

农村百病

第2卷

14 饮食禁忌



「农家书屋」必备书系

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

之十四

农村百病饮食禁忌

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 农村中老年人常见病饮食禁忌	(1)
高血压患者的饮食禁忌	(1)
冠心病	(3)
动脉粥样硬化患者	(4)
糖尿病患者	(5)
结核病患者	(7)
脑动脉硬化	(10)
肺源性心脏病(肺心病)	(10)
支气管哮喘	(11)
支气管炎、肺炎	(13)
病毒性肝炎	(15)
肝硬化、脂肪肝	(19)
胆囊炎、胆结石	(21)
急、慢性胃炎	(23)
胃、十二指肠溃疡	(26)
溃疡性结肠炎	(29)
食管炎和胰腺炎	(31)
急慢性肾炎	(33)

尿道感染	(37)
尿路结石	(38)
痔疮	(40)
缺铁性贫血	(41)
血小板减少性紫癜	(43)
甲状腺功能亢进症	(44)
痛风	(45)
风湿性、类风湿性关节炎	(47)
急性腰扭伤	(49)
青光眼	(50)
白内障	(51)
咽喉炎	(53)
牛皮癣	(53)
食管癌	(54)
脑溢血	(55)
心肌梗死	(56)
脑血栓	(58)
便秘	(58)
其他	(59)
第二章 农村女性常见病饮食禁忌	(62)
月经不调	(62)
痛经	(62)
闭经	(63)
功能性子宫出血	(64)
阴道炎	(66)
慢性盆腔炎	(67)

农村百病饮食禁忌

更年期综合征	(68)
其他疾病	(69)
第三章 农村男性常见病饮食禁忌	(74)
前列腺肥大	(74)
阳痿	(75)
遗精	(77)
精液异常	(78)
前列腺	(79)
第四章 其他疾病饮食禁忌	(81)
阑尾炎术后	(81)
肿瘤	(82)
耳鸣	(84)
扁桃腺炎	(84)
过敏性鼻炎	(86)

第一章 农村中老年人常见病 饮食禁忌

高血压患者的饮食禁忌

对高血压患者不利的食物

对高血压患者不利的食物有很多,主要有牛髓、狗肉、羊髓、肥猪肉、猪肝、猪肾、鸡肉、鸭蛋、醃鹌、胡椒、白酒、食盐、人参等。凡血压升高者还应少吃或不吃各种蛋黄,动物脑、肝、肾以及肥肉、猪油、虾子等高脂肪高胆固醇食物,忌饮白酒、吃腌菜及辣椒、川芎和吸烟等。

高血压患者忌多吃盐

虽然目前还有不少农民朋友没有意识到盐摄入过多对健康的不利影响,但是专家告诉我们吃盐过多是引起高血压病的重要因素。食盐就是氯化钠,吃盐过多,血液中钠离子浓度较高,需要超出正常量的水去稀释,以保持血钠(血液中钠离子)的相对恒定的浓度,这就使得人体血容量增加。血容量增加与血压升高成正比。由于血容量增加,从而导致血压升高,说明高血压的发病与吃盐多少有密切的关系。另一方面,由于吃盐过多,导致血容量增加,而血容量的增加,又加重了心脏的负担,最终造成高血压性心脏病。因此,高血压患者应以低盐饮食为宜,每日

吃盐总量控制在 5 ~6 克左右为佳。

高血压患者忌吃高脂肪食物

高脂食物指的是含脂肪量较高的食品,如肥肉、油煎及油炸食物等。高血压农民患者长期吃高脂食物,可引起血脂增高,脂质沉积附着于血管内壁,形成动脉粥样硬化,血管弹性减弱,血流外周阻力增大。血压升高的原因一是与心输出量(即每分钟心脏排出的血量)成正比;二是与血流的外周阻力成正比。外周阻力增大,血压必然进一步升高,从而促使高血压病情加重,出现头痛、眩晕、失眠、烦躁等症状,甚至或发生脑梗塞或脑溢血,出现偏瘫、语言不利、嘴歪眼斜等症状。

高血压患者忌过食动物蛋白

高血压病农民患者应限制或禁止动物蛋白(如动物肝脏、蛋类等)的摄入,因蛋白质代谢所产生的有害物质,可引起血压波动。所以平常饮食应选用具有高生物效价的优质蛋白,如鱼肉、牛奶等。而某些高效价的蛋白(如氨基乙黄酸、酪氨酸等)也有降压的作用。

高血压患者忌大量饮酒

一些患者总是难以抵挡美酒的诱惑,不顾自己的健康情况,冒险饮酒,这是十分有害的。饮酒可使心率增快,血管收缩,血压升高,还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁,加速动脉硬化。大量、长期饮酒,更易诱发动脉硬化,加重高血压。因此,高血压患者应忌过多过量饮酒。

