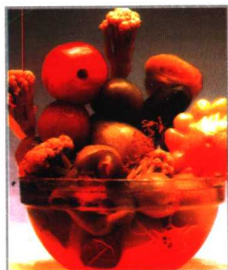


好学易做 · 自然健康

HAOXUEYIZUOZIRANJIANKANG



YINSHI
YINGYANG
500JI



饮食营养 500忌

婴幼儿饮食58忌

孕产妇饮食49忌

病人饮食115忌

中老年人饮食120忌

食品加工贮存158忌

张家林/主编

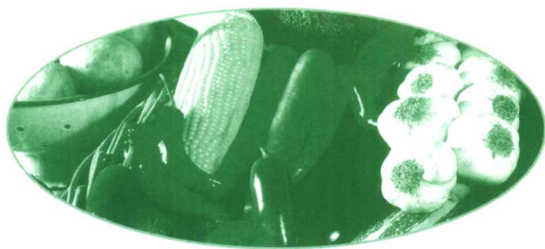


内蒙古科学技术出版社

好学易做 · 自然健康

饮食营养 500忌

张家林/主编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食营养 500 忌/张家林主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003. 2

(家庭饮食保健丛书)

ISBN 7-5380-1075-0

I. 饮… II. 张… III. 营养卫生—基本知识
IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009441 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯日古楞

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/10

字 数/250 千

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2005 年 3 月第 4 次印刷

定 价/14.80 元

前 言

日常饮食的科学化和合理化,目前占有十分重要的位置。这是因为,饮食状况的改善,绝不只是通过一般的增加营养、多吃美味所能解决的。在这当中,有一个十分重要的问题必须引起重视,那就是,增长科学知识,树立科学观念,根据人的生理特点和营养需求,弄清日常饮食的禁忌,纠正人们头脑中存在的某些认识误区。这是科学安排日常饮食,养成良好饮食习惯的重要前提。

哪些东西不宜吃,哪些东西不宜多吃或尽量不吃,哪些东西在何种情况下不宜吃等等,都要尊重客观规律,把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件结合起来,经过统一权衡,作出最佳选择,决定取舍。只有这样,才能真正实现科学进餐,做到膳食结构合理,营养需求平衡,从而最终达到强身健体、延年益寿之目的。如果日常饮食不问禁忌,违背科学盲目进餐,那就很可能事与愿违,不仅达不到加强营养、增强体质的目的,甚至有可能造成不良的后果。这肯定是大家都不愿意看到的结果。

针对上述问题,为了向广大朋友介绍相关的知识,帮助大家科学地安排日常饮食,合理地搭配各种营养,为增强身体素质、提高抗病能力,提供最切实有效的保

障,我们特意为大家编写了这本《饮食营养 500 忌》。本书着重介绍了日常饮食禁忌方面的基本常识和注意事项,以及许多应予纠正的认识误区;并根据气候节令的变化,对四季饮食进行指导。本书科学实用,通俗易懂,非常适合广大家庭阅读使用。

编 者
2003 年 2 月

目 录

第一章 婴幼儿的饮食禁忌

1. 给新生儿哺乳不宜抛弃初乳 (1)
2. 不要在第一次喂母乳前喂养新生儿 (2)
3. 忌新生儿哺乳方法不当 (2)
4. 婴儿不宜躺着吃奶 (3)
5. 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当 (4)
6. 喂母乳的小儿忌过早喂果汁 (5)
7. 用牛奶喂养小儿忌加糖过多 (5)
8. 给新生儿喂奶粉不宜过浓 (6)
9. 给婴儿煮牛奶忌太久 (7)
10. 忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿 (7)
11. 喂孩子鲜牛奶不宜加水 (8)
12. 煮牛奶时不宜加糖 (8)
13. 不宜穿工作服给婴儿喂奶 (9)
14. 小儿每月吸收蛋白质不宜过多或过少 (9)
15. 牛奶不宜与有些食品同时喂养婴幼儿 (10)
16. 不宜用牛奶煮奶糕喂养婴儿 (10)
17. 忌用炼乳作为婴儿的主食 (10)
18. 忌只用米粉类食物喂养婴儿 (11)
19. 忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿 (12)

