

常见病 饮食宜忌表

CHANGJIANBING YINSHI YIJIBIAO

主 编 苗明三

编 者 苗明三 纪晓宁 李泰然



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内 容 提 要

编著者参考多部医学书籍和相关文献资料,归纳、总结出呼吸系统、消化系统、泌尿系统等常见西医疾病与中医证证患者的饮食宜忌,并以表格的形式编排,简便易查,适合广大患者及其家属查对参考,也可供医师、营养师等配膳参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚 宋金斗

图书在版编目(CIP)数据

常见病饮食宜忌表 / 苗明三 主编. —北京:人民军医出版社, 2006.5

ISBN 7-5091-0192-1

I. 常… II. 苗… 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 (2006) 第 001771 号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 文字编辑: 宋金斗 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)
传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 春园装订厂
开本: 889mm × 1194mm 1/16
印张: 2 字数: 60 千字
版、印次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001 ~ 6000
定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换
电话: (010)66882585、51927252

常见病饮食宜忌表编写说明

自古就有药食同源之说，药有药性，食有食性。机体出现病变需要药性之偏的纠正，食物之偏也常导致病情的变化。《金匱要略》云：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗”。意即食物与病须相宜，方有助于治疗，否则，可致疾病复发或加重。民谣所讲“服药不忌嘴，医生跑断腿”，“病是三分治，七分养”正是这种现象的真实反映。

我国人民在长期与疾病斗争过程中，对疾病饮食调养有丰富的经验，在疾病饮食禁忌方面也积累了不少经验，或载于古籍，或流传于民间。但古籍所载，由于年代久远，或失之简略而义理不明；而且民间流传者或以讹传讹荒诞不经，而群众又需要这方面的知识，社会也需要这方面的内容。

为了提高疾病治疗效果，笔者根据多年的用药经验和体会，注重食疗治病健体，注重养生保健。参考多部相关医药专著，总结药食合用经验，分析药食联用特点，整理编写出常见病饮食宜忌表。本表所载内容，多有明确出处。该表简便易查，利于使用，但有些内容，要根据具体情况灵活运用，仅作为制订相关患者饮食时的参考。

主编 苗明三

西医常见病饮食宜忌部分

1. 呼吸系统疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
感冒	葱、姜、大蒜、芫荽、芥菜、薄荷、金银花、百合、莲藕、荸荠、稀粥、面条、软饭、牛奶、豆浆、绿豆、粳米、羊肝、猪肝、新鲜蔬菜、萝卜、梨、富含维生素C的食物	油腻、黏滞、酸辣、腥膻、咸寒、甜食、浓烈的调味品；烧烤煎炸食物；补益品、辣椒、酒、咖啡、浓茶、芥末、金银花、柿子、沙参、鸡肉、鸭肉、羊肉、猪肚、猪肠、鹌鹑、狗肉、羊肚、火腿、鲑鱼、泥鳅、甲鱼、荔枝、乌梅、白糖、糯米
发热	葱、生姜、莲藕、莲子、灵芝、银耳、百合、西瓜、鸡肉、羊肉、鱼、虾、蟹、鸡蛋、韭菜、淡豆豉、大白菜根、冬瓜、黄瓜、苡头、荸荠、豆腐、薏苡仁、萝卜缨、山楂、雪梨、西红柿、胡萝卜、柚子、牛奶、绿豆、豆浆、粳米、红糖	乌梅、杏
肺炎	藕粉、菜泥、果汁、梨汁、蔗汁、蔗浆、果泥、新鲜水果、米汤、绿豆汤、蔬菜、瘦肉、猪肝、白粥、软面	葱、韭菜、大蒜、辛辣油腻、生冷、坚硬、多纤维、难消化食物
支气管炎	莲藕、莲子、百合、银耳、山药、罗汉果、白果仁、青果、鲤鱼、鸭汤、甲鱼、鸡蛋、萝卜子、刀豆、丝瓜、冬瓜仁、荸荠、豌豆苗、青菜、豆腐、豆汁、黑芝麻、枇杷、雪梨汁、胡桃仁、苦仁霜	辣椒、姜、葱、蒜、牛肉、羊肉、狗肉、肥肉、鹿肉、公鸡肉、麻雀、海马、虾、螃蟹、鲑鱼、黄鱼、带鱼、鲫鱼、海蜇、白鳝、南瓜、龙眼肉、芥菜、雪里蕻、甜石榴、荔枝、柑、椰子、樱桃、乌梅、米糟、酒、酒酿、冷饮、酱、吃盐过多、油炸食物
支气管哮喘	莲藕、莲子、核桃、无花果、黑芝麻、冬虫夏草、山药、芡实、老母鸡、乌骨鸡、甲鱼、鲤鱼、炖猪肺、蒸肉、蛤蚧、胎盘、菠菜、刀豆、栗子、白果、丝瓜、冬瓜、萝卜、柑橘、枇杷、桑椹、杏仁、梨、橘子、香蕉、蜂蜜、红枣、薏米煮粥、糯米、白米	葱、蒜、辣椒、酒、酒酿、牛肉、羊肉、狗肉、肥肉、黄鱼、海鱼、鲑鱼、白鳝、虾、螃蟹、蚌肉、田螺、鸡蛋、韭菜、荸荠、生菜、芥菜、黄豆、红薯、土豆、绿豆、花生、雪里蕻、南瓜、西瓜、橙、香蕉、柿子、梨、汽水、牛奶、糖、米糟、咸寒油腻食物
肺结核	牛奶、鸡蛋、鸭蛋、鸡肉、鸭肉、猪肺、猪瘦肉、牛肉、鱼肉、鱼肝油、海参、鳗鱼、黑鱼、鳖、淡菜、紫菜、青菜、豆制品、花生、芝麻、核桃	辣椒、胡椒、芥末、生姜、洋葱、韭菜、羊肉、狗肉、猪头肉、肥肉、公鸡肉、鱼、虾、蟹、人参、熟地、白木耳、川贝、麦冬、五味子、山茱萸、毛笋、黄瓜、丝瓜、苦瓜、菠菜、樱桃、西瓜、柑橘、红枣、酒、咖啡、浓茶、含碳酸饮料、含盐过多的食物

