

饮食营养500忌

YINSHI YINGYANG 500 JI

顾 婧等编著



金盾出版社

饮食营养 500 忌

顾 靖 欧阳仁 莫 侯 编著
方 欣 杨秀丽 吴 明

本书荣获“首届金盾
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

内 容 提 要

本书从营养保健的角度,分别介绍了婴幼儿、孕产妇、各类病人的饮食禁忌,日常生活中的饮食禁忌,以及食物的食用、加工、贮存禁忌。取材新颖,内容丰富,简明实用,可供家庭安排日常饮食参考。

图书在版编目(CIP)数据

饮食营养 500 忌/顾婧等编著. —北京:金盾出版社,
1992.10

ISBN 7-80022-487-2

I. 饮… II. 顾… III. 食物营养-忌口-普及读物
IV. R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:177千字

2000年12月第1版第9次印刷

印数:168001—179000册 定价:7.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

概 述..... (1)	物..... (11)
一、婴幼儿的饮食禁忌	12. 婴儿食物不宜太咸
..... (6)	 (12)
1. 给新生儿配制奶粉不宜太浓..... (6)	13. 1岁以内的婴儿忌食蜂蜜..... (12)
2. 不要用高浓度糖水喂新生儿..... (7)	14. 婴幼儿不宜多吃奶糖..... (13)
3. 不要完全用人工喂养代替母乳喂养..... (7)	15. 婴幼儿忌吃泡泡糖..... (13)
4. 不要只用米粉喂养婴儿..... (7)	16. 婴幼儿不宜多吃动物油..... (14)
5. 不宜只用豆奶喂养婴儿..... (8)	17. 婴幼儿腹泻后不宜停食..... (14)
6. 小婴儿不宜吃鸡蛋清..... (9)	18. 幼儿忌喝啤酒..... (15)
7. 忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿..... (9)	19. 幼儿不宜多吃菠菜..... (15)
8. 不宜让婴儿吃过量的蛋..... (10)	20. 小儿吃动物肝肾不宜过量..... (15)
9. 婴儿不宜多喝饮料..... (10)	21. 儿童不宜常吃糕点..... (16)
10. 不宜让婴儿喝成人饮料..... (11)	22. 儿童不宜多吃罐头..... (17)
11. 忌给婴儿吃嚼过的食	23. 儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁..... (17)

- | | | | |
|---------------|------------|-------------------|------------|
| 24. 儿童不宜多吃鱼松 | (24) | 39. 小儿忌服蜂乳 | (25) |
| (18) | | 40. 不要随便给小儿食用 | |
| 25. 儿童不宜服人参补品 | (18) | 保健食品 | (25) |
| 26. 儿童不宜多吃爆米花 | (19) | 41. 小儿贫血不要只用蛋 | |
| (19) | | 黄补 | (25) |
| 27. 儿童不宜多吃笋 | (19) | 42. 小儿菜肴不要多放味 | |
| 28. 儿童不宜用吃水果代 | (19) | 精 | (26) |
| 替吃蔬菜 | (19) | 43. 儿童不宜多吃皮蛋 | |
| 29. 儿童不宜多吃彩色 | (20) | 食品 | (26) |
| 食品 | (20) | 44. 儿童不宜多吃酒心糖 | |
| 30. 儿童不宜常吃果冻 | (21) | (27) | |
| (21) | | 45. 儿童不宜多吃巧克力 | |
| 31. 儿童不宜多吃橘子 | (21) | (27) | |
| (21) | | 46. 儿童换牙期忌吃甘蔗 | |
| 32. 儿童不宜多食桑椹 | (22) | (28) | |
| (22) | | 47. 学龄儿童不宜不吃早 | |
| 33. 儿童不宜大量饮用宝 | (22) | 餐 | (28) |
| 宝福 | (22) | 二、孕产妇的饮食禁忌 | |
| 34. 儿童不宜过多食用冷 | (22) | (30) | |
| 食 | (22) | 48. 想要孩子的夫妻忌饮 | |
| 35. 儿童不宜多吃肥肉 | (23) | “可乐” | (30) |
| (23) | | 49. 孕后忌食用黑棉籽油 | |
| 36. 儿童不宜多吃糖 | (23) | (30) | |
| 37. 儿童不宜过量食用冰 | (24) | 50. 孕妇不宜营养过剩 | |
| 棍、雪糕 | (24) | (31) | |
| 38. 幼儿忌含食物睡觉 | | 51. 孕妇不宜只吃精制米 | |

