

百病饮食宜忌

BAIBING YINSHI YIJI

陈明政 编著

* 以食防病 *

* 以食疗疾 *

* 以食养生 *

* 以食增寿 *



上海科学技术文献出版社

百病饮食宜忌

陈明政 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

百病饮食宜忌/陈明政编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2001. 8

ISBN 7-5439-1733-5

I. 百... II. 陈... III. ①常见病-食物疗法②常见病-饮食-禁忌 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第19203号

责任编辑: 何银莲

封面设计: 徐 利

百病饮食宜忌

陈明政 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏吴县文化印刷厂印刷

*

开本787 × 1092 1/32 印张15.5 字数374 000

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

印数: 1—5 100

ISBN7-5439-1733-5/R · 452

定价: 23.50元

内 容 简 介

本书以容量大、篇幅小的编辑手法,将古老中医学和现代医学巧妙地融为一体,对 300 多种几乎所有的常见病,按“主要症状”、“病理需求”、“适宜饮食”和“禁忌饮食”栏目分列,引导读者对 400 多种常见食物加以宜忌选择,借以达到以食防病、以食疗疾、以食养生和以食增寿的目的,具有很强的科学性和实用性。

前言

“药食同源，饮食治病”，这是古今中外有识之士皆认可的一个真理，但真正做起来却是一门大学问。

人们发现，现在与过去食物匮乏之年相比，蔬菜无季节之分，各类食品琳琅满目，但到底应买什么、吃什么，选择的难度却更大了。这是因为家庭主妇们并不完全知道哪些食物更适合哪些人，哪些病人到底最需要吃哪些食物。

譬如，有的家中有头晕目眩的高血压病人或中风病人，儿女们为了表示孝心，一味地给他们吃海鲜虾蟹和鸡鸭肉蛋，实际上这无异于助邪伤正，添病益疾。又譬如，母亲听说山楂片酸甜可口，又能消食，孩子也很喜欢吃，于是老忘不了满足他们的要求。殊不知，市售山楂片含糖和淀粉很多，营养单一，孩子吃后会渐渐失去饥饿感，久而久之导致营养不良，甚至贫血。

即使在国外和古代也不乏此例。

老布什任美国总统时，因在公开场合中对十字花科中的花椰菜（又称花菜或菜花）的抗癌作用表示怀疑，立即招来了一场来自科学家们的持久而激烈的“围攻”。在中国古代，包括秦皇、汉武在内的不知有多少皇帝，为求长生不老，到头来却因久服丹药而致铅中毒亡命。

的确，从某种意义上说，几乎所有的健康都是吃出来的，其原因就在于吃得得当；几乎所有的疾病也都是吃出来的，其原因就在于吃得不当。同样的道理，有很多病可以吃好，也有很多病越吃越坏，其原因还是在于他们是否吃得得当。在诸多因素中，

饮食是养生、抗病、疗疾和增寿的首要因素,它既可以防病于未然,又可以治病于不觉,而且无须担忧由化学药物所带来的各种副作用。

但是,作为普通读者,从中医学的角度上看,即便懂得一些“热证寒治、寒证热治”的医学道理和病理分类,可是要搞懂“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的具体内容也实属不易,更不要说在 400 多种中国人的常见食物中,要记清每一种食物的寒、凉、平、温、热和辛、甘、酸、苦、咸的具体性味是什么了。

从现代医学的角度上讲,几乎所有的疾病都与患者机体内的蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、各种维生素和各种矿物质的存量和质量有关,几乎都存在一个疾病机理对饮食的需求原则,太多了不行,太少了也不行。这些复杂而科学的知识也需要一切渴望健康的人们慢慢地去学习和掌握。

