

小
全
书

常见病 饮食宜忌

宿春君 赵广娜 / 编著



内附常见病
食物宜忌表

家庭必备的常见病饮食宜忌与搭配速查宝典

48种常见病食疗方法/9类体质食补调养方案

4款四季饮食营养食谱/17种常见营养素摄取方案

畅销版《新编饮食宜忌与实用搭配一本全》精华再现!

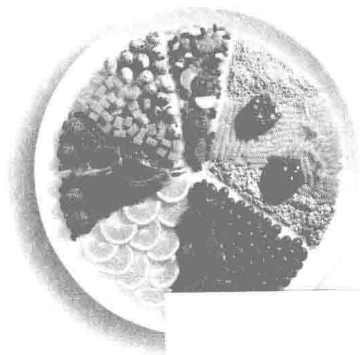
华夏出版社

畅销五周年
精华版

小
全
书

病 宜 忌

宿春君 赵广娜 / 编著



華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病饮食宜忌小全书 / 宿春君, 赵广娜编著.
—北京: 华夏出版社, 2015.1

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-8271-4

I. ①常… II. ①宿… ②赵… III. ①常见病 - 食物
疗法 - 基本知识②常见病 - 饮食 - 禁忌 - 基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第255454号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

常见病饮食宜忌小全书

编 著 宿春君 赵广娜

责任编辑 陈素然

装帧设计 尚上文化

封面图片 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8.5

字 数 161千字

版 次 2015年1月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8271-4

定 价 18.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

第一篇

常见病饮食宜忌与实用搭配

:: 第 1 章 内科病饮食宜忌与实用搭配

感冒.....	002
哮喘.....	006
胃炎、十二指肠溃疡.....	008
消化不良.....	010
便秘.....	014
头痛.....	016
糖尿病.....	018
高血压.....	020
肾炎.....	022
痛风.....	024
神经衰弱.....	026
阳痿.....	028



:: 第2章 外科病饮食宜忌与实用搭配

癣病.....	030
痤疮.....	032
雀斑.....	034
蝴蝶斑.....	035
脱发.....	036
头发早白.....	037
烧伤.....	038
痔疮.....	040

:: 第3章 五官科病饮食宜忌与实用搭配

白内障.....	042
青光眼.....	044
鼻出血.....	045
口腔溃疡.....	046
龋齿.....	047
牙周炎.....	048
扁桃体炎.....	049
咽炎.....	050
喉炎.....	051

:: 第4章 小儿病饮食宜忌与实用搭配

营养不良.....	052
小儿便秘.....	054
小儿腹泻.....	055

百日咳.....	056
小儿多动症.....	057
小儿麻疹.....	058
小儿湿疹.....	060
遗尿.....	061

:: 第5章 妇科病饮食宜忌与实用搭配

痛经.....	062
月经不调.....	064
带下病.....	066
尿路感染.....	068
更年期综合征.....	070
功能性子宫出血.....	072

:: 第6章 传染病饮食宜忌与实用搭配

疟疾.....	074
流行性感冒.....	076
肺结核.....	078
细菌性痢疾.....	080
传染性肝炎.....	082





第二篇

不同体质饮食宜忌与实用搭配

:: 第 1 章	气虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	086
:: 第 2 章	血虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	089
:: 第 3 章	阴虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	092
:: 第 4 章	阳虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	097
:: 第 5 章	脾虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	102
:: 第 6 章	肾虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	106
:: 第 7 章	肺虚体质饮食宜忌与实用搭配.....	111
:: 第 8 章	酸性体质饮食宜忌与实用搭配.....	113
:: 第 9 章	碱性体质饮食宜忌与实用搭配.....	118
:: 第 10 章	亚健康者饮食宜忌与实用搭配.....	123

第三篇



四季饮食宜忌与实用搭配

:: 第 1 章	春季饮食宜忌与实用搭配.....	130
:: 第 2 章	夏季饮食宜忌与实用搭配.....	136
:: 第 3 章	秋季饮食宜忌与实用搭配.....	141
:: 第 4 章	冬季饮食宜忌与实用搭配.....	145





