



新世纪保健养生指南
XINSHIJI BAOJIAN YANGSHENG ZHINAN

食物·药物相克

SHIWU YAOWU XIANGKE



与 饮食禁忌

YINSHI JINJI

主编 李宝库



朝華出版社

新世纪
XINSHIJI

南
AN

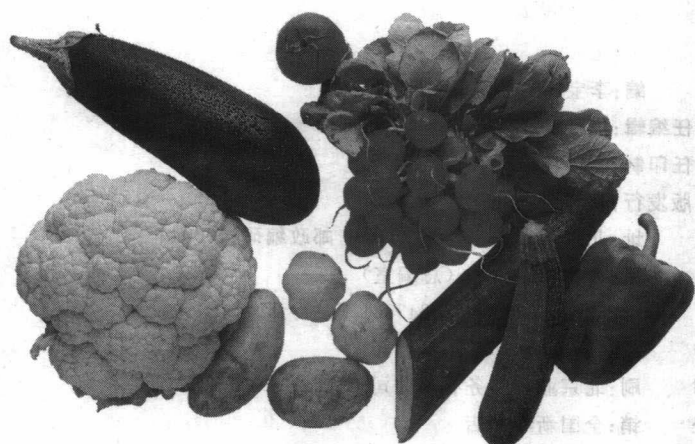
（C）第1388号

食物·药物相克与饮食禁忌

SHIWU YAOWU XIANGKE YU YINSHI JINJI

主编 李宝库

食物·药物相克与饮食禁忌



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物·药物相克与饮食禁忌/李宝库主编. —北京:
朝华出版社, 2004. 12
ISBN 7-5054-1126-8

I. 食… II. 李… III. 饮食—禁忌—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128283 号

食物·药物相克与饮食禁忌

主 编:李宝库

责任编辑:焦雅楠

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:340 千字

印 张:15

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1126-8/G·0558

定 价:14.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

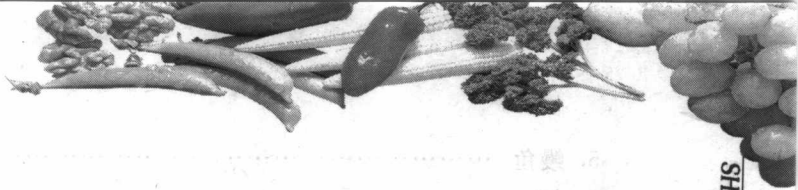
健康是人类永恒的追求。

随着社会经济的发展和物质生活水平的提高,人们对一日三餐的要求不再只满足于填饱肚皮,已逐渐从吃饱到吃好转变。提倡膳食平衡,讲究科学饮食,也愈来愈被社会关注和重视。

日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。人们在生病或身体不适的时候,更需要了解食物和药物的性质,掌握食物与药物之间的相克机理,避免因饮食或服药不当而延误甚至加重病情。

药物或食物相克,是指药物与食物之间,药物与药物之间,食物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,就会引起中毒或不适反应,这些反应大多呈慢性过程,往往在人体消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的利用率,从而导致营养缺乏,代谢失常,产生疾病或加重病情。

为了满足人们日常生活的实际需求,提高人们的科学饮食观,我们组织编写了《食物·药物相克与饮食禁忌》一书,以期能对你的生活有所助益。本书在编写的过程中,得到相关专家及专业技术人员的指导和帮助,在此表示感谢。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,望读者诸君不吝赐教,批评指正。



目 录

第一章 食物与相关食物相克	1
第一节 畜禽肉类与相关食物相克	3
1. 猪肉	4
2. 猪肝	5
3. 牛肉	7
4. 羊肉	8
5. 羊肝	9
6. 羊肚	9
7. 马肉	10
8. 狗肉	11
9. 兔肉	12
10. 鸡肉	13
11. 鸭肉	14
12. 野鸡肉	14
13. 鹌鹑肉	16
14. 雀肉	16
第二节 水产、鱼类与相关食物相克	17
1. 鲫鱼	19
2. 鲤鱼	19
3. 黄鱼	20
4. 鲮鱼	20



5. 鳗鱼	21
6. 虾	22
7. 田螺	22
8. 蟹	23
9. 蟹肉	24
第三节 蛋、奶类与相关食物相克	25
1. 鸡蛋	26
2. 牛奶(包括羊奶、马奶)	27
第四节 蔬菜类与相关食物相克	28
1. 葱	30
2. 蒜	31
3. 韭菜	32
4. 芥菜	32
5. 茺荑	33
6. 芹菜	33
7. 辣椒	34
8. 黄瓜	35
9. 南瓜	36
10. 萝卜	37
11. 菠菜	38
12. 茄	38
13. 竹笋	39
14. 莴苣	39
15. 胡萝卜	40
16. 花生仁	41
第五节 水果类与相关食物相克	41
1. 李	42
2. 梨	43
3. 柑、橘	44