有鉴于此,本书将博大精深的古老中医学与科学而严谨的现代医学融为一体,站在中外饮食与健康科学的最前沿阵地上,为 300 多种常见病、多发病的预防和治疗,给读者开列了一份份简明而具体的饮食宜忌清单。有了它,读者可以一目了然地看到几乎任何一种常见病对大千世界中众多食物的病理需求是什么,有哪些食粮、蔬菜、果品、动物性食品和饮品适宜某些患者食用和饮用,又有哪些食物、食品和饮品应当加以禁忌,其中的道理又在哪里。总之,本书涵盖病种之多,覆盖面积之广,占有资料之广,中西医结合之紧,内容之新,言之简,意之赅,都可以给读者留下深刻的印象。读了它,才知道世上数百种疾病就是在这样的饮食宜忌中发生和加重,减轻和治愈的。因此,它不失为是一本集养生、防病、治病与增寿于一体的不可多得的居家工具书。

目 录

第一章 营养缺乏与营养 过剩性疾病

- (1) 能量缺乏症与能量过剩症
- (3) 蛋白质缺乏症与蛋白质过剩症
- (4) 脂肪缺乏症与脂肪过剩症
- (6) 糖类缺乏症与糖类过剩症
- (8) 维生素 A 缺乏症与维生素 A
过剩症
- (10) 维生素 B₁ 缺乏症
- (11) 维生素 B₂ 缺乏症
- (12) 其余各类 B 族维生素缺乏症
- (14) 维生素 C 缺乏症
- (16) 维生素 D 缺乏症与维生素 D
过剩症
- (17) 维生素 E 缺乏症与维生素 E
过剩症
- (19) 维生素 K 缺乏症
- (20) 维生素 P 缺乏症
- (20) 纤维素缺乏症
- (22) 钙缺乏症与钙过剩症
- (24) 磷缺乏症与磷过剩症
- (25) 钾缺乏症与钾过剩症
- (26) 钠盐缺乏症与钠盐过剩症
- (27) 镁缺乏症与镁过剩症
- (28) 铁缺乏症与铁过剩症
- (30) 锌缺乏症与锌过剩症
- (31) 铜缺乏症与铜过剩症
- (32) 硒缺乏症与硒过剩症
- (33) 碘缺乏症与碘过剩症
- (34) 铝过剩症

第二章 传染性疾病

- (37) 流行性腮腺炎
- (38) 流行性感冒
- (40) 流行性脑脊髓膜炎
- (41) 肺结核
- (43) 细菌性食物中毒
- (44) 细菌性痢疾与阿米巴
痢疾
- (46) 伤寒与副伤寒
- (47) 病毒性肝炎
- (51) 钩端螺旋体病
- (51) 流行性出血热
- (52) 疟疾
- (53) 流行性乙型脑炎
- (55) 钩虫病
- (55) 蛔虫病
- (57) 绦虫病与囊虫病

- (58)旋毛虫病
- (59)肝吸虫病与肺吸虫病
- (60)广州血管圆线虫病
- (61)姜片虫病
- (62)艾滋病

第三章 呼吸系统疾病

- (65)上呼吸道感染
- (66)支气管炎
- (67)支气管哮喘
- (69)支气管扩张
- (71)肺炎
- (73)肺气肿
- (75)肺脓疡
- (77)矽肺病与尘肺病

第四章 消化系统疾病

- (80)噎食症
- (81)食管裂孔疝
- (83)急性胃肠炎
- (85)慢性胃炎
- (87)消化性溃疡
- (90)胃下垂
- (91)慢性结肠炎
- (93)脂肪肝
- (95)肝硬化
- (97)胆囊炎与胆结石
- (100)胰腺炎
- (102)便秘

第五章 循环系统疾病

- (104)高血压
- (106)低血压
- (107)动脉硬化
- (110)冠心病
- (114)心肌炎
- (116)心律失常
- (118)克山病
- (119)心力衰竭

第六章 泌尿与生殖系统疾病

- (122)血尿症与脓尿症
- (124)男性性功能减退
- (129)阳痿
- (132)早泄
- (133)遗精
- (135)精液带血
- (136)男性不育
- (138)男性更年期综合征
- (139)急性肾炎
- (142)慢性肾炎
- (144)肾盂肾炎
- (146)肾结石
- (149)肾功能衰竭与尿毒症
- (153)其他泌尿系结石
- (156)膀胱炎
- (157)前列腺炎
- (159)前列腺增生

