

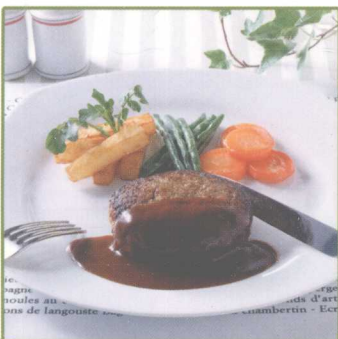
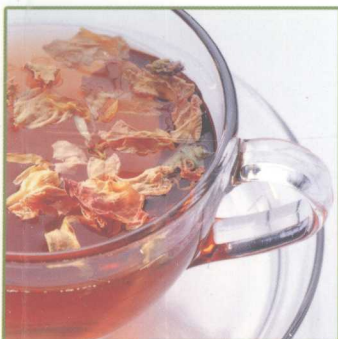
健康饮食

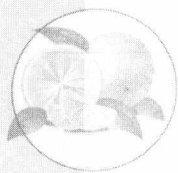
编著◎王强虎

★ ★ ★ ★
 随手拈来的健康饮食细节
 唾手可得的健康饮食知识
 简单实用的健康饮食方案
 全面有效的健康饮食提醒

520[↑]

提醒

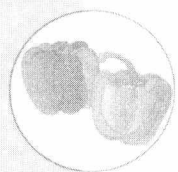




健康饮食 520 个提醒

JIANKANG YINSHI 520 GE TIXING

编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食 520 个提醒 / 王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5091-2110-8

I. 健… II. 王… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152923 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 张德玉 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

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 170 千字

版、印次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.50 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



内容提要

SUMMARY

如何科学饮食，吃出健康，防止病从口入，日益受到人们的关注和重视。为此，编者分三个部分介绍了科学摄取营养的方法，食物的科学应用，以及疾病与饮食的关系，科学地阐述了人们应该如何吃，如何选择食物，吃什么、怎么吃、吃多少等问题，同时，强调了不当饮食及嗜好对人体的危害。本书在知识性、趣味性、科学性、实用性方面皆具特色，相信对广大读者建立良好的饮食理念有所帮助。



前言

PREFACE

俗话说“民以食为天”。在日常生活中，各类食物为我们提供了不同的营养，以满足维持生命的需要。科学摄取食物，有益于人们身体健康，相反，不良的饮食习惯会不知不觉的损害健康。可以说，饮食保健是各种保健方式方法中最为重要的一种保健方法。

科学合理的饮食，是健康最为重要的环节，也是一个人文化素养的体现。怎样利用饮食，促进健康，靠的就是自己对科学饮食知识的了解和掌握。可以说，没有养不好的身体，只有找不到真正的、合乎自己的饮食保健办法，并坚持之。随着现代医学对饮食研究的不断加强，人们更加认识到了科学饮食对健康的重要性。本书作为科学饮食的指导读物，向人们指出遵循它就会获得健康，违背了它有可能为健康付出代价。

本书分别介绍了科学饮食的营养方法，食物的应用方法，以及疾病与饮食的关系。本书适合各个层次、各种职

业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的饮食“顾问”。
它无论在知识性、趣味性、科学性、实用性方面皆具特色，
相信阅读本书的读者，能了解和注意生活中的饮食习惯，
从而正确地调理饮食，取其利而避其害，保持科学的饮食
生活，保持健康的人生。

编 者

2008年4月9日于西安





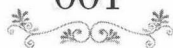
目录

CONTENTS



第1部分 饮食营养篇

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 饮食结构要“三高五低” / 1 | 13. 合理饮食要关注的十个字 / 4 |
| 2. 男女饮食应有所区别 / 1 | 14. 春季科学饮食要求 / 5 |
| 3. 不同体质的人应选择不同的食物 / 2 | 15. 夏季科学饮食要点 / 5 |
| 4. 吃饭要细嚼慢咽 / 2 | 16. 秋季如何选择饮食 / 6 |
| 5. 吃饭不宜一心二用 / 2 | 17. 冬季饮食要求 / 6 |
| 6. 吃饭进食要保持乐观情绪 / 3 | 18. 饮食要注重荤素搭配 / 6 |
| 7. 一日三餐要定时 / 3 | 19. 中老年人要少食多餐 / 7 |
| 8. 饭后摩腹有益胃肠消化 / 3 | 20. 中老年人饮食宜软忌硬 / 7 |
| 9. 食后漱口有益口腔保健 / 3 | 21. 中老年人饮食宜温忌寒 / 7 |
| 10. 食后散步有益健康 / 3 | 22. 日常饮食宜杂忌单 / 7 |
| 11. 食物中的果糖最益健康 / 4 | 23. 不吃早餐有害健康 / 8 |
| 12. 食物“膳食纤维”不可缺 / 4 | 24. 早晨起床后不宜立即进食 / 8 |





