

健康金钥匙丛书

- 人不知“忌口”难于保健康
- 不知“发物”饮食必犯忌
- 囊括10类常见食物的禁忌
- 涉及100种家庭饮食的配伍宜忌
- 不可不读、不可不知



饮食别犯忌

YINSHIBIEFANJI

主编 漆浩



同心出版社

健康饮食 饮食禁忌

饮食禁忌：饮食禁忌是指某些食物或饮料在某些情况下不宜食用。例如，某些食物可能与药物发生相互作用，影响药效；某些食物可能引起过敏反应；某些食物可能含有有害物质，对人体健康造成损害。因此，在饮食过程中，应了解并遵守相关的饮食禁忌，以确保身体健康。

饮食别犯忌



饮食禁忌 饮食禁忌

图书在版编目(CIP)数据

饮食别犯忌/漆浩主编. —北京:同心出版社,2003
(健康金钥匙丛书)
ISBN 7-80593-755-9

I. 饮… II. 漆… III. 饮食—禁忌—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079947 号

出版发行:同心出版社

地 址:北京市朝阳区和平里西街 21 号

邮 编:100013

电 话:(010)84276223

印 刷:北京市金红发印刷厂

经 销:新华书店

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32

印 张:6.625

字 数:160 千字

印 数:10000 册

书 号:ISBN 7-80593-755-9/R·014

定 价:10.00 元



前言

常言道：“不知食忌，难于保健康”。忌口是我们日常饮食中常遇到的问题，但什么情况下要忌口，忌口有哪些常见的知识，哪些忌口是科学的，哪些忌口不科学，哪些忌口甚至是错误的，却很少有人能够了解得很清楚。

长期以来，人们在饮食实践中摸索出了一系列有关“忌口”、“发物”的常识及经验，并总结出了一套食物与食物、食物与药物、食物与发物配伍禁忌的理论及方法，而现代饮食营养理论及实践又赋予了饮食忌口新的科学内涵。毫无疑问，全面了解饮食禁忌理论，掌握家庭饮食中忌口的规律和内容，对于防病养生，提高治病效果，服务大众健康将是十分有益的。有鉴于此，我们编写了这本《饮食别犯忌》，目的是全面介绍家庭饮食中有关忌口和发物的内容和规律，为大众养生保健服务。

本书从一般人的营养饮食需要出发，介绍了不同季节、不同人群、不同食物、不同疾病应遵循的忌口原则，其中涉及到一年四季、十大体质、十类八十种食物、六十种常见病的忌口要求，可以为人们提供饮食保健的指导，更可以满足家庭饮食现查现用的基本需要。



目 录

第一章 忌口入门

俗话说,民以食为天。饮食、营养关乎到一个人生存的基本状态以及生活的质量。但要真正做到健康饮食,就不仅要注意其积极的一方面,还要注意其消极的一方面。长期以来,人们总结出了一系列以饮食忌口为主要内容的基本经验,为合理饮食、健康饮食提供了实践依据。从这个角度来说,作为一个养生爱好者不可不知忌口,更不可不遵守科学的忌口。

- 第一节 一般疾病饮食宜忌的原则 (1)
- 第二节 饮食六味的宜忌原则 (4)
- 第三节 一年四季的饮食禁忌 (7)

第二章 日常饮食中的四大忌口

在日常饮食中,吃什么,不吃什么,怎么吃都大有讲究,而判断这种讲究对错的基本依据就是现代饮食营养学原理,本章对于日常饮食中最常接触到的肉蛋类、海鲜类、果菜类、奶品类等重要食物;酒类、茶类、饮料等重要饮品;粮食和一些最常接触到的调味品;铝、铁、铜、搪瓷等常用餐具使用及饮食的忌口都做了深入细致的分析,了解了这些忌口原则可以提高你的饮食质量,做到饮食科学健康。



饮食 别 犯 忌

YIN SHI BIE FAN JI

第一节	四类重要食物的饮食禁忌	(14)
第二节	三类重要饮品的饮食禁忌	(22)
第三节	粮食及调味品的饮食禁忌	(25)
第四节	烹调炊具使用方面的禁忌	(28)

第三章 不同人群的饮食忌口

每个家庭中的家庭成员因年龄、性别和体质各不相同,虽然一家人吃在同一个锅里,可是在饮食忌口方面却各有讲究,无论从儿童的营养,还是老年的保健、妇女的调理方面来讲,都有许多科学的道理。本章采取举例的形式,以理论和实践相结合,以特殊性和一般性相比较,介绍了不同人群的各类饮食忌口,对于帮助大众了解忌口与饮食健康的关系,相信有所裨益。