第七章 血液与免疫系统疾病

- (163) 缺铁性贫血
- (165) 再生障碍性贫血
- (167) 巨幼细胞性贫血与溶血性贫血
- (168) 血小板减少性紫癜
- (170) 过敏性紫癜
- (172) 白细胞减少症与粒细胞缺乏症
- (174) 高粘滞血症
- (176) 血液凝固症
- (179) 免疫系统疾病
- (182) 干燥综合征
- (183) 血液污浊

第八章 内分泌与代谢性疾病

- (185) 高脂血症
- (187) 胆固醇过高与过低症
- (189) 糖尿病
- (192) 低血糖症
- (193) 甲状腺机能亢进症
- (196) 甲状腺机能减退症
- (197) 痛风

第九章 神经系统疾病

- (200) 偏头痛
- (202) 头痛
- (203) 面部神经麻痹
- (205) 癫痫

- (207) 帕金森病
- (210) 脑梗死
- (212) 脑栓塞
- (215) 脑溢血
- (217) 中脑血管病后遗症

第十章 精神性疾病

- (220) 神经衰弱
- (223) 疲倦
- (225) 睡眠不稳
- (228) 抑郁
- (230) 焦虑与忧伤
- (232) 智力障碍
- (235) 老年性痴呆
- (238) 精神病

第十一章 骨科疾病

- (241) 骨质增生症
- (243) 骨质疏松与骨坏死
- (246) 骨髓炎
- (247) 骨折
- (249) 腿部抽筋与痉挛
- (251) 骨关节炎
- (253) 风湿性关节炎
- (255) 类风湿性关节炎

第十二章 五官科疾病

- (258) 近视
- (260) 夜盲症

(262)结膜炎与其他眼内炎症
(264)视力模糊
(265)使用电脑致视力下降
(266)青光眼
(268)白内障
(271)老年性黄斑变性
(272)视力减退与失明
(274)耳鸣
(276)听力减退与耳聋
(277)化脓性中耳炎
(279)梅尼埃病
(281)鼻出血
(283)咽炎与喉炎
(285)变声、嘶哑与失音
(286)嘴唇干裂
(287)口腔溃疡
(289)牙痛与龋齿
(290)牙龈出血
(292)口臭
(294)口干
(294)缺牙与无牙

第十三章 皮肤科疾病

(296)头发枯黄、早白与发叉
(298)脱发、脱毛与脱眉
(302)皮炎与皮肤炎
(305)日光性皮炎
(307)粉刺与痤疮
(310)肤色变黑

(312)皮肤皱纹
(313)皮肤粗糙
(316)黄褐斑与雀斑
(318)老年斑
(320)皮肤瘙痒
(321)皮肤过敏
(323)腋臭
(324)湿疹
(326)荨麻疹
(328)单纯疱疹与带状疱疹
(330)白癜风
(331)银屑病
(333)红斑性狼疮

第十四章 妇产科疾病

(336)月经提前
(337)月经延迟
(339)月经过多
(340)月经过少
(341)倒经
(343)闭经
(345)痛经
(347)带下病
(349)妇女更年期综合征
(351)阴道炎与尿道感染
(353)阴冷
(354)避孕
(355)不孕症
(358)胎儿畸形

- (359)妊娠呕吐
- (360)妊娠水肿
- (361)先兆流产
- (362)产后诸症
- (364)产后缺乳
- (366)恶露不绝

第十五章 儿科疾病

- (369)小儿腹泻
- (370)小儿咳嗽
- (371)水痘
- (373)麻疹
- (374)婴儿湿疹
- (376)小儿暑热症
- (377)小儿遗尿症
- (378)小儿厌食症
- (380)小儿身材矮小
- (382)小儿多动症
- (384)小儿弱智