- 面…………… (31)
52. 孕妇不要过多喝茶
…………… (32)
53. 孕妇不宜多吃罐头食
品…………… (32)
54. 孕妇忌喝烈性酒 … (33)
55. 孕妇不宜多食酸性食
物…………… (34)
56. 孕妇不宜多吃菠菜
…………… (34)
57. 孕妇不宜多吃油条
…………… (34)
58. 孕妇忌吃黄芪炖鸡
…………… (35)
59. 孕妇不宜吃桂圆 … (36)
60. 孕妇不宜吃热性香料
…………… (36)
61. 孕妇不要多吃冷饮
…………… (36)
62. 孕妇不要喝咖啡 … (37)
63. 孕妇不宜常吃素 … (37)
64. 孕妇忌吃糯米甜酒
…………… (38)
65. 孕妇不宜多服补品
…………… (39)
66. 孕妇不宜多吃山楂
…………… (40)
67. 孕妇不宜摄入过多鱼
肝油和含钙食品…………… (40)
68. 孕妇忌食用过敏食物
…………… (41)
69. 乳母忌抽烟喝酒 … (41)
70. 产后滋补不宜过量
…………… (42)
71. 产后不宜马上节食
…………… (43)
72. 产妇不要久喝红糖水
…………… (43)
73. 产后不宜喝高脂肪
的浓汤…………… (44)
74. 产后不宜多吃蛋
…………… (44)
75. 产妇不宜多饮麦乳精
…………… (44)
76. 产后忌吃辛辣温燥食
物…………… (45)
77. 产妇不宜多吃巧克力
…………… (45)
- 三、病人的饮食禁忌 … (46)**
78. 眼病患者忌吃大蒜
…………… (46)
79. 近视的人忌吃甜食
…………… (46)
80. 脑血管病人忌吃狗

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 肉..... (47) | (52) |
| 81. 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋..... (47) | 95. 肺结核病人不宜多吃菠菜..... (53) |
| 82. 高血压病人不宜多吃盐..... (47) | 96. 慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒..... (53) |
| 83. 心血管病人忌喝咖啡..... (48) | 97. 溃疡病患者忌饮茶..... (54) |
| 84. 心血管病人不宜多吃蛋黄..... (48) | 98. 溃疡病患者忌饮牛奶..... (54) |
| 85. 心血管病人忌吃螃蟹..... (48) | 99. 胃溃疡患者忌吃糯米食品..... (54) |
| 86. 冠心病病人不宜饱餐..... (49) | 100. 溃疡病人忌饮咖啡等饮料..... (55) |
| 87. 冠心病病人不宜多吃糖..... (49) | 101. 十二指肠溃疡病人饮食五忌..... (56) |
| 88. 冠心病病人不宜多饮可乐型饮料 ... (50) | 102. 肝脏病人忌饮酒..... (56) |
| 89. 心脏病病人应慎食菜籽油..... (50) | 103. 肝炎病人忌吃大蒜..... (57) |
| 90. 动脉硬化病人忌吃人参..... (51) | 104. 肝炎病人忌吃羊肉..... (57) |
| 91. 气管炎病人忌睡前饮酒..... (51) | 105. 肝病病人不宜多吃葵花子..... (58) |
| 92. 气喘病人忌多吃盐..... (52) | 106. 肝炎病人不宜多吃糖..... (58) |
| 93. 哮喘病人忌吃疑为过敏原的食物..... (52) | 107. 肝炎病人忌食甲鱼..... (58) |
| 94. 肺病患者不宜饱食 | 108. 肝炎病人忌吃生姜 |

