

健康饮食 宜与忌

- ◎ 七类养生保健饮食宜忌，助您塑身美容、减压益智。
- ◎ 数十种食物、食品饮食宜忌，助您合理膳食，保持健康。
- ◎ 多种疾病饮食宜忌，助您祛除病痛，身体康复。
- ◎ 四季养生和其他饮食宜忌，助您抵抗疾病，强健体魄。

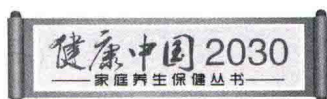
宋 勇 / 编著



☒ 简单易懂，一学就会 ☒ 激活自愈力，提升免疫力

吃什么？怎么吃？这是个问题！
掌握饮食宜忌，合理膳食
让您防病养生又美容





健康饮食 宜与忌

宋 勇 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食宜与忌 / 宋勇编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2018.6

(健康中国2030系列丛书)

ISBN 978-7-5101-5190-3

I. ①健… II. ①宋… III. ①饮食—禁忌—基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第167486号

健康饮食宜与忌

宋勇 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	天津文林印务有限公司
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	12.5
字数	160千
版次	2018年6月第1版
印次	2018年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-5190-3
定价	39.80元

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

合理饮食 健康一生

随着现代生活物质条件的极大改善，人们开始追求更健康合理的饮食观念，从过去的吃得饱、吃得好，转变为讲究膳食平衡、科学饮食和营养搭配。

我们可以看到，现在人们的生活和工作压力偏大，很多人就忽视了一日三餐，有些人吃饭很随意，有些人吃饭很匆忙，甚至有些人不按时吃饭，或者干脆不吃早饭、晚饭，这些都是有碍我们身体健康的。而且在人们对于饮食的知识和意识方面普遍存在严重的不足，往往只从个人的口味和爱好出发选择食物，已经形成了很多认识上的偏见和误区，甚至养成了不良的饮食和生活习惯，这些认识和习惯都在不知不觉地危害着我们的身体，给我们的健康埋下隐患。

自古以来，人们就很重视饮食的合理性。俗话说“民以食为天”，什么东西适宜吃，什么东西不宜吃，什么东西宜多吃，什么东西宜少吃，什么东西有益于我们的身体健康，什么东西有碍于我们的身体健康，这些都是至关重要的。在漫长的摸索和实践中，人们已经积累和总结了许多宝贵的经验。饮食搭配得当可以使食物相得益彰，为我们的身体增加营养，相反，饮食不当不但浪费了食物的营养，而且会在人体中引发不良反应。当然，一般而言，多数的食物都可以单独食用，但是为了增强食物的食



P R E F A C E



疗效果和营养保健的作用，我们常需要把它们搭配进行食用，通过它们之间的相互影响，从而对我们的身体健康产生良好的功效。

本书内容丰富、科学实用，系统地整理和总结了古今的医学家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，详细地阐述了养生保健饮食宜忌、日常饮食宜忌、常见病饮食宜忌、四季养生饮食宜忌以及其他需要引起注意的实用饮食宜忌等，帮助人们走出认识误区，正确地认识和掌握科学的食用宜忌，改善不合理的饮食习惯，做到合理膳食。

本书主要有以下四大特色：

一、内容丰富、包罗万象

翻开目录，读者会发现本书的内容涵盖丰富，可谓是一本最系统全面的百科全书，不仅是一本饮食宜忌的普及读物，更是现代家庭必备的保健养生用书。

二、宜忌明确、提示注意

本书为读者设置了选购宜忌、饮食宜忌和行为宜忌，有助于读者明确吃什么、怎么买、如何吃和如何做才更有益于自己的身体健康，给读者十分明确的指导。

三、食谱推荐、秘诀链接

本书在介绍的每种食物下都为读者推荐了相应的食谱和生活秘诀，读者可以进行参照，以便让此食物的功效得以更好地发挥。

四、图解详尽、一目了然

本书为读者精心编排了大量相应的图片资料，有助于读者可以更好地理解和掌握所介绍的食物宜忌信息，尽快实现食疗养生的目地。

由于时间紧迫且编者的水平有限，书中的错误或不当之处在所难免，希望读者朋友们批评指正。同时，也希望读者朋友们能尽快地将本书投入使用，感受到它给您在食疗养生方面带来的巨大帮助。