第十六章 外科疾病

- (388)胃大部分切除
- (389)阑尾炎(术后)
- (390)胆囊术后综合征
- (391)急性淋巴结炎
- (392)淋巴结核
- (394)急性乳腺炎
- (395)血栓闭塞性脉管炎
- (397)动脉粥样硬化性闭塞症与雷

诺氏病

- (398)痔疮
- (399)丹毒、痈疮、疔疮与脓疮
- (402)冻疮

第十七章 肿瘤科疾病

- (404)脑肿瘤
- (405)鼻咽癌
- (408)食道癌
- (410)肺癌
- (413)胃癌
- (416)肝癌
- (420)结肠癌与直肠癌
- (424)胰腺癌
- (426)膀胱癌
- (427)乳腺癌
- (430)宫颈癌
- (432)前列腺肿瘤
- (435)皮肤癌
- (437)白血病

第十八章 物理与化学因素所致疾病

- (440)春困
- (441)中暑与疟夏
- (443)寒冷与低体温综合征
- (445)晕动症
- (447)高山病
- (448)时差病

(449)放射病

(450)铅中毒

(452)食物中毒(附:食物相克)

(455)醉酒(附:戒酒)

(457)烟害(附:戒烟)

(467)核酸食品

(468)卵磷脂食品

(469)碱性食物

(471)喝汤

(472)饮水

(474)重视早餐

(475)一饭吃七成饱

(477)盐的作用与摄入

(478)食糖有利也有害

(480)少吃“烧烤”为宜

(481)有助清除毒素的食物

第十九章 正确调节饮食

(460)粗粮杂食

(461)平衡膳食

(463)荤素搭配

(465)远亲食物

第一章 营养缺乏与营养过剩性疾病

能量缺乏症与能量过剩症

【主要症状】 能量是人体生命的能源,也可以叫热能。人体内的热能虽然不算是营养素,但它却包含在三种最重要、最大量的营养素中,即碳水化合物、脂肪和蛋白质中。人体内的热能如果长期入不敷出,即会罹患能量缺乏症,具体表现为消瘦、贫血、精神萎靡、脉搏缓慢、抵抗力下降,以及营养缺乏性浮肿甚至饿死等。人体内的热能如果收大于支,可能会慢慢形成能量过剩症,长期过剩后会出现轻度肥胖、肥胖以及由此而导致的高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、痛风症和胆结石等一系列疾病。

现代人患能量缺乏症的愈来愈少,而患能量过剩症的则愈来愈多,城市中的“小胖墩”愈来愈多就是一个明证。

【病理需求】 具体到某一个人,在一个时期内到底是缺乏能量还是能量过剩,要视其年龄、性别、体重、劳动性质、气候、体内新陈代谢的速度和劳动熟练程度等而决定。以一个体重为60千克的男子为例,如果他在办公室上班,每日膳食中供应的能量应为2400千卡^①;如果是一个体重为53千克的女性,同样从事办公室的工作,每日所需能量则应为2100千卡。同样年龄的男教师应为2600千卡,女教师应为2300千卡。同样年龄

① 注:1千卡=4.1868千焦耳

的男性农民应为 3400 千卡，女性为 3000 千卡。从事搬运、采矿工作的男性应为 4000 千卡。18 岁以下的男学生应为 3000 千卡，女学生应为 2700 千卡。老年男性从事极轻微劳动者应为 2000 千卡，女性为 1700 千卡。老年男性从事一般轻微劳动者应为 2200 千卡，女性为 1900 千卡。70~77 岁的男性极轻微劳动者应为 1800 千卡，女性应为 1600 千卡。80 岁以上的男性应为 1600 千卡，女性为 1400 千卡。