20. 忌只用豆奶喂养婴儿 (12)
21. 忌用麦乳精代奶粉喂养婴儿 (13)
22. 吃奶的婴儿忌缺水 (13)
23. 忌不给 5 个月以上吃奶婴儿添加辅食 (14)
24. 忌给婴儿吃固体食物方法不当 (15)
25. 小婴儿忌吃鸡蛋清 (15)
26. 婴儿忌多吃蛋类 (16)
27. 婴儿辅食忌太咸 (16)
28. 婴幼儿饮食忌缺锌 (17)
29. 婴儿忌多食味精 (17)
30. 婴幼儿忌多食甜食 (18)
31. 忌控制婴儿摄入脂肪 (18)
32. 婴幼儿忌多吃动物油 (19)
33. 婴儿忌过量吃西瓜 (19)
34. 忌让婴儿喝成人饮料 (20)
35. 婴幼儿忌多吃菠菜 (20)
36. 婴幼儿喝果汁忌过多 (21)
37. 小儿吃动物肝肾忌过量 (21)
38. 母乳喂养婴儿忌时间过短或过长 (22)
39. 忌不掌握断奶时机 (22)
40. 小儿每日吸收脂肪和糖类忌过多或过少 (23)
41. 忌忽视小儿对水和热量的正常需要 (24)
42. 忌强行给孩子断奶 (24)
43. 婴儿忌夏季断奶 (25)
44. 婴儿忌吃蜂蜜 (25)

45. 婴儿忌喝茶 (26)
46. 小儿忌多吃巧克力 (26)
47. 婴幼儿忌吃泡泡糖 (27)
48. 小儿忌食膨化食品 (28)
49. 婴幼儿忌喝果子露 (28)
50. 婴儿忌多吃油炸食品 (29)
51. 婴幼儿忌多吃奶糖 (29)
52. 小儿忌多吃罐头食品 (30)
53. 忌给孩子吃补品 (30)
54. 忌随便给小儿食用保健食品 (31)
55. 忌给孩子食用彩色食品 (31)
56. 忌把食物嚼碎后喂孩子 (32)
57. 忌强迫孩子进食 (32)
58. 忌给小孩做饭单调 (33)
59. 小儿忌过多食用零食 (34)
60. 忌不纠正小儿爱吃零食的不良习惯 (34)
61. 忌不纠正小儿偏食的习惯 (35)
62. 儿童忌饮酒 (36)
63. 儿童忌多吃酸梅精 (36)
64. 忌用果汁代替水果 (36)
65. 儿童忌饮小香槟 (37)
66. 儿童忌喝啤酒 (37)
67. 儿童不宜多吃果冻 (38)
68. 儿童不宜多吃肥肉 (38)
69. 儿童不宜多吃休闲食品 (38)

70. 儿童不宜盲目食用强化食品 (39)
71. 儿童不宜多吃油炸食品 (40)
72. 儿童不宜多吃鱼片 (40)
73. 儿童不宜过多食用豆制品 (41)
74. 儿童不宜以吃水果代替吃蔬菜 (42)
75. 少儿不宜过食洋快餐 (43)
76. 不宜只给孩子吃“精”食 (44)
77. 儿童不宜多饮色素饮料 (44)
78. 儿童不宜常吃葡萄糖 (45)
79. 儿童不宜多吃橘子 (45)
80. 患皮肤病的儿童不宜喝饮料 (46)
81. 患多动症的儿童不宜多吃哪些食物 (46)

第二章 孕产妇的饮食禁忌

82. 孕妇食海鱼,孩子智商高..... (47)
83. 孕妇不能偏食 (48)
84. 孕妇忌贪吃冷饮 (49)
85. 孕妇忌多吃盐 (49)
86. 孕妇忌多吃菠菜 (50)
87. 孕妇饮酒与白血病 (50)
88. 孕妇忌不吃豆类食品 (52)
89. 孕妇忌吃山楂 (53)
90. 孕妇忌多吃方便食品 (53)
91. 孕妇忌不吃玉米 (54)

92. 孕妇忌多吃油条 (55)
93. 孕期、哺乳期应尽量回避含咖啡碱的饮品 (55)
94. 孕妇忌吃霉变食品 (57)
95. 孕妇忌吃过敏性食物 (57)
96. 妊娠水肿的饮食调治 (58)
97. 孕妇忌偏食 (60)
98. 孕早期勿忘补叶酸 (61)
99. 妊娠晚期不宜吃得过咸 (62)
100. 孕妇忌节食 (63)
101. 孕妇不宜多吃的食物 (64)
102. 孕妇忌饮用咖啡和咖啡因饮料 (66)
103. 孕妇忌常吃罐头食品 (67)
104. 孕妇忌吃黄芪炖鸡 (68)
105. 孕妇忌吃精米精面 (68)
106. 孕妇忌缺乏维生素 B₁₂ (69)
107. 孕妇维生素及微量元素不足需纠正 (70)
108. 孕妇忌全吃素食 (71)
109. 孕妇忌缺乏维生素 B₆ (72)
110. 孕妇忌缺乏维生素 C (73)
111. 孕妇吃酸食也应讲科学 (73)
112. 孕期忌蛋白质摄取不足 (74)
113. 孕妇忌缺锌 (75)
114. 孕妇忌多食酸性食物 (76)
115. 孕妇勿忘防治贫血 (77)
116. 孕妇忌缺铁 (78)

