

农村日常

27

饮食宜忌

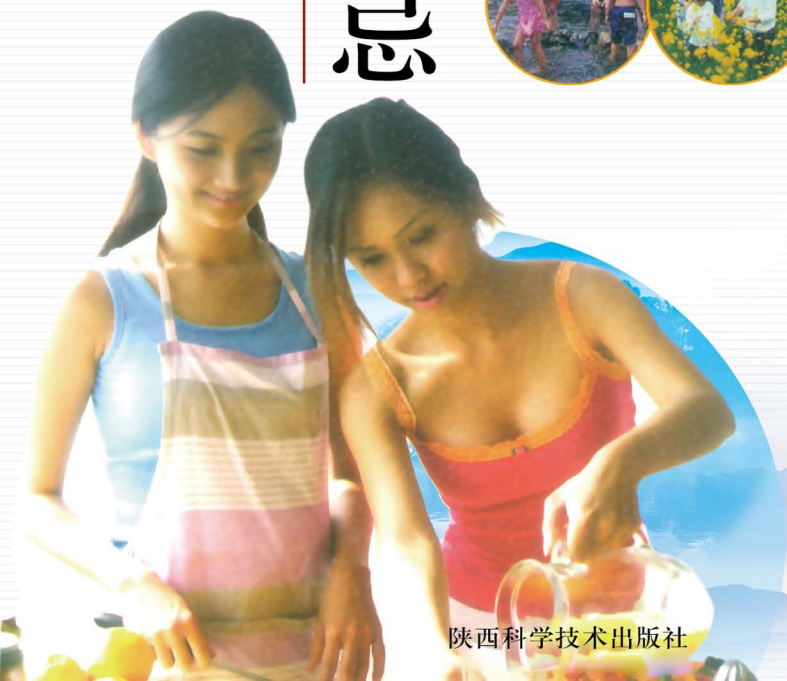


「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之二十七

农村日常饮食宜忌

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 传统饮食与禁忌理论	(1)
中医传统饮食宜忌的四大理论	(1)
中医饮食的传统禁忌	(5)
中医传统饮食保健原则	(6)
按季节气候安排饮食的原则	(6)
饮食宜人的原则	(7)
食性	(8)
根据身体情况安排饮食的原则	(8)
五味	(9)
中华传统饮食宜忌	(10)
人们的一般饮食宜忌	(10)
中国古代的饮食禁忌介绍	(11)
第二章 常见病症饮食宜忌须知	(14)
高血压患者饮食宜忌原则	(14)
鸡蛋的其他相克禁忌	(15)
高血压患者饮食禁忌	(15)
阑尾炎患者手术后饮食禁忌	(15)
肥胖病患者忌过多食入食盐	(16)

肥胖病患者忌过多食入脂肪	(16)
肥胖病患者忌过多食入糖类	(16)
肥胖病患者忌过多饮水	(16)
月经不调患者忌食食物	(17)
痛经患者忌食生冷食物	(17)
痛经患者忌食酸涩食物	(17)
痛经患者忌食辛辣肥腻之物	(18)
闭经患者忌食胡萝卜	(18)
闭经患者忌食生冷肥肉	(18)
闭经患者忌食酸性食物	(18)
闭经患者忌食大蒜	(19)
功能性子宫出血	(19)
功能性子宫出血患者饮食四忌	(19)
肝炎患者不宜多吃粗纤维食物	(19)
肝炎患者不宜吃葵花子	(20)
肝炎患者不宜多吃大蒜	(20)
肝炎患者不宜吃鸡蛋	(21)
肝炎患者不宜多吃羊肉	(21)
肝炎患者不宜吃小麦、土豆类食物	(21)
肝炎患者不宜多吃蘑菇	(22)
肝炎患者不宜多吃高嘌呤食物	(22)
肝硬化患者忌饮酒	(22)
肝硬化患者忌多食肥腻高蛋白食品	(22)
肝硬化患者忌食过硬、粗纤维食物	(23)
肝硬化患者忌食沙丁鱼	(23)
肝硬化患者忌高胆固醇食物	(24)