2. 胃、十二指肠疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
慢性胃炎	藕粉、蔬菜、鱼、鸡肉、动物肝、鸡蛋、瘦肉、海带、苋菜、牛奶、豆制品、豆浆、粥类、果汁、乌梅、酸性食物、面食	烈酒、烟、辣椒、胡椒、芥末、洋葱、咖喱粉、丁香、芹菜、竹笋、毛笋、莴头、生胡萝卜、韭菜、黄瓜、香菇、葫芦、丝瓜、柚子、香蕉、浓茶、奶油、肥肉、炒米、炒花生、炒蚕豆、绿豆、鸡肉、汽水、咖啡、油煎食物
胃、十二指肠溃疡	藕粉、马铃薯汁、高蛋白、高维生素、猪肝、鸡血、瘦肉、豆浆、牛奶、奶油、蜂蜜、花生油、花生米、米粥、软面食、糯米	辣椒、胡椒、咖喱、酒、蟹、蚌肉、豆类、干果、芹菜、韭菜、酸菜、萝卜、白薯、肉汤、鸡汤、虾汤、橘子、柠檬、青果、食醋、咖啡、浓茶、食糖、油炸物、腌制食品
消化性溃疡（活动期）	藕粉、嫩肉、鸡蛋、牛奶、豆浆、苏打饼干、细粮	干辣椒、咖喱粉、粗食、豆类及硬果类，富含纤维蔬菜类，竹笋、芹菜、韭菜、豆芽菜、生萝卜、洋葱、菠萝、草莓、山楂、咖啡、浓茶、汽水、酒、烟、油炸食物
胃肠黏膜病	藕粉、杏仁茶、牛奶、蛋类、豆制品、果子冻、鱼、瘦肉	有刺激性、粗糙和不易消化、产气食物、油炸烟熏食品、生葱、酒、咖喱粉、浓咖啡、坚果、生萝卜
胃切除手术后功能失调诸症	藕粉、鱼汤、虾类、鸡汤、肉汤、肝汤、蒸鸡蛋、牛奶、奶制品、豆浆、豆腐、菜泥、果汁、山楂水、苹果泥、柠檬汁、橘汁、板栗、芝麻	甜食、肥肉、荤油

3. 肝胆疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
肝硬化	莲藕、猪心、猪腰、甲鱼、鲤鱼、鲫鱼、瘦肉、鸡蛋、奶、豆腐、水果、李子、新鲜蔬菜、茭白、芹菜、苋菜、赤小豆、刀豆、花生衣、香菇、胡萝卜、红枣、葱、蒜	油炸、烧烤、刺激性食物、肥腻多脂高盐食物、酒、辣椒、花椒、胡椒、芥末、味精、桂皮、茴香、核桃、杏仁、松花蛋、豆芽、黄豆、豌豆、豇豆、韭菜、蒜苗、菠菜、竹笋、肥肉、牛肉、乌骨鸡、羊肝、公鸡肉、猪肝、海鱼、鱿鱼、鲫鱼、虾、蟹、醋、肝昏迷时忌食高蛋白食物、鸡蛋等
脂肪肝	动物内脏、鱼、瘦肉、啤酒酵母、蔬菜、小麦胚芽、黄豆、水果、坚果、蛋类、奶类	猪油、肥肉、含糖食物
肝豆状核变性	高蛋白、含糖食物、菠菜、芹菜、荠菜、贝类、坚果、细粮、乳类、蛋类、水果	含铜多的食物
胆囊炎、胆石症	高蛋白、高维生素、低脂肪、低胆固醇的食物、莲藕、瘦肉、鸡肉、酸奶、鸡蛋、豆制品、新鲜蔬菜、白菜、马铃薯、豇豆、胡萝卜、茼蒿、茱萸、茱萸、水果、橘子、苹果、西瓜、梨、荸荠、蜂蜜、白糖、米粉、薏苡仁	高脂肪、高胆固醇食物、刺激性、油炸、产气食物、动物内脏、蟹、蚌肉、蛋黄、酸菜、萝卜、酒、烟、醋、胡椒、花椒、咖喱、咖啡、浓茶、山楂、杨梅、柠檬、高糖食物、冰激凌、牛奶、精米、精面
化学性肝损伤（药物性肝损伤）	灵芝、当归、黄芪、芦笋、银杏、香菇、牡蛎、毛蚶、甲鱼、茶	南瓜子、木瓜、红茴香、金果榄、泽泻
病毒性肝炎	鱼、虾类、鸡肉、鸭肉、瘦肉、牛肉、羊肉、猪肉、动物肝、肚、腰子、蛋类、乳类、大豆制品、豆腐、苹果、橘子、香蕉、猕猴桃、桃、西瓜、梨、葡萄、大枣、荸荠、山楂、人参、丹参、黄芪、黑豆、芝麻、薏苡仁、新鲜蔬菜、赤小豆、黄花菜、蘑菇、木耳、茼蒿菜、马兰头、绿豆芽、海带、蜂蜜、花粉	含酒精、香精、糖精、色素、防腐剂的饮料、熏、烤、腌制、油炸、辛辣、高脂食物、羊肉、咖啡酒