117. 孕妇忌缺钙·····	(79)
118. 孕期营养与饮食禁忌·····	(80)
119. 孕妇忌缺乏叶酸·····	(81)
120. 孕妇忌缺碘·····	(83)
121. 妊娠期忌忽视营养补充·····	(83)
122. 孕妇忌缺乏蛋白质·····	(85)
123. 孕妇忌喝茶太多太浓·····	(86)
124. 孕妇忌多服维生素 B ₆ ·····	(87)
125. 孕妇忌缺乏维生素 A ·····	(88)
126. 孕妇忌缺乏维生素 D ·····	(88)
127. 孕妇忌缺乏“脑黄金”·····	(89)
128. 孕妇忌营养过剩·····	(90)
129. 孕妇忌多食用刺激性食物·····	(91)
130. 孕妇在孕早期忌多食动物肝脏·····	(91)
131. 孕妇忌热能不足·····	(92)
132. 孕妇忌缺乏维生素 E ·····	(93)
133. 孕妇忌长期服用鱼肝油·····	(93)
134. 孕妇忌缺乏维生素 B ₂ ·····	(94)
135. 孕妇忌缺乏维生素 B ₁ ·····	(95)
136. 孕妇忌孕前缺乏营养·····	(95)
137. 孕妇忌缺乏维生素 K ·····	(97)
138. 孕妇忌多服补品·····	(97)
139. 孕妇忌吃热性香料·····	(98)
140. 孕妇忌不注意营养·····	(99)
141. 孕期要特别吃些什么食品 ·····	(100)

142. 孕妇应因月择食 (102)
143. 慎用黄体酮保胎及安胎食谱 (103)
144. 孕妇应因季择食 (104)
145. 重视对胎儿牙齿有益的营养 (105)
146. 妇女在孕前忌食用棉籽油 (106)
147. 产妇忌多吃鸡蛋 (106)
148. 产妇在分娩后 3 个月内忌多吃味精 (107)
149. 乳母忌吸烟喝酒 (107)
150. 产妇忌急于节食 (108)
151. 产后忌滋补过量 (108)
152. 产妇忌急于服用人参 (109)
153. 产妇忌饮用麦乳精 (110)
154. 产妇在产后忌吃巧克力 (111)
155. 产妇忌多吃红糖 (111)
156. 产妇忌不吃蔬菜、水果 (112)
157. 产妇忌吃辛辣、生冷、坚硬食物 (112)

第三章 病人的饮食禁忌

158. 高血压患者饮食禁忌 (113)
159. 低血压患者饮食禁忌 (115)
160. 高血脂患者饮食禁忌 (116)
161. 肥胖症患者饮食禁忌 (118)
162. 动脉硬化患者饮食禁忌 (119)
163. 糖尿病患者饮食禁忌 (121)

164. 冠心病患者饮食禁忌	(126)
165. 心绞痛患者饮食禁忌	(128)
166. 肝病患者饮食禁忌	(128)
167. 肺结核患者饮食禁忌	(131)
168. 肾炎患者饮食禁忌	(135)
169. 泌尿系结石患者饮食禁忌	(137)
170. 胃病患者饮食禁忌	(139)
171. 腹泻患者饮食禁忌	(145)
172. 食管炎患者饮食禁忌	(151)
173. 蛔虫病患者饮食禁忌	(152)
174. 胆囊炎患者饮食禁忌	(153)
175. 哮喘患者饮食禁忌	(156)
176. 支气管炎患者饮食禁忌	(158)
177. 感冒发烧患者饮食禁忌	(160)
178. 小孩发热期饮食禁忌	(163)
179. 贫血患者饮食禁忌	(164)
180. 甲亢患者饮食禁忌	(165)
181. 精神分裂症患者饮食禁忌	(166)
182. 癫痫患者饮食禁忌	(167)
183. 紫癜患者饮食禁忌	(168)
184. 类风湿关节炎患者饮食禁忌	(169)
185. 痛风患者饮食禁忌	(170)
186. 贫血患者饮食禁忌	(172)
187. 胰腺炎患者饮食禁忌	(173)
188. 青光眼患者饮食禁忌	(174)