目录

第一部分

日常饮食宜忌

第一章 五谷杂粮类饮食宜忌

小麦	4
玉米	6
小米	8
大米	10
黑米	12
红豆	14
绿豆	15
黄豆	16
黑豆	17

第二章 蔬菜类饮食宜忌

白菜	20
韭菜	22



芹菜	24
菠菜	26
油菜	28
生菜	29
洋葱	31
茄子	33
番茄	35
黄瓜	37
萝卜	39
山药	41
芋头	42
南瓜	44
冬瓜	46
苦瓜	48
藕	50
香椿	51
百合	52
芦荟	54
马铃薯	55

第三章 水果类饮食宜忌

苹果	58
梨	60
西瓜	62
杏	64
橘	66
橙	68
桃	70
葡萄	71

桂 圆	72
菠 萝	74
香 蕉	76
草 莓	78
山 楂	79
木 瓜	81

第四章 畜禽蛋类饮食宜忌

猪 肉	84
牛 肉	86
羊 肉	88
驴 肉	90
鸡 肉	92
鸭 肉	94
鹅 肉	96
鸡 蛋	98
鸭 蛋	100
鹅 蛋	102

第五章 水产品类饮食宜忌

鲤 鱼	104
草 鱼	106
鲫 鱼	107
桂 鱼	109
带 鱼	111
平 鱼	113
沙 丁 鱼	114
鱿 鱼	115



鳊 鱼	116
海 蜇	117
螃 蟹	119
虾	121
海 带	122
紫 菜	123

第六章 酒水饮料类饮食宜忌

水	126
茶	127
咖 啡	128
牛 奶	129
葡 萄 酒	130
啤 酒	131
白 酒	132
黄 酒	134

第七章 调味品及其他类饮食宜忌

姜	136
蒜	137
辣 椒	138
胡 椒	139
花 椒	140

第二部分

养生保健饮食宜忌

第一章 四季养生饮食宜忌

春季养生宜忌	144
夏季养生宜忌	146
秋季养生宜忌	148
冬季养生宜忌	150

第二章 一日三餐饮食宜忌

早餐	154
午餐	155
晚餐	156

第三章 常见疾病饮食宜忌

感冒	158
口臭	159
牙痛	160
咳嗽	161
咽炎	162
鼻炎	164
近视	166
哮喘	167

第四章 常见中药饮食宜忌

人参	170
菊花	171



金 银 花	172
枸 杞	173
蜂 蜜	174
何 首 乌	175
当 归	176
黄 芪	177
板 蓝 根	178
川 芎	179
天 麻	180
陈 皮	181
田 七	182
薄 荷	183