4. 肠道疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
腹泻、肠炎	鸡蛋、瘦肉、鱼、鸡肉、豆腐、胡萝卜汤	牛奶、豆奶、鸭蛋、鸭肉、海鲜、甲鱼、海蜇、田螺、燕麦、花生、韭菜、芹菜、菠菜、粗粮、饮料、高脂肪、油炸、性寒产气及多油食物
痢疾	藕粉、木耳、菜汤、马齿苋、果汁、浓绿茶、大蒜汁、菜泥、苹果泥、黄花菜、荠菜、萝卜、马铃薯、黄豆、绿豆、赤小豆、梨、橘子、杨梅、醋、稀粥、面条等	油腻、荤腥、生冷、坚硬、寒凉食物、肉类、生姜、胡椒、芥末、花椒、大葱、辣椒、鱼、虾、肥肉、鹅肉、鸡蛋、韭菜、芥菜、蔗糖、豆类、酒类、鲜牛奶、冷饮、瓜类、山楂、广柑

5. 泌尿系统疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
肾炎	藕粉、莲子、山药、红枣、桂圆、核桃仁、土豆、粉皮、胡萝卜、黄瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜、西红柿、茄子、绿豆、赤小豆、扁豆、蚕豆、豌豆、黑豆、白菜、茼蒿、芹菜、葫芦、瓢瓜、荠菜、马兰头、芋头、丝瓜、倭瓜、菜泥、豆腐、鸡蛋、皮蛋、柠檬水、葡萄、乌骨鸡、母鸡肉、甲鱼、乌鱼、鲤鱼、鲫鱼、泥鳅、大蒜、牛肉、鸡肉、猪肉、猪肺、猪蹄、羊肾、猪肾、果汁、西瓜、橙、梨、苹果、小茴香、淡茶、葡萄糖、蔗糖、粥类、薏苡仁、粳米、粟米、面条、软饭、清淡低蛋白少盐食物	辣椒、芥末、胡椒、咖喱、瘦肉、鱼、海参、公鸡肉、鹅肉、牛奶、乳品、刺激性食物、咸菜、咸蛋、酱菜、腐乳、馒头(加苏打或碱)、菠菜、酒、葱、韭菜、蒜、胡椒、生姜、羊肉、狗肉、马铃薯、菠菜、油菜、菜花、橘子、香蕉
尿毒症	莲藕、人参、山药、菟丝子、鱼、田螺、海带、墨鱼、禽瘦肉、精羊肉、猪肚、蔬菜类、白菜、小白菜、卷心菜、芹菜、菠菜、西红柿、马铃薯、黑豆、白薯、芋头、荸荠、南瓜、胡萝卜、水果、西瓜、葡萄、甘蔗、苹果、猕猴桃、奶类、牛奶、蛋类、芝麻、鲜枣、红枣、葡萄糖、蔗糖、果糖、蜂蜜、谷类、粳米	咸肉、酱腌制品、海味、果汁、干豆类、豆制品、硬果类、动物油脂、刺激性食品
尿路感染	车前草、冬瓜汤、西瓜汁、绿豆汤、薏苡仁、芹菜、荠菜	烈酒、食醋、辣椒、酸味食品

泌尿系统结石	莲藕、核桃、蔬菜、黄花菜、胡萝卜、豇豆、芹菜、黄瓜、茄子、茼蒿、山芋、南瓜、水果、西瓜、梨、蛋类、玉米粉	高蛋白、高脂肪、高糖食物、牛肉、羊肉、大蒜、辣椒、菠菜、笋、茭白、苦瓜、芥菜、毛豆、芋头、动物内脏、家禽肉类、甲壳动物肉、苹果、橘子、红茶、啤酒、可可、咖啡、牛奶、豆腐
淋病	莲藕、藕粉、银耳汤、绿豆汤、胡桃、蛋糕、馄饨、水饺、牛奶、豆浆、鸡蛋、瘦肉、猪肾、虾仁、冬瓜、西瓜、梨、乌梅、山楂、猕猴桃、芹菜、茴香菜、戴菜、扁豆、赤小豆、芋头、蜂蜜、茶叶、玉米、粟米、粳米、小米、稀饭、面条	辣椒、胡椒、生姜、大葱、芥末、咖喱、韭菜、榨菜、雪里蕻、茺荬、羊肉、狗肉、烈酒、浓茶
慢性肾功能衰竭	淀粉、藕粉、菱角粉、蔬菜、藕、山药、芋头、荸荠、马铃薯、白薯、南瓜、粉丝、水果（血钾高者除外）	胡椒、咖喱、辣椒、芥末、西红柿、菠菜、芹菜、萝卜、豆制品、面筋、花生、瓜子、牛奶、鸡汤
急性肾炎	牛奶、鸡蛋、肉、动物肝、腰子、鱼、虾	槐柳、荷叶、咸肉制品、咸菜、咸蛋、海带、海蜇、芹菜、茴香、菠菜、小苏打、味精、高盐食物、鸡汤、鱼汤、鸭汤、浮肿尿少的限量摄入如瘦肉、腰子、鱼虾类、鲜豆及豆制品、粗粮、新鲜蔬菜、水果、香蕉
急性肾小球肾炎	鸡蛋、牛奶、瘦肉、谷类、植物油、蔬菜、水果	食盐、咸面包、挂面、豆类、豆制品
钙盐结石	各种肉、蛋、鱼、禽、主食、大量喝水	牛奶、干酪、虾皮、豆制品、芝麻酱、绿叶蔬菜
草酸盐结石	多饮水	菠菜、苋菜、空心菜、青蒜、洋葱、茭白、笋类
尿酸盐结石	蔬菜、水果、牛奶、多饮水	动物内脏、脑、干豆类、鲜肉汁、浓肉汤
苯丙酮尿症	淀粉、藕粉、白薯、蔬菜、水果、油、糖	谷类、乳类、蛋类、肉、豆类、奶糖、硬果类
肾石病	莲藕、莲子、核桃仁、胡桃、蛋类、水果、梨、甘蔗、山楂、西瓜、蔬菜、芥菜、甜菜、黄花菜、胡萝卜、豇豆、芹菜、黄瓜、南瓜、茄子、茼蒿、山芋、乌梅、梅子、玉米粉、绿茶、蜂蜜	菠菜、西红柿、土豆、甜菜、龙须菜、春笋、油菜、雪里蕻、茭白、榨菜、豆角、花生、毛豆、动物内脏、海产品、海带、虾皮、家禽、甲壳动物肉、苹果、牛奶、咖啡、红茶、可可

