

常见食物搭配宜与忌

日常饮食宜忌速查表

日常饮食 宜忌全书

儿童日常饮食宜与忌

孕产妇日常饮食宜与忌

老年人日常饮食宜与忌

秦璞 张秀菊 王莉 主编

特别
推荐



四季饮食保健养生的重要性

婴幼儿日常饮食宜忌

孕前营养指导

产后饮食常见误区

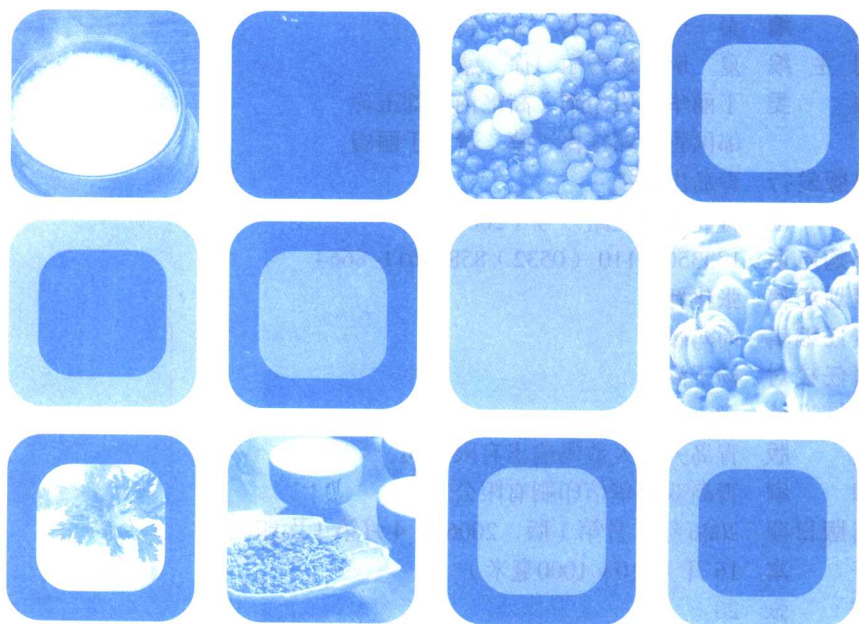
更年期饮食宜忌

常见疾病患者日常饮食宜忌

青岛出版社

日常 饮食宜忌 Yin Shi Yi Ji 全书

秦 璞 张秀菊 王 莉 主编



青 岛 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常饮食宜忌全书 / 秦璞, 张秀菊, 王莉主编. 青岛: 青岛出版社, 2006. 1
ISBN 7-5436-3528-3

I. 日... II. ①秦... ②张... ③王... III. 饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151375 号



书 名 日常饮食宜忌全书
主 编 秦 璞 张秀菊 王 莉
副 主 编 夏 璐 杨秀丽 徐 慧
编 委 丁丽华 边约娟 高艳艳 刘玉玲
邵国香 郭红梅 薛 蕾 于丽丽
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 (0532) 85814611-8664
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 杨子涵
装帧设计 柳 毅
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2006 年 4 月第 1 版, 2006 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710×1000毫米)
印 张 20
书 号 ISBN 7-5436-3528-3
定 价 19.80 元



前言

PREFACE

在日常生活中，人们的饮食方式常常是怎么习惯怎么来，这些习惯虽然没有给身体带来明显的、严重的损害，但是，有一些不科学的食物搭配，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值；有一些食物搭配后其性相克，食用后会给人体带来健康隐患；有些食物对某些疾病的康复无利，有的甚至会加重病情。本书就食物的营养素、食物药性、功能、饮食宜忌等方面作了介绍，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。

