

MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

常见病

饮食宜忌

熟知 25 种常见病的饮食宜忌，科学饮食全家受益

吕丽红 编著 张旭明 摄影



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病饮食宜忌 / 吕丽红编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2005.9

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5051-2

I. 常... II. 吕... III. ①常见病—食物疗法 ②常见病—饮食—宜忌 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第091913号

责任编辑: 翟 燕
策划编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强 美术指导: 叶 蕾
装帧设计: 李 芳 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵
出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京国彩印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2005年9月第1版第1次印刷
开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5
字 数: 24千字
书 号: ISBN 7-5019-5051-2/TS·2916 定价: 18.00元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730
发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
50359S1X101ZBW



MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

常见病

饮食宜忌

吕丽红 编著 张旭明 摄影



中国轻工业出版社

目录 Contents



感冒 /4

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
蒜香鸡 /5
神仙粥 /6
银花薄荷饮 /7

头痛 /8

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
黑木耳炖天麻 /9

咳嗽 /10

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
雪梨银耳川贝汤 /11

口臭 /12

饮食宜忌
行为宜忌

饮食推荐
薄荷粥 /13

龋齿 /14

饮食宜忌
行为宜忌

近视 /18

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
猪肝胡萝卜汤 /19

脱发 /20

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
生发散 /22
生发黑豆 /23

便秘 /24

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐

香油拌菠菜 /25
海蜇荸荠汤 /26
果菜泥 /27

腹泻 /28

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
车前草糯米粥 /29
山楂石榴皮饮 /30
小米胡萝卜泥 /31

慢性胃炎 32

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
墨鱼陈皮瘦肉汤 /33

胆囊炎 /34

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
赤豆鲤鱼汤 /36
金芦双豆汤 /37

贫血 /38

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
红黑盅 /39
当归羊肉汤 /40
芝麻肝 /41

脂肪肝 /42

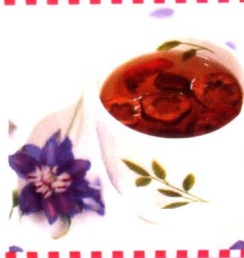
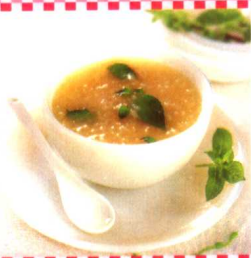
饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
红花山楂橘皮饮 /44
芹菜炒豆干 /45

高血压 /46

饮食宜忌
行为宜忌
饮食推荐
老醋花生米 /48
赤豆玉米饭 /49

糖尿病 /50

饮食宜忌



行为宜忌

饮食推荐

猪胰玉米须汤 /52

生炒苦瓜鳝鱼 /53

肥胖症 /54

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

盐渍三皮 /56

虾仁白菜 /57

雀斑 /58

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

去斑美肤汁 /59

痤疮 /60

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

海带绿豆汤 /61

痔疮 /62

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

荔枝花 /63

失眠 /64

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

桂圆莲子粥 /65

记忆力减退 /66

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

健脑益智茶 /68

三仙酒 /69

神经衰弱 /70

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

苦参枣仁汤 /72

安神膏 /73

更年期综合征 /74

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

三花更年期茶 /75

月经不调 /76

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

白术猪肚汤 /78

陈皮乌鸡汤 /79

痛经 /80

饮食宜忌

行为宜忌

饮食推荐

玄胡益母草煮鸡蛋 /82

养血止痛粥 /83

图片创意：吕丽红、李 芳

摄影师：张旭明（紫弈云天摄影工作室）

摄影助理：杨 超、张 明、谢 静、刘 婷、王 勇、于佳佳

厨 师：张 睿

辅 厨：徐志勇、黄定义、何婷婷、祁大华、刘颜军、白 冰、

赵 华、高 梅、张 竹、焦雪靖、孙虹梅、王珊珊

餐具提供，特此鸣谢：金美地（010-63899715）、鑫达陶瓷

（010-86683168）、红黄蓝外贸餐具（013366079755）



感冒，恐怕是常见病中最常见的一种了。一年四季均有发生，以冬、春为多。常因感受风寒或流行传染引起。主要表现症状是鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、咳嗽、恶寒、发热，全身不适等。普通感冒通常需要一周时间康复。

