

当前，人们正处在一个食物搭配观念更新的时刻，很多人对营养的汲取靠感觉和自我意识盲目的进行，始终没有一个科学合理的搭配方法去满足身体需要，这种做法的后果就是造成营养过盛或失衡，很多疾病也就是这样造成的，像高血压、糖尿病、心脏病等危害人类生命的几大杀手都与不合理的饮食搭配有直接的原因。

为了健康，从现在做起，合理搭配，科学饮食！

营养饮食

YINGYANG YINSHI JINJI

关注健康 重在饮食搭配
合理膳食 健康快乐生活

禁忌

食不在于精 而在于合理 营养不在于多 而在于搭配精确



雪松
编著

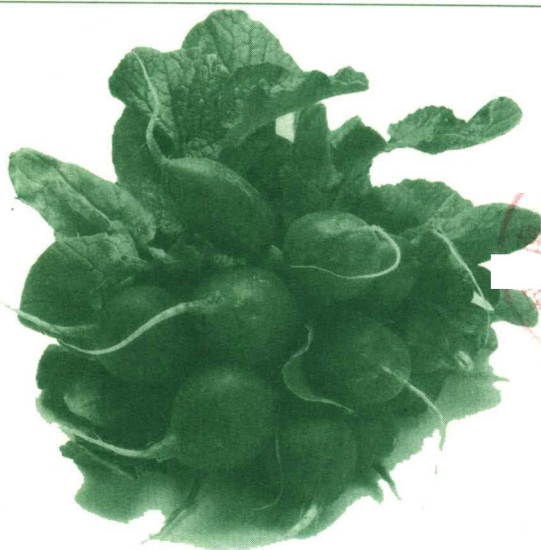
地震出版社

安生之本必资于食
不知食宜不足以生存

雪松 编著

营养饮食 禁忌

食不在于精 而在于合理 营养不在于多 而在于搭配精确



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养饮食禁忌 / 雪松 编著. —北京: 地震出版社, 2006. 8

ISBN 7-5028-2836-2

I. 营... II. 雪... III. ①饮食—禁忌—基本知识

②食品营养: 合理营养—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015752 号

地震版 XT200600029

营养饮食禁忌

雪松 编著

责任编辑: 宋 今

责任校对: 汪 明

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版 (印) 次: 2006 年 8 月第一版 2006 年 8 月第一次印刷

开本: 640×960 1/16

字数: 215 千字

印张: 13.5

印数: 00001-10000

书号: ISBN 7-5028-2836-2/Z·418(3487)

定价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



序 言

关注健康就是关爱生命。健康,在人们的意识里已越来越受到重视。因为人们已逐渐明白,有了健康,就会拥有一切;失去了健康,也就意味着失去一切。

然而,人们虽然认识到了健康的重要性,但对什么才是真正的健康,怎样才能获得真正的健康,在认识上还存在着一定的局限性和模糊性。

在现实生活中,由于对健康概念的误解,对营养知识的缺乏以及饮食结构的不合理搭配等,导致我们与自己的健康愿望背道而驰。所以,很多人虽然意识到了健康的重要性,但却很难找到一条有效通往健康之路的捷径。

健康的意愿在现实中得不到兑现,主要原因就是很多人还没能真正认识到食物在我们的生活中对于健康的重要性。

食物,是与我们的生命息息相关的重要物质之一。它在不同的时代所赋予人们的意识里的作用是不同的。在困难时期,它只是一种填充肚皮的物质;在温饱时期,它是一种有选择性的食物;在当今富足时期,它既是营养源也是致病源。在人们物质生活日渐提高和人们的餐桌日渐丰富的今天,说食物是营养源是没人反对的,但说它是致病源,可能就会有人不理解了。

如果我们细心分析就不难发现,在现实中的很多病例其实都是吃出来的。由于人们不良的饮食习惯和不合理的食物搭配,从而导致了人体的各个机能的失调或失衡而形成疾病的实例,在我们的生活中实在是太多了。所以,为了让人们在生活富足的同时,对食物搭配中的合理与禁忌有所认知,让人们在生活中拥有一套集通俗性、实用性和可操作性于一体的食物搭配禁忌与合理膳食读物,也就成了撰写此书的目

