

家庭健康饮食工具书

餐桌



食

物

相

克

与

相

宜

高建伟 主编

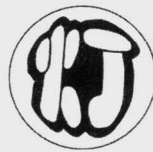
— 饮食禁忌 —

- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全

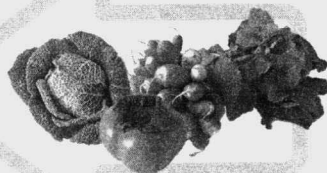


九州出版社
JIUZHOU PRESS

餐桌



食物相克与相宜



—— 饮食忌禁 ——

高建伟 主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

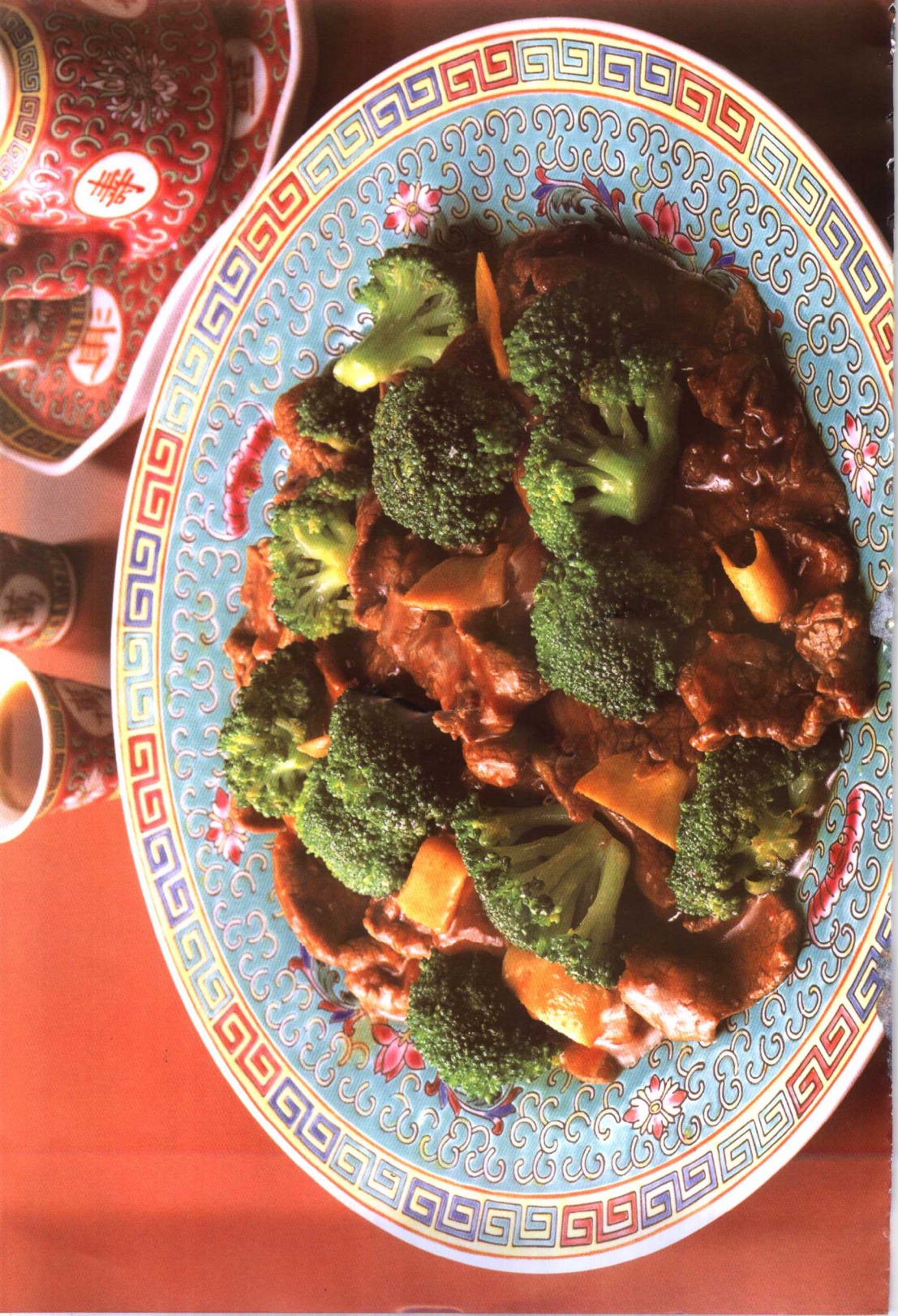
















编者的话

民以食为天。在物质生活极大丰富的今天，人们大多已经告别了饥肠辘辘的生活，开始追求更加健康科学的饮食观念。不仅要吃好，更要注意饮食的科学性和合理性。从传统中医的角度来说，食物配合得宜可以强健身体，延年益寿。反之，如果饮食配合不当，产生相克的情况，便有可能影响我们的身体健康。