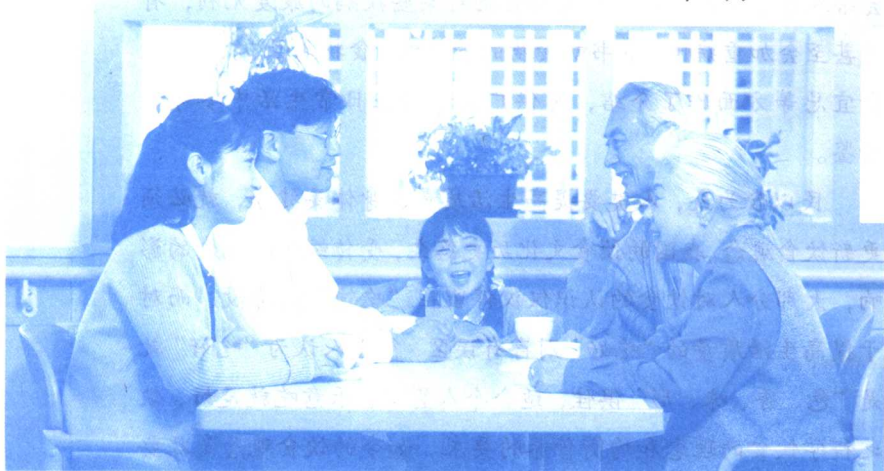
民以食为天，人类要提高生活质量、身体要健康，就必须更新饮食观念。我国的饮食文化历史悠久，受传统饮食观念的影响，大部分人对饮食的认识仅仅停留在“吃饱”的阶段，而对于提高生活质量的“吃好”则存有误区，很多人认为“吃好”就是“色、香、味、形”俱佳，适合个人胃口，乐意吃就是好，缺乏科学饮食的理念和均衡营养的要求。如今的饮食观念是既要

吃好，又要吃出营养、吃出健康。因此，必须注重合理的饮食搭配，方可取长补短，达到平衡膳食、合理营养的目的。所谓平衡膳食，是指由多种食物进行合理搭配，既可提供充足的热能和各种营养素，又能保证各种营养素之间的平衡。另外，就食物的性味而言，又有相生相克之分，也就是说，饮食也有宜忌，“饮食宜忌”的知识来源于生活实践的积累，并在现代科学饮食的基础上增添了不少新的内容，这就要求我们充分掌握各种食物调配的宜与忌，找出最好的食物配比。

值得一提的是，合理的膳食应根据各人的性别、年龄、身体状况，以及四季天时、地理因素，结合食物的性味归经，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。总而言之，五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。还应指出的一点是，饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。