的。

通过认识一些食物的特性和营养结构,让我们很直观地认识到,在我们的餐桌上,不但存在着很多不为我们所了解的营养宝藏,同时也存在着很多不为我们所了解的搭配禁忌。对于这一点,我们要有一个正确认知态度,同样的食物种类,搭配好了,它可以产生营养;搭配错了,它就会产生毒素。由此可见,食物搭配的重要性,是不能有半点马虎的。

长期以来,人们对饮食营养的汲取在很大程度上都是靠感觉和自我意识盲目进行的,始终没有一个科学的依据和合理的搭配方案,这种做法直接导致的后果就是营养的过盛和失衡,现代的很多疾病就是这样造成的,像高血压、糖尿病、心脏血管疾病等现代危害人类生命的几大杀手都是由于食物的不合理搭配造成的。

从现实生活看来,人们正处在一个食物搭配观念更迭的关键时刻,能及早让自己的食物搭配观念从传统的被动中走出来,用合理的营养的观念铸造自己的健康根基,已迫在眉睫。事实证明,谁能更早地选择这种主动并付诸实施,谁就会成为真正的健康者。

能让人们的食物搭配理念变被动为主动,是我们撰写本书的初衷,同时我们也相信,让所有人都能在合理搭配的饮食中获得真正的健康,同样是我们每一个人的衷心愿望。





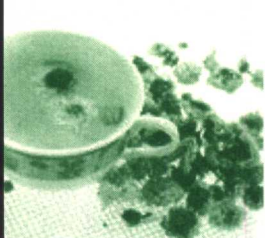
第一章 食物搭配禁忌

A. 肉蛋禽类的搭配禁忌

- 一、猪肉.....2
- 二、猪肝.....3
- 三、羊肉.....4
- 四、牛肉.....4
- 五、牛肝.....5
- 六、鸡肉.....5
- 七、狗肉.....5
- 八、鸭肉.....6
- 九、鸡蛋.....6
- 十、野鸡.....7

B. 水产品类的搭配禁忌

- 一、鲫鱼.....8
- 二、鲤鱼.....9
- 三、虾.....9
- 四、鳝鱼.....9

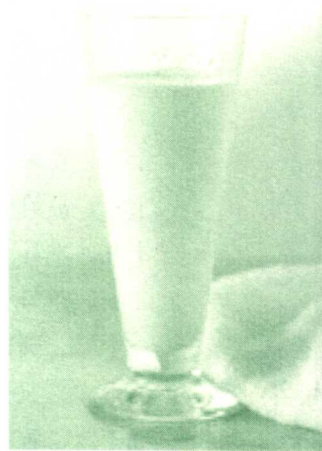


C. 日常蔬菜类搭配禁忌

- 一、韭菜.....11
- 二、芹菜.....12
- 三、芥菜.....12
- 四、葱.....12
- 五、蒜.....13
- 六、黄瓜.....14
- 七、莴苣.....14
- 八、竹笋.....15
- 九、茄子.....15
- 十、辣椒.....15
- 十一、菠菜.....16
- 十二、花生仁.....16
- 十三、胡萝卜.....16
- 十四、萝卜.....17
- 十五、南瓜.....17
- 十六、金瓜.....17

D. 果品类的搭配禁忌

- 一、柿子.....19
- 二、柑橘.....20
- 三、李子.....20
- 四、山楂.....21
- 五、核桃.....22
- 六、菱角.....22
- 七、银杏.....22
- 八、梅子.....22