正因如此，我们才选择编辑这样一本关于食物搭配、饮食禁忌与饮食健康的系列图书。与时下许多名目纷繁的饮食书不同的是，这套《餐桌红绿灯：食物相克与相宜》具备了更为详实的内容以及更科学的分类。尽管现在许多的人都不能弄清健康食品以及良好饮食习惯的准确定义，但这套书可以帮您了解饮食健康、食物搭配的一些基本知识。

本书分为食物相宜与饮食健康、食物相克与药物相克、饮食禁忌三方面，系统地介绍了科学健康安全的饮食方法，并详细地分析了各种菜品搭配的益弊及饮食禁忌。符合人们对健康生活的追求，也符合主妇们对食物搭配科学的要求。不仅是一本生活实用的书，更是一本居家必备的饮食工具书。





目 录 Contents

第一章 日常生活饮食禁忌 1

- ◆ 中年人忌长期精食 /1
- ◆ 中年人忌过食肥甘厚味 /2
- ◆ 中老年人忌贪吃高蛋白食物 /2
- ◆ 老年人忌常饮鸡汤 /3
- ◆ 老年人忌多吃水果罐头 /3
- ◆ 老年人忌经常饮啤酒 /3
- ◆ 老年人饭后忌百步走 /4
- ◆ 老年人饭后忌马上睡觉 /4
- ◆ 老年妇女忌多饮咖啡 /5
- ◆ 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食 /6
- ◆ 早餐忌全吃干食 /6
- ◆ 早餐忌只吃鸡蛋 /7
- ◆ 午饭忌吃得太饱 /7
- ◆ 晚餐忌太油腻 /8
- ◆ 晚餐忌多饮酒及饮食过饱 /8
- ◆ 临睡前忌进食 /9
- ◆ 夜间忌吃含糖食物 /9
- ◆ 睡前忌服人参蜂王浆 /10
- ◆ 吃饭时忌吸烟 /10
- ◆ 饭前忌服维生素类药物 /11
- ◆ 饭前饭后忌饮水 /11
- ◆ 饭前饭后忌吃冷饮 /12
- ◆ 饭后忌立即干活 /13
- ◆ 饭后忌马上游泳 /13
- ◆ 饱餐后忌立即洗澡 /13
- ◆ 饱餐后忌大量喝汽水 /14
- ◆ 忌经常用巧克力和奶糖充饥 /14
- ◆ 不宜用菠菜来补铁 /15
- ◆ 酒后忌服安眠药 /16
- ◆ 酒后不宜大量饮浓茶 /16
- ◆ 忌用维生素 C 替代蔬菜 /17
- ◆ 月经前忌多吃盐 /18





餐

桌

绿

灯



第二章 婴幼儿饮食禁忌 19

- ◆给新生儿配制奶粉忌太浓 /19
- ◆忌用高浓度糖水喂新生儿 /20
- ◆忌完全用人工喂养代替母乳喂养 /20
- ◆忌只用米粉喂养婴儿 /21
- ◆忌只用豆奶喂养婴儿 /22
- ◆小婴儿忌吃鸡蛋清 /23
- ◆忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿 /23
- ◆忌让婴儿吃过量的蛋 /24
- ◆婴儿忌多喝饮料 /24
- ◆忌让婴儿喝成人饮料 /25
- ◆忌给婴儿吃嚼过的食物 /26
- ◆婴儿食物忌太咸 /26
- ◆1岁以内的婴儿忌食蜂蜜 /27
- ◆婴幼儿忌多吃奶糖 /27
- ◆婴幼儿忌多吃动物油 /28
- ◆婴幼儿腹泻后忌停食 /28
- ◆幼儿忌多吃菠菜 /29
- ◆小儿吃动物肝肾忌过量 /29
- ◆儿童忌常吃糕点 /30
- ◆儿童忌多吃罐头 /31
- ◆儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁 /31
- ◆儿童忌多吃鱼松 /32
- ◆儿童忌服人参补品 /32
- ◆儿童忌多吃笋 /33
- ◆儿童忌用吃水果代替吃蔬菜 /33
- ◆儿童忌常吃果冻 /34
- ◆儿童忌多吃橘子 /34
- ◆儿童忌多食桑椹 /35
- ◆儿童忌过多食用冷食 /35
- ◆儿童忌多吃肥肉 /36
- ◆儿童忌过量食用冰棍、雪糕 /36
- ◆幼儿忌含食物睡觉 /37
- ◆小儿忌服蜂乳 /37
- ◆忌随便给小儿食用保健食品 /37
- ◆小儿贫血忌只用蛋黄补 /38
- ◆小儿菜肴忌多放味精 /38
- ◆儿童忌多吃皮蛋 /39
- ◆儿童忌多吃巧克力 /39
- ◆学龄儿童忌不吃早餐 /40