第四篇

常见营养素合理摄取与实用搭配

:: 第 1 章 维生素合理摄取与实用搭配

维生素A

维生素A——让人美丽的营养素.....	154
自测是否缺乏维生素A.....	156
补充维生素A的美味食谱.....	157

B族维生素

B族维生素——人体健康的守护神.....	160
人体是否缺乏B族维生素.....	160
补充B族维生素的美味食谱.....	161

维生素C

维生素C对人体的作用.....	163
缺乏维生素C的严重后果.....	164
自测是否缺乏维生素C.....	166
富含维生素C的食物.....	166
怎样才能补充维生素C.....	167
补充维生素C的美味食谱.....	168

维生素D

维生素D——健康“阳光”的营养素.....	171
-----------------------	-----



自测是否缺乏维生素D.....	173
补充维生素D的美味食谱.....	174

维生素E

维生素E——健康伴侣.....	176
自测身体是否缺乏维生素E.....	179
补充维生素E的美味食谱.....	179

:: 第2章 矿物质合理摄取与实用搭配



钙

钙——人体的生命元素.....	182
不同人群缺钙的不同表现.....	185
补钙美味食谱.....	187

磷

磷——不能缺乏的营养元素.....	190
补磷美味食谱.....	191

钾

钾——人体活力的源泉.....	192
缺钾或高钾的影响.....	193
补钾美味食谱.....	194

钠

吃盐补钠.....	197
-----------	-----

镁

镁的健康功能.....	198
补镁美味食谱.....	200



铁

铁——血液疾病的克星.....	202
缺铁与血液疾病.....	203
选择正确补铁食物.....	206
掌握食疗补铁的原则.....	207
补铁美味食谱.....	208

锌

健康无锌不可.....	209
缺锌的主要表现.....	210
最佳的补锌方案.....	211
幼儿补锌注意事项.....	213
补锌美味食谱.....	214

:: 第3章 碳水化合物合理摄取与实用搭配

碳水化合物——人体热能的供应者.....	215
摄取足量碳水化合物的5个细节.....	216
补充碳水化合物的美味食谱.....	217

:: 第4章 蛋白质合理摄取与实用搭配

蛋白质的主要生理功能.....	219
如何判断缺少蛋白质.....	220
蛋白质过量的表现.....	221
哪些食物蛋白质含量比较高.....	222
补充蛋白质的美味食谱.....	222

:: 第5章 膳食纤维合理摄取与实用搭配

体内的食物纤维不可忽视.....	227
9招留住食物纤维.....	227
各种食物的纤维素含量.....	228

:: 第6章 脂肪合理摄取与实用搭配



脂肪的分类.....	231
脂肪对人体的作用.....	232
脂肪的过量和不足.....	233
脂肪的来源.....	233

:: 第7章 水合理摄取与实用搭配

水是多种疾病的良药.....	235
可以喝的4种水.....	238
人体每日所需水量.....	240

:: 附录 常见病食物宜忌表.....241





第一篇

常见病饮食宜忌与实用搭配



第①章

内科病 饮食宜忌与实用搭配

感冒

感冒，俗称伤风。根据发病季节或症状不同，中医通常分为风寒感冒和风热感冒两大类型。风寒感冒多表现为发热怕冷，头疼全身痛，鼻塞流清涕，咳嗽，痰为白黏痰，舌苔薄白；风热感冒者发热不怕冷，头痛，咽喉疼，咳嗽，痰为黄稠脓性痰，舌苔微黄。