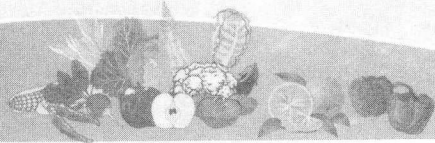
- 25. 食熏烤食物无益健康 / 8
- 26. 食冰镇食物习惯要不得 / 9
- 27. 一味食素不利于健康 / 9
- 28. 过量饮酒是健康的大敌 / 9
- 29. 经常饮茶有益于防病治病 / 10
- 30. 食用味精有讲究 / 10
- 31. 正在服药者不宜食醋 / 10
- 32. 一日三餐能量要合理安排 / 11
- 33. 饭后吸烟对健康危害更大 / 11
- 34. 饭后不宜饮茶 / 11
- 35. 饭后不宜洗热水澡 / 11
- 36. 饭后不宜食水果 / 12
- 37. 食盐过多无益健康 / 12
- 38. 就餐前后不宜过量饮水 / 12
- 39. 蛋白质摄入要适量 / 13
- 40. 中学生营养膳食要求 / 13
- 41. 大学生营养膳食要求 / 13
- 42. 成年女性营养膳食要求 / 13
- 43. 孕妇营养膳食要求 / 14
- 44. 哺乳妇女营养膳食要求 / 14
- 45. 成年男子营养膳食要求 / 14
- 46. 老年人营养膳食要求 / 14
- 47. 小康生活“六大营养标准” / 14



第2部分 食物应用篇

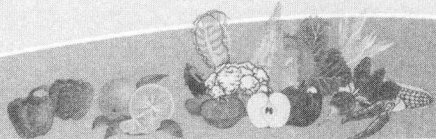
- 48. 木耳好吃不宜多食 / 16
- 49. 新鲜木耳要谨慎食用 / 16
- 50. 菠菜要先烫后炒 / 16
- 51. 久放的白菜不宜吃 / 17
- 52. 韭菜不宜生着吃 / 17
- 53. 生吃荸荠坏处多 / 17
- 54. 魔芋不宜过量食用 / 17
- 55. 胡萝卜不宜生吃 / 18
- 56. 炒胡萝卜不宜放醋 / 18
- 57. 不要食新鲜的黄花菜 / 18
- 58. 莴苣不宜多食 / 18
- 59. 发芽土豆不宜食 / 19
- 60. 变色红薯不宜食 / 19
- 61. 食红薯不宜过量 / 19
- 62. 酸菜不宜过多食 / 20
- 63. 香菜味美不宜多食 / 20
- 64. 洗菜次数不宜过多 / 20
- 65. 辣椒不宜过量食用 / 21
- 66. 熟银耳不宜长久存放 / 21
- 67. 茄子不宜去皮 / 21
- 68. 饺子馅不宜挤水 / 22
- 69. 不宜空腹食西红柿 / 22
- 70. 不宜食未熟的西红柿 / 22
- 71. 咸菜不宜腌制时间过短 / 22