肝硬化患者忌食生姜	(24)
肝硬化患者忌食甜食	(24)
胆囊炎、胆结石患者不宜吃花生	(25)
胆囊炎、胆结石患者不宜多饮牛奶	(25)
胆囊炎、胆结石患者不宜吃易产气食物	(25)
胆囊炎、胆结石患者忌饮食不洁	(25)
胆囊炎、胆结石患者忌不吃早餐	(26)
胃肠病患者的饮食原则	(26)
慢性支气管炎忌食萝卜	(27)
支气管炎、肺炎患者忌食兴奋性食物	(27)
支气管炎、肺炎患者忌饱餐	(27)
慢性支气管炎忌食海蜇、甜石榴、乌梅	(28)
支气管、肺炎患者忌食甘甜、油腻食物	(28)
急、慢性支气管炎忌食温补食品	(28)
急、慢性支气管炎忌食过酸食品	(28)
肝炎患者忌食肥肉和油腻食物	(28)
肝炎患者忌饮酒	(29)
肝炎患者忌多食糖	(29)
溃疡病患者忌食辛辣刺激性食物	(30)
溃疡病患者忌饮牛奶	(30)
溃疡病患者忌饮茶	(31)
溃疡病患者忌吃糯米食品	(31)
溃疡病患者忌饮咖啡饮料	(31)
溃疡病患者忌食坚硬、粗糙食物	(32)
溃疡病患者忌食鲜汤	(32)
溃疡病患者不宜忌荤	(32)

肾炎患者忌食酸性食物	(33)
肾炎患者不宜过多的饮水	(33)
肾炎患者不宜吃盐过多	(34)
肾炎患者忌食鸡蛋	(34)
肾炎患者忌喝鸡汤	(35)
肾炎患者忌食哈密瓜	(35)
肾炎患者忌温补	(35)
肾炎患者忌过食豆类食品	(36)
饭后禁忌	(36)
慢性胃肠炎患者忌食辣椒	(37)
慢性胃肠炎患者不宜进食牛奶	(37)
慢性胃肠炎患者不宜只喝稀饭	(38)
慢性胃肠炎患者忌饮食无规律	(38)
慢性胃肠炎患者忌坚硬粗糙食物	(38)
慢性胃肠炎患者不宜大量喝啤酒	(39)
慢性胃肠炎患者饮食十五忌	(39)
慢性胆囊炎和胆石症患者宜忌	(40)
失眠患者宜忌	(41)
白细胞减少症患者宜忌	(41)
水肿患者宜忌	(41)
肾炎患者宜忌	(42)
单纯性甲状腺肿患者宜忌	(42)
甲状腺机能亢进症患者宜忌	(42)
干燥综合征患者宜忌	(43)
目赤肿痛患者宜忌	(43)
口疮患者宜忌	(43)

血栓闭塞性脉管炎患者宜忌	(44)
痢疾疔毒患者宜忌	(44)
心血管病人不宜多吃蛋黄	(44)
冠心病患者忌过食花生	(45)
冠心病患者忌多食豆腐	(45)
冠心病患者忌大量饮水	(45)
冠心病患者忌饱餐	(45)
冠心病患者不宜吃螃蟹	(46)
心脏病病人应慎食菜籽油	(46)
小儿肺炎患者忌食油腻厚味	(47)
小儿肺炎患者忌食酸性食物	(47)
小儿肺炎患者忌喝茶水	(47)
小儿发热忌食坚硬、粗糙食物	(47)
小儿发热忌食冷饮	(48)
小儿发热忌食过甜食物	(48)
小儿发热忌食辛辣、刺激食物	(48)
小儿发热忌食油腻食物	(48)
孕妇不宜多吃山楂	(48)
孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品	(49)
孕妇忌食用过敏食物	(49)
产妇不宜久喝红糖水	(50)
产后忌食油腻食物	(50)
产后不宜喝高脂肪的浓汤	(51)
产后不宜多吃鸡蛋	(51)
产后忌吃辛辣湿燥食物	(51)
孕妇不宜多食酸性食物	(52)