189. 白内障患者饮食禁忌	(175)
190. 咽炎患者饮食禁忌	(176)
191. 龋齿患者饮食禁忌	(176)
192. 牙周炎患者饮食禁忌	(177)
193. 牙髓炎患者饮食禁忌	(178)
194. 皮肤病患者饮食禁忌	(179)
195. 疖、痈患者饮食禁忌	(181)
196. 红斑狼疮患者饮食禁忌	(184)
197. 冻疮患者饮食禁忌	(186)
198. 麻疹患者饮食禁忌	(186)
199. 水痘患者饮食禁忌	(188)
200. 猩红热患者饮食禁忌	(188)
201. 粉刺患者饮食禁忌	(190)

第四章 日常饮食的禁忌

202. 吃饭忌早晨干食	(191)
203. 忌疲劳过度后饮食	(191)
204. 忌夹菜给他人	(191)
205. 忌就餐时随便咳嗽	(191)
206. 忌就餐时心不在焉	(192)
207. 在吃饭时忌谈笑	(192)
208. 忌饭后立即大便	(192)
209. 忌饭后松裤腰带	(192)
210. 忌饭后马上睡觉	(193)

211. 忌长期吃烟熏食品	(193)
212. 忌避微量元素	(193)
213. 忌吃霉变食物	(193)
214. 忌用矮桌进餐	(194)
215. 忌长期食素	(194)
216. 忌多吃甜食	(194)
217. 忌经常处于饥饿状态	(194)
218. 忌吃剩米饭	(195)
219. 忌等到口渴时喝水	(196)
220. 夏天忌猛喝水	(196)
221. 忌喝老化水	(197)
222. 忌多喝矿泉水	(198)
223. 忌长期喝纯水	(198)
224. 忌马上喝刚下线的桶装水	(199)
225. 忌喝蒸锅水	(199)
226. 茶忌不分种类同样冲泡	(200)
227. 头遍茶忌喝	(200)
228. 忌饮浸泡过久的茶	(200)
229. 忌茶水不开	(201)
230. 忌饮茶过多	(201)
231. 忌空腹饮浓茶	(201)
232. 忌饭后立即饮茶	(201)
233. 忌食肉后饮茶	(202)
234. 献血后忌饮茶	(202)
235. 泡茶忌水沸过久	(202)

236. 忌用手抓茶	(202)
237. 忌用保温杯泡茶	(203)
238. 忌饮混浊酒	(203)
239. 忌冬季饮冷啤酒	(203)
240. 酒与汽水忌同饮	(204)
241. 饮酒时忌吸烟	(204)
242. 酒后忌剧烈运动	(204)
243. 忌酒后饮浓茶	(205)
244. 酒后忌饮咖啡	(205)
245. 酒后忌久看电视	(205)
246. 老年人忌看惊险片	(205)
247. 忌酒后同房	(206)
248. 忌早晨饮酒	(206)
249. 忌用酒催眠	(206)
250. 忌饮酒御寒	(207)
251. 忌过分劝酒	(207)
252. 酒精过敏者忌饮酒	(207)
253. 年老体弱者忌饮酒	(207)
254. 酒后忌施用农药	(208)
255. 酒后忌服药	(208)
256. 儿童忌饮酒	(208)
257. 酒后忌吃哪些药	(208)
258. 水果忌吃得过多	(209)
259. 忌吃水果不剥皮	(209)
260. “雍容华丽”的水果忌吃	(210)

261. 含有氰甙的水果仁忌吃	(211)
262. 忌多吃西瓜	(211)
263. 西瓜冰镇时间忌过长	(212)
264. 菠萝未经处理忌吃	(212)
265. 吃橘子忌去橘络	(213)
266. 吃橘子时忌喝牛奶	(213)
267. 橘子忌与萝卜同食	(213)
268. 忌生吃荸荠	(214)
269. 老年人不宜偏食植物油	(214)
270. 老年人不宜吃菜籽油	(215)
271. 老年人不宜禁绝荤食	(216)
272. 老年人不宜吃得太饱	(216)
273. 老年人不宜多吃瓜子	(217)
274. 老年人不宜过多吃高蛋白食物	(217)
275. 老年人不宜多吃糖水橘子	(218)
276. 老年人不宜多吃冷食	(218)
277. 老年人不宜多喝牛奶	(219)
278. 老年人不宜常饮啤酒	(219)
279. 老年人不宜多喝冷饮	(220)
280. 老年人不宜常吃的九类食品	(220)

第五章 食物的食用、加工、贮存禁忌

281. 绿叶菜忌焖煮	(222)
282. 烹调绿叶菜忌加醋	(222)