相宜食物

总的来说，感冒属于外邪侵犯，所以，原则上感冒初期宜吃清淡稀软食物。

风寒感冒者宜吃辛温发汗散寒之品，诸如醋、胡椒、花椒、肉桂、大米粥、砂仁、金橘、柠檬、佛手柑、洋葱、南瓜、青菜、红小豆、黄芽菜、豇豆、杏子、桃子、樱桃、山楂等。

风热感冒者宜吃辛凉疏风清热利咽食物，如苹果、柿霜、枇杷、柑、橙子、猕猴桃、草莓、无花果、旱芹、水

芹、薤菜、苋菜、菠菜、金针菜、茼蒿、枸杞头、豆腐、面筋、瓠子、地瓜、黄瓜、马兰头、菜瓜、绿豆芽、柿子、香蕉、苦瓜、番茄等。

✕ 忌食食物

1. 忌食酸涩食品。如柿子、醋等。
2. 忌食咸寒食物。如咸菜、咸带鱼等，食用后会使病变部位黏膜收缩，加重鼻塞、咽喉不适等症状。食用过咸的食物还容易生痰，引起咳嗽加剧，所以不宜多食。
3. 忌食荤腥厚味食品。如猪肉、鸭肉、鸡肉、羊肉、鳖等荤腥厚味制品，否则会导致消化不良，出现发热、心烦和呕吐等症状。
4. 忌烟酒。饮酒后全身毛细血管，尤其是皮肤毛细血管扩张，易感染病毒，以致旧病未好，又添新伤；吸烟则直接刺激上呼吸道，香烟中含有尼古丁，对呼吸道黏膜有刺激作用，当呼吸道黏膜受到香烟的刺激后分泌会增加，使痰液变浓。
5. 忌食兴奋食物。咖啡中含有大量的咖啡因，能起到兴奋性作用，食多有害，使患者不得安宁；浓茶也能使人兴奋。尤其是对于流行性感患者来说，本身就抵抗力下降，需要静心休息，减少消耗，以抵抗病毒，饮用浓茶、咖啡等兴奋性饮料，等于是火上浇油。

6. 流行性感冒忌食大葱。大葱适合感冒无汗的患者，感冒汗多者食用后则会加重出汗的症状，应忌食。
7. 高烧的感冒患者应忌食辣椒、胡椒、葱、姜、蒜、韭菜、榨菜、芥菜、八角、茴香、桂皮、狗肉、胖头鱼和黄花鱼等。高烧的感冒患者体内热，食用辛辣高热食物不利于病情好转。



实用搭配范例



■ 银花山楂汤

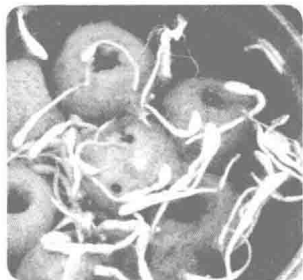
功效 清热解毒、散风止痛。

原料 银花30克，山楂10克。

调料 蜂蜜250克。

做法

1. 将银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约3~5分钟。
2. 将汤汁滤入碗内，加水煎熬一次，滤出汤汁；将两次汤汁合并，加蜂蜜搅匀。
3. 服用时温热，可随时饮用。





饮食小提示

感冒的食疗方法：

1. **多喝水**：可以加快病毒的排出，最好是白开水，如果喝不下去，可以加果汁或茶调口味。

2. **白菜萝卜汤**：白菜心500克，切成碎末，白萝卜120克，切成薄片，加水800毫升，煮至400毫升后，加红糖适量。每次200毫升，一天2次，连服三四天即可治愈。

3. **苹果蜂蜜水**：苹果5个去皮，切成小块，加水1升，煮沸5分钟，自然冷却到40摄氏度，加少许柠檬汁和适量蜂蜜搅拌均匀，每天多次少量饮用。

4. **姜丝萝卜汤**：姜丝25克，萝卜50克切片，加水500毫升，煮15分钟，加红糖适量。每次200毫升，每天1~2次。

5. **葱蒜粥**：取干净的葱白10根，切碎，大蒜3瓣，大米50克，加水煮成粥。每次150毫升，每日2次。

6. **橘皮冰糖饮料**：鲜橘皮50克，加冰糖适量，用开水冲泡代茶饮用。