农村健康生活常识

孕妇不宜只吃精制米面	(52)
孕妇忌过多喝茶	(53)
孕妇忌过食冷饮	(53)
第三章 农村家庭日常健康饮食须知	(55)
烹煮食物的器具禁忌	(55)
猪身上有三样东西不宜吃	(56)
烤羊肉串不宜多吃	(56)
忌食火锅汤	(57)
砂锅菜不宜常吃	(57)
自来水不宜直接饮用	(58)
贝类食品不宜生食	(58)
忌大量生吃花生	(59)
豆角忌生吃	(59)
忌吃未煮熟的黄豆	(60)
不宜用热水浸泡鲜猪肉	(60)
不宜使用塑料菜板切菜	(60)
青菜不宜先切后洗	(61)
不宜在凉水中放菜煮菜汤	(61)
分次炒菜时锅要接连清洗	(61)
菠菜与豆腐不宜同食	(62)
炖鸡汤不宜先加盐	(62)
不宜在冰箱里存放的食品	(63)
不宜用可乐瓶装酒和油	(63)
不宜用搪瓷器具长时间装食物	(64)
不宜用报纸包熟食	(64)
用纱罩罩食物不安全	(64)

用铁锅煮酸性果品不合适	(65)
鲜蛋与生姜、洋葱不宜一起存放	(65)
茶叶与食糖、糖果不宜放在一起	(65)
不宜食用包装底部凸出的罐头	(65)
多人聚餐不宜	(66)
不宜蹲着饮食	(66)
心情忧郁时不宜进食	(67)
身体肥胖者宜多饮水	(67)
美酒加咖啡不是美味	(68)
饭前不宜饮冰镇啤酒	(68)
不宜用沸水沏茶	(69)
不足 1 月新茶不宜饮	(69)
长时间空腹后饮食须慎重	(69)
中老年人忌食鹌鹑蛋	(71)
老年人忌“小酒”不断	(71)
老年人不宜多吃高蛋白食物	(72)
老人不宜单独吃饭	(72)
烹调要适宜	(73)
搭配得宜健康多	(76)
日常饮食保健要适宜	(76)
乳母饮食注意事宜	(78)
更年期男女饮食注意事宜	(79)
老年人的膳食组成	(80)
老年人饮食的注意事项	(80)

第一章 传统饮食与禁忌理论

中医传统饮食宜忌的四大理论

1. 认识发物

中医所谓发物,是指动风生痰、发毒助火助邪之品,容易诱发旧病,加重新病。在现代社会,发物的范围较广,有的甚至扩大化了。

在祖国医学中,也认为发物是能引起人体阴阳平衡失调,诱发和加重某些疾病之物。凡食性与病性相同者,皆为发物,就是说寒性食物诱发和加重寒证,热性食物能诱发和加重热证,所以皆可认为是发物。发物主要分为以下几类:

(1)动气之物:如比目鱼、春芥等多食动气,凡气滞诸证忌之。

(2)动血之物:如慈姑、胡椒等多食动血,凡失血诸病忌之。

(3)积寒之物:如蚌、螺、西瓜、鲜柿等,多食寒中,凡脾胃虚寒者当忌之。

(4)发风之物:如春芥、虾、蟹、鹅等,多食发风疾,凡外感未清,疮疡痧痘,咽疼目赤者忌之。

(5)发热之物:如姜、薤、韭、羊肉、香菇、川椒、胡椒、辣椒等,多食发热,凡阴虚内热,痰火内盛,津液耗伤者忌之。

(6)助湿之物:如海鲜、羊脂等,多食助湿生痰,凡脾虚泄泻者忌之。

发物的种类多,范围广,但从发病机理来看,可分为以下几种致病危害。

(1)激素诱发:如猪头肉、公鸡、羊肉、老鹅等中含有大量动物激素,即令在煮熟之后,其合成激素的基本物质仍然存在,进食之后,致人体的内分泌,或血管、神经系统有激发或兴奋作用。一些与上述系统有关的疾病则容易被诱发。

(2)致敏引发:许多蛋白质食物,如畜禽、鱼类、海鲜、蛋、奶和某些蔬菜、水果均含有较多的生物活性物质,进入人体,往往作为过敏原,而引发变态反应性疾病,这些食物,实际上也是发物。

(3)刺激促发:一些辛辣食物,如辣椒、葱、姜、韭、蒜、胡椒等,性味辛辣,对肠胃和机体有刺激性,对热性病,出血性疾病,各种炎症如疮、疖、痈、肿有加重病势,促发炎症的作用。一些饮料如浓茶、咖啡、酒类,能兴奋神经,对神经系统疾病往往有诱发作用。