高血压患者忌饮浓茶

适量饮茶,有清血脂助消化的作用,但是高血压病患者忌饮浓茶,尤其是忌饮浓烈红茶。因为浓茶中所含的茶碱量高,可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适症状,从而使血压上升。而饮清淡绿茶则有利于高血压病的治疗。

冠心病

少吃或不吃的食物

羊髓、肥猪肉、猪肝、猪肾、鸭蛋、鹅肉、葵花籽、醃醃、啤酒、白酒等,都会不利于冠心病患者朋友的身体健康。

此外,冠心病及动脉硬化者也应当忌吃各种动物的内脏,包括脑、肝、肾等;忌吃各种肥肉,如猪肥肉、牛肥肉、狗肥肉以及各种动物性脂肪油,如猪油、鸡油、羊油等;忌吃各种禽蛋的蛋黄,如鸡蛋黄、鸭蛋黄、咸鸭蛋黄、鹌鹑蛋黄、鹅蛋黄等;忌吃虾子、虾皮、鱿鱼、乌贼鱼、蚬肉、蟹黄、凤尾鱼等各种高脂肪、高胆固醇食品。

冠心病患者忌过食糖

广大农民朋友的饮食结构,是以米、面为主食,其中含有大量糖类。正常人的饮食中,已可获得足够的糖,甚或超过人体需要量。这时如再在食物中加入食糖,或正餐之外过多地吃甜食,如糖果、巧克力等,就会使摄入的糖量大大超过人体需要。瑞士专家研究了1900—1968年间食糖消耗量与心脏病的关系,发现

冠心病的死亡率与食糖的消耗量成正比例。日本的调查也得出相同的结论。过多的糖不能及时消耗掉,便会转化成脂肪在体内堆积。久之,则使体重增加,血压升高,加重心肺负担。不仅如此,吃糖过多还可使血中甘油三酯急剧上升,造成高脂血症,进而影响凝血机制和血小板功能。因此,冠心病病人不宜多吃糖。

冠心病患者忌过多食盐

高血压病是冠心病的主要危险因素之一。如前面所说限制盐的摄入可使血压降低,使心脏负荷减轻,从而使心肌耗氧降低,有利于冠心病的防治。

冠心病患者忌过度饮酒

饮酒可使血液中的甘油三酯升高,酒精还可能诱发心绞痛和心肌梗死,酗酒害处更大。冠心病病人应少饮酒,最好不饮。

冠心病患者忌过食花生

实验研究表明,花生可缩短凝血时间及血块再钙化时间。提高血浆中肝素的耐受能力,增进血栓形成与凝血酶原活性,多食会加重冠心病病情。

动脉粥样硬化患者

动脉粥样硬化患者忌多食白糖

人体过多地食用白糖后,过量的不能被人体利用的糖就会

转变为脂肪,引起血脂含量增加,若高血脂患者食用,将会加重病情,甚至会引起冠心病,所以高血脂患者忌多食白糖。

动脉粥样硬化患者忌盲目进食浓茶

喝茶虽然好处很多,但常饮浓茶却有害,据研究,1日喝1~4杯茶的人,血液胆固醇的浓度比不喝茶的人高5%,喝9杯,则高11%,所以忌多饮。否则会加重病情,所以高血脂症患者只能适量饮茶,但忌饮浓茶。

动脉粥样硬化患者不宜喝鸡汤

农民朋友一般都喜欢在家里养些鸡,在家人招待客人或者有亲友生病时,宰杀一只鸡,或红烧,或者做成鸡汤给患者服用,认为这样最有营养。

的确,鸡肉具有很高的营养价值,被营养学家称为“营养之源”。鸡汤虽然好处多多,但是动脉硬化患者却不宜喝鸡汤。这是因为鸡油属于饱和脂肪酸,能够溶于鸡汤之中。鸡汤进入胃肠之后,其中的脂肪易被消化吸收。动脉硬化患者本来就血脂增高,喝了鸡汤后,患者血液中的血脂会更加增高,从而逐渐加重动脉硬化的程度,加重本病病情,甚至会促使发生心绞痛、心肌梗塞或脑血栓形成、脑梗塞等疾病。

糖尿病患者

糖尿病患者忌食糖过多

糖尿病是一种由遗传和环境因素相互作用而引起的临床综

合征。临床以高血糖为主要标志,因此糖尿病患者忌吃含糖量高的食品,这些食品有白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶汁、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、各种市售果汁、甜饮料、冰淇淋、甜饼干、蛋糕、果酱、甜面包、面粉、大米以及糖制的各种糕点等。