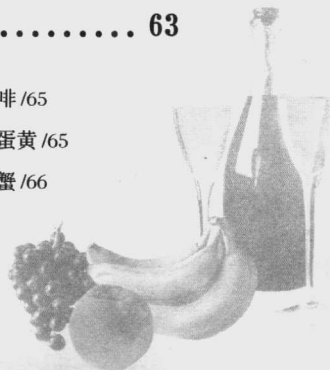
第三章 孕产妇饮食禁忌 43

- ◆ 孕妇忌营养过剩 /43
- ◆ 孕妇忌只吃精制米面 /43
- ◆ 孕妇忌过多喝茶 /44
- ◆ 孕妇忌多吃罐头食品 /45
- ◆ 孕妇忌喝烈性酒 /46
- ◆ 孕妇忌多食酸性食物 /47
- ◆ 孕妇忌多吃菠菜 /47
- ◆ 孕妇忌多吃油条 /48
- ◆ 孕妇忌吃黄芪炖鸡 /48
- ◆ 孕妇忌吃桂圆 /49
- ◆ 孕妇忌吃热性香料 /49
- ◆ 孕妇忌多吃冷饮 /50
- ◆ 孕妇忌喝咖啡 /51
- ◆ 孕妇忌常吃素 /51
- ◆ 孕妇忌吃糯米甜酒 /52
- ◆ 孕妇忌多服补品 /53
- ◆ 孕妇忌多吃山楂 /54
- ◆ 孕妇忌摄入过多鱼肝油和含钙食品 /54
- ◆ 孕妇忌食用过敏食物 /55
- ◆ 乳母忌抽烟喝酒 /56
- ◆ 产后滋补忌过量 /56
- ◆ 产后忌马上节食 /58
- ◆ 产妇忌久喝红糖水 /58
- ◆ 产后忌喝高脂肪的浓汤 /59
- ◆ 产后忌过多吃蛋 /59
- ◆ 产妇忌多饮麦乳精 /59
- ◆ 产后忌吃辛辣温燥食物 /60
- ◆ 产妇忌多吃巧克力 /60



第四章 常见病症饮食禁忌 63

- ◆ 眼病患者忌吃大蒜 /63
- ◆ 脑血管病人忌吃狗肉 /64
- ◆ 高血压病人忌多吃盐 /64
- ◆ 心血管病人忌喝咖啡 /65
- ◆ 心血管病人忌多吃蛋黄 /65
- ◆ 心血管病人忌吃螃蟹 /66





餐

桌

红

绿

灯



- ◆冠心病病人忌饱餐 /66
- ◆冠心病病人忌多饮可乐型饮料 /67
- ◆心脏病病人忌食菜籽油 /68
- ◆动脉硬化病人忌吃人参 /69
- ◆气管炎病人忌睡前饮酒 /69
- ◆气喘病人忌多吃盐 /69
- ◆肺病患者忌饱食 /70
- ◆肺结核病人忌多吃菠菜 /71
- ◆慢性胃炎患者忌大量喝啤酒 /71
- ◆溃疡病患者忌饮茶 /72
- ◆溃疡病患者忌饮牛奶 /72
- ◆胃溃疡患者忌吃糯米食品 /72
- ◆肝脏病人忌饮酒 /73
- ◆肝炎病人忌吃大蒜 /74
- ◆肝炎病人忌吃羊肉 /74
- ◆肝病病人忌多吃葵花子 /75
- ◆肝炎病人忌多吃糖 /75
- ◆肝炎病人忌食甲鱼 /76
- ◆肝炎病人忌吃生姜 /76
- ◆慢性肝病病人忌吃小麦、土豆类食物 /77
- ◆慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及刺激性食物 /77
- ◆胆囊炎患者忌吃肥肉 /78
- ◆胆石症病人忌食过酸食物 /78
- ◆胰腺炎病人忌饮酒 /79
- ◆尿路结石病人忌多吃糖 /79
- ◆尿路结石病人忌吃菠菜 /80
- ◆肾脏病病人忌多吃富含植物蛋白的食品 /80
- ◆慢性肾衰者忌吃哈密瓜 /81
- ◆肾结石病人忌在临睡前喝牛奶 /82
- ◆痛风病人忌饮啤酒 /82
- ◆痛风病人忌吃黄豆 /83
- ◆痛风病人忌吃含嘌呤高的食物 /83
- ◆甲亢病人忌吃含碘食物 /84
- ◆糖尿病病人忌饮酒 /84
- ◆糖尿病病人忌过多食用木糖醇 /85
- ◆糖尿病病人忌多吃水果 /85
- ◆糖尿病病人忌多吃盐 /86
- ◆癫痫病人忌多吃盐、多喝水 /86
- ◆癫痫病人忌多吃含锌高的食物 /87
- ◆腹部手术的病人忌饮牛奶 /88
- ◆腹部手术后忌喝含气饮料 /88
- ◆骨折患者忌食醋 /88
- ◆骨折病人忌多吃肉骨头 /89
- ◆关节炎病人忌吃肥肉 /90
- ◆关节炎患者忌吃海味 /90
- ◆关节炎患者忌经常食用用铁锅烧的饭菜 /91