根据民间习俗和《随息居饮食谱》等一些文献资料归纳起来,常见的发物有猪头肉、驴肉、獐肉、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鸡蛋、鹅肉、鹅蛋、鸭蛋、野鸡肉等肉类;有鲤鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲑鱼、鲍鱼、白鱼、黄鱼、乌贼鱼、鲳鱼、鲥鱼、鲈鱼、鳊鱼、章鱼、比目鱼、黄鳝、蚌肉、蚬肉、鲦鱼、带鱼、鳊鱼、虾子、蟹等水产类;有香椿头、芸薹、茺荂、芥菜、菠菜、豆芽、莴苣、茄子、茭白、韭菜、竹笋、南瓜、慈姑、香蕈、蘑菇等蔬菜;有桃子、银杏、芒果、杏子、李子、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等瓜果;有葱、椒、姜、蒜之类辛辣刺激性调味食品;还有菜油、黄大豆、豆腐、豆腐乳、糟、酒酿、白酒、豌豆、蚕蛹等;有时还将荤腥膻臊之类食品一概视为发物,特别是在患有疮疡肿毒,或慢性湿疹皮炎之类皮肤病人以及过敏性疾

患者,发物忌口更显得重要。

发物之所以会导致旧病复发或加重病情,有学者归纳起来认为有三种可能性:一是上述这些动物性食品中含有某些激素,会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱。如糖皮质类固醇超过生理剂量时可以诱发感染扩散、溃疡出血、癫痫发作等,引起旧病复发。二是某些食物所含的异性蛋白成为过敏原,引起变态反应性疾病复发。如海鱼虾蟹往往引起皮肤过敏者荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、腕疱疹、牛皮癣等顽固性皮肤病的发作。豆腐乳有时也会引起哮喘病复发。三是一些刺激性较强的食物,如酒类、葱蒜等辛辣刺激性食品对炎性感染病灶,极易引起炎症扩散、疔毒走黄。这就是中医所说热证实证忌吃辛辣刺激性食物的道理。

2. 食物的归经

中医传统上将某些食物对相应脏腑经络疾病的特殊治疗作用称为食物归经。如神经衰弱病人可常吃些动物的脑髓,肝病病人可常吃些动物的肝脏,贫血病人可多吃些动物血、骨髓等。食物同药物一样,有一药归两经或三经,也有一食归两经或三经。如山药能归肺经、脾经和肾经,故凡肺虚、脾虚及肾虚之人均宜食之。桑椹归肝经和肾经,肝肾阴虚者宜之。莲子一物入心、脾、肾三经,故心虚失眠多梦、脾虚久泻带下、肾虚遗精早泄者,均宜食之。

3. 配伍禁忌

配伍禁忌指的是配伍和禁忌两部分内容:配伍是利用食物协同和拮抗作用,取长补短,更充分地发挥其食疗作用;禁忌指配伍同时,要注意某些人对某些食物需“忌口”,以防止病情加重或复发。

饮食禁忌是我国古代劳动人民在日常生活中积累的丰富经验。东汉名医张仲景所著的《金匱要略》有“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”，提出了许多值得注意的问题，经过后代人的不断实践，逐步完善。

例如：辣椒加醋做成酸辣汤其预防或治疗风寒感冒的效果比单味药效果要好。河蟹有除热解结、散血通络之效，其性咸寒，肢冷、便溏、畏寒等阳虚的人不宜食用。若加生姜则可抵消或减轻其寒凉性质，即使阳虚者食之也无妨。食物的忌口主要是根据病人的体质、疾病的性质来决定。一般说，热症和阴虚者忌辛热食物，寒症和阳虚者忌咸寒或甜腻食物。在烹调方法上，凡用来治病的食物，一般忌炸、烤、熬、爆等烹调方法，而多采用蒸、炖、煮或煲汤等方法，以保持食物的食性。进食数量宜少量多餐，忌暴饮暴食。而且应坚持服用一定时间，以保证疗效的发挥和巩固。

“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘。”
“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾。”