- (59) 宜限制饮食..... (65)
109. 慢性肝病病人不宜 121. 患多动症的儿童不
吃小麦、土豆类食物 宜多吃的食物 ... (65)
- (59) 122. 非细菌性腹泻时不
宜食用大蒜..... (65)
110. 无症状澳抗携带者 123. 小儿腹泻时不宜严
忌喝酒..... (60) 格忌油..... (66)
111. 肝豆状核变性遗传 124. 尿路结石病人不宜
病人不宜吃含铜食 多吃糖..... (67)
- 物..... (60) 125. 尿路结石病人忌吃
112. 肝硬变病人忌吃甘 菠菜..... (67)
- 碳五烯酸含量高的 126. 肾脏病病人不宜多
鱼..... (61) 吃富含植物蛋白的食
113. 肝硬变病人忌吃粗 品..... (68)
- 糙食物..... (61) 127. 慢性肾衰者忌吃哈
114. 肝昏迷病人不要多吃 密瓜..... (68)
- 高蛋白食物 ... (62) 128. 肾结石病人不宜在
115. 慢性胆囊炎病人忌 临睡前喝牛奶 ... (69)
- 吃高脂肪及刺激性 129. 痛风病人忌饮啤酒
食物..... (63) (69)
116. 胆囊炎患者忌吃肥 130. 痛风病人忌吃黄豆
肉..... (63) (70)
117. 胆结石病人不宜多 131. 痛风病人忌吃含嘌
吃糖..... (63) 呤高的食物..... (70)
118. 胆石症病人忌食过 132. 甲亢病人忌吃含碘
酸食物..... (64) 食物..... (71)
119. 胰腺炎病人忌饮酒 133. 糖尿病病人忌饮酒
..... (64) (71)
120. 婴儿饥饿性腹泻不

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 134. 糖尿病病人不宜过多食用木糖醇…… (71) | 常食用用铁锅烧的饭菜…… (77) |
| 135. 糖尿病病人不宜多吃水果…… (72) | 148. 牛皮癣患者忌饮酒…… (78) |
| 136. 糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖…… (72) | 149. 周期性麻痹病人不宜饱食…… (78) |
| 137. 糖尿病病人不宜多吃盐…… (73) | 150. 长粉刺者忌吃油腻辛辣食物…… (79) |
| 138. 癫痫病人不宜多吃盐、多喝水…… (73) | 151. 感冒初期不宜吃西瓜…… (79) |
| 139. 癫痫病人不宜多吃含锌高的食物 … (74) | 152. 发热时不宜多吃鸡蛋…… (80) |
| 140. 腹部手术的病人忌饮牛奶…… (74) | 153. 炎症性疾病患者忌吃辣椒…… (80) |
| 141. 腹部手术后忌喝含气饮料…… (74) | 154. 热证病人忌食辛辣食物…… (80) |
| 142. 骨折病人忌食牛皮菜…… (75) | 155. 咯血病人忌吃木耳…… (81) |
| 143. 骨伤患者忌食醋…… (75) | 156. 阴虚体质者忌吃麻辣火锅…… (81) |
| 144. 骨折病人不宜多吃肉骨头…… (76) | 157. 氟病患者不宜多饮茶…… (82) |
| 145. 关节炎病人忌吃肥肉…… (76) | 158. 癌症病人不宜多吃糖…… (82) |
| 146. 关节炎患者忌吃海味…… (77) | 159. 白癜风病人不宜吃富含维生素 C 的食物…… (82) |
| 147. 关节炎患者不要经 | 160. 苯丙酮尿症患者不宜 |