6. 心脑血管疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
高血压	橘子、柠檬、西瓜、山楂、苹果、香蕉、梨、桃、樱桃、石榴、葡萄、柿子、木耳、银耳、香菇、青萝卜、胡萝卜、黄瓜、西红柿、马铃薯、菜花、芹菜、菠菜、菊花菜、淡菜、紫菜、茭白、大蒜、马兰头、竹笋、荸荠、绿豆、葵花子、瘦肉、鱼、小白鱼、虾、海蜇、海带、豆制品、鲜豆类、蛋壳、骨粉、桂子、花生、红枣、决明子、菊花、食醋、蜂蜜、蜂乳、牛奶、豆浆、茶	高盐食物、辣椒、酒、蛋黄、蟹黄、动物内脏、泥鳅、火腿、狗肉、动物脑、动物油、白薯、南瓜子、干豆、糖类、咖啡、浓茶、小蓟、花椒、芋头、马齿苋、使君子、麦门冬、生姜、白芍、甘草、桂枝
低血压	葱、姜、食醋、辣椒、啤酒、桂圆、莲子、红枣、桑椹、肝类、鱼类、奶类、蛋类、豆类、富含铁的蔬菜、水果	生冷食物、菠菜、萝卜、芹菜、冷饮、蜂王浆、山楂、西红柿、荸荠
心脑血管疾病	海产类、鱼、虾、海带、动物肝、肾、脑、鸡肉、鸭肉、鹅肉、瘦肉、兔肉、蛋类、乳类、黄瓜、马铃薯、西红柿、大蒜、生姜、洋葱、香瓜、木瓜、茄子、空心菜、韭菜、芹菜、胡萝卜、白萝卜、豆芽菜、木耳、银耳、核桃、杏仁、葵花子、桃仁、香菇、蘑菇、鲜干豆类、大豆制品、玉米、黑麦、麦麸、茶叶、牛奶、草莓、柠檬、菠萝	动物脂肪、猪肚、蛋黄
脑血管意外	黑木耳、银耳、鱼、蛋类、豆类、去脂牛奶、牡蛎、绿叶蔬菜、蘑菇类、麦芽、果汁、菜汁、米汤、小米、燕麦、荞麦、山楂	高盐食物、高脂食物、高糖食物、烟、酒、狗肉、鹌鹑蛋
冠心病	菠菜、苋菜、荠菜、大蒜、洋葱、马铃薯、蘑菇、木耳、银耳、紫菜、香菇、海带、水果、山楂、苹果、豆类、豆制品、鱼、瘦肉、玉米、高粱、小米、麦麸、植物油、茶叶	动物内脏、动物脑、鱿鱼、蚌肉、螺肉、蟹黄、蛋黄、猪油、菜籽油、肥肉、咖啡、酒、浓茶、糖类、奶油、巧克力、富含胆固醇、油腻、高糖食物
心肌梗死	莲心、桂圆、核桃仁、百合、羊血、羊心、鸡汁、鸭汤、猪肝汤、猪心汤、猪肾汤、豆类、海藻、蕈类、蔬菜、韭菜、洋葱、大蒜、冬瓜子、果汁、苹果、红枣、酸枣、乌龙茶、酸奶、蜂蜜、粗粮、燕麦、荞麦	辣椒、肥肉、腌肉、香肠、咸菜、豆酱、烟、酒、巧克力、可可、糖类、浓茶、咖啡
急性心力衰竭（缓解恢复期）	鸡肉、鱼、瘦猪肉、瘦牛肉、瘦羊肉、兔肉、蛋清、蔬菜、水果、豆制品、细粮、牛奶、植物油	动物油脂、填鸭肉、鸡皮、肥猪肉、肥牛肉、肥羊肉、香肠、火腿、萝卜、干粗粮、味精、含盐或发酵粉的主食、点心、豆类、含盐的黄豆制品

7. 胰腺疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
胰腺炎	藕粉、莲子、山药、百合、人参、红枣、甲鱼、黑木耳、果汁、西红柿、西瓜汁、绿豆汤、鱼、虾、鸡肉、鸭肉、鲫鱼、瘦肉、兔肉、动物肝、鹌鹑、母鸽肉、鸽蛋、鸡蛋、豆及豆制品、豇豆、茼蒿、萝卜、冬瓜、蘑菇、芥菜、苦瓜、苦菜、海带、梨、甘蔗、苹果、橘子、橙子、柠檬、山楂、酱油、葱、姜、黄酒、乌龙茶、脱脂奶、糖、冰糖、红糖、蜂蜜、燕麦、粟米、粳米、米汤、面汤	辛辣食物、酒、芥末、咖喱、油炸、高脂肪食物、猪油、肥鸡肉、肥鸭肉、肥肉、羊肉、鹅肉、马肉、肉汤、鸡汤、鱼汤、花生、芝麻、黄豆、豆芽、韭菜、菠菜、醋、奶类、咖啡、冷饮
急性胰腺炎	藕粉、杏仁、茶、果汁、蛋清、米汤、粥、素面片、挂面、面包、饼干、蔗糖、红糖、蜂蜜	油脂类食物、肉汤、肥肉、鸡汤、鱼汤、蟹、蛋黄、酒、菠菜、高蛋白、冷饮、牛奶