“羊肉，其有宿热者，不可食之”；“梨，金疮、产妇不宜食”；
“生枣多食，令人热渴气胀；寒热羸瘦者，弥不可食，伤人”；“时病愈，未健，食生菜，手足必肿”；“饮白酒，食生韭，令人病增”；
“病人不可食胡荽及黄花菜”；“扁豆，寒热者不可食之”。

“白犬自死，不出舌者，食之害人。”“凡鸟自死，口不闭、翅不合者，不可食之。”“鱼头中无腮者，食之杀人。”“鱼目合者”
“鳖目凹陷者”“虾无须及腹下通黑者”“鳖目相向、足斑目赤者”
“木耳赤色及仰生者”“菌仰卷及赤色者”等等，皆不可食。

“雉肉久食之，令人瘦”；“梅多食，坏人齿”；“李多食，令人胗胀”；
“桔、柚多食，令人口爽不知五味”；“梨多食，令人寒中”；

“樱桃杏,多食伤筋骨”;“胡桃多食,食人动痰饮”;“小蒜多食,伤人心力”;“久食小豆,令人枯燥”;“大麦久食,令人作癖”;“荞麦面多食,令人发落”;“盐多食,伤人肺”等。

4. 食物的升降浮沉

所谓食物的升降浮沉作用,指食物进入人体后,由于食性不同而产生上升、下降、发散和泻利等作用,如西瓜清热利尿,淮山药、大枣调补中气,有助于治疗内脏下垂等。食物的味道厚薄、质地轻重决定着食物的升降浮沉的性质。厚是指味道浓,薄是指气味清淡。可以说,升浮食物多为辛甘温热,沉降食物多为苦酸咸凉。质轻者升,质重者降,如食物的花叶多能升浮,籽实多能沉降。不同食物的配伍和加工制作可以改变食性:温热性食物中加些沉降寒凉的食物,如辣椒加入苦瓜,可使辣椒的热性大减;在寒凉性食物中加入温热性食物,则可减弱或改变其寒凉性质。此外,有的食物经加工制作可改变其食性,如酒炒则升,姜炒则散,醋炒则敛,盐水炒则下行。掌握食性和食物的升降浮沉作用会使食疗的效果更好。

中医饮食的传统禁忌

古语说:“民以食为天”,这是千古不变的真理。俗话说:“人是铁,饭是钢,一天不吃饿得慌”。不言而喻,没有食物充饥,人就不能维持正常的新陈代谢,就不能维持生命,就不能生长发育,更谈不上延年益寿。食物对人类生存的重要性,可以说妇孺皆知。

然民以食为天,重视饮食文化,以饮食来补养身体,保持健康,或用饮食补养法使病人尽快康复,这在世界传统医学中都是具有共同性的。祖国传统医学里就有“药疗不如食养”的提法。

中医理论认为:脾胃为人体后天之本,是人体运行、吸收营养的重要器官,食物是供给人体营养的来源。所以,人的日常保健要着重照顾脾胃,调摄饮食。但食疗时也应有所禁忌。

中医传统饮食保健原则

中医在饮食保健方面有丰富的理论,有的与现代医学相吻合,有的是现代医学无法比的。如中医学认为:食药同源,食物也是药物,味性各有宜忌,合理运用不仅能治病,还可保健和养生。

饮食与营养对人类的健康影响重大,科学合理的饮食保健原则是人们必须懂得的一个重要内容。主要有以下几个原则:

中华传统医学饮食保健内容归纳起来主要有几个方面:一是根据食物特点安排饮食;二是根据活动情况安排饮食;三是根据季节气候变化安排饮食;四是根据人体状态安排饮食。

按季节气候安排饮食的原则

天有四季,日有黑白,地分东西南北。气候、季节的变化与人们各方面的关系都十分密切。根据季节安排饮食,这就是天人相应的原则。

一般来说春季宜升补,夏季宜清补,秋季宜平补,冬季宜滋补。中医传统主张认为,秋冬需养阴,春夏需养阳。因为在古代农业社会,人们冬天多无事,需静养;养阴可降低新陈代谢,使储存大于消耗,对夏天的损失进行调整修补,储备能量等春夏消耗。而且阴能转阳,阴足才能持久抗寒。春夏季机体新陈代谢加快,饮食中生冷食物较多,阳气外溢,较易损伤,所以要养阳。现代人的生活节奏与古代农业社会不一样,冬天不是静养休息,