- ◆牛皮癣患者忌饮酒 /91
- ◆周期性麻痹病人忌饱食 /92
- ◆感冒初期忌吃西瓜 /92
- ◆发热时忌多吃鸡蛋 /93
- ◆炎症性疾病患者忌吃辣椒 /93
- ◆热症病人忌食辛辣食物 /94
- ◆咯血病人忌吃木耳 /94
- ◆阴虚体质者忌吃麻辣火锅 /95
- ◆癌症病人忌多吃糖 /96
- ◆白癫风病人忌吃富含维生素C的食物 /96
- ◆贫血病人忌饮茶 /97
- ◆缺铁性贫血者忌喝牛奶 /97
- ◆出血性疾病患者忌多吃鱼 /97
- ◆直肠息肉患者忌吃酸、辣、油腻食物 /98
- ◆痔疮病人忌吃刺激性食物 /98
- ◆服痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒 /99

第五章 体质虚弱者饮食禁忌 101

- ◆气虚患者忌食物品 /101
- ◆血虚患者忌食物品 /102
- ◆阴虚患者忌食物品 /103
- ◆阳虚患者忌食物品 /104
- ◆脾虚患者忌食物品 /104
- ◆肾虚患者忌食物品 /106
- ◆肺虚患者忌食物品 /106

第六章 食物的食用及加工贮存禁忌 109

- ◆煮牛奶忌用火 /109
- ◆牛奶忌久煮 /109
- ◆牛奶忌加红糖 /110
- ◆喝牛奶忌加糖过多 /110
- ◆牛奶中忌加钙粉 /111
- ◆牛奶忌和豆浆同煮 /111
- ◆饮牛奶忌同食橘子 /111
- ◆忌用牛奶送服药品 /112
- ◆鲜牛奶忌冰冻 /112
- ◆酸奶忌加热后食用 /113





餐桌红绿灯



- ◆ 忌食结块的麦乳精 /113
- ◆ 低度酒忌久存 /114
- ◆ 喝啤酒忌兑汽水 /114
- ◆ 啤酒白酒忌同饮 /115
- ◆ 忌用塑料桶贮存酒 /115
- ◆ 忌用保温瓶装啤酒 /115
- ◆ 葡萄酒忌久存 /115
- ◆ 忌饮冷黄酒 /116
- ◆ 忌用豆浆冲鸡蛋 /116
- ◆ 喝豆浆四忌 /117
- ◆ 不要吃两头凸的罐头 /117
- ◆ 忌吃长白膜的酱油 /117
- ◆ 忌吃发红的咸鱼 /118
- ◆ 吃柑橘前后忌喝牛奶 /118
- ◆ 吃螃蟹忌用水煮 /119
- ◆ 忌吃半熟的鸭蛋 /119
- ◆ 炒菜心忌放碱 /119
- ◆ 炒胡萝卜忌放醋 /120
- ◆ 忌贪食河豚鱼 /120
- ◆ 忌多吃午餐肉 /121
- ◆ 忌盲目吃狗肉 /122
- ◆ 食猪肝忌炒得太嫩 /122
- ◆ 忌吃青蛙肉 /123
- ◆ 忌多吃烤羊肉串 /123
- ◆ 忌偏食猪肉 /124
- ◆ 病死牛的肉忌食用 /124
- ◆ 涮羊肉忌太嫩 /125
- ◆ 忌吃破壳的鸡蛋 /126
- ◆ 煮鸡蛋忌用生水冷却 /126
- ◆ 鸡蛋忌与白糖同煮 /126
- ◆ 淘米时忌用力搓洗 /127
- ◆ 熬绿豆汤忌放碱 /127
- ◆ 忌食有哈喇味的油 /127
- ◆ 忌食长芽的花生 /128
- ◆ 忌过量吃洋姜 /128
- ◆ 忌喝启盖隔夜的汽水 /129
- ◆ 酸性饮料忌多饮 /129
- ◆ 忌喝过热的饮料 /130
- ◆ 忌直接饮用自来水 /130
- ◆ 忌饮用温泉水 /131
- ◆ 忌用饮料取代白开水 /131
- ◆ 忌喝过量的汽水 /132
- ◆ 忌用开水冲服蜂蜜 /132
- ◆ 忌喝反复烧开的水 /133
- ◆ 忌食青色番茄 /133
- ◆ 忌多食熏烤煎炸食物 /133