



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



饮食 健康与安全

- 多部饮食健康与安全主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食健康与安全



编著◎宋 疆 黄易莉 陈仁悻 苗明三 李兴春
王丽茹 田鸣华 姜 燕 荀晓霖 李世俊
孙吉金 彭铭泉 范晓清 纳 米



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食健康与安全/宗疆等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2990-6

I. 饮… II. 宗… III. ①合理营养—基本知识②营养卫生—基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198879号

策划编辑:秦新利 **焦健姿** **文字编辑:**王玉梅 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8133

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.25·彩页4面 **字数:**160千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00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

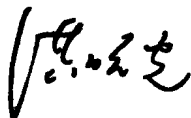
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

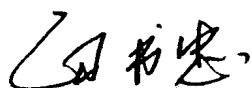
联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

Handwritten signature in black ink, reading "Li Shuchun" (李书春).

2009年9月13日

- 8 乙肝防治精选系列 / 83
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 83
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 84
- 11 传染病防治精选系列 / 84
- 12 杂病自疗精选系列 / 85
- 13 关节病防治精选系列 / 85
- 14 痛风防治精选系列 / 85
- 15 男科病防治必读系列 / 86
- 16 女性常见病防治必读系列 / 86
- 17 两性健康百事通系列 / 87
- 18 失眠防治精选系列 / 87
- 19 人生百忧解系列 / 87
- 20 学当家庭医生系列 / 88
- 21 百病外治精选系列 / 88
- 22 意外防范与救治系列 / 89
- 23 家庭护理须知系列 / 89
- 24 安全用药指南系列 / 90
- 25 生活中的金点子系列 / 90
- 26 老年保健必读系列 / 90
- 27 健康妙招系列 / 91
- 28 小知识大健康系列 / 91
- 29 养生长寿精要系列 / 92
- 30 养生功法系列 / 92

- 31 亚健康必读系列 / 92
- 32 饮食健康与安全系列 / 93
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 93
- 34 美容护肤妙招系列 / 94
- 35 健美瘦身妙招系列 / 94
- 36 眼保健精选系列 / 94
- 37 不孕不育防治精选系列 / 95
- 38 十月怀胎指南系列 / 95
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 96
- 40 专家教您带宝宝系列 / 96
- 41 教子走上成才路系列 / 96
- 42 儿童病防治必读系列 / 97
- 43 中医入门一本通系列 / 97
- 44 中医名家经验医案系列 / 98
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 98
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 98
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 99
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 99
- 49 特种医学防护系列 / 100
- 50 灾害医学必读系列 / 100
- 51 青年心理健康指导系列 / 101

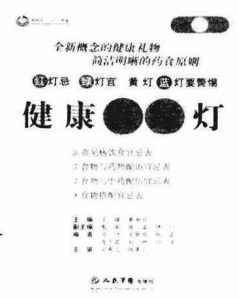
(二) 自选视频目录 / 102

附录 全国综合医疗机构一览表 / 105

健康红绿灯

JIANKANG HONGLUDENG

主 编◎宗 疆 黄易莉
副主编◎朱 军 张 雷 伊 红
编 者◎冯 伟 王新燕 张 蕾
葛万霞 刘 妍 孙 浩
主 审◎宗希乙 张素炎



1

内容提要

本书包括四张宜忌表挂图。分别讲述常见病饮食、食物与药物配伍、食物与中药配伍、食物搭配方面的宜与忌。内容科学简明，查阅方便，适合广大读者日常参考阅读。

目录

1 常见病饮宜忌表

常言道“有病三分治七分养”，可见调养对于康复的重要性。东汉时期的医圣张仲景指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”其意告诉人们患病之后不能乱吃食物，应多食有利于疾病康复的食物，少食或不食会加重病情延缓身体康复的食物。本表收集了42种常见病及96种常食食物，简洁明了地告诉读者，哪些食物利于身体康复，哪些是应忌食物。此表一看就懂，一查就会，在“有病对症下药”的同时，也要对症“下食”，针对不同疾病及体质，制定不同的饮食计划，当忌则忌，当补则补，均衡营养以利康复。正所谓最好的医生是自己，最好的医药是食物。

2 食物与药物配伍宜忌表

当您食用虾后千万不要马上服用维生素C，为什么？因为会产生毒性反应。虾肉内含砷，服用维生素C后很快将砷还原为三价砷（砒霜）而产生毒性反应，甚至含维生素C较多的蔬菜和水果都不宜同食。食物、药物在体内相互作用是一个复杂的变化过程，它可使食物失去营养，可使药物降低疗效，更严重的是产生毒性及不良反应。我国传统医学自古就有“忌口”的论述，对患病与服药应忌食哪些食物都有详细的记载。本表列出了常用食物与药物各80种，详细介绍了药物与药物、药物与食物之间配伍宜忌的内容，对于那些服药的患者正确治病，早日康复有很好的指导意义。

