 276

特殊人群饮食宜忌 / 278

孕妇 / 278

产妇 / 280

婴幼儿 / 284

老年人 / 286

爱美达人饮食宜忌 / 288

美白淡斑 / 288

美颜润肤 / 290

亮眼明眸 / 292

美胸丰胸 / 294

减肥瘦身 / 296

Part 4

日常养生与饮食的宜与忌

传统养生的饮食宜忌 / 300

清热解表 / 300

生津润燥 / 302

益气补血 / 304

滋阴壮阳 / 306

健脾开胃 / 308

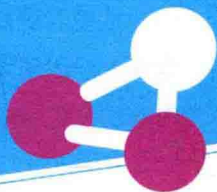
养心安神 / 310

附录 营养缺乏补给表 / 312

编
者
公
告

本书旨在为广大读者提供健康饮食的指导，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者养成科学、健康的饮食习惯，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。

防病保健 必需营养素



蛋白质



蛋白质是身体内不可缺少的营养素，头发、指甲、皮肤及肌肉组织几乎完全是由蛋白质构成的。而且凡是活的细胞都需要蛋白质作为它们的架构，生物体一旦缺少了蛋白质就无法生存，并且人的身体内除了水之外，最大的组成成分便是蛋白质。

建议每天摄取量

一般情况下，正常成年人每天摄入60~80克的蛋白质即可满足需求，但对于一些特殊人群，如儿童、孕妇、糖尿病患者、高血压病患者等还需要根据个人体质具体问题具体分析。

主要食物来源

含蛋白质最丰富的食物来源有蛋清、奶酪、牛

排、猪肉、肝脏、坚果、豆类、谷类、家禽及鱼类等食物。一般来说，鱼、禽肉、蛋、畜肉、奶及乳制品等动物性食物中的动物蛋白质量好，但同时也富含饱和脂肪酸和胆固醇。

营养素不足或过量有何表现

营养素不足

如果身体缺乏蛋白质，就可能会贫血、肌肉没有弹性及身体抵抗力减弱。同时，血浆蛋白的量也会减少，以致组织内不需要的液体无法排出而储积在体内，最后就会导致下肢水肿。

营养素过量

一般情况下，过量摄取蛋白质被转换为脂肪储存在体内，会加重肾脏的代谢负担，还容易引起骨质疏松。

膳食纤维



膳食纤维是健康饮食不可缺少的一部分，它在保持消化系统健康中扮演着重要的角色。膳食纤维可清洁消化壁，增强消化功能，保护脆弱的消化道和预防结肠癌，还能减缓消化速度和加速排泄胆固醇，降低餐后血糖的黏度，使小肠内单糖运转速度放慢，可降

低血糖升高的幅度，同时提高胰岛素的敏感性。

建议每天摄取量

中国营养学会建议，膳食纤维的摄入量成人为30克/日，但每日热量摄入少于10032千焦（2400千卡）时可适当减少膳食纤维的摄入量。

主要食物来源

糙米和胚芽精米，以及玉米、小米、大麦、小麦皮（米糠）、麦粉（黑面包的材料）等粗粮，杂粮中膳食纤维含量较为丰富。此外，豆类、根菜类和海藻类中膳食纤维含量较多，如牛蒡、胡萝卜、四季豆、红小豆、豌豆、薯类、裙带菜等。另外，蔬菜、水果也是膳食纤维的重要来源。

营养素不足或过量有何表现

营养素不足

摄入的膳食纤维不足，就会使肠胃的消化动力不足，从而使粪便在大肠内停留时间过长，最终引发习惯性便秘，甚至诱发肠癌。

营养素过量

过多地摄食膳食纤维会导致腹部不适，如增加肠蠕动和增加产气量，影响其他营养素如蛋白质的消化和钙、铁的吸收。

维生素A



维生素A对人体有多种重要功能，尤其是对眼睛有明显保健作用，此外，维生素A还能保护上皮组织，维持皮肤、上皮黏膜及头发的健康，防止皮肤干燥剥落，维持鼻、喉及肺等黏膜的健康，保持组织和器官表层正常运作，预防呼吸道感染；还能降低感染性疾病的致病率及病死率，并能预防癌变。