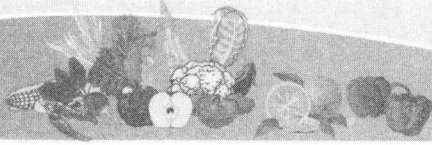
- 72. 绿豆芽不宜发得过长 / 23
- 73. 不宜食发霉的花生 / 23
- 74. 香菇不宜用热水久泡 / 23
- 75. 炒青菜时不宜放醋 / 23
- 76. 花生油炒菜放盐要注意顺序 / 24
- 77. 不宜空腹食香蕉 / 24
- 78. 香蕉不宜在冰箱中冷藏 / 24
- 79. 柿子不宜空腹食用 / 24
- 80. 柿子皮不宜过量食用 / 25
- 81. 食柿子不宜过量 / 25
- 82. 夏天不宜食冰冻的西瓜 / 25
- 83. 夏天久放的西瓜不要食 / 26
- 84. 夏天食西瓜不宜过量 / 26
- 85. 食苹果不宜用酒精消毒 / 26
- 86. 食苹果要削皮 / 26
- 87. 不宜过量食橘子 / 27
- 88. 生梨一次不宜食得过多 / 27
- 89. 猕猴桃不宜多食 / 27
- 90. 山楂不宜过多食用 / 28
- 91. 食杏过多“杏伤人” / 28
- 92. 鲜桃也不宜过量食用 / 28
- 93. 荔枝一次不宜多食 / 29
- 94. 大枣不宜一次食过多 / 29
- 95. 李子多食不利健康 / 29
- 96. 银杏不宜过量食用 / 30
- 97. 烧肉放盐不宜过早 / 30
- 98. 煮猪肉不宜大块煮 / 30
- 99. 猪肉不宜过量食 / 31
- 100. 不新鲜猪肉不宜食 / 31
- 101. 食猪肝切记要去毒 / 31
- 102. 猪肝不宜炒得太嫩 / 31
- 103. 猪肝不宜过多食用 / 32
- 104. 鲜猪肉不宜热水浸泡 / 32
- 105. 烤羊肉串不宜多食 / 32
- 106. 烤禽类食物不宜多食 / 33
- 107. 秋天不宜食羊肉和狗肉 / 33
- 108. 骨头汤不宜久煮 / 33
- 109. 香肠不宜长久存贮 / 33
- 110. 鲜肉不宜反复冷冻 / 34
- 111. 解冻肉食不宜久放 / 34
- 112. 鱼不宜久存冰箱 / 34
- 113. 不宜用冷水炖肉 / 34
- 114. 炖肉不宜用旺火 / 35
- 115. 畜禽不宜宰后即烹食 / 35
- 116. 肉类不宜用动物油烹调 / 35
- 117. 煮骨头汤时不宜放醋 / 36
- 118. 炖肉不宜早放酱油 / 36
- 119. 食蟹时应当注意四清除 / 36
- 120. 食蟹的禁忌 / 37
- 121. 食新鲜海蜇需慎重 / 37
- 122. 不宜食不熟透的鲱鱼 / 38
- 123. 甲鱼不宜生食 / 38
- 124. 咸鱼不宜经常食 / 38
- 125. 烧焦了的鱼不宜吃 / 38
- 126. 活鱼活吃要不得 / 39
- 127. 贝壳类产品不宜生吃 / 39





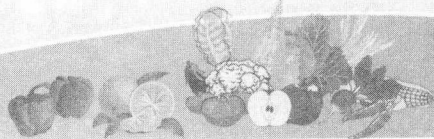
128. 海带一次不宜多食 / 40
129. 海带不宜长时间浸泡 / 40
130. 烧鱼不宜早放姜 / 40
131. 煮牛奶不宜加糖 / 41
132. 饮牛奶不宜饮酒 / 41
133. 不宜用牛奶冲鸡蛋 / 41
134. 牛奶不宜与中药同服 / 41
135. 牛奶不宜与西药同服 / 42
136. 牛奶不宜与果子露同饮 / 42
137. 茶叶蛋好吃不宜多食 / 42
138. 鸡蛋不宜与豆浆同食 / 43
139. 炒鸡蛋不宜放味精 / 43
140. 不宜饮生牛奶 / 43
141. 不宜空腹饮牛奶 / 43
142. 夏季开袋牛奶不宜久放 / 44
143. 喝牛奶时不宜加钙粉 / 44
144. 乳糖不耐受症者不宜饮牛奶 / 44
145. 不宜食生鸡蛋 / 44
146. 鸡蛋不宜久煮 / 45
147. 鸡蛋破壳不宜食 / 45
148. 破裂旺鸡蛋不宜食 / 45
149. 不宜偏食红皮鸡蛋 / 45
150. 营养鸡蛋不宜多食 / 46
151. 不宜食未煮熟的鸭蛋 / 46
152. 牛奶不宜冰冻保存 / 46
153. 不宜将牛奶放入保温瓶 / 46
154. 贮存牛奶时要避光 / 47
155. 鸡蛋不宜横放 / 47
156. 不宜将鲜鸡蛋放冰箱 / 47
157. 鲜鸡蛋贮存不宜水洗 / 47
158. 蒸鸡蛋羹宜用凉开水 / 48
159. 蒸鸡蛋羹不宜长时间猛搅 / 48
160. 食中药慎饮绿豆汤 / 48
161. 凉粉不宜作下酒菜 / 49
162. 不宜食未熟透的黄豆 / 49
163. 胃寒之人不宜饮豆浆 / 49
164. 饮豆浆时不宜放红糖 / 50
165. 豆浆不宜与药物同饮 / 50
166. 豆浆不宜冲入鸡蛋 / 50
167. 不宜饮未煮沸的豆浆 / 50
168. 豆腐不宜单独烧菜 / 50
169. 豆腐有益不宜多食 / 51
170. 发霉玉米不宜食用 / 51
171. 精米细面不宜长期吃 / 51
172. 月饼好吃要节制 / 52
173. 油条不宜经常食 / 52
174. 粽子不宜过量食用 / 52
175. 方便面不宜经常食 / 53
176. 炒菜用油不宜多 / 53
177. 炒菜用油不宜过热 / 53
178. 食油不宜品种单一 / 54
179. 不宜禁食动物油 / 54
180. 炸食物的油不宜再食用 / 54
181. 油不宜反复高温加热 / 54
182. 做红豆食品不宜放盐 / 55
183. 食用的花生油禁忌 / 55