E. 日常饮品搭配禁忌

一、酒的禁忌	23
二、茶的禁忌	29
三、水的禁忌	31
四、喝牛奶的禁忌	34
五、喝豆浆的禁忌	38
六、喝咖啡的禁忌	38
七、碳酸饮料的禁忌	40

F. 特殊群体饮食禁忌

一、病人饮食禁忌	42
二、老年人饮食禁忌	49
三、婴幼儿食物禁忌	52
四、儿童食物禁忌	53
五、孕妇食物禁忌	59
六、产妇饮食禁忌	66

第二章 了解食物的属性及营养成分

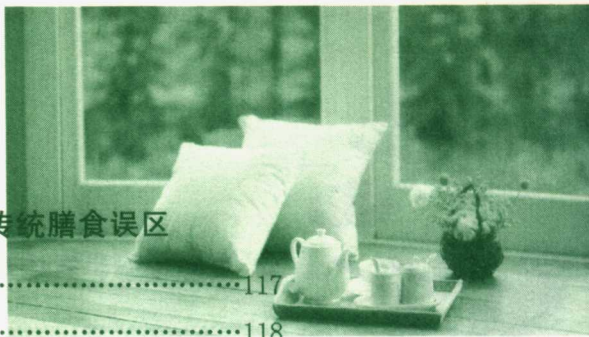
A. 常见蔬菜的属性及营养结构

一、白菜	70	九、萝卜	77
二、海带	71	十、莲藕	77
三、紫菜	72	十一、土豆	78
四、鸡蛋	72	十二、芸豆	79
五、鸭蛋	73	十三、洋葱	80
六、胡萝卜	74	十四、银耳	81
七、豆腐	75	十五、木耳	81
八、黄豆	76	十六、菠菜	82

十七、芹菜·····83	二十八、青椒·····89
十八、莴笋·····83	二十九、菜花·····90
十九、木耳菜·····84	三十、西红柿·····91
二十、芦笋·····84	三十一、黄瓜·····91
二十一、圆白菜·····85	三十二、丝瓜·····92
二十二、韭菜·····86	三十三、苦瓜·····92
二十三、香椿·····86	三十四、西葫芦·····93
二十四、黄豆芽·····87	三十五、香菇·····93
二十五、蒜苗·····88	三十六、平菇·····94
二十六、扁豆·····88	三十七、油菜·····94
二十七、茄子·····89	

B. 常见水果的属性及营养结构

一、芒果····· 96	十四、椰子·····108
二、猕猴桃····· 97	十五、金橘·····108
三、桃子····· 98	十六、山楂·····109
四、苹果····· 99	十七、核桃·····110
五、梨·····100	十八、木瓜·····110
六、草莓·····100	十九、樱桃·····111
七、葡萄·····101	二十、荔枝·····112
八、大枣·····103	二十一、杏·····112
九、哈密瓜·····104	二十二、橙子·····113
十、西瓜·····104	二十三、香蕉·····114
十一、柿子·····105	二十四、柚子·····115
十二、橘子·····106	二十五、李子·····115
十三、菠萝·····107	



C. 认识传统膳食误区

一、营养误区·····	117
二、主食误区·····	118
三、果蔬误区·····	119
四、滋补误区·····	120

第三章 合理膳食结构

A. 不同职业的膳食结构

一、脑力劳动者·····	124
二、体力劳动者·····	127
三、IT 从业者 ·····	128
四、汽车驾驶员·····	129
五、白领阶层·····	130
六、高温作业者·····	131
七、接触汞的人群·····	132
八、放射线环境下工作的人群·····	133

B. 不同年龄段所需的营养方案

一、婴幼儿·····	134
二、老年人·····	135
三、孕妇·····	137
四、产妇·····	140
五、更年期妇女·····	141
六、中小學生·····	143
七、大学生·····	149



C. 不同疾病患者所需的营养方案

- 一、高血压与心脏病病人.....151
- 二、高血脂、动脉硬化、冠心病病人.....152
- 三、溃疡病人.....158
- 四、肝病患者.....160
- 五、糖尿病患者.....164
- 六、肾病患者.....168
- 七、胰腺炎患者.....172
- 八、胆病患者.....173
- 九、贫血病人.....174
- 十、肿瘤患者.....175

D. 不同季节所需的合理膳食

- 一、春季.....178
- 二、夏季.....180
- 三、秋季.....184
- 四、冬季.....186

E. 膳食结构安排技巧

- 一、水果蔬菜的食疗搭配技巧.....191
- 二、美容瘦身几种膳食搭配方案.....195
- 三、主副食搭配技巧.....199
- 四、荤素膳食的搭配技巧.....201



第一章

食物搭配禁忌

A.