第五章 特殊人群饮食宜忌

孕 妇	186
老 人	187
电 脑 使 用 者	188
长 期 熬 夜 者	189

第一部分

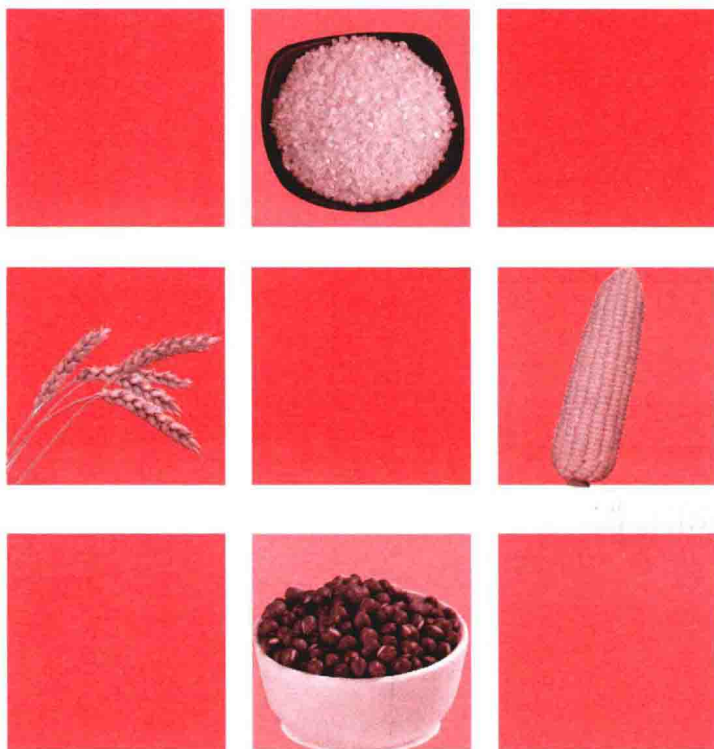
日常饮食宜忌

- 五谷杂粮类饮食宜忌
- 水果类饮食宜忌
- 水产品类饮食宜忌
- 调味品及其他类饮食宜忌
- 蔬菜类饮食宜忌
- 畜禽蛋类饮食宜忌
- 酒水饮料类饮食宜忌



第一章

五谷杂粮类饮食宜忌





小麦

小麦是世界三大农作物之一，所有的面粉食品皆来源于小麦。俗话说“人

是铁，饭是钢，一顿不吃就心慌”。作为主食，小麦及其面制品在人们的饮食中起着举足轻重的作用，同时也是人们获取钙、铁等营养元素的重要来源。



选购宜忌



应选择干净、无霉变、无虫蛀、没有发芽的优质小麦，小麦的子粒要饱满、圆润。

食用宜忌



用小麦磨制而成的面粉，可分为精面粉与全麦面粉。通常，我们食用的都是精面粉，精面粉颜色洁白，是由小麦的胚乳精加工而成的。虽然它看起来好看，吃起来好吃，但其他部分被除去了，相应的营养物质也就没有了。其实，某些营养素特别是维生素B都在麦壳中，若长期只以精面粉为主食会导致脚气病。全麦面粉是用全麦磨制而成，颜色呈浅棕色，营养成分保持较好，因此推荐大家吃全麦食品。即使食用馒头等面粉食品，也应尽量挑选颜色不是特白的。小麦又可分为硬质小麦和软质小麦，硬质小麦粉适合制成通心粉、意大利面和挂面等；软质小麦粉适合制成饼干、糕点、烧饼等。



◎ 金银馒头

原料：小麦面粉600克，全脂牛奶粉25克，椰浆50克，炼乳20克，白砂糖25克，泡打粉10克，花生油120克，酵母15克。

做法：

1. 将面粉放入盆内，放入酵母、水、糖、泡打粉、奶粉、椰浆，和成较硬的面团，饧发，备用。

2. 待面团半发时搓成长条，用刀横切成馒头生坯，盖上拧干的湿洁布，饧发到体大一倍时，将馒头生坯间隔均匀地码入屉内，用旺火沸水蒸熟即成。

3. 将一半银馒头用刀在表面切十字口，放入油锅里，炸成金黄色，即成金银馒头，金银馒头上桌时蘸炼乳吃。



厨房小秘籍

小麦与荞麦或莜麦同食可以得到全面的营养成分。





玉米

玉米，又名苞谷、苞米棒子、玉蜀黍、珍珠米等，原产于中南美洲，后被传至世界各地，如今是全世界公认的“黄金作物”。



选购宜忌



将玉米面反复揉搓，如手心粘满浅黄或深黄的粉末状物质，则说明此玉米面是优质的；将玉米面放在盛水的容器中，若水变得浑浊了，则说明此玉米面中掺了颜料。



食用宜忌



患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合症且属阴虚火旺之人不宜食用爆玉米花，否则易助火伤阴。

推荐食谱



◎ 酒酿玉米

原料：嫩玉米棒子3根，酒酿、白糖各适量。