糖尿病患者忌吃苹果过量

苹果中含有较丰富的果糖,果糖在正常的情况下能明显地升高血糖,糖尿病患者食用,会使胰岛中的B细胞负担加大,血糖更为升高,所以糖尿病患者应忌多食苹果。

糖尿病患者忌食肥肉、油炸食物

肥肉、油炸食物属于高脂肪食品,食用过多,极易形成肥胖症。而肥胖是导致糖尿病发病最重要的因素之一。肥胖型的糖尿病患者对胰岛素的敏感性下降,功能降低,不利于本病的康复。所以,糖尿病患者应尽量避免肥肉、油炸等高脂肪食品的摄入。

糖尿病患者忌饮酒

酒对糖尿病患者来说,是禁食之品,酒中所含的酒精在体内会产生大量热量,而长期饮酒对肝脏也不利,并容易使血中甘油三酯升高。酒对服用磺脲类药物(如优降糖、氯碘丙腺等)的患者,会产生心慌、气短、面颊潮红等不良反应;对使用胰岛素的患者,空腹饮酒会引起低血糖。糖尿病患者的动脉硬化及高血压病发病率高,发病年龄早,病情发展快,长期饮酒都有使其加速提前发生和发展的可能,对机体产生不利的影响。

糖尿病患者忌过食豆腐

酮症酸中毒是重症糖尿病患者的一种严重并发症,此病饮食应严格限制蛋白质的摄入,以防止酮症酸中毒的发生。豆腐含有丰富的蛋白质,其中的氨基酸,如苯丙氨酸和亮氨酸均可在体内生成酮体而加重酸中毒,所以忌多食。

糖尿病患者忌饮热茶

糖尿病人可饮冷茶而不宜饮热茶。因为茶叶中含有能抑制胰岛素合成的物质,同时也含有能除去血液中过多糖分的多糖类物质。倘若用开水或温开水泡茶,就会使茶叶中的多糖类物质受到严重破坏而降低疗效。因此,糖尿病患者饮茶时,最好是用冷开水浸泡。

结核病患者

结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病,可累及全身多个脏器,但以肺结核最为常见。本病病理特点是结核结节和干酪样坏死,易于形成空洞。临床多是早慢性过程,常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。

结核病患者忌食发物

结核病患者应忌食动火之发物,如羊肉、狗肉、猪头肉、公鸡、虾等。动火之发物容易损伤血管,引起或加重咯血症候,特别是热盛火旺的患者,食用这些食品后,必然会出现咯血不止,或大量咯血的证候。

结核病患者忌刺激性食物

结核病患者应忌食刺激性食物,如酒、辣椒、生姜、洋葱、韭菜等。这些食物有伤阴助火之弊,使咳嗽、咯血的证候加重,对控制结核病病情不利。

结核病忌烟

烟辛热有大毒,平素常见吸烟者多有咳嗽、咳痰等症状,说明烟吸人首先影响肺脏。而对肺阴虚为基本病理的肺结核患者,吸烟等于火上加油,危害更大。吸烟可刺激咽喉、气管,诱发咳嗽,震动肺叶,降低人体抵抗力,有可能使结核病灶扩散,加重其咯血、潮热、咽干、盗汗等症状。因此,对肺结核患者来说,应终生绝对戒烟。

结核病患者忌食甜食

结核病患者吃糖后,体内白细胞的杀菌作用就会受到抑制,吃糖越多,抑制就越明显,因此,不宜过食糖多的食物。

结核病患者忌食菠菜

菠菜是一种营养丰富的蔬菜,是人体健康的益友,但结核病人却不宜多吃菠菜,原因是菠菜富含草酸。据测定,每100g菠菜中含360mg的草酸。而草酸进入人体后,极易与钙结合生成不溶性的草酸钙,不能被人体吸收,容易造成人体缺钙,从而延缓疾病痊愈。

因此,结核病应少吃或不吃菠菜。若非吃不可的话,可先将菠菜在热水里氽一下,使部分草酸溶于水里,然后再捞出食用,

这样人体就可减少一些草酸的摄入。

结核病忌食肥腻油炸热性食物

肺结核患者消化功能低下,食欲也较差,若过多食用动物油、羊肉、狗肉、猫肉、肉桂、火烤食物及油炸食品,更会影响消化功能,使必须的营养得不到补充,以致抗病能力低下。

结核病患者忌食茄子

结核病患者在治疗过程中要忌食茄子。研究表明,结核病人吃茄子后 40~60min 可出现不同程度的过敏反应,如恶心、呕吐、皮肤瘙痒、颜面潮红、血压下降、胸闷等,对疾病极为不利。为避免这种不良反应的发生,结核病人在治疗的过程中应尽量不吃茄子。