8. 糖尿病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
糖尿病	莲藕、山药、莲子、枸杞子、西洋参、人参、玉竹、菟丝子、白木耳、黑木耳、核桃、五味子、冬虫夏草、葛根、麦冬、百合、瘦禽肉、牛肉、猪胰脏、鸽肉、狗肉、鸡脯肉、蛋类、雄鸭肉、鸡蛋、鸭蛋、鱼类、甲鱼、对虾、海参、海带、豆类、内脂豆腐、嫩豆腐、高纤维的蔬菜、紫菜、韭菜、大蒜、大白菜、油菜、荸荠、黄瓜、冬瓜、南瓜、鲜豌豆荚、芹菜、苦瓜、丝瓜、萝卜、胡萝卜、白薯叶、菠菜根、蘑菇、富含果胶的水果、香菇、乌梅、玉米、小麦的麸皮、燕麦、绿豆、荞麦、薏苡仁、粳米、山楂、大枣、乳类	酒、乌骨鸡、田螺肉、藕粉、马铃薯、蚕豆、罗汉果、山芋、红薯、白薯、水果、甘蔗、荸荠、外加红白糖的糕点、含糖高的饮料、牛奶、蜂王浆、蜂蜜、糖、淀粉、糯米、高粱米、控制大米、面粉等主食的餐量，贝母、紫苏、芍药、瓜蒌、五味子

9. 肥胖病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
肥胖症	蔬菜、水果、山楂、豆类、豆制品、怀山药、茯苓、丹参、苍术、白术、大黄、含辣椒素食物	动物肝、脑、肥鹅肉、烧鹅肉、肥肉、鱼子、蛋黄、黄油、奶油、酥油点心、花生、核桃、酒、咖啡、糖类、高盐、油炸食物、高淀粉、高脂肪食品
单纯性肥胖	蔬菜、茯苓、萝卜、芹菜、赤小豆、黑豆、冬瓜、白萝卜、茼蒿、精瘦肉、鸡脯肉、兔肉、鲤鱼、海蜇、蛋类、水果类、山楂、西瓜、雪梨、荸荠、黄瓜、干豆及豆制品、谷类、薏苡仁、糯米、粳米、乳类	高糖类食品、煎炸食品、动物性油脂、动物肝、心、肾、脑、牛肉、羊肉、鲢鱼、带鱼、白鲢鱼、肥肉、蛋黄、奶油、黄油及制品、生核桃、瓜子、糖果、饮料
高脂血症	瘦肉、鱼、鲍鱼、鲫鱼、海蜇、海藻、海带、乌贼、蔬菜、芹菜、笋、香菇、黄豆、洋葱、大蒜、木耳、枸杞子、桑椹、黑枣、紫菜、鸡蛋、豆制品、绿豆、水果、山楂、茶叶、牛奶、白糖、粗粮、玉米、粳米、薏苡仁	蛋黄、大肉、含糖高的食品、动物油、动物内脏、猪脑、牛肉、皮蛋、鳗鱼、蟹黄、鱼子、对虾、奶油、鱼肝油、牛肉、白糖、花生、浓茶、酒、咖啡、豆油、玉米油

10. 甲状腺疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
甲状腺功能亢进症	含蛋白类食物、甲鱼、鸭子、枸杞子、百合、山药、芡实、木耳、花生、白菜种子、莱服子、菜豆、芹菜、黄花菜、芥菜、淡菜、桑椹、西瓜、苹果、大枣	酒、辣椒、生葱、生姜、刺激性食物、羊肉、母鸡肉、狗肉、桂皮、菠菜、毛笋、萝卜、橘子、苹果、梨、葡萄、海鱼、海藻、海带、紫菜、可可、咖啡

11. 贫血病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
营养性贫血	酱菜、黄豆、大豆、蛋白、蘑菇、木耳、海带、紫菜	刺激性、不宜消化食物；烟熏、生冷食物；生萝卜、生葱、咖喱粉、浓咖啡
贫血	莲子、红枣、人参、山药、黑木耳、胡桃、黑芝麻、黑枣、薏苡仁、龙眼肉、猪肉、猪肾、猪肚、猪肝、乌骨鸡、童子鸡、鹅血、鸡血、海参、黄鳝、对虾、菠菜、白扁豆、胡萝卜、桑椹、鸡蛋、红糖、饴糖、粳米、小米	油炸、不易消化、碱性食物、醋、咖啡、茶、牛奶、柿子、大蒜、葵花子、核桃、杏仁、海蜇、蚕豆、大蒜、韭菜、蒜苗、洋葱、竹笋、毛笋、奶油
缺铁性贫血	动物内脏、瘦肉类(禽肉)、猪皮、鱼、虾、虾子、鱼子、海带、紫菜、龙须菜、木耳、香菇、菠菜、芹菜、萝卜缨、苋菜、塌棵菜、西红柿、蘑菇、发菜、芥菜、青椒、尖辣椒、雪里蕻、青蒜、油菜、小白菜、大豆制品、红小豆、苹果、葡萄、山楂、李子、红枣、柑橘、杏、樱桃、桃、猕猴桃、刺梨、黑芝麻、黑豆、黑米、核桃仁、当归、熟地黄、首乌、桑椹、枸杞子、龙眼、党参、黄芪、蛋黄、无花果、黑木耳、桂圆、牛奶	烈酒、浓茶、浓咖啡、肥肉、洋葱、菠菜、茭白、柿子
维生素 A 缺乏症	猪肝、羊肝、牛乳、牛奶、鸡蛋、奶油、鱼肝油、枸杞子、桑椹、黑豆、胡萝卜、菠菜、西红柿、橘子、杏、樱桃、枇杷	辣椒、胡椒、大蒜、酒、韭菜
维生素 B ₂ 缺乏症	莲藕、银耳、芝麻、绿豆、冬瓜、丝瓜、苦瓜、萝卜、白菜、菠菜、黄豆、西瓜、无花果、梨、荸荠、柿子	辣椒、胡椒、干姜、葱、大蒜、酒、羊肉、狗肉
维生素 C 缺乏症	莲藕、银耳、梨、荸荠、甘蔗、山楂、猕猴桃、鲜枣、橘子、橙、柠檬、菠菜、苋菜、西红柿、桑椹、花生、鸡蛋、绿豆、冰糖、蜂蜜、大枣、粳米	姜、葱、蒜、辣椒、核桃、韭菜、酒、羊肉、狗肉、鹿茸