而是一年四季不停地忙于工作,参与竞争。所以,现代人喜欢秋冬补阳,抗寒、增强活力,而夏天多补阴,清热、降火。

具体地说,人受到春夏秋冬四季气候、东南西北地理变化,以及生存条件状况、饮食风俗习惯等因素的影响,这在饮食宜忌方面,同样也要综合考虑,因时因地制宜。比如,炎夏之季,适宜服食清凉、生津、止渴、除烦、解暑的食物,忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴食品。到了寒冷的冬季,又宜多吃温补助阳之物,忌吃生冷大寒之品。北方天寒,宜吃温暖,南方多火,宜吃清淡。

一般情况下中老年人还是冬天以静养为主,适当补阴,夏天注意适当补阳为好,这符合生物钟规律。因为老年人生活自由度大,自己易掌握,而年轻人社会竞争激烈,不能自主。民间常说,冬吃萝卜,夏吃姜。冬天人活动少,消化功能差,易内热郁积,萝卜微凉,可健胃消食,清热解毒。夏日生冷食物多,易损脾胃,生姜微温,有暖胃肠、解毒等作用。但要注意,补阴补阳还是要以机体状况为依据,季节是考虑的其次因素。

饮食宜人的原则

我国古代经典著作《黄帝内经》中说:“五谷为养,五畜为益,五果为助,五蔬为充”。其内含说明了以下两点:第一,每种食物都各有作用,不能互相代替,饮食要多样化,食不厌杂。第二,多种粮食作物和多种蔬菜是生存的基本食物或主食,而肉类和水果是补益于健康、强壮的辅助食物。

既要了解食物的性味归经及功用,又要考虑到自己身体素质、性别年龄、疾病属性而有针对性地选择饮食的宜忌。这就是因人因病、辨证择食,这就叫饮食宜忌的辨证观。举例来说,凡属阴虚体质者,宜吃具有滋阴生津作用的清补食物,忌吃香燥温

热的上火温补食品。而阳虚体质适宜吃温热补火的温补食物,忌吃大寒生冷的损阳食品。健康女性在月经期间切忌服食寒性凉性食物和各种冷饮,男性阳痿之人又适宜吃些温补壮阳之品。最常见的感冒患者,若属风寒感冒,则适宜吃些辛温散寒的生姜、葱白、红糖、紫苏等食物,属风热感冒时适宜吃些绿豆、薄荷、菊花脑、荷叶、金银花等凉性食品。

食性

所谓的食性指的是四气、五味、升降浮沉、食物归经和配伍禁忌等。四气又称四性,指食物的寒热温凉四种属性。其中,凉与寒类同而次于寒,温与热类同而次于热。另一种性质平和者称平性食物。一般来说,寒凉食物如苦瓜、西洋菜、西瓜、雪梨、绿豆、豆腐、苋菜、白菜、青瓜、莲藕、柿饼、兔肉、田鸡、甲鱼等,多具清热、泻火、解毒作用。温热食物如酒曲、生姜、大葱、韭菜、芫荽、胡萝卜、荔枝、红枣、饴糖、砂糖、狗肉、牛肉、鹿肉、鸡鸭肉、鲫鱼、海虾等,多具有温阳散寒作用。平性食物如粳米、糯米、黑豆、豇豆、黄豆、山药、南瓜、花生、猪肉、银鱼等对热症和寒症都可配用,尤其对那些虚不受补、实不敢泻的病人更为适宜。

根据身体情况安排饮食的原则

传统医学用阴阳来将人体划分,热为阳、冷为阴;动为阳,静为阴;快为阳,慢为阴;外为阳,内为阴;火为阳,水为阴;上为阳,下为阴;男为阳,女为阴等等。阴阳对立,阴阳依存,阴阳消长,阴阳转化,阴阳衍生(阴中有阳,阳中有阴),阴阳平衡。机体阴阳平衡失调就会导致疾病。食物也有阴阳,食物可以调节人体阴阳。例如,当机体心率快、血压高、新陈代谢强、兴奋性高,自