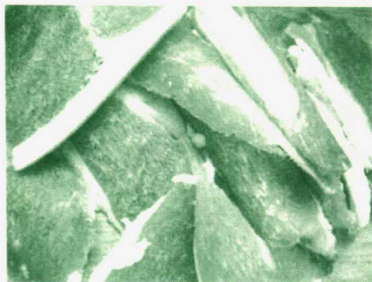
肉蛋禽类的搭配禁忌

从营养学的角度上看，肉蛋禽类都是些高蛋白食物，所含营养成分也很复杂。动物机体中除含蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素外，还含有多种矿物质，包括多种人体必需的微量元素，如果将这些物质和元素合理搭配，对人体则是有益的，但如果搭配不当，作用就会相反，将一些不适于搭配的食物共同食用，在烹调和加热的过程中就会发生复杂的化学反应，有时就会产生不利于人体营养的化合物。下面，我们就将日常生活中最为常见的一些肉蛋禽类搭配过程中容易犯的错误指出来，以期在我们日常生活中有一个更健康、更合理的饮食观念。

一、猪肉

1. 猪肉与羊肝

从食物药性看，羊肝气味苦寒，治肝风虚热；猪肉滋腻，入胃便作湿热，两者配伍不宜。且羊肝有膻气，与猪肉共同烹调，则易生怪味。



2.猪肉与牛肉

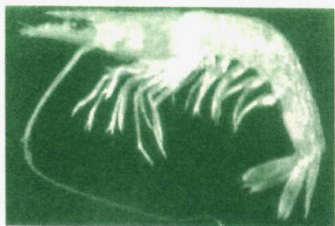
在现代的餐桌上，猪肉与牛肉凉盘并存，汤肉共食的情况很常见。从中医食物药性来看，牛肉、猪肉二者一温一寒，性味功能有所抵触，故不宜同食。

3.猪肉与香菜

猪肉与香菜(芫荽)二者配食，于身体有损而无益。

4.猪肉与虾

古籍膳食著作《饮膳正要》指出：“虾不可与猪肉同食，损精。”阴虚火旺者，尤忌猪肉与虾同食。



5.猪肉与水菱角

猪肉不宜与水菱角同食，否则会诱发癫痫症。

二、猪肝

1.猪肝与含维生素C食物

猪肝炒食或做汤不应与番茄、辣椒、毛豆等富含维生素C的蔬菜相搭配。因为猪肝中富含铜、铁等微量元素，同食会导致维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，从而失去原来的功能。故猪肝不宜与富含维生素C的果蔬搭配。

2.猪肝与山鸡

因山鸡味酸微寒，猪肝甘苦性温，食物药性有温寒之别，故不宜同食。

3.猪肝与鹌鹑肉

由于新鲜猪肝与鹌鹑肉在混合烹调合炒煮食中，其各自所含的未失活性的酶与其他生物营养素、微量元素可能发生复杂的化学反应，进入人体内会引起不良的生理效应，故不宜同食。



4. 猪肝与菜花

炒猪肝不宜配花菜。因菜花中含有大量纤维素，纤维素中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收，所以不宜同食。

三、羊肉

1. 羊肉与豆酱、醋

因为豆酱是豆类熟后发酵加盐水制成的，含有蛋白、脂肪、碳水化合物、氨基酸、维生素 B₁、B₂、钙、磷、铁等元素，性味咸寒，能除热解毒；而羊肉大热动火，二者功能相反，故不宜相食。俗话说：“猪肉不配姜、羊肉不配酱”是有一定道理的。醋性酸温，与酒相近，可去鱼腥，宜与寒性食物如蟹等合食；而羊肉性大肉热，不宜配醋食。



2. 羊肉与荞麦面

《本草纲目》指出：“荞麦气味甘平，性寒，功能降压止血，清热敛汗，而羊肉大热，功能与此相反，故不宜同食。”