感冒

初期吃锌喝鸡汤，中期维生素C做栋梁，从头到尾喝开水

饮食宜忌

宜

- 1 多喝开水。每天摄入 2500~3000 毫升的水，有退热、发汗及排除病毒毒素的功效。
- 2 多吃含锌食物。感冒患者宜常吃含锌丰富的食物，锌有抗感染能力。有研究证实，每天摄入 50~100 毫克的锌，就可以预防流感。海产品、瘦肉、粗粮和豆类食品都富含锌。
- 3 维生素C可以降低毛细血管通透性，使之成为一个屏障，阻止病毒进入人体组织，保护组织器官功能，从而起到缩短感冒病期和减轻其严重性的作用。维生素C集中在新鲜蔬菜水果里。
- 4 多吃“红色食物”。如红辣椒、胡萝卜、西红柿、山楂、红苹果、红枣、沙棘、柿子等，它们富含的β-胡萝卜素能清除氧自由基，增强巨噬细胞活力，对防治感冒有奇效。
- 5 吃软食、流食。感冒期间，肠胃功能不佳，宜食粥、面条、羹、汤等。
- 6 辨症而食。
风寒型感冒（俗称寒包热）宜进食葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物，保暖取微汗。
若是风热型感冒（俗称热感冒，热包寒），上面这些食物相反会助火生痰。应进食辛凉发散食物，如萝卜、芥菜、薄荷、银花等。
如为流感，应进食清凉多汗食物，如莲藕、百合、荸荠等。

忌

- 1 荤且油腻、黏滞类食物。
- 2 吸烟。烟刺激呼吸道黏膜，会产生大量痰液，使病情加重。
- 3 酒、咖啡、浓茶等兴奋性饮品。

行为宜忌

宜

- 1 多休息，多睡觉。
- 2 每天早、晚，醋加水（比例为1:2）熏蒸室内，每次20分钟，去除室内病毒。
- 3 每晚用热水（温度以热到不能忍受为止）泡脚，泡15分钟到双脚发红。

忌

- 1 劳累。
- 2 乱服药。

Tips

最简单的防治感冒方法！

预防和治疗感冒，最简单的方法就是喝水，而且是白开水。多喝水，多排尿，身体新陈代谢所产生的废物就能及时排出体外，使身体处于“干净”的状态，有助于抵抗感冒病毒的侵袭少得感冒，即使感冒了也容易痊愈。



功效

鸡汤中含有人体所需的多种氨基酸，可有效地增强人体对感冒病毒的抵抗力。尤其是抗炎症成分，对治疗嗓子疼、缓解由流感和普通感冒引起的症状都颇有功效。此外，鸡汤中还含有特殊的化学物质，具有增强鼻咽喉血液循环和鼻腔黏液分泌的特殊作用。因此，感冒初期常喝些鸡汤可增强呼吸道的抗病能力，促进感冒痊愈。

饮食推荐蒜香鸡

材料

老母鸡1只，大蒜30瓣，姜片5片，盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 老母鸡宰杀去杂，焯水后捞起，用温水冲洗干净，再用厨房用纸吸干水分。
2. 母鸡与大蒜、姜片一起温水下锅，大火煮沸，转文火煲至熟烂。
3. 加盐、胡椒粉调至自己喜欢的口味，若要清汤，继续文火煮沸即可关火，若要白汤，改大火沸腾10分钟关火。

注意

越是趁热喝越有疗效。

饮食推荐**神仙粥**

(风寒感冒重点推荐)

材料

糯米 50 克，生姜 7 片，大葱 1 根，醋 15 克。

做法

1. 将糯米淘净；生姜洗净，切末；大葱去叶留葱白及须洗净，切成 3 厘米长段，取 7 段。
2. 糯米与姜末一同煮沸。
3. 再放进葱白段，待粥煮熟时，调入醋稍煮即可。

注意

趁热服食，服后盖被静卧，避风寒，以出微汗为佳。

功效

适用于风寒感冒引起的头痛发热、怕冷、浑身酸痛、鼻塞流涕以及胃寒呕吐等。“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜。熬熟对入半杯醋，伤风感冒保平康。”神仙粥是中国中医研究院著名老中医沈仲圭的经验方，对解除风寒感冒颇为有效，因其疗效显著而有“神仙粥”之称。沈老曾说：“神仙粥专治风寒感冒，暑湿头痛，并四时疫气流行等，初得病三日，服之即解。”

风寒感冒：症状为头痛、身寒、鼻塞、流涕、发热等。明显特征是起病先流清涕，病重才咳。

饮食推荐 银花薄荷饮

(风热感冒重点推荐)