12. 骨关节疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
痛风	莲藕、百合、慈菇、玉米、芋头、黄花菜、甜菜、胡萝卜、黄瓜、茄子、茼蒿、南瓜、山芋、西红柿、鸡蛋、牛奶、西瓜、梨	食醋、姜、葱、蒜、辣椒、山羊肉、猪肉、牛肉、羊肉、火腿、香肠、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鱼类、动物肝、动物肾、动物胰、动物脑、海鲜、豆腐、高蛋白食物、杨梅、脂肪、啤酒、浓茶、高热食物、酸性食物
骨髓炎	莲子心、胡桃、龙眼肉、红枣、银耳、薏苡仁、鲤鱼、苦瓜、丝瓜、绿豆、赤小豆、竹笋、菠菜、马齿苋、蕺菜、粳米	鹅肉、猪头肉
骨质疏松	银耳、肉桂、黄芪、首乌、黄精、生地、枸杞子、熟地、茯苓、泽泻、山药、核桃、菟丝子、鸡肉、鱼肉、蛋类、银鱼、鱼粉、小虾米、田螺、白虾米、毛蟹、黄蚬子、咸鸭蛋、绿叶蔬菜或黄、红色蔬菜、淡菜、紫菜、胡萝卜、芝麻、苔菜、海带、芝麻酱、花椒、菠菜、发菜、豆制品、黄豆、扁豆、花生、发酵谷类、麦麸、植物油、脱脂奶粉、牛奶、茶叶	洋葱、酒、食醋、酸菜、菠菜、空心菜、茭白、笋类、地龙、甘草、猪肉松、牛肉、肥肉、羊肉、猪肝
类风湿关节炎	豆浆、胡桃、芝麻、桂圆、红枣、薏苡仁、木瓜、排骨、瘦猪肉、牛骨汤、蝎子、家禽、甲鱼、大米、绿豆、黑大豆、豆腐、梨、芦根	辣椒、生姜、桂皮、肥腻食物、海产品、过酸过咸、粳米、面粉、花生、白糖、白酒、鸡肉、鸭肉、鱼肉、蛋类
化脓性骨髓炎	莲藕、鲜枣、猪瘦肉、猪肝、猪肾、鸡肉、鸽肉、牛肉、羊肉、奶类、蛋类、鲫鱼、鳊鱼、黄鱼、毛豆、豆浆、腐竹、鲜蚕豆、青菜、菠菜、芥菜、西红柿、丝瓜、冬瓜、苹果、香蕉、柑橘、荸荠	辣椒、酒、猪头肉

13. 精神系统疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
癫痫	优质蛋白、糖、人参、蜂王浆、红枣、胡桃、花粉、枸杞子、芡实、白胡椒、莱菔子、青果、黄瓜、海蜇、猪心、猪肺、羊肉、羊肝、羊心、羊肚、羊肠、羊肾	油炸、肥腻、刺激、高盐食物、高糖食物、生葱、姜、芥末、辣椒、咖啡、可可、肥肉、猪肉、牛肉、鹅肉、鱼、虾、猪油、酒、浓茶、苋菜、花生、蛋类、核桃
精神分裂症	糖果、蛋白质、维生素C、瘦肉、鱼类、蛋类、奶类、香蕉、苹果、绿豆汤、甘蔗汁、清凉饮料、多纤维蔬菜	辛辣、酒、鸡蛋、花生、韭菜、香菇、蒜、肥肉、鳝鱼、蟹肉、鹅肉、浓茶、咖啡

干燥综合征	莲藕、莲子心、银耳、百合、黑木耳、绿豆、黑芝麻、红枣、芹菜、豆腐、香菇、黑豆、苦瓜、黄瓜、淡菜、菠菜、白萝卜、薏苡仁、梨、山楂、西瓜、桑椹、甲鱼、海参、鸡蛋、鸭蛋、鸽蛋、蚌肉、鳗鱼、猪蹄、田螺、绿茶、冰糖、糯米	姜、葱、蒜、酒、羊肉、狗肉
周期性麻痹	莲子、百合、山慈菇、蘑菇、竹笋、紫菜、榨菜、白菜、菠菜、猪瘦肉、猪肝、猪肾、猪肚、肉松、咸肉、牛肉、羊肉、牛肝、鲫鱼、干贝、虾米、豆制品、黄豆、青豆、黑豆、赤豆、绿豆、豌豆、蚕豆、花生	酒、酱油

