

食物搭配与饮食禁忌

家庭
书库

餐桌红绿灯

饮食禁忌

高建伟 主编



- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全

万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全

餐桌红绿灯

高建伟 主编

饮食禁忌



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY



目 录

第一章 日常生活饮食禁忌

膳食纤维能增加胆固醇的排泄，使血中胆固醇降低。食物太精细，纤维素必然很少，食后不容易产生饱腹感，往往造成过量进食而发生肥胖。这样，血管硬化、高血压的发病率就会增高。

中年人忌长期精食	3
中年人忌过食肥甘厚味	3
中老年人忌贪吃高蛋白食物	3
老年人忌常饮鸡汤	4
老年人忌多吃水果罐头	4
老年人忌经常饮啤酒	5
老年人饭后忌百步走	5
老年人饭后忌马上睡觉	6
老年人忌常用铝或铝合金餐具进食	6
老年妇女忌多饮咖啡	7
早餐忌全吃干食	7
早餐忌只吃鸡蛋	8
午饭忌吃得太饱	8
晚餐忌太油腻	8
晚餐忌多饮酒及饮食过饱	9
夜间忌吃含糖食物	10
睡前忌进食	10
睡前忌服人参蜂王浆	10

目

录





吃饭时忌吸烟	11
饭前忌服维生素类药物	11
饭前饭后忌饮水	12
饭前饭后忌吃冷饮	12
饭后忌立即干活	13
饭后忌马上游泳	13
饱餐后忌立即洗澡	14
饱餐后忌大量喝汽水	14
忌经常用巧克力和奶糖充饥	15
不宜用菠菜来补铁	15
酒后忌服安眠药	16
酒后不宜大量饮浓茶	17
忌用维生素C替代蔬菜	18
月经前忌多吃盐	18
春三月饮食禁忌	19
夏三月饮食禁忌	19
秋三月饮食禁忌	19
冬三月饮食禁忌	20
早起忌喝四种水	20
忌长期用一种油	22
忌多吃木耳	22
忌多食莴苣	23
忌多饮纯净水	23
吃完葡萄忌马上喝水	24
忌吃的动物五个部位	24

目

录

第二章 婴幼儿饮食禁忌

奶粉中的蛋白质，虽经过高温凝固，相对较牛奶中的蛋白质好消





化，但新生儿的消化能力差，奶粉如过浓，仍不好消化，故必须稀释才可代替母乳。

给新生儿配制奶粉忌太浓	29
忌用高浓度糖水喂新生儿	29
忌完全用人工喂养代替母乳喂养	30
忌只用米粉喂养婴儿	30
忌只用豆奶喂养婴儿	31
小婴儿忌吃鸡蛋清	32
忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	32
忌让婴儿吃过量的蛋	33
婴儿忌多喝饮料	34
忌让婴儿喝成人饮料	34
忌给婴儿吃嚼过的食物	35
婴儿食物忌太咸	35
1岁以内的婴儿忌食蜂蜜	36
婴幼儿忌多吃奶糖	36
婴幼儿忌多吃动物油	37
婴幼儿腹泻后忌停食	38
幼儿忌多吃菠菜	38
幼儿吃动物肝肾忌过量	39
儿童忌常吃糕点	39
儿童忌多吃罐头	40
儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁	40
儿童忌多吃鱼松	41
儿童忌服人参补品	41
儿童忌多吃笋	42
儿童忌用吃水果代替吃蔬菜	42
儿童忌常吃果冻	43
儿童忌多吃橘子	44

目

录





儿童忌多食桑椹	44
儿童忌过多食用冷食	45
儿童忌多吃肥肉	45
儿童忌过量食用冰棍、雪糕	46
儿童忌含食物睡觉	46
儿童忌服蜂乳	46
忌随便给儿童食用保健食品	47
儿童贫血忌只用蛋黄补	47
儿童菜肴忌多放味精	47
儿童忌多吃皮蛋	48
儿童忌多吃巧克力	48
学龄儿童忌不吃早餐	49
儿童不宜多吃膨化食品	50
儿童不宜饮可乐	51
儿童不宜常吃洋快餐	53

第三章 孕产妇饮食禁忌

人体必需的微量元素，对孕妇、乳母和胎儿来说更需要，因为他们缺乏微量元素时会引起更严重的后果。人们在生活中注意不偏食，尤其是孕妇，尽可能以“完整食品”（指未经细加工过的食品，或经部分精制的食品）作为热量的主要来源。

目 录

孕妇忌营养过剩	57
孕妇忌只吃精制米面	57
孕妇忌过多喝茶	58
孕妇忌多吃罐头食品	58
孕妇忌喝烈性酒	59
孕妇忌多食酸性食物	60
孕妇忌多吃菠菜	60