编者

2006年3月



目录

CONTENTS



1 人体所需的营养素

营养素的特点 /3

人体所需营养素的种类 /3

2 常见食物搭配宜与忌

牛奶与相关食物配膳宜忌 /19

蛋类与相关食物配膳宜忌 /22

蔬菜与相关食物配膳宜忌 /24

水果与相关食物配膳宜忌 /30

水产品与相关食物配膳宜忌 /37

豆制品与相关食物配膳宜忌 /43

肉类食品与相关食物配膳宜忌 /45

饮品与相关食物配膳宜忌 /52

3 四季饮食保健宜与忌

四季饮食保健养生的重要性 /58

春季饮食保健宜忌 /59

夏季饮食保健宜忌 /60

秋季饮食保健宜忌 /61

冬季饮食保健宜忌 /62

4 儿童日常饮食宜与忌

儿童日常饮食的特点 /65

婴幼儿日常饮食宜忌 /69

儿童日常饮食宜忌 /74



5 孕产妇日常饮食宜与忌

88

孕前妇女的营养指导 /89

孕期及产后营养指导 /90

哺乳期妇女应忌服或禁服的

药物 /111

产后饮食常见误区 /112



6 老年人日常饮食宜与忌

113

老年人日常饮食营养指导 /115

老年人饮食养生原则 /117

老年人日常饮食宜与忌 /122

老年人四季饮食进补原则 /127

老年人食疗养生宜忌 /140

更年期综合征患者饮食宜忌 /159

7 常见疾病患者日常饮食宜与忌

170

糖尿病患儿饮食宜忌 /171

疳积患儿饮食宜忌 /172

百日咳患儿饮食宜忌 /175

小儿出水痘者饮食宜忌 /178

疳腮患儿饮食宜忌 /181





腹泻患儿饮食宜忌 /186

厌食患儿饮食宜忌 /186

咳嗽患儿饮食宜忌 /186

中暑者饮食宜忌 /187

感冒患者饮食宜忌 /188

消化不良者忌食的食物 /188

胰腺炎患者饮食宜忌 /190

脂肪肝患者饮食宜忌 /190

慢性肝炎及肝硬化患者饮食

宜忌 /193

乙肝患者饮食宜忌 /198

病毒性肝炎患者饮食宜忌 /199

其他肝胆疾病患者饮食宜忌 /201

黄疸症患者饮食宜忌 /201

高血压患者饮食宜忌 /203

高脂血症患者饮食宜忌 /211

冠心病及动脉粥样硬化症患者
饮食宜忌 /218

其他心脑血管疾病患者饮食
宜忌 /225

神经衰弱患者饮食宜忌 /226

眩晕症患者饮食宜忌 /231



头痛病症患者忌食的食物 /237

失眠症患者饮食宜忌 /237

肾虚患者饮食宜忌 /240

肠胃疾病患者饮食宜忌 /242

心悸患者饮食宜忌 /243

痢疾患者饮食宜忌 /247

糖尿病患者饮食宜忌 /248

慢性支气管炎患者饮食宜忌 /251

健忘患者饮食宜忌 /252

贫血患者饮食宜忌 /256

肿瘤患者饮食宜忌 /257

卵巢肿瘤患者饮食宜忌 /258

乳腺炎患者饮食宜忌 /259

缺乳（乳汁不足）者饮食宜忌 /259

带下症患者饮食宜忌 /259

风湿病患者饮食宜忌 /263



8 日常生活饮食宜与忌

264

粗茶淡饭可延年益寿 /265

常见食物的性味功效与食用
宜忌 /366

日常生活中有关饮食的禁忌 /284

饮茶宜忌 /285

哪些人容易患脂肪肝 /287

饮食营养的误区 /289

常见食物巧贮存 /290

厨房用具五大禁忌 /291

电冰箱贮存食物禁忌 /292

9 饮食宜忌速查表

293

附表 1：肉禽蛋乳类食物相宜与
相克速查表 /294

附表 2：水产类食物相宜与相克
速查表 /299

附表 3：蔬菜、豆制品及菌类食
物相宜与相克速查表 /303

附表 4：水果类食物相宜与相克
速查表 /311



1. 人体所需的营养素

RENTI SUOXU DE YINGYANGSU



营养素是人体生长和健康所必需的、有益的营养物质。食物中的营养物质,是维护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种食品所含的营养成分。我们通常所说的营养素是指食物中存在的各种营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。食物中有千千万万的化学物质,但并不是所有的物质都是营养素。



