

食 小 百 科

物与药物宜忌

家庭医疗保健养生百科丛书

内蒙古人民出版社



林范◎选编

是药三分毒，药补不如食补，但食物与药物之间的宜忌却不可不知。只因在日常生活动理中，多一些知识，就多一些保障。



食 物与药物宜忌 小百科

家庭医疗保健养生百科丛书

内蒙古人民出版社

林范◎选编



图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健养生百科丛书/郑春兴主编. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2006. 11
ISBN 978 - 7 - 204 - 08943 - 7

I. 家... II. 郑... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 142474 号

家庭医疗保健养生百科丛书

主 编 郑春兴
责任编辑 马东原
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 河北三河腾飞印刷厂
开 本 720 × 980 1/16
印 张 66
字 数 1500 千
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 08943 - 7/R · 236
定 价 355.20 元(共 12 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

首先提出“养生”这一概念，是因为无论翻阅落满尘垢的经史传记，还是放眼当代街头行色匆匆的人群，无处不见人们小心翼翼地安排自己的日常膳食与保健。一般意义上来说，所谓“养生”即科学的安排膳食，合理搭配，以期达到保养身体、祛病健体的作用。

在我国，运用食物疗疾驱病从而达到健体强身的目的，有着悠久的历史，其理论基础为“药食同源”，以四性五味来区分药物的秉性。四性——温、热、寒、凉，五味——辛、甘、酸、苦、咸；而食物也同样如此。因而，我们在日常食物的摄取过程中，不仅只用以果腹疗饥，更因其性味的不同而具有疗疾健体的功效。

药与食的关系，恰如一对孪生兄弟，同出一母而秉性有别：药物在某个方面对有超常或偏于强烈的功效，能够有针对性的用于治疗某种疾病，扶正祛邪，以调整阴阳气血，使身体恢复健康，但药物作用强烈却不均衡，于疗疾治病的同时，对人体总有或多或少的损害，此谓之“是药三分毒”。而食物富含营养与精华，对人体作用缓和而均衡，有滋养濡润的功效，既可疗疾健体，又对机体没有损害，此为之“药补不如食补”。

食疗，寓疗于食，食中求疗，是两者关系的出色应用，真正的融合。

在当代，食物与药物之间的禁忌被屡屡提出，但这并不只是一

个被当代人提出的满足安逸生活需要而创造出的现代概念。千百年来,五行相克之博大精深,深入人心,金木水火土五种物质之间的生克关系,与中医医理中的五色五味,也都有其相对应。根据五行相克的原理,食物之间,药物之间,也显然存在着相生相克的依存关系,依据这一点,人们在养生的同时,也理应关注药理,关系事物之间的生克关系,从而不至于疏心而错食,造成对身体的伤害。合理安排膳食,“食养尽之,务使过之。”

随着社会经济的发展,人们普遍面临愈加繁重的工作压力,无论在心灵上,还是在身体上,都承受着巨大的考验。因此人们一改过去仅靠药物调理,或重在追求吃饱,喝足的传统饮食习惯,转而提倡膳食科学,均衡营养。在此基础上,食物、药物间的合理搭配、使用必不可少。近年来,因食物、药物食用搭配不当,而出现适得其反的效果,或引发的身体不适,严重者导致中毒的例子屡屡可见。为此我们竭尽心力,编撰此书,旨在为广大读者提供一系列的食品与药品使用的宜忌知识,在日常生活调理中,多一份知识,就多一份保障。

本书在编排上,按照绪论、食物、药物进补宜忌,以及常见病症的食疗宜忌知识的顺序划分篇章,每篇里,我们又作更细小的划分,所涉内容丰富,介绍力求详实,针对不同食物与药物的性质、不同病症以及人的不同年龄不同体制,提出科学的搭配方法与养生建议,是一本适用于日常家庭生活保健的书籍。愿此书的编撰能使广大读者获益。