- 184. 心脏病患者不宜食菜子油 / 55
- 185. 不宜吃粗制棉子油 / 56
- 186. 奶油不宜过量食用 / 56
- 187. 不宜食含氢化油的食物 / 56
- 188. 多味瓜子不宜多食 / 56
- 189. 不宜食有增白剂的馒头 / 57
- 190. 淘米次数不宜多 / 57
- 191. 做捞米饭的方法要不得 / 57
- 192. 食用油保存的禁忌 / 57
- 193. 不宜用面肥发面 / 58
- 194. 煮饭不宜用未开的自来水 / 58
- 195. 煮粥尽量不要放碱 / 58
- 196. 煮玉米粥要加碱 / 59
- 197. 熬绿豆汤不宜加白矾 / 59
- 198. 面包不宜冰箱保存 / 59
- 199. 啤酒、白酒不宜同饮 / 59
- 200. 饮啤酒不宜兑汽水 / 60
- 201. 不宜用浓茶解酒 / 60
- 202. 绿茶与枸杞不宜同用 / 60
- 203. 酒不宜与咖啡同饮 / 61
- 204. 不宜用茶水送服药物 / 61
- 205. 食海鲜时不宜饮啤酒 / 61
- 206. 饮酒不宜食胡萝卜 / 62
- 207. 葡萄酒不宜加饮料、冰块 / 62
- 208. 夏天不宜饮冰水 / 62
- 209. 矿泉水不宜长期饮用 / 63
- 210. 老化水不宜经常饮用 / 63
- 211. 吃饭时不宜大量饮水 / 64
- 212. 重新烧开的水不宜饮用 / 64
- 213. 纯净水不宜长期饮用 / 64
- 214. 隔夜的茶水不要饮 / 64
- 215. 饮茶不宜过浓 / 65
- 216. 不宜饮过于新鲜的茶 / 65
- 217. 泡茶不宜用滚开水 / 65
- 218. 睡前不宜饮茶 / 66
- 219. 沏茶不宜用保温杯 / 66
- 220. 不宜用铝壶烧水 / 66
- 221. 咖啡好喝不宜多 / 66
- 222. 不宜空腹饮酒 / 67
- 223. 不宜饮酒御寒 / 67
- 224. 不宜过量饮白酒 / 68
- 225. 不宜过量饮啤酒 / 68
- 226. 饮葡萄酒不宜过量 / 68
- 227. 过量饮汽水无益 / 68
- 228. 吃饭时不宜饮汽水 / 69
- 229. 饭后不宜饮汽水 / 69
- 230. 不宜饮冰冻饮料 / 69
- 231. 解渴不宜饮含气饮料 / 69
- 232. 芥末的食用禁忌 / 70
- 233. 含糖精食物不宜多食 / 70
- 234. 孜然的食用禁忌 / 70
- 235. 胡椒的食用禁忌 / 70
- 236. 食用酱油的禁忌 / 71
- 237. 不宜摄入过多盐 / 71
- 238. 生活中不宜食粗盐 / 71
- 239. 醋不宜大量食用 / 72