营养素的特点

(1) 是人体生长发育所必需的成分

如孕妇怀孕后, 将一个肉眼看不见的受精卵孕育成新生儿的过程需要营养; 儿童身高急速增长、骨骼迅速发育的过程也离不开营养素的供给。

(2) 是人体完成各项生理功能所必需的成分

肌肉的收缩、呼吸中氧气的传送, 甚至大脑的思维能力、妇女的生育能力等都与营养素有关。

(3) 是提高机体抗病能力所必需的成分

(4) 是可以经过体内循环代谢排出体外的成分

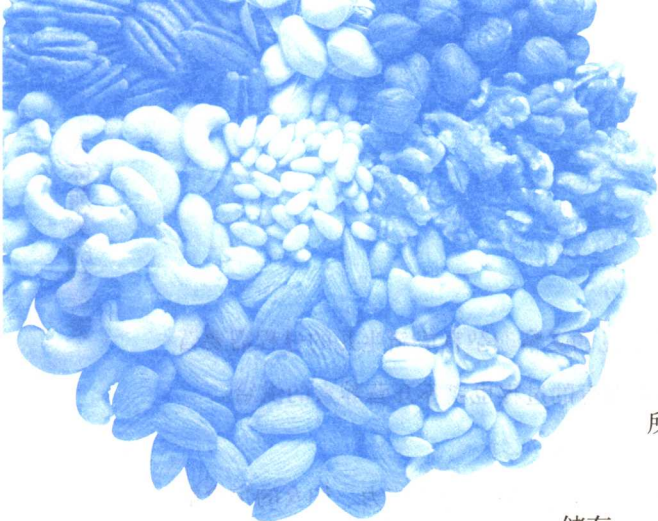
我们每天吃进的食物中的营养素可以通过尿、粪便、汗液、唾液、月经等排泄出体外。

我们每天都需要食物, 更需要食物中的营养素。人体所需的营养素主要可分为蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质(无机盐)、维生素、纤维素和水七种。各种营养素在人体内各司其职、相互协调、相互制约, 共同完成人体的各种生理活动。这些营养素缺一不可, 而且还要结构合理。要想身体健康, 就必须了解它们对人体的作用, 做到各种营养素的科学搭配, 才能使机体合理恰当吸收营养素。

人体所需营养素的种类

1. 蛋白质

蛋白质是由氨基酸组成的高分子含氮化合物, 是生命的最基本物质之一。蛋白质广泛存在于各种生物组织细胞中, 是生物细胞最重要的组成物质。蛋白质是构成细胞、组织及器官的主要物质, 是生物催化剂和基因表达的重要调控者。从营养的角度说, 蛋白质的功能就是氨基酸的功能。我们从食物蛋白质中获得氨基酸。



(1) 蛋白质的功能

① 是构成人体组织的基本物质。

② 参与机体复杂的生化代谢和调控，如对酶、激素及抗体等所主导的重要生理功能的调控。

③ 帮助某些物质的吸收、转运和储存。

④ 调节体内酸碱平衡，维持体液渗透压。

⑤ 供能：蛋白质在分解过程中同时供给能量。

蛋白质是维持人体组织生长、更新和修复的必需营养素。如果蛋白质摄入不足，儿童的生长发育会受到影响，成人的体质会下降，容易患病，且病后不易恢复，甚至会恶化，影响健康。蛋白质对调节人体生理功能、催化、代谢都起着十分重要的作用；机体的体液免疫主要由抗体与补体完成，构成白细胞和抗体、补体需要有充分的蛋白质。

(2) 蛋白质的主要食物来源

从食物中摄取的蛋白质又分为动物性蛋白质和植物性蛋白质两大类。富含动物性蛋白质的食物包括畜类瘦肉、禽类、鱼类、蛋类、奶类等。富含植物性蛋白质的食物包括谷物类、坚果类、薯类和豆类等。

人体蛋白质中含有20种氨基酸，其中有8种氨基酸在人体内不能合成或合成速度不能满足机体的需要，必须从膳食中补充，此类氨基酸称为必需氨基酸，即亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸。对于婴幼儿，还要加上组氨酸。蛋白质也有优劣之分，其中优质蛋白质是指蛋白质中的必需氨基酸含量和比值（氨基酸模式）以及必需氨基酸与非必需氨基酸的比值十分接近人体需要的蛋白质，如全蛋类、肉类、鱼类和奶类。

2. 脂肪

脂肪是人体组织的重要组成成分，在维持细胞结构、功能中起重要作用。

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，都由脂肪酸构成。根据化学结构的不同，脂肪酸又可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。在人体内不能合成，必须由食物提供的脂肪酸，称为必需脂肪酸，如亚油酸。脂肪的主要功能是供给人体热量、保护内脏、保持体温。