孕妇忌多吃油条	61
孕妇忌吃黄芪炖鸡	61
孕妇忌吃桂圆	62
孕妇忌吃热性香料	62
孕妇忌多吃冷饮	63
孕妇忌喝咖啡	63
孕妇忌常吃素	64
孕妇忌吃糯米甜酒	65
孕妇忌多服补品	65
孕妇忌多吃山楂	67
孕妇忌摄入过多鱼肝油和含钙食品	67
孕妇忌食用过敏食物	68
乳母忌抽烟喝酒	69
产后滋补忌过量	69
产后忌马上节食	70
产妇忌久喝红糖水	71
产后忌喝高脂肪的浓汤	71
产后忌过多吃蛋	71
产妇忌多饮麦乳精	72
产后忌吃辛辣温燥食物	73
产妇忌多吃巧克力	73

第四章 常见病症饮食禁忌

据调查发现，吃盐量大的人群中，患高血压者占10%；吃中等量盐者高血压发病率占7%；吃盐量极少者，高血压发病率不到1%。因此，高血压病人不宜吃盐过多，就是血压正常人也宜食用过多的食盐，一般每人日吃盐量4~5克为宜。

眼病患者忌吃大蒜	77
----------------	----

目

录



脑血管病人忌吃狗肉	77
高血压病人忌多吃盐	77
心血管病人忌喝咖啡	78
心血管病人忌多吃蛋黄	78
心血管病人忌吃螃蟹	79
冠心病病人忌饱餐	79
冠心病病人忌多饮可乐型饮料	80
心脏病病人忌食菜籽油	81
动脉硬化病人忌吃人参	81
气管炎病人忌睡前饮酒	82
气喘病人忌多吃盐	82
肺病患者忌饱食	83
肺结核病人忌多吃菠菜	83
慢性胃炎患者忌大量喝啤酒	84
溃疡病患者忌饮茶	84
溃疡病患者忌饮牛奶	85
胃溃疡患者忌吃糯米食品	85
慢性肠胃病患者忌多吃龟苓膏	86
肝脏病人忌饮酒	86
肝炎病人忌吃大蒜	86
肝炎病人忌吃羊肉	87
肝病病人忌多吃葵花子	87
肝炎病人忌多吃糖	88
肝炎病人忌食甲鱼	89
肝炎病人忌吃生姜	89
慢性肝病病人忌吃小麦、土豆类食物 ...	89
慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及刺激性 食物	90
胆囊炎患者忌吃肥肉	91
胆石症病人忌食过酸食物	91





胰腺炎病人忌饮酒	92
尿路结石病人忌多吃糖	92
尿路结石病人忌吃菠菜	93
肾脏病病人忌多吃富含植物蛋白食品	94
慢性肾衰者忌吃哈密瓜	94
肾结石病人忌在临睡前喝牛奶	95
痛风病人忌饮啤酒	96
痛风病人忌吃黄豆	96
痛风病人忌吃含嘌呤高的食物	97
甲亢病人忌吃含碘食物	97
糖尿病病人忌饮酒	98
糖尿病病人忌过多食用木糖醇	98
糖尿病病人忌多吃水果	98
糖尿病病人忌多吃盐	99
癫痫病人忌多吃盐、多喝水	99
癫痫病人忌多吃含锌高的食物	100
腹部手术的病人忌饮牛奶	101
腹部手术后忌喝含气饮料	101
骨伤患者忌食醋	102
骨折病人忌多吃肉骨头	102
关节炎病人忌吃肥肉	103
关节炎患者忌吃海味	104
关节炎患者忌经常食用用铁锅烧的饭菜 ...	104
牛皮癣患者忌饮酒	104
周期性麻痹病人忌饱食	105
感冒初期忌吃西瓜	106
发热时忌多吃鸡蛋	106
炎症性疾病患者忌吃辣椒	107
热症病人忌食辛辣食物	107





咯血病人忌吃木耳	108
阴虚体质者忌吃麻辣火锅	108
癌症病人忌多吃糖	109
白癜风病人忌吃富含维生素C的食物 ...	109
贫血病人忌饮茶	110
缺铁性贫血者忌喝牛奶	110
出血性疾病患者忌多吃鱼	111
直肠息肉患者忌吃酸、辣、油腻食物 ...	111
痔疮病人忌吃刺激性食物	111
服痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒	112

第五章 体质虚弱者饮食禁忌

气虚为中医术语，一般是指体质素虚或久病之后所引起的一系列表现。诸如气虚之人常感到倦怠无力、语言低微、懒言少动，动则气短或气喘、呼吸少气、面色苍白、头面四肢浮肿、饮食不香、肠鸣便溏、消化不良、多汗自汗，动辄易患感冒，脉搏虚弱无力、舌质淡、舌体胖大、舌边齿印等，均为气虚之象。

气虚患者忌食物品	115
血虚患者忌食物品	116
阴虚患者忌食物品	116
阳虚患者忌食物品	117
脾虚患者忌食物品	118
肾虚患者忌食物品	119
肺虚患者忌食物品	120