材料

金银花 10 克，新鲜薄荷叶 10 克，芦根 10 克，金盏花 5 克。

做法

1. 先将金银花、芦根加 500 克水，煮 15 分钟。
2. 再放薄荷叶、金盏花煮沸 3 分钟，即可饮用。

注意

温热服，每日 3~4 次。

功效

这是一道适用于风热感冒的饮品。清热解毒凉血，适用于各种热病初期，对发热较重的风热型感冒，效果显著。

风热感冒：症状为头痛、咳嗽、咽痛、目赤、发热等。明显特征是起病时咳嗽、喉痛而无鼻塞流涕。





这位“第一疼痛”惊扰着全世界的人们。不管深浅、不管长短、不管暗含着疾病还是偶尔为之，几乎没人能躲得过它的“问候”。甚至，全世界有数百万人长期受头痛困扰。

头痛

多喝水，深呼吸，有氧没头痛

饮食宜忌

宜

- 1 多喝水。脱水是造成头痛的一个普遍原因，我们的身体每天至少需要饮6杯水，才能让体能的发挥达到顶峰。
- 2 食用富含维生素E的鳄梨、植物油、坚果和瓜子等食物可以缓解症状，因为维生素E中和了引致头痛的毒性自由基。
- 3 多食含镁元素丰富的食物。对于患经常性头痛的人来说，是由于人体内缺乏镁所致。因此，要多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等。
- 4 正餐之间相隔时间不超过5小时。血糖过低会导致血管扩张，引起头痛。

忌

- 1 食巧克力、咖啡和可可等食品，因为这些食品含有能够使血管收缩的物质，随着血管的扩张会引起头部疼痛。
- 2 饮红酒，深颜色的酒以及白兰地。它们像奶酪、巧克力一样，含有可导致头痛的酪胺。
- 3 如果你出现头痛，应留意一下你吃了些什么东西后出现的，以后尽量回避，引起头痛的食物有：高甜（糖果）、高咸（腌制食品）、高酸（泡菜、醋）、高凉（冰淇淋）等。

行为宜忌

宜

- 1 用指尖像洗头那样抓挠或用木齿梳子进行头部按摩：从鬓角朝额头向后脑勺缓慢圆周运动。
- 2 每隔1小时左右用手掌掩眼，让眼睛休息不少于30秒，然后将手移开，缓慢睁开眼睛。并且，不在微弱的灯光下长时间阅读。戴眼镜或隐形眼镜，要经常验光以确保度数正确。
- 3 定期护牙，眼睛和牙齿的疾病会直接引发头痛。

忌

- 1 性行为过于频繁或剧烈。
- 2 用手机煲“电话粥”。
- 3 睡前洗头不擦干。
- 4 依赖去痛片，导致“止痛反弹”式头痛。
- 5 睡眠不足，或睡觉姿势不对。
- 6 长时间看电视或看书。

Tips

百试不爽深呼吸！

播音员的教科书说：想像你手中采了一朵你最喜欢的鲜花，闭上眼睛贪婪地缓缓嗅着它的香气，这时你的横膈膜下降，感觉腰向两边膨胀，尽量坚持，再缓慢呼出。这是主持人开学第一课的腹壁式呼吸法。头痛难忍时，试试这种“沉重”的呼吸，尽量慢地吸，尽量慢地吐，3~5次，尤其对神经性头痛、疲劳压力引起的头痛有效。

饮食推荐**黑木耳炖天麻**

材料

黑木耳 20 克，天麻 6 克。

做法

1. 黑木耳泡发后，洗净去根。
2. 与天麻一同装进炖盅，加入适量水，上锅炖熟即可。

注意

有头痛头晕症状时服用。

功效

适合长期头痛、头晕者。



咳嗽

戒烟、忌酒，改吃梨

咳嗽谁没有试过？它是呼吸系统受到刺激时产生的一种防御性反射活动，是人体的一种保护性措施。可分干、湿两种。干咳，会有昏昏沉沉、灼热的感觉，又咳不出痰。经常见于感冒、支气管炎及肺炎初期。长时间持续的干咳可能是肺结核。湿咳的症状是咳个不停，且喉咙带痰。

应该说，咳嗽对机体是有益的。无论是什么样的咳嗽，都是宜化痰，不宜止咳。因为咳嗽本身是一个保护性反应，可以把体内的细菌、病毒等病源微生物排出体外。如果使用药物止住了咳嗽，有害的病源微生物就会储留在体内，使体内成了痰孟罐，为引发继发感染、肺炎带来隐患。

饮食宜忌

宜

- 1 多饮开水，以利于痰液的湿化和咳出。
- 2 多食温和滋润的食物，烹调方式以蒸、煮为主。
- 3 注意补充维生素、无机盐及适量蛋白质。如牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果等。