在日常食物中，以 100 克去皮待烹调的食物为例，大米的热量约为 350 千卡，小麦粉为 310 千卡，小米为 355 千卡，玉米 340 千卡，大豆 370 千卡，豆角 125 千卡，黄豆芽 200 千卡，肥猪肉 830 千卡，瘦猪肉 570 千卡，鲜牛肉 570 千卡，羊肉 170 千卡，鸡肉 120~280 千卡，鸡蛋 150 千卡，鲤鱼 135 千卡，麻油 900 千卡，甘薯 115 千卡，胡萝卜 35 千卡，萝卜 20 千卡，茶叶(红、绿)280 千卡，土豆 75 千卡，菠菜 32 千卡，大白菜 13 千卡，花菜 23 千卡，韭菜 22 千卡，芹菜 17 千卡，莴苣 8 千卡，冬瓜 11 千卡，黄瓜 14 千卡、西瓜 23 千卡、番茄 17 千卡，干海带 113 千卡，干香菇 214 千卡、橘子 41 千卡，苹果 45 千卡，核桃仁 560 千卡，牛奶 54 千卡。

【饮食宜忌】 含热量较多的食品(以 100 克去毛去皮待烹调食物原料为标准)有各类粮食及其加工制品、山药、薯干、脱水白菜、大蒜、金针菜及金针菜干、苋菜、莴苣、洋葱、菜薹、苦瓜、南瓜子、辣椒、石花菜、各类菌蕈及各类干菜、黑木耳、琼脂、桂圆干、海棠脯、果丹皮、山楂条、橘饼、柿饼、荔枝、香蕉、苹果、苹果酱、沙棘果、各种海藻、樱桃、干枣、蜜枣、各种肉类特别是骆驼掌、牛肉干、冻羊肉、鹅肉、烧鸡、鸡肉、鸡肉松、填鸭、全鸭、蛋类、奶类、鳊鱼、鲢鱼、鳊鱼、大黄鱼、海鳗、桂鱼、凤尾鱼、青鱼、鲈巴鱼、银鱼和各种鱼干、鲍鱼、淡菜、螺类、蛭子、虾米、蟹、各类植物油和动物脂肪、红茶、绿茶、花茶、可可粉、麦乳精、红糖、白糖、奶

糖、蜂乳、巧克力、酥糖、淀粉、粉丝、芥末、花椒、芝麻酱、味精、丁香、杏仁、枸杞子、各类花粉、蝎子和芝麻等。

因此,如果在一个时期内能量缺乏或患有能量缺乏症,应选择上述食物或与上述食物相类似的食物作为饮食原料。如果能量过剩或患有能量过剩症,则应选与此不同类的食物作为饮食原料。

蛋白质缺乏症与蛋白质过剩症

【主要症状】 名列天下第一的营养素——蛋白质,是由碳、氢、氧、氮四种元素组成的各种氨基酸组成,同时也不排除有可能含有一部分硫、磷、铁、碘等。其主要功能是促进机体生长发育,构成组织并更新、修复细胞;将一些含氮化合物的原料等合成氮激素及抗体等,以调节代谢和维持机体的生理功能补充机体对热量的消耗。

人体对蛋白质如果长期摄入不足,就会出现蛋白质缺乏症。蛋白质缺乏症在幼儿和少年时期可表现为生长发育迟缓、消瘦、体重过轻、智力发育欠佳甚至出现障碍等;如果是成年人则表现为疲倦、内分泌功能紊乱、消化不良、营养不良性水肿、慢性腹泻、机体抵抗力下降、肌肉萎缩及贫血等;如果是老年人缺乏蛋白质时日过久或缺乏过多,易加速衰老并多发疾病。

蛋白质如果摄入过剩,会增加体内的毒副产物,增加肝脏负担,引起肠胃消化不良,影响肝、肾功能,造成儿童消瘦和免疫力下降,甚至会诱使异常细胞的生成并促发癌症。美国麻省技术研究所研究人员还发现,低碳水化合物、高蛋白饮食还可引起易激怒、紧张或其他情绪变化,进而又渴求富含碳水化合物或脂肪的零食。