食物与药物禁忌小百科

目

录

家庭

医
疗
保
健
养
生

百
科
丛
书

- 第一章 人体与食物 / 1
 - 第一节 人体营养学 / 1
 - 第二节 食品与营养 / 2
 - 第三节 人体代谢与营养 / 5
 - 第四节 食物搭配与营养 / 18
- 第二章 常见食物饮食宜忌 / 22
 - 第一节 肉食类 / 22
 - 第二节 粮食类 / 52
 - 第三节 水果类 / 65
 - 第四节 蔬菜类 / 94
 - 第五节 饮品类 / 131
 - 第六节 调味品类 / 137
- 第三章 食物与食物配伍禁忌 / 149
 - 第一节 肉类与相关食物相克与禁忌 / 149
 - 第二节 蔬菜类与相关食物相克与禁忌 / 177
 - 第三节 水果类与相关食物相克与禁忌 / 191
 - 第四节 调料类与相关食物相克与禁忌 / 203
 - 第五节 饮品类与相关食物相克与禁忌 / 209

食物与药物禁忌小百科

目

录

家庭

医疗保健养生

百科丛书

- 第四章 食物与药物的配伍禁忌 / 220
 - 第一节 与抗生素相克的食物 / 220
 - 第二节 与解热镇痛类药物相克的食物 / 224
 - 第三节 与维生素类药物相克的食物 / 226
 - 第四节 与分泌功能药物相克的食物 / 230
 - 第五节 与神经系统药物相克的食物 / 232
 - 第六节 与消化系统药物相克的食物 / 233
 - 第七节 与循环系统药物相克的食物 / 236
 - 第八节 与泌尿系统药物相克的食物 / 237
- 第五章 常见药物相宜与禁忌 / 239
 - 第一节 常见相畏相恶药物 / 239
 - 第二节 常见中药与相关忌克食物 / 250
 - 第三节 药膳中常用的功能食物与药物 / 268
 - 第四节 食物与药物的最佳搭配 / 322
- 第六章 常见疾病与饮食禁忌 / 341
 - 第一节 内科疾病 / 341
 - 第二节 外科疾病 / 435
 - 第三节 妇科疾病 / 465

第一章 人体与食物

第一节 人体营养学

我们常说,“民以食为天”,吃饭是每天的头等大事,人要生存就离不开营养,而饮食则是人获得营养的根本途径。随着人类社会的进步,人们对各类食物营养成分的认识越来越深入,于是,营养学就诞生了,那么何为营养学呢?营养学是研究食物的营养成分及其对人体所产生的功能的一门学科。它研究食物的营养结构、合理搭配、最佳烹饪方式及人体食用后对其营养成分的有效吸收和利用等等。

饮食提供给人体的营养,还可以促进生长发育,保证身体健康。

饮食对生命的影响大致有四个方面,一是饮食不足,以致营养无法满足身体需要,造成营养不良;二是饮食过量,引起营养过剩,造成肥胖,引发疾病;三是饮食虽然充足,但却没有合理的搭配,因而引起某些营养缺乏,同样也有碍健康。这在当今“特保儿”族中已成一大奇观;四是饮食不干净、不当,造成致病因素乘机而入,危害健康。

可见,虽然人人都会“吃”,但并非都吃得合理,吃得科学。因此,要有效地维护健康,吃的学问可是必不可少的。

今营养学认为,营养是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养

家庭

医疗保健养生

百科丛书



中所含有的营养成分。

营养素分类:从化学性质可分为六大类,蛋白质(protein)、脂肪(fats)、碳水化合物(carbohydrates)、矿物质(minerals)、维生素(Vitamin)、水(water),目前有人将膳食纤维(dietaryfiber)列为第七大类营养素。**营养素功能:**维持身体的构成补充能量,对机体的功能和行为给予保证和调节。