忌

- 1 食炒蚕豆、炒瓜子及花生等，以免呛入气管中。
- 2 吃鱼、蟹、虾和肥肉等荤腥、油腻食物，它们助湿生痰，会引起过敏反应，加重病情。
- 3 食用辣椒、胡椒、生葱、芥末等辛辣之品刺激呼吸道，使咳嗽加重。
- 4 吸烟饮酒。
- 5 食物过热，这样可能诱发咯血。

行为宜忌

宜

- 1 起居上要注意早睡早起，衣服宜适当增减。
- 2 加强锻炼，多进行户外活动，提高机体抗病能力。
- 3 少去拥挤的公共场合，减少感染机会。

忌

- 1 再受风寒。
- 2 剧烈运动，加重咳嗽。

Tips

咳嗽5禁食

猪肉：过食猪肉，常会生痰。因此容易有痰者或发烧时，以不吃为妙。

海参：痰多的人也不要多吃海参。

生鱼片：气喘或易咳的人若食用生鱼片，则会出现发烧、有痰、呕吐等症状，烤鱼也只能少量食用。

糯米和笋：会使气喘或咳嗽加剧，有咳嗽症状者最好暂时忌食。

不一样的咳嗽不一样的选择

1. 干咳带点痰，有黏液难清除：可食梨子、萝卜、蜂蜜、银耳、百合根、枇杷叶（枇杷叶用刷子刷去叶上的毛，泡茶饮）。

2. 湿性咳嗽且带痰：适合食用陈皮或柚子。

3. 身体发热，痰呈黄绿色（一般称做热咳）：可食萝卜、冬瓜、梨、海藻类、枇杷叶及柿子等具冷却作用的食物。萝卜生吃效果优于煮熟。

4. 身体畏寒，痰呈透明状（一般称为寒咳）：适合的食物有大蒜、生姜（将切好的姜沏水饮用）、葱、陈皮、银杏、核桃等。

饮食推荐雪梨银耳川贝汤

材料

梨1个，银耳5克，川贝6颗（儿童服用时只加3颗），冰糖、水各适量。

做法

1. 梨洗净切大块；银耳用温水泡发后去蒂洗净。
2. 雪梨、银耳、川贝一同放入砂锅中，加水煮开后，改用文火炖40分钟，然后加入冰糖，煮化后即可。

注意

川贝有止咳奇效，但量用多了伤身，尤其是孩子，应随年龄的增长而递增用量。此外，还可将梨去核，放入川贝、冰糖，整梨蒸熟。此汤一天喝一次，最好晚上睡前两小时服用。

功效

银耳营养丰富，有滋阴润肺治疗干咳少痰之功效；川贝也有润肺、止咳功效。梨、银耳、川贝三者合用，润肺化痰功效尤佳。





口臭

清淡饮食，粗茶淡饭；清心寡欲，不焦不躁

口臭谁都会或轻或重，或长或短，此一时彼一时碰到。“口气如兰”的要么是仙女，要么是金庸笔下美好的期望。因为造成口臭的原因实在太多。

先别说各种口腔疾病，鼻部炎症、肠胃疾病、消化不良或消化系统紊乱、慢性全身性疾病等会引起口臭，不好的口腔卫生习惯及饮食习惯也会造成口臭。

即便习惯好，身体也没毛病，口臭还是防不胜防。比如女性因为经期内分泌紊乱会导致唾液分泌减少，厌氧菌生长，发生口臭。青春发育期的女性，卵巢功能不全，性激素水平较低，口腔组织抵抗力不足，一样会感染病菌从而产生口臭。

饮食宜忌

宜

- 1 清淡的饮食是口臭的基本食疗原则。
- 2 多食消炎降火之物。《本草纲目》记载，香薷、鸡苏、藿香、橄榄、橘皮、麦门冬、生姜、薄荷都有降胃火之功效。
- 3 常饮茶水。绿茶中的儿茶素，红茶中的茶黄素都有清除口臭的效果。
- 4 多吃蔬菜、水果及豆类。

忌

- 1 食辛辣助火之物。
- 2 食厚腻难消化的高蛋白、高脂肪之物。
- 3 吸烟饮酒及吃甜食。
- 4 进食过饱，尤其是晚餐。睡前勿吃零食。
- 5 食异味食物，如蒜、葱、韭菜、臭豆腐等。

行为宜忌

宜

- 1 饭后漱口，早晚刷牙，半年洗一次牙。每次刷牙必须坚持3分钟，并在饭后3分钟内刷牙。
- 2 养成细嚼慢咽的好习惯。
- 3 有口腔及肠胃疾病的，应及早治疗，以免引发口气问题。
- 4 学会放松心情，不与焦躁为伴。