（1）必需脂肪酸

亚油酸和 α -亚麻酸均为必需脂肪酸，是机体维持生理活动所必需的，但在人体内不能合成，必须由食物供给。其主要生理功能是：

- ① 是细胞膜的组成成分。
- ② 参与脂质代谢，构成生物活性物质。
- ③ 参与精子的形成，构成身体组织。
- ④ 对X射线引起的一些皮肤损害有预防作用，能滋润皮肤。

（2）不饱和脂肪酸

包括一系列脂肪酸，其中亚油酸和 α -亚麻酸是高不饱和脂肪酸的前体。不饱和脂肪酸在体内的平衡有稳定细胞膜功能，并在调控基因表达、维持细胞因子和脂蛋白平衡、抗心血管病、促进生长发育等方面有重要作用。

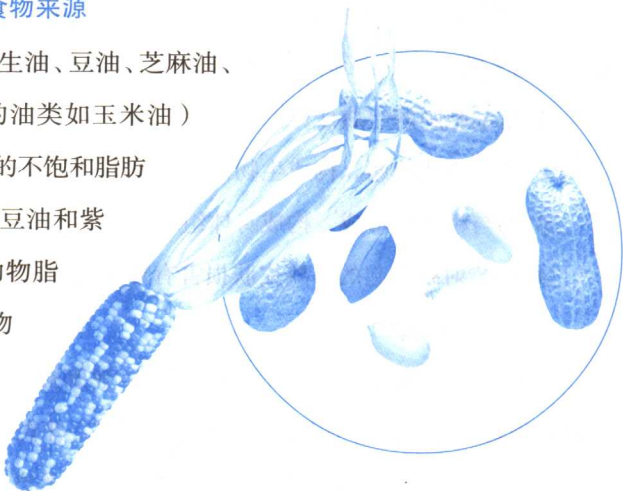


(3) 膳食脂肪的功能

- ① 提供机体所需的热能。
- ② 延迟胃的排空，增加饱腹感。
- ③ 油脂烹调食物可以改善食物的感官性状，增进食欲。
- ④ 促进脂溶性维生素，如维生素 A 和维生素 D 等的吸收。

(4) 脂肪的主要食物来源

植物性油脂(如花生油、豆油、芝麻油、向日葵油等以及谷类的油类如玉米油)中的液态油类含有丰富的不饱和脂肪酸，亚油酸、亚麻酸在豆油和紫苏籽油中含量较多。动物脂肪包括陆地与海洋动物的体脂、奶脂和禽肉类的脂肪，含饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸相对较多，而多不饱和脂肪酸含量较少。



(5) 脂肪的营养价值

按来源，可将脂肪分为动物脂肪和植物脂肪两大类；又可根据脂肪在室温下的形态，分为液态油和固态脂。

① **脂肪的消化率**：含不饱和脂肪酸和短链脂肪酸越多的脂肪，熔点越低，越容易消化。通常认为动物脂肪为饱和脂肪，植物脂肪是不饱和脂肪，并据此来断定其营养价值，但此说法也不确切。如鱼肝油是动物脂肪，但所含不饱和脂肪酸很多；而椰子油是植物脂肪，却含很多饱和脂肪酸。

② **必需脂肪酸含量**：一般植物油中必需脂肪酸的含量高于动物脂肪，而在水产品中必需脂肪酸含量也较高。脂肪的营养价值由所含脂肪酸的种类及饱和程度、脂溶性维生素的含量、脂肪的消化率及贮存性能等因素决定。

由脂类供给的能量占总能量的比例，儿童和少年应为 25%~30%，成人以

不超过25%为宜。长期食用高能、高脂肪、多胆固醇和精制糖类的食物是导致高脂血症甚至冠心病的主要原因,某些癌症与摄入脂肪过多而膳食纤维较少也有一定关系。含磷脂较多的食物有蛋黄、肝脏、大豆、麦胚和花生等;胆固醇含量较高的食物有动物脑和肝、肾等内脏以及蛋黄,肉类和奶类也含有一定量的胆固醇。值得注意的是,许多脂肪藏在食物内部,你可能看不见,如一般的瘦肉中脂肪含量在20%左右,油炸食品为30%左右,奶油蛋糕中为15%,还有坚果类如炒花生、瓜子等都含有大量的脂肪。