- 240. 正在服药者不宜食醋 / 72
- 241. 花椒的食用禁忌 / 72
- 242. 茴香的食用禁忌 / 73
- 243. 桂皮的食用禁忌 / 73
- 244. 生姜的食用禁忌 / 73
- 245. 鱼露不宜长期食用 / 73
- 246. 鸡精的食用禁忌 / 74
- 247. 蚝油的食用禁忌 / 74
- 248. 使用味精不宜过量 / 74
- 249. 食物加味精后不宜加热 / 74
- 250. 不宜用沸水冲蜂蜜 / 75
- 251. 蜂蜜未经炼制不宜服用 / 75
- 252. 不宜过多食糖 / 76
- 253. 白糖食用要注意卫生 / 76
- 254. 喝中药不宜加糖 / 76
- 255. 吃西药同样不宜加糖 / 76
- 256. 碘盐的贮存禁忌 / 77
- 257. 大蒜的保存禁忌 / 77
- 258. 生姜的保存禁忌 / 77
- 259. 辣椒的保存禁忌 / 78
- 260. 白糖不宜久存放 / 78
- 261. 婴幼儿不宜饮豆奶 / 78
- 262. 婴儿不宜用炼乳喂养 / 78
- 263. 婴幼儿不宜饮脱脂酸奶 / 79
- 264. 婴儿不宜饮过浓的牛奶 / 79
- 265. 婴儿不宜饮过甜的水 / 79
- 266. 婴儿不宜食蜂蜜 / 80
- 267. 婴儿不宜用母乳代补水 / 80
- 268. 婴幼儿不宜吃元宵 / 81
- 269. 婴儿饮奶不宜加粥 / 81
- 270. 儿童不宜食花粉 / 81
- 271. 儿童不宜饮白酒 / 81
- 272. 儿童不宜饮啤酒 / 82
- 273. 儿童不宜多食菠菜 / 82
- 274. 儿童不宜过量食盐 / 82
- 275. 儿童不宜生食酱油 / 83
- 276. 儿童不宜过多食鸡蛋 / 83
- 277. 儿童不宜过多食肥肉 / 83
- 278. 儿童不宜过量饮果汁 / 84
- 279. 儿童不宜过量吃糖 / 84
- 280. 儿童不宜吃泡泡糖 / 84
- 281. 儿童不宜空腹饭前吃糖 / 85
- 282. 儿童不宜多吃巧克力 / 85
- 283. 儿童不宜食松花蛋 / 86
- 284. 儿童不宜食爆米花 / 86
- 285. 儿童不宜食烤羊肉串 / 86
- 286. 儿童不宜过量食猪肝 / 87
- 287. 儿童忌过多食果冻 / 87
- 288. 儿童不宜食含人参食物 / 87
- 289. 儿童不宜摄入谷类食物不足 / 88
- 290. 儿童不宜长期饮矿泉水 / 88
- 291. 儿童喝牛奶不宜过量 / 88
- 292. 儿童不宜食油炸食物 / 89
- 293. 儿童不宜食过咸食物 / 89
- 294. 儿童不宜食高蛋白食物 / 89
- 295. 儿童运动时不宜过量饮水 / 90