第六章 食物的食用及加工贮存禁忌

冰冻的牛奶，待解冻后，可出现凝固状沉淀物、上浮脂肪团，并



出现异常气味等，其营养价值也随之下降。因此，存放牛奶的温度，以不低于0~3℃为宜。

煮牛奶忌用文火	125
牛奶忌久煮	125
牛奶忌加红糖	125
喝牛奶忌加糖过多	126
牛奶中忌加钙粉	126
牛奶忌和豆浆同煮	127
饮牛奶忌同食橘子	127
忌用牛奶送服药品	128
鲜牛奶忌冰冻	128
酸奶忌加热后食用	128
忌食结块的麦乳精	129
低度酒忌久存	129
喝啤酒忌兑汽水	130
啤酒白酒忌同饮	130
忌用塑料桶贮存酒	131
忌用保温瓶装啤酒	131
葡萄酒忌久存	131
忌饮冷黄酒	132
忌用豆浆冲鸡蛋	132
喝豆浆四忌	133
不要吃两头凸起的罐头	133
忌食长白膜的酱油	133
忌食发红的咸鱼	134
吃柑橘前后忌喝牛奶	134
吃螃蟹忌用水煮	134
忌食半熟的鸭蛋	135
炒菜心忌放碱	135

目

录





炒胡萝卜忌放醋	135
忌贪食河豚鱼	136
忌多食午餐肉	137
忌盲目吃狗肉	137
食猪肝忌炒得太嫩	138
忌食青蛙肉	139
忌多食烤羊肉串	139
忌偏食猪肉	140
忌食用病死的牛	140
涮羊肉忌太嫩	140
忌食破壳的鸡蛋	141
煮鸡蛋忌用生水冷却	141
鸡蛋忌与白糖同煮	142
淘米时忌用力搓洗	142
熬绿豆汤忌放碱	142
忌食有哈喇味的油	143
忌食长芽的花生	143
忌过量吃洋姜	144
忌喝启盖隔夜的汽水	144
忌多饮酸性饮料	144
忌喝过热的饮料	145
忌直接饮用自来水	145
忌饮用温泉水	146
忌用饮料取代白开水	147
忌喝过量的汽水	147
忌用开水冲服蜂蜜	148
忌喝反复烧开的水	148
忌食青色番茄	149
忌多食熏烤、煎炸食物	149

目

录





忌在炉火上直接烘烤食物	150
皮色鲜艳的水果忌吃皮	150
忌食生鸡蛋	151
忌食孵鸡蛋	151
胡萝卜不宜生吃	152
忌食煮后颜色变红的元宵	152
忌食烂姜	153
忌食有苦味的柑橘	153
忌食变质的银耳	154
忌食未成熟的水果	154
忌食有黑斑的红薯	155
忌生食花生	155
忌生食贝类	155
忌过量吃杏	156
忌过多食用橘子	156
煮粥、烧菜忌放碱	157
忌大量食酸菜	157
未腌透的酸菜忌食用	158
忌吃未腌透的咸菜	158
忌多吃黑枣和柿饼	158
忌长期食用方便面	159
忌多吃多味瓜子	159
忌饮用有焦味和霉变茶叶	160
忌用保温杯泡茶	160
忌饮用长时间泡的茶	161
茶叶忌煮着喝	162
忌用茶水送服药物	162
吃狗肉后忌喝茶	163
吃高蛋白食物后忌立即饮茶	163

目

录





忌多饮新茶	164
白糖忌不加热食用	164
酱油忌生吃	165
忌多吃臭豆腐	165
忌过多食用豆制品	166
忌过量吃红薯	166
忌过量吃瘦肉	167
忌多吃香肠	167
忌多吃松花蛋	168
忌过量吃荔枝	168
忌滥用食用香料	169
煮咖啡忌时间过长	169
喝咖啡忌浓度过高	170
喝咖啡忌放糖过多	170
忌空腹吃西红柿	171
忌空腹吃柿子	171
忌偏食动、植物油	172
炒菜时忌油温过高	172
食用油忌反复高温	173
食用油忌高温加热后贮存	174
忌过多食用鱼油	175
忌吃生棉籽油	175
忌用大油烹调肉食品	176
忌吃油渣	176
吃黄鳝忌爆炒	177
忌吃生鱼粥、生鱼片	177
忌吃烧焦了的鱼和肉	178
忌直接食用鲜海蜇	178
忌过量食咸鱼	178

目

录



忌吃鱼胆	179
忌吃死蟹、死甲鱼	179
忌吃未煮熟的黄豆	180
忌吃未煮熟的四季豆	180
忌吃发了芽的马铃薯	180
忌用铜制食具盛冷食品	181
存放鸡蛋忌用水洗	181
忌用金属器皿存放蜂蜜	182
食盐不宜存放时间过长	182
忌用透明玻璃瓶贮存食油	182
忌用金属容器盛酸性饮料	183
忌用热水发木耳	183
忌用生冷自来水煮饭	183
饮食忌过于精细	184
忌吃久放的红糖	184
制干菜忌暴晒	185
蓝紫色的紫菜忌食用	185
绿叶蔬菜忌焖煮	186
忌鲜食黄花菜	186
菜肴忌过咸	187
忌吃隔夜的熟白菜	187
忌喝隔夜的银耳汤	188
炖骨头忌加醋	188
酸碱食品忌加味精	189
忌食用新鲜木耳	189
忌经常嚼食槟榔	189
忌多吃辣椒	190
忌生吃荸荠	190
忌生食银杏	190
忌铁、铝炊具搭配使用	191





第一章

日常生活饮食禁忌