14. 癌症与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
癌前病变	独行菜、油菜、松菜、朝鲜芥菜、榨菜、大白菜、花椰菜、胡萝卜、菜花、黄花菜、紫菜、洋葱、芹菜、西红柿、大蒜、干笋、木耳、海带、茶叶、大豆、绿豆、芝麻、板栗、红枣、绿茶、苹果、杏、香蕉、黑浆果、红樱桃、葡萄、橘子、桃、梨、李子、草莓	油炸食品、久腌食品
癌症	山药、豆谷类、豆腐、奶类、海产品、海带、海参、鳖、鲜鱼、黄鱼鲞、甲鱼、蔬菜、石花菜、菱角、薏苡仁、扁豆、莲花、白木耳、百合、洋葱、萝卜、芦笋、银耳、蘑菇、香菇、菜花、食用菌、水果类、多糖类、蛋白质、牛肉、羊肉、纤维素、维生素C、维生素E、蜂王浆、花粉、蜂蜜	猪头肉、狗肉、公鸡肉、老鹅肉、母猪肉、荞麦面、辣椒、姜、葱、生蒜、油炸、烟熏食物、烘烤食物
乳腺癌	莲藕、银耳、黑木耳、灵芝、牡蛎、薏苡仁、山慈菇、苏子、鹿角尖、山药、红枣、芦笋、菠菜、丝瓜、佛手柑、紫菜、胡萝卜、黑豆、白扁豆、西红柿、生姜、向日葵子、海马、海带、海藻、鲫鱼、泥鳅、橘子、山楂、枇杷果、白梨、鲜猕猴桃、乌梅、香蕉、白蜜、橄榄、甘蔗、红糖、生薏苡仁、粳米、糯米	葱、生姜、母猪肉、肥肉、南瓜、乳酪、奶油

鼻咽癌	莲藕、百合、银耳、人参、龙眼肉、罗汉果、无花果、橄榄、香菇、荠菜、紫菜、龙须菜、黄花菜、苦瓜、枸杞子、茼蒿、荸荠、芋头、萝卜、红枣、栗子、雪梨、李子、甘蔗、话梅、青梅、猪瘦肉、甲鱼、鲍鱼、海蜇、海带、肥鸭肉、乌骨鸡、蜂蜜、冰糖、粳米、生薏苡仁	辣椒、胡椒、茴香、韭菜、葱、姜、榨菜、羊肉、狗肉、鹿肉、雀肉、鳝鱼、鱿鱼、虾、蟹
白血病	莲藕、莲子、西洋参、山药、龙眼肉、红枣、银耳、百合、木耳、西瓜、白蜜、橘、柑、梨、甘蔗、荠菜、茄子、花生、竹笋、芦笋、荸荠、菠菜、大甜菜、西红柿、芋头、丝瓜、海蜇皮、海带、紫菜、甲鱼、猪脊髓、鲜猪肉、鹅血、羊肉、紫河车、鸡蛋、乌骨鸡、牛奶、蜂蜜、薏苡仁、粳米	葱、生姜、辣椒、虾、蟹、羊肉、狗肉
前列腺癌	莲藕、核桃、薏苡仁、龙眼肉、枸杞子、桑椹、芝麻、牡蛎、胡椒、海带、甲鱼、鲫鱼、荸荠、赤小豆、花生米、冬瓜、丝瓜、山楂、猕猴桃、乌梅、金橘、牛奶、豆浆、鸡蛋、乌蛇、母鸡肉、乳鸽肉、羊肾、大米、生薏苡仁	鹿茸、海狗肾、黄狗肾、鹿鞭、海马
膀胱癌	莲藕、桂圆、枸杞子、银耳、红枣、核桃、西洋参、莲子、桑椹、生薏苡仁、茯苓、荸荠、白菜、荠菜、丝瓜、萝卜、赤小豆、白扁豆、黑豆、牛奶、豆浆、梨、橘子、西瓜、鸡肉、鸭肉、鱼肉、鳖鱼、鸭血、甲鱼、猪瘦肉、鹿肉、海参、粳米	辣椒、花椒、生姜、生葱、生蒜

15. 男性疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
性功能障碍	羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀、海参、虾、鹌鹑、鸭肉、鸡肉、雄鲤鱼、韭菜、猪肉、香菇、枸杞子、人参、黄芪、海狗肾、鹿茸、核桃仁、肉苁蓉、海马、九香虫、菟丝子	润肠之品