营养素功能

碳水化合物

脂质能源

蛋白质

无机质

维生素

食品营养与健康:生命表达既受基因的影响,又受到多种环境因素的影响,如空气、水、食物(包括营养)、微生物感染等等。同时,环境与基因之间又相互影响,因此才有了进化。

不健康的生活方式可归纳为以下四种:不合理的膳食,吸烟,心理紧张和压力,缺少运动。

减少慢性疾病的措施:

1. 适应个人体质特点,每个因性别、年龄、生理状况、生活习惯、体型各不相同,所以对饮食也会产生不同的适应与要求。
2. 注意食物性与味,食物的“性”寒、热、温、凉,食物的“味”甘、苦、辛、酸、咸。
3. 采用以植物性食物为主的膳食结构。蔬菜、水果,每天吃400~800克各种蔬菜和水果可降低患慢性疾病的危险。淀粉和食物纤维素食物中约有一半的热量是由碳水化合物提供的。碳水化

食物与药物禁忌小百科

合物有三类：淀粉类、纤维素类和糖类。肉类以家禽和鱼类较好。要降低高脂食物，特别是动物脂肪的摄取。饱和脂肪酸——动物性食品脂肪酸，室温下呈固态；不饱和脂肪酸——蔬菜和植物油，室温下呈液态。膳食中饱和脂肪酸含量高，会造成肥胖和与肥胖有关的疾病。

降低脂肪摄取的方法：少吃油炸食物，选择低脂肪奶品，家禽的皮要剥去，多吃天然低脂食物蔬菜、水果、谷类、豆类。

1. 正确挑选食物和烹饪食物：要买绿色食品，蔬菜、水果要选完全成熟的，蔬菜、水果要尽量生吃，不要让鱼、肉在烹调时烧焦，减少食盐的量。

2. 健康方针：合理膳食，适量运动，戒烟戒酒，心理平衡。提倡“一二三四五，红黄绿白黑”。一：每天一袋牛奶；二：每顿摄入主食二两；三：每日进食高蛋白食物三份；四：四句话“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”；五：每日五百克蔬菜及水果。红：每日饮红葡萄酒 50-100 毫升；黄：黄色蔬菜（如胡萝卜，红薯，南瓜等）；绿：指绿茶及深绿色蔬菜；白：指燕麦粉或燕麦片；黑：指黑木耳。

常见营养食品分类：

1. 营养食品。营养食品是为满足消化或代谢过程不正常的人对营养的特殊要求，也可以通过控制食物或某些营养素的摄入以满足需特殊疗效的人而制作的食物。

2. 强化食品。指向食品中添加营养素（食品营养强化剂）的食品。食品营养强化剂：指为增加营养成份而加入食品中的天然或者人工合成的属于天然营养素范围的食品添加剂。

3. 功能食品（保健食品）。指既具有一般食品的营养，功能，又具有调节人体生理节律，增强机体防御能力以及预防疾病、促进康

复等的工业化食品。

4. 转基因食品。指一种由经基因修饰的生物体生产的,或由该物质本身构成的食品。

5. 嗜好品。一般指刺激分泌活动、刺激神经系统活动尤其是刺激感官活动的物质。一般认为,嗜好品与人体的个性关系比较紧密,这也就是所谓的嗜好品“因人而异”性。

食物中毒:一般认为是健康人摄取了正常数量的可食状态的“有毒食物”所引起的、以急性过程为主的疾病。它与机体个体本身有很大关系。

食物成为“有毒食物”而引起食物中毒有以下几方面的原因:食物被某些致病性微生物污染并急剧繁殖,以致食物中含有大量活菌或存在大量毒素;有毒物质混入食品或物质外形与食品相似,但本身含毒被人误食;贮存不当产生毒素,或加工烹调方法不当,未除去食物本身所含有的有毒成分。