4. 山楂	45
5. 柿	46
6. 菱角	47
7. 银杏	47
8. 核桃	48
9. 香榧	48
第六节 饮料、调味品与相关食物相克	49
1. 茶	50
2. 咖啡	51
3. 酒	52
4. 酱、酱油	54
5. 醋	54
6. 蜂蜜	55
7. 糖	56

第二章 常见中药与相关食物相克

1. 人参	59
2. 甘草	60
3. 地黄	61
4. 白术、苍术	62
5. 茯苓	63
6. 牛膝	63
7. 何首乌	64
8. 仙茅	65
9. 附子、乌头	65
10. 天冬、麦冬	66
11. 当归	66
12. 黄连	66
13. 半夏	67

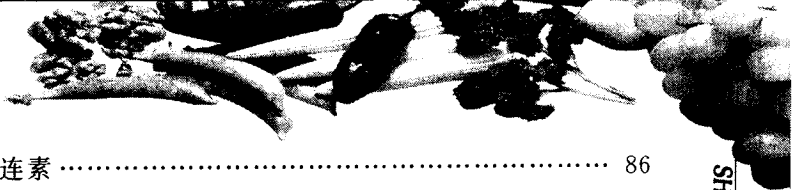
14. 菖蒲	68
15. 厚朴	68
16. 荆芥	69
17. 紫苏	69
18. 薄荷	70
19. 细辛	70
20. 桔梗	71
21. 丹皮	71
22. 丹参	71
23. 威灵仙	72
24. 乌梅	72
25. 常山	73
26. 巴豆	73
27. 商陆	74
28. 龙骨、龙齿	75
29. 朱砂	75

第三章 常见西药与中西药相克 77

第一节 抗微生物药物 77

1. 青霉素	77
2. 红霉素	78
3. 四环素	80
4. 氯霉素	81
5. 卡那霉素	83
6. 庆大霉素	84
7. 头孢菌素	84
8. 氨苄青霉素	85
9. 小诺霉素	85
10. 灰黄霉素	85

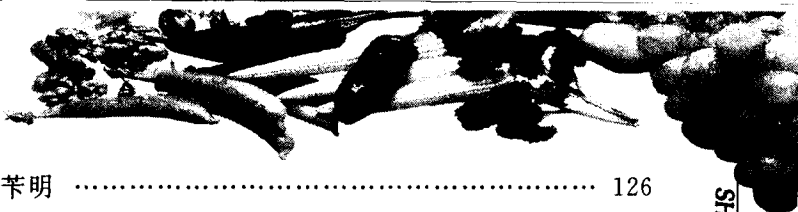




11. 黄连素	86
12. 链霉素	86
13. 氟喹诺酮类药	87
14. 磺胺药	87
15. 痢特灵(呋喃唑酮)	89
16. 异烟肼	90
17. 对氨基水杨酸钠	91
18. 利福平	92
19. 吡嗪酰胺	93
20. 林可霉素、克林霉素	93
21. 呋喃咀啉	93
22. 酮康唑	94
23. 甲硝唑(灭滴灵)	95
第二节 抗寄生虫病药物	95
1. 氯喹	95
2. 驱蛔灵	96
3. 伯氨喹	96
第三节 镇痛、解热、抗炎、抗痛风药	97
1. 水杨酸类药(阿司匹林)	97
2. 消炎痛	100
3. 扑热息痛	100
4. 丙磺舒	101
5. 羟基保泰松	101
6. 吗啡	101
7. 度冷丁	102
8. 芬太尼	102
9. 可待因	102
10. 美散痛(美沙酮)	103
11. 别嘌醇	103