忌

- 1 用嚼口香糖代替刷牙。
- 2 长期心情烦躁，致使内火攻心，口气不畅。

Tips

快速除口臭方法

嚼茶叶：如果觉得口中有异味，嚼几片茶叶可消除。或者喝杯浓茶也行。

盐水漱口：口中含盐水片刻，再漱口吐出，能把引起口臭的细菌杀灭。

饮食推荐 薄荷粥

材料

大米 100 克，鲜薄荷叶 10 克。

做法

1. 把薄荷叶洗净，入锅，加水熬汁待用。
2. 将大米淘净，加适量水，煮成粥。
3. 熟时倒入薄荷汁，烧沸即成。

注意

空腹喝下，也可直接与叶同煮成粥。

功效

利咽喉，令人口香。还兼有止痰嗽、消食、去舌苔之效。





龋齿

龋齿，就是饮食+口腔卫生问题

龋齿通俗讲就是“蛀牙”。科学地讲，是牙体组织被口腔内细菌侵蚀，造成局部残缺或蛀洞的口腔疾病。

拔牙不是每个人都能碰到，但要说谁一口牙一辈子没被蛀过几乎是不可能的。

蛀牙的根治方法是手术，尽早清除龋蚀物，用各种填充物进行牙体修复，并没有哪种食物或者哪道菜

会对已经损坏的蛀牙能起到恢复的作用。但是，龋齿跟饮食却几乎是我们可能碰到的疾病中联系最为紧密的一个。因为它的形成和预防，就是饮食加口腔卫生问题。

饮食宜忌

因为龋齿跟饮食的特殊关系，我们这篇的行文也要特殊一点，我们先来看“忌”，看看龋齿是因为什么形成的。

忌

- 1 最忌甜食。细菌与糖分起作用，发酵产生的酸会使牙齿表面脱钙、溶解、破坏而形成龋洞。诸如此类的有麦芽糖、奶糖、巧克力、甜点、冰淇淋等。
- 2 吸烟。吸烟直接刺激口腔，增加细菌感染，是引起龋齿的重要因素之一。有数据表明，严重的牙周病患者之中，80%是吸烟者。
- 3 吃粗糙、坚硬食物。人的牙齿是由牙釉质、牙本质、牙骨质以及牙髓组成的。牙釉质在牙冠的最外层，粗糙坚硬的食物，很容易损坏这层牙齿的外壳，将内部组织暴露给细菌。这样一来，细菌就所向披靡了，蛀牙极易产生。
- 4 吃辛辣、刺激性食物。这些食物生热助湿，会加深龋洞蛀坏的程度。
- 5 吃酸性食物。酸性食物对龋齿有化学刺激作用，使牙齿龋坏程度加深。

这些不该选择但选择了的饮食导致了龋齿形成的温床。已经给蛀了，怎么办呢？那就再来看看解决方法吧，这就是——“宜”。

宜

- 1 含钙丰富的食物。钙是组成牙齿的主要成分，是牙齿生存之根基。所以在饮食中应注意摄取富含钙质的食物，如牛奶、乳酪、豆腐及其制品。此外，虾皮、骨头、淡菜、海带、裙带菜、紫菜、田螺、泥鳅等钙的含量也比较丰富。
Tips：烹饪含钙食物时，放点醋有助于钙质的溶解，利于人体吸收。另外，常吃含柠檬酸的水果（如柠檬、柑橘、杨梅等）也有助于钙的吸收。
- 2 含磷丰富的食物。磷也是牙齿的主要成分之一，是保持牙齿坚固不可缺少的营养素。磷在食物中分布很广，肉、鱼、奶、豆类、谷类、蔬菜中均富含磷。
- 3 含氟丰富的食物。用氟预防龋齿是20世纪预防医学所取得的一项重大成果。所有牙膏中唯一重要的东西就是氟化物。咀嚼含氟丰富的食物就和用含氟牙膏刷牙一样，能防止细菌所产生的酸对牙质的侵蚀，抑制细菌中的酶而阻碍细菌的生长。对防治龋齿十分有益。海鱼、茶叶、蜂蜜和矿泉水中含氟量较高，常食常饮能补充氟。
- 4 蔬菜、水果和粗粮。蔬菜、水果中80%以上都是水分及一些纤维物质，咀嚼时，水分能稀释口腔中的



Tips

牙齿健康标准

世界卫生组织提出的健康人 10 项标准中，第 8 项是“牙齿清洁，无龋洞，无疼痛感，牙龈颜色正常，无出血现象”。