【病理需求】 正常成年人,每天体内约有3%左右的蛋白质在不断地分解、合成和更新,总量是相对平衡的。蛋白质的总量约占人体的18%,占人体固体量的45%。如果进得少,出得多,总量达不到上述百分比,就需要补充蛋白质。否则就应加以限制。

以一个体重为65千克的成年人为例,每天需要摄入蛋白质22克左右,才能维持体内的蛋白质平衡状态。其他人可按每千克体重0.3~0.5克的标准计算每天需要摄入的蛋白质数量。大米约含8%的蛋白质,一顿如果吃200克的米饭,可摄入16克蛋白质。面粉的含量为9.4%,馒头为8.5%。短黄豆芽蛋白质含量要比一般蔬菜含量高,约为11%。鲜豌豆为9%,土豆为2.3%,大白菜为1.1%、萝卜为0.8%、葱头为1.8%、黄瓜为0.6%、苹果为0.4%、桃为0.8%、葡萄为0.4%。鸡蛋为14.7%,但所含蛋白质营养价值高。鲜牛奶为3.3%。鸡肉、兔肉为22%、牛肉为20%、肥猪肉为2%、瘦猪肉为16%。一般鱼类为17.5%。发菜为22.8%、水浸海带为2.3%、香菇26.5%、核桃为16%、花生仁为23%、茶叶为27%、黄酒为1.6%、蜂蜜为0.2%、白芝麻为17.2%、芝麻酱为20%。

【饮食宜忌】 无论是蛋白质缺乏症还是蛋白质过剩症患者,均可根据上述食物的蛋白质含量加以取舍。肉、鱼、乳、豆、谷类、子实及菜子油中的蛋白质含量较高。

另外,蛋白质不像脂肪那样,可以在体内储存相当一段时间。因此,必须长流水不断线地加以摄入。多了吸收不了,太少了又不行。

脂肪缺乏症与脂肪过剩症

【主要症状】 脂肪是不溶于水而溶于有机溶剂的一种化合

物,是一种含热量最高的营养素。脂肪由碳、氢、氧 3 种元素组成,先组成甘油和脂肪酸,再由 1 个甘油分子和 3 个脂肪酸分子组成甘油三酯,也称为中性脂肪。

脂肪酸又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。前者熔点较高,在常温下为固体;后者熔点较低,在常温下为液体。过多摄入饱和脂肪酸(多为动物油脂)会使血液中的胆固醇增加,并沉积在血管壁上,使管腔变窄,管壁变厚、变硬,形成动脉粥样硬化性斑块,最终易导致高血压、冠心病,以及由此而引起的脂肪肝、糖尿病和肾脏病等等。但人体内的胆固醇又是组成细胞膜和固醇类激素的重要组成部分,因此,脂肪在人体内的含量应当平衡,过多过少都不好。有一些不饱和脂肪酸是人体不能合成而只能从食物中供给的脂肪酸,如亚麻酸、亚油酸和花生四烯酸等,被称为人体必需的脂肪酸。人体如果缺少了这些“必需脂肪酸”,会出现皮肤干燥、脱屑、头发干枯、变脆、易脱落,发生生育障碍、乳汁减少等症状。

不论是饱和脂肪酸还是不饱和脂肪酸,都含有很高的热量,其热源营养素在同样重量的情况下要比碳水化合物和蛋白质分别高出 2 倍多。另外,如果较长时期内缺乏上述脂肪,人会出现饥饿感,饭量增加。

【病理需求】 要使体内的脂肪含量保持平衡,既不缺乏又不过剩,每天每 1 千克人体重量约需摄入脂肪 1~2 克,老年人每天需摄入 50~60 克。人体内的脂肪总量一般应该占到 20%~25%,其中绝大部分应是不饱和脂肪酸。如果每天摄入脂肪过多特别是摄入饱和脂肪酸的比例过大,就会造成脂肪过剩症,反之就会出现脂肪缺乏综合征。

【饮食宜忌】 一般来说,在日常食用的脂肪中,来自植物油的脂肪酸约有 75%~94% 属于不饱和脂肪酸。但椰子油恰恰