3. 羊肉与乳酪

乳酪味甘酸性寒，而羊肉大热，食物药性二者配搭不宜，且乳酪中含酶，遇到羊肉会使人体产生不良的反应，故不宜同食。

四、牛肉

1. 牛肉与韭菜、小蒜、生姜

因牛肉甘温、补气助火，而韭菜、小蒜、生姜为大温辛辣之品，配以牛肉就如火上加油，使人吃了发热上火，从而导致人体不良反应，因此不应同食。



2. 牛肉与栗子

由于栗子中的维生素 C 易与牛肉中的微量元素铁、磷及钙发生反应，削弱其营养价值，且二者均为不易消化的食物，同炖共炒皆不适宜。



五、牛肝

牛肝与鲑鱼

由于鲑鱼肉中有复杂的生物化学成分，而牛肝中含有多种维生素、微量元素和酶类物质，牛肝与鲑鱼二者共同食用，则会产生不良的生物生化反应，于人体有害而无益。

六、鸡肉

1. 鸡肉与芥菜

鸡肉不宜与芥菜同食，否则食后会使人大大伤元气。

2. 鸡肉与鲤鱼

因鸡肉和鲤鱼中除含蛋白质、微量元素外，还有酶和各种生物活性物质。鸡肉成分复杂，因此与鲤鱼同食会产生复杂的生化反应，对人体不利。

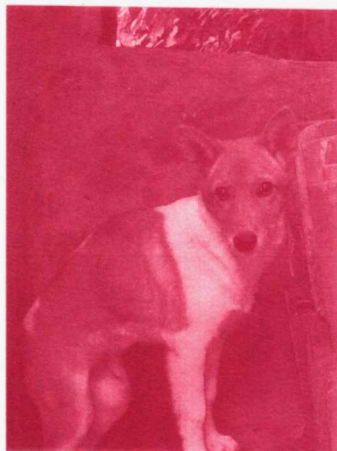
3. 鸡肉与大蒜

因大蒜性辛温热，而鸡肉甘酸温补，二者功用相左。蒜气熏臭，不论是搭配还是调味，皆与鸡肉不宜搭配。

七、狗肉

1. 狗肉与大蒜

因狗肉性热，大蒜辛温有刺激性，狗肉温补，大蒜熏烈，同食助火，容易损人，大热阳盛的两种食物不宜相搭配。



2. 狗肉与鲤鱼

因鲤鱼气味甘平，利水下气，除含蛋白、脂肪、钙、磷、铁外，还有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶，与狗肉同食，二者生化反应极为复杂，二者营养功能不同，可能产生不利于人体的物质，故不宜共食。

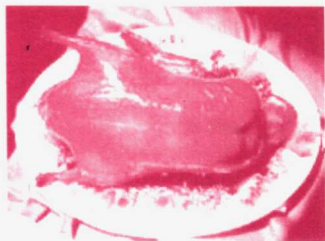
3. 狗肉与茶

因茶叶中鞣酸较多，与狗肉中丰富的蛋白质结合为鞣酸蛋白，它的收敛作用可减弱肠蠕动，使人产生便秘，可导致人体代谢物质和致癌物质滞留肠内被动吸收，有害健康。

八、鸭肉

鸭肉与鳖肉

鸭肉分家鸭和野鸭两类。《饮膳正要》指出：“鸭肉不可与鳖肉同食。”孙思邈指出：“鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。”李时珍指出：“鳖性冷，发水病，鸭肉属凉性，久食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。”故不可鸭炖鳖(甲鱼)同食。



九、鸡蛋

1. 鸡蛋与兔肉

因兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒。二者各有一些生物活性物质，若同炒共食，则易产生刺激肠胃道的物质而引起腹泻，故不宜同食。

2. 鸡蛋与生葱、蒜

葱、蒜有特殊气味，含有挥发性物质，有刺激性，能使局部血管扩张，性热；而鸡蛋甘平性凉，有滋阴镇静作用。葱蒜与鸡蛋在性味与功能上皆