- 296. 孕妇不宜食冷饮 / 90
- 297. 孕妇不宜食桃仁 / 90
- 298. 孕妇不宜滥用补益药食 / 91
- 299. 孕妇不宜多食猪肝 / 91
- 300. 孕妇忌过量食土豆 / 91
- 301. 孕妇不宜食薯片 / 91
- 302. 孕妇不宜食油条 / 92
- 303. 孕妇不宜多食菠菜 / 92
- 304. 怀孕期间不宜饮酒 / 92
- 305. 孕妇不宜过多饮浓茶 / 93
- 306. 孕妇不宜过量饮咖啡 / 93
- 307. 孕妇不宜饮蜂王浆 / 93
- 308. 孕妇不宜多食山楂 / 94
- 309. 孕期不宜过量长期食精米 / 94
- 310. 孕妇不宜食桂圆 / 95
- 311. 孕妇不宜饮可乐型饮料 / 95
- 312. 孕妇不宜食鲸鱼肉 / 95
- 313. 孕妇不宜食易过敏性食物 / 95
- 314. 孕妇不宜食海马 / 96
- 315. 孕妇不宜食蟹爪 / 96
- 316. 孕妇不宜食苡仁 / 96
- 317. 孕妇不宜食甲鱼 / 96
- 318. 孕妇谨慎食茄子 / 97
- 319. 孕妇不宜食马齿苋 / 97
- 320. 孕妇不宜食慈菇 / 98
- 321. 孕妇慎食热性调料 / 98
- 322. 孕妇不宜过量食海带 / 98
- 323. 产妇不宜食炖母鸡 / 99
- 324. 产妇不宜食味精 / 99
- 325. 产妇不宜食麦乳精 / 99
- 326. 产妇不宜过多食鸡蛋 / 100
- 327. 产妇不宜久饮红糖水 / 100
- 328. 产妇产后慎食巧克力 / 100
- 329. 产后不宜立即服人参 / 101
- 330. 产妇不宜饮过浓的肉汤 / 101
- 331. 女性经期不宜饮浓茶 / 101
- 332. 女性经期不宜饮酒 / 102
- 333. 女性经期不宜食生冷食物 / 102
- 334. 女性经期不宜食辛辣食物 / 102
- 335. 产妇食鸡蛋不宜加白糖 / 102
- 336. 经期眼脚肿胀不宜食大枣 / 103
- 337. 中老年人不宜多食糖 / 103
- 338. 中老年人不宜过量饮鸡汤 / 104
- 339. 中老年人不宜饮水过多 / 104
- 340. 中老年人不宜食油炸食物 / 104
- 341. 中老年人不宜晚上喝盐水 / 104
- 342. 中老年人不宜过多食豆腐 / 105
- 343. 中老年人不宜常食腌渍食物 / 105
- 344. 中老年人慎食熏烤食物 / 105
- 345. 中老年人不宜食冰镇食物 / 106
- 346. 老年人不宜食过期食物 / 106
- 347. 中老年人不宜过量食虾皮 / 106
- 348. 中老年人不宜吃糖助戒烟 / 106
- 349. 中老年人运动后不宜过量食糖 / 107
- 350. 中老年人运动不宜高脂膳食 / 107

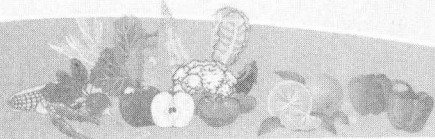




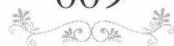
第3部分 疾病饮食篇

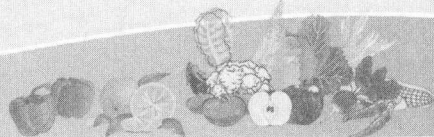
- 351. 高血压病患者宜常食海带 / 108
- 352. 高血压病患者宜常食芹菜 / 108
- 353. 高血压病患者宜常食香菇 / 109
- 354. 高血压病患者不宜食高盐食物 / 109
- 355. 高血压病患者不宜饮盐水 / 109
- 356. 高血压病患者不宜过量食高脂食物 / 110
- 357. 高血压病患者不宜长期食精米 / 110
- 358. 高血压病患者不宜过量饮咖啡 / 110
- 359. 高血压病患者不宜过量饮酒 / 111
- 360. 高血压病患者不宜过量食狗肉 / 111
- 361. 高血压病患者不宜过量饮浓茶 / 111
- 362. 高血压病患者不宜过量饮鸡汤 / 112
- 363. 高血压病患者不宜滥补人参 / 112
- 364. 中风不宜食高脂食物 / 112
- 365. 中风不宜食高盐食物 / 113
- 366. 中风不宜食狗肉 / 113
- 367. 中风不宜过量饮浓茶 / 113
- 368. 中风不宜过量饮酒 / 113
- 369. 冠心病患者不宜食高脂食物 / 114
- 370. 冠心病患者不宜食高盐食物 / 114
- 371. 冠心病患者不宜食高蛋白质 / 114
- 372. 冠心病患者不宜过量饮浓茶 / 114
- 373. 冠心病患者不宜过量饮酒 / 115
- 374. 冠心病患者不宜过量食螃蟹 / 115
- 375. 心肌梗死患者不宜食难消化食物 / 115
- 376. 心肌梗死患者不宜食高盐食物 / 116
- 377. 心肌梗死患者不宜食辛辣食物 / 116
- 378. 心肌梗死患者不宜饮酒类 / 116
- 379. 心肌梗死患者不宜空腹食香蕉 / 116
- 380. 心肌梗死患者不宜过量饮冷茶 / 117
- 381. 食金橘能防感冒 / 117
- 382. 饮鸡汤能治感冒 / 117
- 383. 感冒不宜食高脂食物 / 117
- 384. 感冒不宜食高盐食物 / 118
- 385. 感冒不宜食糖过多 / 118
- 386. 感冒患者不宜食海鲜鱼类 / 118
- 387. 感冒初期不宜食西瓜 / 119
- 388. 感冒后不宜饮酒 / 119
- 389. 感冒患者多汗不宜食大葱 / 119
- 390. 感冒患者不宜食刺激调味品 / 120
- 391. 肺结核患者不宜吃糖 / 120
- 392. 肺结核患者不宜食用茄子 / 120
- 393. 肺结核患者不宜食用牛奶 / 120
- 394. 肺结核患者不宜食某些鱼类 / 121
- 395. 慢性支气管炎患者不宜食温补食物 / 121
- 396. 慢性支气管炎患者不宜食油炸食物 / 121
- 397. 慢性支气管炎患者不宜食寒凉食物 / 121
- 398. 慢性支气管炎患者不宜食海鲜 / 122