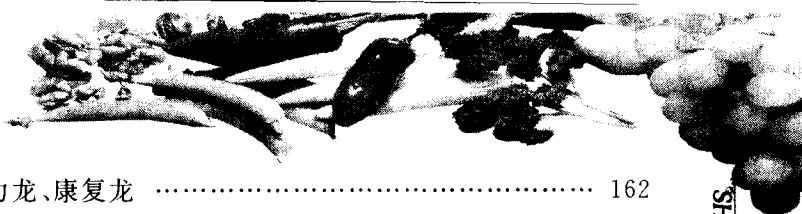
12. 替诺昔康、蔡丁美酮(蔡普酮)	104
13. 扎托布洛芬	104
第四节 神经、精神系统药物	104
1. 苯巴比妥	104
2. 苯妥英钠	107
3. 吩噻嗪类药(氯丙嗪,奋乃静等)	108
4. 利他林、异唑胍	109
5. 丙咪嗪	110
6. 水合氯醛	110
7. 安定	111
8. 溴化钠	111
9. 抗癲灵	111
10. 氯硝安定	112
11. 苯乙胍	112
12. 眠尔通、利眠宁	113
第五节 心血管系统药物	113
1. 洋地黄	113
2. 地高辛	116
3. 心得安	118
4. 心得舒	120
5. 奎尼丁	120
6. 异搏定	122
7. 硝酸甘油	122
8. 硫氮草酮	123
9. 肾上腺素	124
10. 利多卡因	125
11. 溴苄胺	125
12. 心律平	126
13. 潘生丁	126



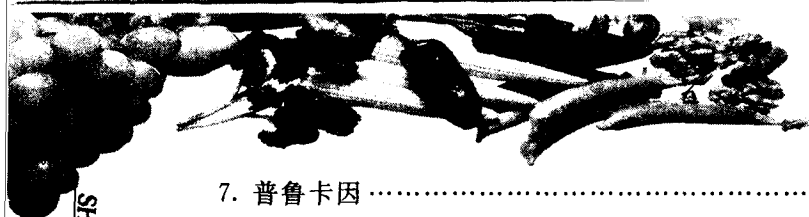
14. 酚苄明	126
15. 利血平	126
16. 优降宁	128
17. 妥拉唑啉	130
18. 麻黄素	130
19. 间羟胺	132
20. 硫酸镁	132
21. 芬氟拉明(氟苯丙胺)	133
22. 贝那普利	133
23. 依那普利	133
24. 消胆胺	133
25. 烟酸类药	134
26. 洛伐他汀	134
27. 抗肥胖症药	134
28. 卡托普利	134
第六节 呼吸系统药物	135
1. 舒喘宁	135
2. 氨茶碱	135
第七节 消化系统药物	137
1. 胃蛋白酶	137
2. 乳酶生	138
3. 干酵母	139
4. 酶制剂(多酶片)	139
5. 胃复安	140
6. 吗丁啉	140
7. 鞣酸蛋白	141
8. 阿托品	141
9. 甲氰咪胍	142
10. 雷尼替丁	143



11. 碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝	143
12. 氧化镁	144
13. 康胃素	145
14. 生胃酮	145
15. 硫糖铝	145
16. 思密达	145
17. 东莨菪碱	146
第八节 泌尿系统药物	146
1. 速尿	146
2. 噻嗪类利尿药(双氢克尿塞)	147
3. 保钾利尿药	149
4. 乙酰唑胺	149
5. 肾灵片	149
第九节 血液及造血系统药物	150
1. 肝素	150
2. 双香豆素	151
3. 华法令	152
4. 止血敏	153
5. 硫酸亚铁	154
6. 维生素 B ₁₂	156
7. 维生素 K ₃	157
8. 安络血	157
第十节 激素及影响内分泌的药物	158
1. 促皮质素	158
2. 黄体酮	158
3. 甲基睾丸素	159
4. 可的松、地塞米松	159
5. 胰岛素	161
6. 丙酸睾丸素	162



7. 康力龙、康复龙	162
8. 甲苯磺丁脲、氯磺丙脲、优降糖	162
9. 双胍类	164
10. 糖适平片	165
11. 格列甲嗪	165
12. 拜糖平	165
13. 甲状腺素	166
14. 碘化钾	167
第十一节 维生素类药物	167
1. 维生素 A	167
2. 维生素 D	168
3. 维生素 E	169
4. 维生素 B ₁ (硫胺素)	169
5. 维生素 B ₂ (核黄素)	171
6. 维生素 B ₆	172
7. 维生素 C	172
8. 罗钙全	174
第十二节 抗肿瘤药物	174
1. 环磷酰胺	174
2. 噻替哌	175
3. 甲氨蝶呤	175
4. 巯基嘌呤	176
第十三节 其他药物	177
1. 钙剂	177
2. 保肤灵	177
3. 依曲替酯(银屑灵)	177
4. 抗组胺药(异丙嗪、苯海拉明)	178
5. 赛庚啶	179
6. 抗胆碱酯酶药	179