- 吃动物蛋白质 … (83)
161. 植烷酸累积病人忌吃蔬菜、水果 …… (83)
162. 谷蛋白敏感性肠病不能吃面食 …… (84)
163. 患半乳糖血症的孩子不能吃奶 …… (84)
164. 服雷米封忌吃鱼肉 …… (85)
165. 贫血病人忌饮茶 …… (85)
166. 缺铁性贫血者忌喝牛奶 …… (86)
167. 出血性疾病患者不要多吃鱼 …… (86)
168. 直肠息肉患者忌吃酸、辣、油腻食物 …… (86)
169. 痔疮病人忌吃刺激性食物 …… (87)
170. 服痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒 …… (87)
171. 服阿司匹林时忌饮茶 …… (87)
172. 服中药忌滥加糖 …… (88)
173. 服丹参片忌同时食用牛奶、黄豆 …… (88)
174. 哪些病人忌吃冷食 …… (88)
175. 哪些病人忌喝鸡汤 …… (89)
176. 哪些病人忌吃花生 …… (90)
- 四、日常饮食禁忌 …… (91)**
177. 母子均不宜长期素食 …… (91)
178. 青少年不宜只吃素食 …… (91)
179. 中年妇女不宜多吃甜食 …… (92)
180. 中年人忌长期精食 …… (94)
181. 中年人忌过食肥甘厚味 …… (94)
182. 中老年人不要贪吃高蛋白食物 …… (94)
183. 老年人不宜长期吃素 …… (95)
184. 老年人忌常饮鸡汤 …… (95)
185. 老年人不要多吃水果罐头 …… (96)
186. 老年人不宜经常饮啤酒 …… (96)
187. 老年人饭后不宜百

- 步走…………… (96)
188. 老年人饭后不宜马上睡觉…………… (97)
189. 老年妇女不宜多饮咖啡…………… (97)
190. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食…………… (98)
191. 老年人的饮食七忌…………… (98)
192. 早餐不宜全吃干食…………… (99)
193. 早餐不宜只吃鸡蛋…………… (99)
194. 午饭不宜吃得太饱…………… (100)
195. 晚餐不宜太油腻…………… (100)
196. 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱…………… (101)
197. 临睡前不宜进食…………… (101)
198. 夜间忌吃含糖食物…………… (102)
199. 睡前不宜服人参蜂王浆…………… (102)
200. 吃饭时不宜吸烟…………… (102)
201. 饭前忌服维生素类药物…………… (103)
202. 切忌吃饭时训孩子…………… (103)
203. 不要边吃饭边看电视…………… (104)
204. 饭前饭后忌饮水…………… (104)
205. 饭前饭后忌吃冷饮…………… (105)
206. 饭后不宜立即干活…………… (105)
207. 饭后不宜马上游泳…………… (106)
208. 饱餐后不宜立即洗澡…………… (106)
209. 不要用矮桌进餐…………… (106)
210. 忧伤时不要多食…………… (106)
211. 饱餐后不宜大量喝汽水…………… (107)
212. 饭后不宜一杯茶…………… (107)
213. 饭后不宜马上吃水果…………… (108)
214. 饭后不宜放松裤带…………… (108)

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 215. 不要在说笑逗闹中
进餐 (108) | 231. 饮酒时不要吸烟
..... (115) |
| 216. 体弱者饭后不要立
即散步 (108) | 232. 美酒不宜与咖啡同
饮 (115) |
| 217. 脑力劳动者不宜偏
食酸性食品 (109) | 233. 酒后忌服安眠药
..... (116) |
| 218. 不要经常用巧克力
和奶糖充饥 (109) | 234. 酒后不宜大量饮浓
茶 (116) |
| 219. 长时间用嗓后不宜
马上喝冷饮 (110) | 235. 不要长期以酒代饭
..... (117) |
| 220. 饭盒里不宜放羹匙
..... (110) | 236. 饭前忌饮冰镇啤酒
..... (117) |
| 221. 不要在口渴时痛饮
..... (110) | 237. 不要饮用久存的啤
酒 (118) |
| 222. 不宜蹲着进餐 ... (111) | 238. 忌用酒催眠 (118) |
| 223. 不宜用菠菜来补铁
..... (111) | 239. 剧烈运动后忌饮啤
酒 (118) |
| 224. 乘车走路时不宜吃
东西 (112) | 240. 运动后不宜多吃糖
..... (119) |
| 225. 旅游乘车前不宜吃
得过饱 (112) | 241. 剧烈运动后忌饮凉
水 (119) |
| 226. 上飞机前的饮食三
忌 (113) | 242. 不要用维生素 C 替
代蔬菜 (119) |
| 227. 忌空腹饮酒 (113) | 243. 肥胖者不要多饮咖
啡 (120) |
| 228. 不宜用饮酒来保暖
..... (114) | 244. 减肥者不要过分限
制饮食 (120) |
| 229. 冬泳前忌饮酒 ... (114) | |
| 230. 施农药前后忌饮酒 | |