3. 碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一类化合物,是大部分人摄取能量最主要的来源。它也是机体重要的组成成分,与机体某些营养素的正常代谢关系密切,具有重要的生理功能。碳水化合物在体内氧化速度



较快,能够及时供给热能以满足机体需要,在人体内最终氧化为二氧化碳和水。

碳水化合物在自然界中分布极广,几乎所有的动物、植物、微生物的体内都有它,尤以植物体内为最多。在植物体内,构成根、茎、叶骨架的主要成分是纤维素。植物种子或果实的主要成分,如淀粉、蔗糖、葡萄糖、果糖等都属于碳水化合物。在动物血液中的血细胞内,也有葡萄糖或由葡萄糖等单糖合成的多糖存在,在肝脏、肌肉里的多糖是糖元。微生物体内含的糖有的呈游离状态,有的是与蛋白质、脂肪结合成的复杂的多糖,这些糖一般存在于细胞壁、黏液或细胞膜中,也有的形成糖元或类似淀粉的多糖存在于细胞质中。

(1) 碳水化合物的功能

① **是生物体的主要能源和碳源物质:** 碳水化合物可以分解而放出能量,这是生命活动所必需的。碳水化合物还可以为生物体合成其他化合物(如某些

氨基酸、核苷酸、脂肪酸等)提供碳原子和碳链骨架,构成组织和细胞的成分。

② 参与生物体的结构构成:纤维素和壳多糖都不溶于水,有平坦伸展的带状构象,堆砌得很紧密,所以它们彼此之间的作用力很强,适于做强韧的结构材料。纤维素是植物细胞壁的主要成分;壳多糖是昆虫等生物体外壳的主要成分;细菌的细胞壁由刚性的肽聚糖组成,保护细胞膜、细胞质免受机械力和渗透作用的损伤。

③ 是储藏的养料:碳水化合物以颗粒形态储存于细胞质中,如植物的淀粉、动物肝脏和肌肉中的糖元。

④ 是细胞通讯识别作用的基础:细胞表面可以识别其他细胞或分子,并接受它们携带的信息。细胞与细胞之间的相互作用,是通过一些细胞表面复合糖类中的糖和与其互补的大分子来完成的。

⑤ 具有润滑保护作用:黏膜分泌的黏液中有黏稠的黏多糖,可以保护润滑的表面。关节腔的滑液就是透明质酸经过大量的水水化而形成的黏液。

(2) 糖可分为单糖、双糖和多糖

① 单糖:是最简单的糖,只含一个糖分子,为无色结晶体,有甜味,溶于水,可不经消化直接为人体利用。重要的单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。

② 双糖:由两个单糖分子结合组成,分解后生成两个单糖分子。双糖多为结晶体、有甜味。重要的双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。双糖主要存在于植物的根、茎和果实中,以甘蔗甜基中含量最高。其他水果、蔬菜中也含有一定的双糖。

③ 多糖:是由三个以上单糖分子相结合形成的。多糖大部分无甜味,难溶于水,经酸与酶的作用可依次分解为双糖、单糖。多糖在自然界分布广、种类多,重要的多糖有淀粉、糖元和纤维素。

碳水化合物在人体内极易被氧化,能迅速供给人体热能,每克碳水化合物可以产生4千卡的热能,是人体热能的主要来源。人体所有的神经组织、细胞和体液中都含有碳水化合物,人每日总热量的50%~70%靠碳水化合物供给,因此,碳水化合物是机体不可缺少的。碳水化合物在机体内还可以帮助肝脏解毒。