结核病忌食温热辛燥伤阴动血之品

肺结核以阴虚为本,并多有咯血,因此在选用补药时,要避免辛燥伤阴动血的药物,如鹿茸、人参、苍术、肉桂、附子等,应选用既能养阴,又能清虚热的药物。

结核病患者忌吃鱼

正在治疗中的肺结核病人,最好忌吃鱼或少吃鱼,尤应忌食不新鲜的鱼。食鱼过多会引起过敏反应;轻则恶心、皮肤潮红等,重则出现心悸、皮疹、腹泻、呼吸困难、血压升高,甚至发生高血压危象和脑出血等严重并发症。

脑动脉硬化

脑动脉硬化患者忌食盐过多

食盐过多(每日大于10g)可引起高血压病。如减少盐的摄入(每日少于6g),则可使血压下降,从而减低了大脑出血的危险性。因此,应保持饮食清淡,限制盐过多的摄入。

脑动脉硬化患者忌辛辣、刺激性食物

脑动脉硬化患者应忌食辛辣、刺激性食物,如辣椒、辣油、辣酱、芥末、生姜等,因为这些食物均可刺激机体产生热能,加快血液流速,加强心肌收缩,从而使脆硬的动脉发生破裂的机会增加,所以应忌食。

肺源性心脏病(肺心病)

肺源性心脏病患者忌食盐过多

肺心病患者多有右心室肥大,如食盐过多,使血容量增加,从而加剧右心室高负荷,引起下肢水肿。控制食盐可减轻血液循环系统的负担,降低血容量,从而帮助缓解右心衰竭。

肺源性心脏病患者忌食辛辣、刺激性食物

辛辣、刺激性食物如辣椒、辣油、辣酱、葱、洋葱、生姜、芥末等,因其易伤肺气,耗心阴,使心肺气阴两亏,从而加重喘咳等症

状,所以肺源性心脏病患者应忌食。

肺源性心脏病患者忌食油腻食物

中医认为肺心病急性发作期,常有外邪留恋,多进食猪油、牛油、奶油、烤鸡、烤鸭等,易致痰浊内生,内外邪气搏结,胶固黏滞,从而使咯痰不畅,咳嗽难愈,且使水湿运化失司,水饮溢于四肢、胸肋,出现水肿,喘息不能卧等症状。所以,肺心病患者应尽量避免进食油腻食物。

肺源性心脏病患者忌过饮浓茶

茶叶中所含的茶碱可松弛支气管平滑肌从而使支气管处于舒张状态。茶碱还可引起心跳加快、失眠、兴奋和不安,从而影响并增加心肌耗氧量,所以肺源性心脏病患者应忌饮浓茶。

肺源性心脏病患者忌饮烈酒

肺源性心脏病患者长期饮酒会引起心肌的损害、心跳加快、心肌耗氧量上升,从而加速肺心病的进程,所以肺源性心脏病患者应避免饮烈性酒。

支气管哮喘

支气管哮喘患者忌食过敏性食物

秋冬季节,是哮喘病的多发季节,哮喘也是可以危及农民朋友生命的一种疾病。

支气管哮喘患者忌食易引起哮喘发作的过敏性食物,如鱼、

虾、蟹、牛肉、鸡蛋、公鸡肉、蜂蜜、巧克力、羊肉等食品。大多数哮喘患者为过敏体质,在发病期间,合理地选择饮食至关重要。最好是经过自身反复体验,确认为引起过敏的食物,再针对性地予以忌口,不然忌食过多,反而会削弱身体的抗病能力。若已知某种食物是引起发作的“致敏原”,切忌再食用。

支气管哮喘患者忌食味精

目前研究发现,在人们吃入味精的2~12h内,味精被吸收后,可以影响中枢神经系统的活动,导致哮喘发生。研究还认为,如果一个人在空腹的条件下,吃了较多的含有大量味精的食品,就更容易引起哮喘的发病。为此,专家建议,哮喘病人应少吃味精类食品佐料,至少有必要减少味精的用量。

支气管哮喘患者忌食过咸食物

哮喘患者忌食太咸食物,如腌制海味、酱类瓜果、雪里蕻、腌制蔬菜、咸肉等。

哮喘病人应限制盐量的摄入,食盐过多会使哮喘发病率增加,或使病情加重。因为过多的钠会增加支气管的反应性。据有关调查资料证明,食盐的销售量与当地支气管哮喘病死亡率成正比。因此,研究人员告诫哮喘病人,日常饮食宜以清淡为主,尤其是合并肺源性心脏病患者,更应控制食盐的摄入量。

支气管哮喘患者忌食冷饮

中医认为,哮喘的发病与人体大量食用生冷食物有关,并有“冬病夏治”的理论和经验。哮喘病病程长,对其在夏季以补肾、补肺为主的治疗,可起到良好的作用。治疗时,忌食冷饮。秋季