245. 减肥者不要吃芥末
..... (121)
246. 节食减肥忌反复
..... (121)
247. 月经前忌多吃盐
..... (121)
- 五、食物的食用及加工、**
贮存禁忌 (122)
248. 不宜在生日蛋糕上
插蜡烛 (122)
249. 煮牛奶忌用文火
..... (122)
250. 牛奶忌久煮 (123)
251. 牛奶忌加红糖 ... (123)
252. 煮牛奶时不要加糖
..... (123)
253. 喝牛奶不宜加糖过
多 (123)
254. 牛奶不宜与巧克力
同时食用 (124)
255. 不宜长时间用保温瓶
装牛奶、豆浆 ... (124)
256. 不宜食用反潮变硬
的奶粉 (125)
257. 夏季忌饮冷牛奶
..... (125)
258. 牛奶中忌加钙粉
..... (125)
259. 忌用塑料容器盛牛
奶 (126)
260. 忌用牛奶煮奶糕
..... (126)
261. 牛奶忌和豆浆同煮
..... (126)
262. 饮牛奶忌同食橘子
..... (127)
263. 忌用牛奶送服药品
..... (127)
264. 鲜牛奶不宜冰冻
..... (128)
265. 酸奶忌加热后食用
..... (128)
266. 忌食结块的麦乳精
..... (128)
267. 忌用锡壶盛酒
..... (129)
268. 忌饮刚酿制的白酒
..... (129)
269. 不宜用旅行水壶装
酒 (130)
270. 低度酒忌久存
..... (130)
271. 喝啤酒忌对汽水
..... (131)
272. 啤酒白酒忌同饮
..... (131)

273. 忌划拳饮酒 (132)
274. 忌用塑料桶贮存酒 (132)
275. 忌用保温瓶装啤酒 (132)
276. 葡萄酒忌久存 (132)
277. 医用酒精忌对水当酒喝 (133)
278. 不宜饮雄黄酒 (133)
279. 不宜过量饮啤酒 (133)
280. 忌饮冷黄酒 (134)
281. 忌用豆浆冲鸡蛋 (134)
282. 喝豆浆四忌 (135)
283. 铝锅不宜久放饭菜 (135)
284. 不要吃两头凸的罐头 (135)
285. 忌吃长白膜的酱油 (136)
286. 忌吃发红的咸鱼 (136)
287. 吃柑橘前后不要喝牛奶 (136)
288. 不要活吃鲤鱼 ... (137)
289. 不要用热水冲烫冻鱼 (137)
290. 吃螃蟹不要用水煮 (137)
291. 吃螃蟹四不要 (138)
292. 忌吃半熟的鸭蛋 (138)
293. 植物蛋白肉一次不宜多吃 (138)
294. 炒莱心忌放碱 (139)
295. 炒胡萝卜不宜放醋 (139)
296. 炒菜用油不宜多 (139)
297. 贮青菜不要用水洗 (139)
298. 蔬菜焯水不要在水冷时下锅 (140)
299. 冰箱中的鱼不宜存放太久 (140)
300. 存放鱼不要保留鳃和内脏 (140)
301. 冷冻食品解冻后不宜再存放 (141)
302. 速冻肉不宜迅速解冻 (142)