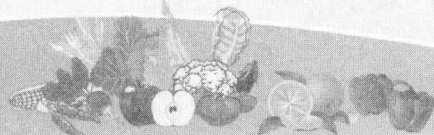
399. 慢性支气管炎患者不宜食部分鱼类 / 122
400. 慢性支气管炎患者不宜过量饮酒 / 122
401. 慢性支气管炎患者不宜食石榴 / 123
402. 慢性支气管炎患者不宜食柿子 / 123
403. 慢性支气管炎患者不宜食香蕉 / 123
404. 慢性支气管炎患者不宜食西瓜 / 124
405. 慢性支气管炎患者不宜吃丝瓜 / 124
406. 慢性支气管炎患者不宜食罗汉果 / 124
407. 慢性支气管炎患者不宜食薄荷 / 124
408. 哮喘患者不宜过量饮酒 / 125
409. 哮喘患者不宜过量食盐 / 125
410. 哮喘患者不宜食橘子 / 125
411. 哮喘患者不宜食枇杷 / 126
412. 哮喘患者不宜食甘蔗 / 126
413. 哮喘患者不宜食肥肉 / 126
414. 哮喘患者不宜食海鲜 / 126
415. 慢性胃炎患者不宜饮牛奶 / 127
416. 慢性胃炎患者不宜饮豆浆 / 127
417. 慢性胃炎患者不宜饮啤酒 / 127
418. 慢性胃炎患者不宜过量饮浓茶 / 128
419. 慢性胃炎患者不宜食螃蟹 / 128
420. 慢性胃炎患者不宜饮醋 / 128
421. 慢性胃炎患者不宜食辛辣食物 / 128
422. 肝炎患者不宜食高脂食物 / 129
423. 肝炎患者不宜过量食糖 / 129
424. 肝炎患者不宜饮酒 / 129
425. 肝炎患者不宜食蛋黄 / 129
426. 肝炎患者不宜食羊肉、狗肉 / 130
427. 肝炎患者不宜食大蒜 / 130
428. 肝炎患者不宜食生姜 / 130
429. 肝炎患者不宜食螃蟹 / 130
430. 肝硬化患者不宜食粗糙食物 / 131
431. 肝硬化患者不宜食高盐食物 / 131
432. 肝硬化患者不宜食部分鱼类 / 131
433. 肝硬化患者不宜食松花蛋 / 132
434. 肝硬化患者不宜食产气食物 / 132
435. 肝硬化患者不宜饮白酒 / 132
436. 肝硬化患者不宜饮啤酒 / 133
437. 脂肪肝患者不宜食高糖食物 / 133
438. 脂肪肝患者不宜饮酒 / 133
439. 胆囊炎、胆结石患者不宜食高脂食物 / 133
440. 胆囊炎、胆结石患者不宜多食糖 / 134
441. 胆囊炎、胆结石患者不宜食花生 / 134
442. 胆囊炎、胆结石患者不宜食螃蟹 / 134
443. 胆囊炎、胆结石患者不宜食咖喱 / 135
444. 痢疾患者不宜食肉类浓汁及
动物内脏 / 135
445. 痢疾患者不宜食污染生冷食物 / 135
446. 痢疾患者不宜食刺激类食物 / 135
447. 痢疾患者不宜食胀气粗纤维食物 / 136
448. 痉挛性、阻塞性便秘患者不宜食
刺激性食物 / 136
449. 便秘患者不宜饮浓茶 / 136
450. 便秘患者不宜食柿子 / 136
451. 便秘患者宜食富含纤维素食物 / 137
452. 腹泻患者不宜食油腻食物 / 137