第三节 人体代谢与营养

人体内分泌系统与人体代谢

酶

食品成分进入机体后的消化、吸收、分解机体的生长发育、分化和繁殖,以及其他的生理活动中所发生的种种生化反应过程,一般都由一类对应的酶加以催化作用。

酶的分类:氧化还原酶类,转换酶类,水解酶类,裂合酶类,异构酶类,合成酶类。

酶的合成与分解:酶的化学本质是蛋白质,所以其合成过程与

食物与药物禁忌小百科

蛋白质的合成类似。

酶活性的调节：一般酶的活性，受营养素、代谢物、激素、酸碱度、激活剂等的影响和调节。

激素

激素：一类具有特殊生理激动效应，可以调节和控制生命体的代谢过程或生理功能的有机化合物。

激素的来源或存在三个来源：主要来源或存在于内分泌腺体中，内分泌腺以外的其他组织细胞，由存在于血液中的某些前体物质转变而来。

脑下垂体激素

1. 生长激素：也称作躯体刺激素，为一种蛋白质。

生长激素的四个作用：促进机体蛋白质合成能力，促进软骨和骨骼的生长，升高血糖，提高机体摄取和利用脂肪酸的能力。

2. 促甲状腺：腺激素刺激甲状腺细胞，增加甲状腺细胞的分泌。

3. 促肾上：腺皮质激素促进肾上腺皮质激素的分泌。

4. 促性腺激素（卵细胞刺激素、黄体刺激素、间质细胞刺激素）。

5. 催产素。

6. 加压素：促进小动脉收缩，可以提高血压。

甲状腺激素

生理功能：增强基础代谢率，促进发育生长。

对高级神经活动的影响。

胰腺激素

胰岛素：其生理作用是降低血糖水平。

胰高血糖素：生理作用是提高血糖水平。

家庭

医疗保健养生

百科丛书

性激素

1. 雄激素

作用:促进男性性器官的发育,促进蛋白质的合成。

2. 雌激素

作用:促进女性生殖器官的发育和对新陈代谢。

人体代谢的消化道系统

消化道:口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门。

消化腺:唾液腺、胃腺、胰腺、肝和小肠腺。

食品的消化与消化异常

消化道的运动:胃中的食物,通过三种运动形式进行充分的混合、蠕动、收缩。

消化道的分泌:消化的本质,是一些化学的分解反应过程的集合。机体生化反应的重要特征是具有一套完整的酶系,对于消化过程来讲,要有各自对应的消化酶,消化道的分泌最主要的作用就是提供这些消化酶以及润滑消化道的粘液。

唾液成分: α -淀粉酶、糖蛋白、钙、氯、碳酸氢根离子。作用是分解淀粉,使之变为糊精,保护牙齿,调节胃肠功能。

胃液:有效成分有胃蛋白酶原、盐酸、粘液成分(粘蛋白)、钾、钠等。作用:胃蛋白酶将食物蛋白水解为肽。盐酸激活胃蛋白酶原,使天然食品中的蛋白变性为胃蛋白酶发生作用创造前提),杀菌(预防生食品引起的细菌肠道感染),粘液润滑作用,保护作用。

胰液(碱性液体)成分:胰酶、胰岛素、碳酸氢根离子。作用:胰酶(淀粉酶,蛋白酶,脂肪酶),消化食品中淀粉,脂肪和蛋白质,胰岛素调节血糖浓度。碳酸氢根中和胃部过多的酸性成分。

食物与药物百科

胆汁:胆汁没有消化酶成分,其消化作用依靠胆盐成分实现。

胆盐:激活胰脂酶和乳化脂肪。促进脂肪酸和脂溶性维生素的吸收。刺激肠道蠕动和抑制细菌生长。

食品的消化过程:将大分子的营养素成分转变成小分子化合物,需经过三个过程,水溶、初始消化酶解、深度消化酶解。

碳水化合物的消化

食品中碳水化合物的消化场所在小肠,分为以下几个步骤:
 α -淀粉酶、糊精酶、糊精、葡萄糖、淀粉麦芽糖、葡萄糖、麦芽糖酶。

脂肪的消化

消化场所:小肠。

消化机理:脂肪、甘油

蛋白质的消化

消化场所:胃、小肠。

消化机理:

1. 胃液的作用

在蛋白酶作用下蛋白质分解为蛋白胨和少量多肽。

2. 胰液的作用

胰蛋白酶:作用于碱性氨基酸。

糜蛋白酶:作用于芳香族氨基酸。

弹性蛋白酶:作用于脂肪族氨基酸。

维生素和矿物质的消化

水溶性维生素,在动植物细胞中以结合蛋白质的形式存在,在蛋白质消化过程中释放出来,脂溶性维生素溶于脂肪,可随脂肪的乳化与分散同时被消化,在食品中呈离子状态存在的矿物质,可直接被机体吸收,矿物质如果结合在有机成份上,则在食品消化过程

家庭

医疗保健养生

百科丛书

慢慢释放。

对于人类,并不是所有事物成分都能够进行消化利用的,即所谓的充盈物质。最有名的充盈物质是纤维素蜡。但需要指出的是不能消化利用,并不意味着这些食物成分对机体毫无用处。

消化异常

1. 牛奶不适症饮用牛奶后,表现出下痢、腹痛、腹胀等症状。牛奶变态反应,乳糖不适症。

2. 蛋白质消化的障碍,在食品中,有时含有对蛋白质消化起障碍作用的成分,最常见的为胰蛋白酶抑制剂(TI)。TI 经过适当的热处理可将其去除。

肠类发酵

1. 肠类细菌,食高碳水化合物食品,乳酸菌易繁殖,大肠类易偏酸性;食高蛋白食物时,易发生蛋白质腐败,大肠内易偏碱性。

2. 腐败,肠内发酵起因于腐败,腐败产生二氧化碳、甲烷、氢、氮、硫化氢气体,同时还生成有机酸和胺。

人体的吸收过程

吸收:指食物的消化产物以及水和无机质等,通过消化道器官的粘膜上皮细胞进入血液和淋巴的过程。

口腔、食道:不发生吸收过程。

胃部:食品成分吸收很少,但有吸收乙醇的能力。

小肠:是整个身体吸收营养物质成分的主要部位。

大肠:多半吸收水和无机质。

基本营养素的吸收

1. 碳水化合物的吸收

食物与药物禁忌小百科

吸收部位：小肠。

吸收速度：D-半乳糖(110)>D-葡萄糖(100)>D-果糖(70)>木糖醇(36)>三梨醇(29)。葡萄糖和半乳糖属于主动转运，果糖属于易化扩散，多元醇则以单纯扩散方式吸收。

2. 脂类消化产物的吸收

吸收部位：十二指肠。

吸收率：短链脂肪酸>中链脂肪酸>不饱和和长链脂肪酸>饱和长链脂肪酸。

吸收方式：主动转运。奶油、豆油、玉米油、猪油在人体6~8小时全部消化。2小时吸收24%~41%；4小时吸收53%~71%；6小时吸收68%~86%。

3. 蛋白质消化产物的吸收：蛋白质水解为氨基酸后，通过主动转运形式吸收。

4. 维生素的吸收：水溶性维生素以简单扩散方式吸收，脂溶性维生素吸收与脂类相似。

5. 水与矿物质的吸收，小肠吸收水的动力是渗透压，矿物质可通过单纯扩散方式被动吸收，也可以特殊方式主动吸收。

人体内能量的消耗一般有三个方面组成：维持基础代谢，对食物的代谢反应，从事各种活动和劳动。

不同等级劳动所需能量

极轻体力劳动：男 2400 千卡，女 2200 千卡

轻体力劳动：男 2600 千卡，女 2400 千卡

中等体力劳动：男 3000 千卡，女 2800 千卡

重体力劳动：男 3400 千卡，女 3200 千卡

极重体力劳动：男 4000 千卡，女不从事