16. 妇科常见病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
经前紧张征	藕粉、山药、绿色蔬菜、粥类、百合汤、绿豆汤、赤豆汤、瓜类、粗制面粉、含糖水果	咸肉、腌菜、盐汤、辛辣、酸味
功能性子宫出血	血热者宜食清凉止血类，止血后宜食平补、清补食物，气虚血虚宜食温补、清补食物	酒类、辣椒、胡椒、葱、生姜、红糖、白萝卜、大头菜、牛肉、羊肉、狗肉、鹿肉、公鸡肉、麻雀肉、海马、虾、香菜、荔枝、李子、杏
更年期综合征	鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼类、动物肝、绿叶蔬菜、水果、干果、大豆、富含维生素C类、低脂肪食物	高糖、高脂肪、咸菜、香菜、辣椒、胡椒、大蒜、姜、咸肉、豆酱、火腿、香肠、动物内脏、鱼、虾、蟹、肥肉、羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀肉、公鸡肉、荔枝、栗子、橘子、白糖、甜点、咖啡、茶及可乐类饮料
妊娠	怀孕1~3个月宜食清淡、宜消化、富营养食物，4~7月宜食蛋白、糖、脂肪、新鲜蔬菜、水果、维生素、微量元素、纤维素食物，8~9个月食动物蛋白、卵磷脂、含锌类食物	兔肉、山羊肉、干鱼、鸭肉、雀肉、鸡肉、鳖鱼、螃蟹、白鳝、驴肉、骡肉、羊奶、饮酒、糯米、桑椹、薏苡仁、杏、杏仁、黑木耳、韭菜、芥菜、肉桂、山楂、马齿苋、酒
妊娠呕吐	面包、果汁、果酱、蜂蜜、瘦肉、鲤鱼、河虾仁、鸡蛋、肉汤、鸡汤、豆制品、豆浆、牛奶、百合、甘蔗汁、苹果汁、柠檬汁、水果、糯米、红糖	生冷、腥膻、油炸、坚硬难消化、刺激易动血的食物如干姜、葱、蒜、辣椒、酒、肉桂、桃仁、海产品、海虾、螃蟹、海蜇、甲鱼、兔肉、山楂、薏苡仁、冬葵子、巧克力、蜂蜜、蔗糖
人工流产后	鸡肉、瘦肉、蛋类、蛋黄、奶品、豆类、新鲜水果、香蕉、蔬菜、红薯	辣椒、胡椒、咖喱、芥末、茴香、大蒜、韭菜、花椒、柿子、梨、黄瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、白萝卜、百合、酱油、酒、食醋、螃蟹、河蚌肉、田螺、大麦、肥肉
产后缺乳	蛋白食物、鲤鱼、鲢鱼、鲫鱼、河虾、海参、牛奶、瘦肉、猪肝、鸡蛋、猪蹄、猪骨汤、豆制品、赤豆、南瓜子、丝瓜子、芝麻、生花生	麦芽糖、生茄、黄瓜
月经后期	香芹、萝卜、葱、蒜、鲤鱼、牛肉、羊肉、狗肉、黄鳝、牛肚、黑豆、乌豆、黑芝麻、米酒、红糖	生姜、辣椒
缺乳（乳汁不足）	冬瓜、丝瓜、木瓜、香木瓜、淡菜、黄花菜、莴苣、豆腐、蛋类、赤小豆、黄豆、豌豆、绿豆、豆腐、花生米、瘦肉、猪心、带鱼、猪蹄、猪肘、猪肝、虾、虾仁、鲫鱼、鲤鱼、章鱼、鲢鱼、党参、黄芪、当归、芝麻、茭白、麦门冬、桔梗、漏芦、天花粉、僵蚕、小米、黄酒	小麦麸、大麦芽、谷芽

17. 儿科疾病与饮食宜忌

病 名	宜食的食物	忌食的食物
麻疹	藕粉、莲子、银耳、红枣、香菜、鲜笋、竹笋、芦根、芫荽、荸荠、蘑菇、萝卜、胡萝卜、汤、粳米汤、豆浆、豆腐、绿豆汤、赤豆汤、水果、果汁、甘蔗汁、葡萄、鳖、鸭肉、鲜虾、肝类、干海参、茶	生冷肥腻、辛辣、油炸食物、荆芥、辣椒、生姜、大蒜、大葱、韭菜、芥末、胡椒、猪肉、动物油、食醋
水痘	鸭肉、鲤鱼、鲫鱼（炖汤不加盐）、瘦肉、荸荠、芦根（煎糖加白糖）、鲜竹笋、水果、赤豆、绿豆、面片、软面条、稠粥、白果仁（煮粥）、粳米、薏苡仁、多饮水	荤腥、油腻、猪油、辛辣、肥厚食物、辣椒、芥末、大蒜、油条、炸猪排、马肉、羊肉、蚕豆、粟米、蒜苗、韭菜、龙眼、大枣
幼儿湿疹	莲藕、山药、薏苡仁、菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、芝麻、山楂、绿叶茶汁、西红柿汁（泥）、胡萝卜（泥）、油菜子油、花生油、豆油、绿豆、白米、乌龟、冰糖、绿豆	辣椒、葱、生姜、蒜类、羊肉、鱼、虾、乳母及患儿慎食海虾
小儿夏季热	绿豆汤、百合汤、冬瓜汤、西瓜汁、西瓜翠衣汤、粳米粥、荷叶粥、糯米粥、白扁豆粥、薏苡仁粥、牛奶、豆腐、蛋羹、瓜果蔬菜、豆浆	鱼肝油、维生素A丸、维生素D丸、钙片
遗尿	鸡内金、炖猪肉、鱼鳔（炖食）、桑螵蛸、鸡头果、山药、莲子肉、黑芝麻、龙眼肉、乌梅、韭菜、糯米	盐、糖
小儿腹泻	藕粉、黑枣、焦米粉、山药粉、芡实、胡萝卜、苋菜、黑木耳、冬瓜、酱菜、鸡内金、包菜、麦芽、扁豆、苹果、石榴、粳米汤、饼干、面包、麦片粥、稀粥、薏苡仁、糯米	肥腻食物、油炸食品、奶酪、奶油、巧克力、猪油、冷饮、冰糕、香蕉、咖啡、花生
小儿泄泻	莲子、黑木耳、山药、乌梅、红枣、赤小豆、绿豆、人参、茯苓、荸荠、薏苡仁、芡实、薤白、扁豆、冬瓜、马齿苋、苋菜、酱菜、包菜、黑枣、麦芽、鸡内金、石榴、萝卜、羊肉、海蜇、鲤鱼、鹌鹑、鲫鱼、山楂、粳米、鸡蛋、饼干、面包、茶叶、稀粥、麦片粥、糯米	香蕉、生葱、蚕豆、豌豆、肥油、油炸食品、生冷食品