7. 普鲁卡因	179
8. 环孢霉素 A	180

第四章 食物与器皿相克

182

第一节 铁器	182
第二节 铜器	184
第三节 镀锌容器	186
第四节 铝器	187
第五节 锡与白釉容器	189
第六节 铅与彩釉瓷器	191
第七节 不锈钢容器	192
第八节 塑料制品	194

第五章 营养素与食物协同

196

第一节 产热营养素之间的协同

196

碳水化合物、脂肪、蛋白质之间的协同

196

第二节 维生素之间的协同

198

1. 维生素 E 与维生素 A 协同

199

2. 维生素 B₁ 与维生素 B₂ 协同

200

3. 维生素(B₁、B₂)与维生素 C 协同

201

4. 维生素 B₁ 与烟酸协同

201

5. 维生素 C 与叶酸协同

202

第三节 维生素与产热营养素之间的协同

203

1. B 族维生素(B₁、B₂、B₆、PP 等)与碳水化合物协同

203

2. 维生素B₆、B₂、叶酸、生物素与蛋白质协同

204

3. 维生素(A、D、E、K)与脂肪协同

205

4. 维生素 B₁、维生素 B₆ 与油脂协同

207

第四节 无机盐之间的协同

207





1. 钾、钠、钙、镁之间协同	208
2. 铜与铁协同	209
3. 锰与铜协同	210
4. 钴与铁协同	210
第五节 无机盐与营养素之间的协同	211
1. 钙与蛋白质协同	211
2. 镁与蛋白质协同	212
3. 钠与葡萄糖协同	212
4. 锌与蛋白质协同	213
5. 铁与蛋白质协同	213
6. 铜与蛋白质协同	214
第六节 无机盐与维生素之间的协同	214
1. 钙与维生素 D 协同	215
2. 磷与维生素 D 协同	216
3. 铁与维生素 C 协同	216
4. 硒与维生素 E 协同	217
5. 锌与维生素 A 协同	217
第六章 体质与忌口	219
第一节 阴阳平衡失调	220
1. 火热阳盛(实热证)	220
2. 阳虚(阴寒证)	221
3. 阴虚(内热证)	222
第二节 酸碱平衡失调	223
1. 酸性体质	223
2. 碱性体质	224
第三节 过敏体质	225
第四节 第三状态	226



第七章 发物与忌口 228

第一节 肉类 229

第二节 蔬菜类 230

第三节 水果类 231

第四节 粮食类 232

第八章 常见疾病与饮食及药物相克 233

第一节 内科疾病 233

1. 急、慢性支气管炎 233

2. 哮喘 234

3. 肺气肿 236

4. 肺源性心脏病 237

5. 肺脓肿 239

6. 高血压病 240

7. 心绞痛 242

8. 心肌炎 243

9. 心肌梗死 244

10. 单纯性肥胖症 246

11. 高脂血症 247

12. 急、慢性胃炎 249

13. 溃疡病 250

14. 慢性结肠炎 251

15. 肝硬化 253

16. 胰腺炎 256

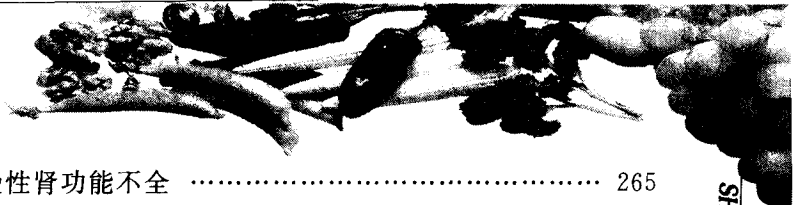
17. 便秘 257

18. 泌尿系感染 259

19. 急性肾炎 261

20. 慢性肾炎 263





21. 慢性肾功能不全	265
22. 贫血	267
23. 白细胞减少症	268
24. 血小板减少性紫癜	269
25. 头痛	271
26. 神经衰弱	273
27. 三叉神经痛	274
28. 癫痫	275
29. 脑出血	276
30. 脑血栓形成	278
31. 糖尿病	279
32. 甲状腺功能亢进症	282
33. 红斑狼疮	283
34. 痛风	284
35. 关节炎	286
36. 中暑	288
37. 肿瘤	289
第二节 外科疾病	290
1. 毛囊炎、疖、痈	290
2. 痤疮	292
3. 湿疹	293
4. 骨折	294
5. 烧伤	296
6. 急性乳腺炎	297
7. 胆囊炎和胆石症	299
8. 肾和输尿管结石	300
9. 血栓闭塞性脉管炎	302
10. 前列腺增生	304
11. 痔疮	305