3 食物与中药配伍宜忌表

“医食同源”“药食同源”“食药同用”的养生保健理念，已深深地根植于百姓的日常生活中。运用食物与中药都具有的四气（寒、热、温、凉）五味（酸、甘、苦、辛、咸）的特点，融中药功效与食物美味于一体的药膳是人们养生保健防治病的一大法宝。怎样科学合理的以“药

借食味，食助药力”来达到防病健体、延年益寿的目的，是公众比较关注的话题，为方便民众查询常用52种天然中药材和72种常用食物的配伍内容，编者将其以“交通信号灯”的形式汇编成表，将中药与中药、中药与食物、食物与食物配伍的复杂内容，生动形象、简单明晰的表现出来，使广大读者一看就懂，一学就会，以实现健康的最高目标——长寿。

4 食物搭配宜忌表

没有科学合理的饮食习惯，就难有健康强壮的体魄。当今威胁人们健康的四大杀手——高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖症，与人们长期不健康的饮食密切相关。西方古医哲希伯拉底有句名言：“食物是最好的医药。”合乎健康的饮食使身体摄取了最好的妙药，不合乎健康的饮食使身体摄取了最毒的毒药，本表提供给您的是运用最适当、最科学的配伍方法，把有益生命健康的食物进行科学搭配，让健康属于科学合理膳食的人们。

什么食物营养好

SHENME SHIWU YINGYANGHAO

编著 陈仁惇



2

内容提要

本书由著名营养学家陈仁惇教授编写。从食物的营养功能，食物中非营养的但能促进健康的功效因子以及中医药功能等方面，结合国际最新研究成果，介绍了97种具有较高“营养价值”的食物。对目前国内外研究较多、保健效果显著的食品，如大蒜、黑木耳、大豆、茶叶等，做了重点介绍。

书中的部分内容曾在中央电视台7频道播出，颇受观众好评。本书语言通俗，内容简明实用，是帮助家庭成员了解食品知识，选购食品，建立科学饮食习惯的一本入门书。

目录

引言

第1章 粮食

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 稻米 | 2. 麦 | 3. 玉米 |
| 4. 高粱 | 5. 白薯 | 6. 山药 |
| 7. 土豆 | | |

第2章 豆类

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 8. 大豆 | 9. 红小豆 | 10. 绿豆 |
| 11. 蚕豆 | 12. 扁豆 | 13. 豌豆 |
| 14. 豇豆 | 15. 刀豆 | |

第3章 蔬菜

- | | | |
|---------|-------------|---------|
| 16. 洋葱 | 17. 大蒜 | 18. 葱 |
| 19. 芹菜 | 20. 番茄（西红柿） | 21. 茄子 |
| 22. 芦笋 | 23. 菠菜 | 24. 菜花 |
| 25. 莴苣 | 26. 萝卜 | 27. 胡萝卜 |
| 28. 韭菜 | 29. 竹笋 | 30. 白菜 |
| 31. 洋白菜 | 32. 芥菜 | 33. 黄花菜 |
| 34. 扁豆荚 | 35. 莲藕 | 36. 空心菜 |
| 37. 茭白 | 38. 魔芋 | 39. 百合 |

第4章 野菜

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 40. 荠菜 | 41. 马兰头 | 42. 马齿苋 |
| 43. 蕨菜 | 44. 苜蓿 | |

第5章 食用菌

- | | | |
|---------|--------|---------|
| 45. 黑木耳 | 46. 蘑菇 | 47. 银耳 |
| 48. 香菇 | 49. 猴头 | 50. 金针菇 |
| 51. 草菇 | | |

第6章 瓜类

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 52. 冬瓜 | 53. 黄瓜 | 54. 南瓜 |
| 55. 苦瓜 | 56. 丝瓜 | 57. 西瓜 |

第7章 水果

- | | | |
|---------|--------|--------|
| 58. 菠萝 | 59. 荸荠 | 60. 苹果 |
| 61. 梨 | 62. 香蕉 | 63. 甘蔗 |
| 64. 柑橘 | 65. 甜橙 | 66. 柠檬 |
| 67. 草莓 | 68. 龙眼 | 69. 荔枝 |
| 70. 猕猴桃 | 71. 柿子 | 72. 枣 |
| 73. 葡萄 | 74. 桃子 | 75. 椰子 |

第8章 坚果与种子

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 76. 栗子 | 77. 胡桃 | 78. 芝麻 |
| 79. 莲子 | 80. 花生 | |

第9章 水产类

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 81. 鱼类 | 82. 螃蟹 | 83. 虾 |
| 84. 鳕鱼 | 85. 甲鱼 | 86. 牡蛎 |
| 87. 海蜇 | 88. 海带 | 89. 紫菜 |

第10章 畜类和禽类

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 90. 猪肉 | 91. 牛肉 | 92. 羊肉 |
| 93. 鸡 | 94. 鸭 | 95. 鸡蛋 |
| 96. 牛奶 | | |

第11章 饮料类

97. 茶