303. 不要贪食河豚鱼 (142)
304. 不宜多吃午餐肉 (143)
305. 不宜盲目吃狗肉 (143)
306. 食猪肝不宜炒得太嫩 (144)
307. 猪身上有三样东西不能吃 (144)
308. 忌用热水浸洗猪肉 (145)
309. 腐败的肉烧煮后也不能吃 (146)
310. 不宜吃青蛙肉 (146)
311. 不宜多吃烤羊肉串 (147)
312. 不宜偏食猪肉 ... (147)
313. 病死牛的肉不宜食用 (148)
314. 涮羊肉不宜太嫩 (148)
315. 吃火锅时间不宜太长 (149)
316. 不宜贪食火锅汤 (149)
317. 不要把剩汤菜放在火锅内过夜 (149)
318. 打开的罐头不要分多次吃 (149)
319. 夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品 (150)
320. 火腿忌在冰箱内存放 (150)
321. 烹制火腿三不要 (151)
322. 做饺子馅不要挤水 (151)
323. 不要用生豆油拌饺子馅 (151)
324. 不要吃破壳的鸡蛋 (152)
325. 忌用冷水浸泡干腌菜 (152)
326. 生熟食品不要混放 (152)
327. 煮鸡蛋不要用生水冷却 (153)
328. 鸡蛋不宜与白糖同煮 (153)
329. 淘米时忌用力搓洗 (153)
330. 熬绿豆汤忌放碱 (153)

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 331. 不要经常食用砂锅菜 (154) | 345. 不宜用饮料取代白开水 (159) |
| 332. 忌用普通搪瓷制品煎煮食物 (154) | 346. 气压式保温瓶的第一杯水不宜饮用 (159) |
| 333. 忌用铜炊具加工蔬菜水果 (155) | 347. 不宜喝过量的汽水 (160) |
| 334. 忌直接使用生锈的铜火锅 (155) | 348. 不能饮用雨水 ... (160) |
| 335. 忌食有哈喇味的油 (155) | 349. 忌用开水冲服蜂蜜 (161) |
| 336. 忌食长芽的花生 (155) | 350. 忌用温锅水煮饭 (161) |
| 337. 不要过量吃洋姜 (156) | 351. 烧饮用水忌放炉子上过夜 (162) |
| 338. 忌用热水浸年糕 (156) | 352. 不宜饮“三精水” (162) |
| 339. 忌食用直接采集的花粉 (156) | 353. 忌喝反复烧开的水 (163) |
| 340. 不宜喝启盖隔夜的汽水 (157) | 354. 不宜常吃汤泡饭 (163) |
| 341. 酸性饮料不宜多饮 (157) | 355. 不宜吃捞饭 (163) |
| 342. 不要喝过热的饮料 (158) | 356. 忌用锅内余油炒饭 (164) |
| 343. 不要直接饮用自来水 (158) | 357. 忌食青色番茄 ... (164) |
| 344. 不要饮用温泉水 (158) | 358. 不宜多食熏烤煎炸食物 (164) |
| | 359. 忌在炉火上直接烘烤食物 (165) |

360. 皮色鲜艳的水果忌用 (172)
- 吃皮 (165)
361. 忌用彩瓷餐具盛酸性食物 (166)
362. 忌吃生鸡蛋 (166)
363. 忌吃孵鸡蛋 (167)
364. 忌生吃胡萝卜 (167)
365. 忌吃煮后颜色变红的元宵 (168)
366. 忌食烂姜 (168)
367. 不宜吃有苦味的柑橘 (168)
368. 忌吃变质的银耳 (169)
369. 忌吃未成熟的水果 (169)
370. 忌吃有黑斑的红薯 (169)
371. 不宜生吃花生 (170)
372. 忌生食贝类 (170)
373. 不宜过量吃杏 (171)
374. 不宜过多食用橘子 (171)
375. 煮粥、烧菜忌放碱 (171)
376. 不宜大量吃酸菜 (172)
377. 未腌透的酸菜忌食 (172)
378. 忌吃未腌透的咸菜 (173)
379. 不宜多吃黑枣和柿饼 (173)
380. 不宜长期食用方便面 (174)
381. 不宜多吃多味瓜子 (174)
382. 吃糖不要口含过久 (174)
383. 不能饮用有焦味和霉变茶叶 (175)
384. 不宜用保温杯泡茶 (175)
385. 不宜饮用长时间泡的茶 (176)
386. 茶叶不宜煮着喝 (176)
387. 忌用茶水送服药物 (176)
388. 吃狗肉后忌喝茶 (177)
389. 吃高蛋白食物后不要立即饮茶 (177)
390. 冷热饮料不要在短时间内交替饮用 (178)