453. 腹泻患者不宜饮牛奶 / 137
454. 腹泻患者不宜食生大蒜 / 137
455. 腹泻患者不宜食刺激致敏食物 / 138
456. 胰腺炎患者不宜饮酒 / 138
457. 胰腺炎患者不宜食高脂食物 / 138
458. 急性胰腺炎患者不宜食菠菜 / 139
459. 糖尿病患者不宜食高糖食物 / 139
460. 糖尿病患者不宜食高脂食物 / 139
461. 糖尿病患者不宜食高盐食物 / 139
462. 糖尿病肾病患者不宜食豆制品 / 140
463. 糖尿病肾病患者不宜食高蛋白 / 140
464. 糖尿病患者不宜饮热茶 / 140
465. 糖尿病患者不宜过量饮酒 / 141
466. 糖尿病患者不宜过量食红枣 / 141
467. 甲亢患者不宜食油腻食物 / 141
468. 甲亢患者不宜饮酒 / 141
469. 甲亢患者不宜食辣椒 / 142
470. 甲亢患者不宜食高含碘食物 / 142
471. 甲亢患者不宜食含碘食盐 / 142
472. 前列腺增生患者不宜饮酒 / 142
473. 前列腺增生患者不宜食辛辣食物 / 143
474. 肾病患者不宜食高蛋白食物 / 143
475. 肾病患者不宜食高脂食物 / 143
476. 肾病患者不宜食高盐食物 / 143
477. 肾病患者不宜大量喝水 / 144
478. 肾病患者不宜食辣椒 / 144
479. 肾病患者不宜食香蕉 / 144
480. 肾病患者不宜食竹笋 / 145
481. 性功能障碍患者不宜食黄豆 / 145
482. 性功能障碍患者慎食冬瓜 / 145
483. 性功能低下患者慎食菱角 / 146
484. 性功能障碍患者慎食芥蓝 / 146
485. 性功能障碍患者不宜过量食芹菜 / 146
486. 老年痴呆患者不宜食高脂食物 / 146
487. 老年痴呆患者不宜食含铝食物 / 147
488. 老年痴呆患者不宜饮酒 / 147
489. 更年期患者不宜食高脂食物 / 147
490. 更年期患者不宜食刺激食物 / 148
491. 骨折患者不宜食高草酸食物 / 148
492. 骨折患者不宜食肉骨头 / 148
493. 骨折患者不宜过多食糖 / 148
494. 骨折患者不宜饮白酒 / 149
495. 骨折患者要多喝水 / 149
496. 骨折患者不宜食醋 / 149
497. 骨折患者不宜偏食 / 149
498. 痛风患者不宜食酸性食物 / 150
499. 痛风患者不宜食高脂食物 / 150
500. 痛风患者不宜饮豆浆 / 150
501. 痛风患者不宜饮酒 / 151
502. 痛风患者不宜饮刺激性饮料 / 151
503. 痛风患者不宜食海鲜 / 151
504. 痛风患者不宜食鱼 / 151
505. 痛风患者忌贪食火锅汤 / 152
506. 痛风患者不宜食粗粮 / 152
507. 骨质疏松症患者不宜食过量甜食 / 152
508. 骨质疏松症患者不宜多饮汽水 / 152





- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 509. 红斑狼疮患者不宜食高脂高糖 / 153 | 515. 烧伤患者不宜饮茶 / 154 |
| 510. 红斑狼疮患者不宜食海鲜温补食物 / 153 | 516. 烧伤患者不宜食发物 / 155 |
| 511. 痔疮患者不宜食辛辣肥甘 / 153 | 517. 烧伤患者不宜饮白开水 / 155 |
| 512. 痔疮患者不宜饮酒 / 154 | 518. 缺铁性贫血患者不宜饮茶水 / 155 |
| 513. 青光眼患者不宜过量饮水 / 154 | 519. 缺铁性贫血患者不宜饮牛奶 / 155 |
| 514. 青光眼患者不宜过量饮酒 / 154 | 520. 缺铁性贫血患者慎食菠菜 / 156 |