建议每天摄取量

◎一般成年男性每日摄入800微克即可，女性每日摄入700微克即可。

◎孕妇要特别注意用量，怀孕初期，不建议增加摄取量；怀孕中、后期推荐摄入量为850微克。

主要食物来源

维生素A的来源主要有两类：一类是来自于动物性食物，能直接被人体利用的维生素A₁和维生素A₂（视黄醛），维生素A₁存在于哺乳动物及咸水鱼的肝脏中，维生素A₂存在于淡水鱼的肝脏中；另一类是维生素A原，即具有维生素A所有功能的β胡萝卜素，其存在于植物性食物中，含量较丰富的有菠菜、苜

薺、豌豆苗、甘薯、胡萝卜、青椒、南瓜、葡萄等。

营养素不足或过量有何表现

营养素不足

缺乏维生素A会引起干眼症。严重缺乏时还会降低眼睛对黑暗的适应能力，导致夜盲症。维生素A的缺乏还会使呼吸道、消化道、泌尿道等的抗病能力降低，从而使人易感染支气管炎、肺炎、中耳炎、膀胱炎及尿石症等。

营养素过量

通过动物性食物摄取的维生素A如果过量，会有疲劳、恶心呕吐、胃痛、腹泻、睡眠障碍、食欲缺乏、视力模糊、肌肤粗糙及掉发等中毒现象。

维生素B₁



维生素B₁是体内糖类代谢的必需营养素，还是维持心脏及消化系统正常功能所必需的营养素。因此，维生素B₁能帮助消化，特别是糖类的消化，同时减少晕机、晕船的概率。

维生素B₁能维持神经系统健康、稳定的精神状态，还可缓解有关牙科手术后的痛苦和带状疱疹的神经痛。

建议每天摄取量

中国营养学会根据中国人的体质状况，制定了一些参考数值：

不同年龄段人群维生素B₁摄取量的参考值

年龄段（岁）	摄取量（毫克/天）
1~3	0.6
4~6	0.7
7~10	0.9
11~13	1.2
14~17	1.5（男）；1.2（女）
18~50	1.4（男）；1.3（女）
50及以上	1.3

主要食物来源

维生素B₁存在于粮谷类、豆类、干果、酵母、硬壳果类食物中，尤其在粮谷类的表皮部分含量更高。紫菜、瘦肉、牛奶、动物内脏、蛋类以及芹菜叶、莴苣叶等绿叶菜中维生素B₁的含量也较高。

营养素不足或过量有何表现

营养素不足

维生素B₁摄取不足时，会影响肌肉功能，并使人产生四肢无力、麻痹、疲倦、体弱、健忘、焦虑不安

等症状。长期缺乏维生素B₁，还会影响心脏功能，对健康产生威胁。

营养素过量

研究显示，维生素B₁这种水溶性维生素没有任何毒性作用。如果摄取过量，会自行通过尿液排出体外，而不会存储在组织或器官里。

维生素B₂



维生素B₂参与糖类、蛋白质、核酸和脂肪的代谢，可提高机体对蛋白质的利用率，促进生长发育，同时参与细胞的生长代谢，是机体组织代谢和修复的必需营养素。

维生素B₂对于维持皮肤、指甲和头发健康具有重要作用。

维生素B₂能消除口腔炎症、强化脂肪代谢、解毒、保护视力，还能去除过氧化脂质，避免其囤积于血液及肝脏中。

建议每天摄取量

中国营养学会根据中国人的体质状况，制定了一些参考数值：

不同年龄段人群维生素B₂摄取量的参考值

年龄段（岁）	摄取量（毫克/天）
1~3	0.6
4~6	0.7~1.0
7~10	0.9
11~13	1.2
14~17	1.5（男）；1.2（女）
18~50	1.4（男）；1.2（女）
50及以上	1.3

主要食物来源

维生素B₂广泛存在于植物和动物性食物中，动物性食物中维生素B₂的含量比植物性食物高。动物肝脏、心、肾、乳类及蛋类食物中维生素B₂的含量尤为丰富，豆类食物、绿叶蔬菜、水果类如橘子所含的维生素B₂也很多。



● 绿叶蔬菜

营养素不足或过量有何表现

营养素不足

维生素B₂摄入不足可引发脂溢性皮肤炎，还可引起嘴唇发红及口腔、口唇、口角、舌等处发炎，眼睛