第一节	儿童饮食忌口	(33)
第二节	妇女饮食忌口	(37)
第三节	老人饮食忌口	(39)
第四节	病人饮食忌口	(41)

第四章 不同疾病的忌口

忌口禁食疗法是疾病调养过程中十分重要的疗法,它根据疾病不同性质、不同阶段及人的不同体质,采取节制食入某类食物甚至禁止食用某类食物的办法,以避免疾病的恶化,促进身体康复。在本章的内容里我们介绍一些常见病的忌口治疗原则,并对各病调养及恢复期间的基本情况进行了分析,希望读者按照要求进行操作,以期获得较好的保健效果。

第一节	呼吸系统疾病的饮食宜忌	(47)
第二节	循环系统疾病的饮食宜忌	(50)
第三节	泌尿生殖系统疾病的饮食宜忌	(55)

第四节	消化系统疾病的饮食宜忌	(58)
第五节	神经内分泌系统疾病的饮食宜忌	(69)
第六节	传染性疾病的饮食宜忌	(73)

第五章 必须禁食或少食的食物

从科学饮食的观点来看,饮食中营养的部分一定要摄取,而饮食中有害的部分一定要禁忌。本章从日常饮食的角度出发,详细列举了人们必须远离的各类食物,其中既有部分天然食品,也有一些人工加工的食品;既有动物类食物成分,也有植物类食物成分;既有食品添加剂,也有食物调味品。总之,凡是能给人体带来伤害的食物,本章基本都有所涉及。

第一节	哪些天然食物不能吃	(76)
第二节	动物的哪些部分不能吃	(79)
第三节	哪些加工食品应少吃	(80)

第六章 饮食忌口须知

饮食忌口并不都是消极的,也有其积极的一方面。现代饮食科学不仅强调远离某些食物,也同时推荐某些健康食物,不仅强调对于有害食物要少吃,也强调对于营养丰富的食品不能多吃。本章从科学饮食的角度出发,对于各类食物的吃与禁、多与少、生与熟都有着细致的分析。

第一节	哪十类不良饮食习惯应戒除	(83)
第二节	哪八类致癌食品应禁食或少食	(87)

第七章 食物配伍的禁忌

食物的毒性有相当一部分是因为配伍不当而产生的。当两种或两种以上食物被不恰当地搭配时,饮食中的营养成分被破



坏了,而有害的成分正在滋长,对人体产生的消极作用就会影响人们的健康。本章从传统养生学有关食物配伍的角度出发,对于各类食物配伍中出现的禁忌都一一注明,并根据古代本草典籍的观点作了简明的解释。

- 第一节 饮食搭配不当 (92)
- 第二节 食物间的相互影响 (93)
- 第三节 食物活性的改变 (94)
- 第四节 食物间的互相作用 (95)

第八章 食药配伍的禁忌

食物与食物配伍不当会产生副作用,而药物与食物配伍不当则不仅影响食物的吸收,更会影响药物的作用,所以,食药配伍的禁忌不可不知。本章对于饮食与药物配伍出现的各种情况都做了举例说明,相信有助于广大读者了解食药配伍的正确方法和基本规律。

- 第一节 日常食药配伍禁忌 (127)
- 第二节 服用西药的禁忌 (128)
- 第三节 禁忌与西药配伍的食物 (129)
- 第四节 服用中药的禁忌 (132)
- 第五节 禁忌与中药配伍的食物 (133)

第九章 饮食中的“发物”忌口

“发物”是食物忌口中最常提到的字眼,而“发物”的种类繁多,影响也各不相同,成分更是大有不同,本章为了帮助大家了解“发物”与忌口的关系,帮助大家避免食入“发物”而产生病变,因而,对食物中经常遇到的六大类数十种“发物”做了简要的分析和说明。

第一节	“发物”是“忌口”的原因	(137)
第二节	日常饮食中的三大发物	(139)
第三节	发物的六大种类	(140)
第四节	粮食、肉及水产类中的常见“发物”	(141)
第五节	蔬菜、水果中的常见“发物”	(142)

第十章 食物性味相合的禁忌

古人常说,食药同源,而食物与药物最大的相同点就是两者都有性和味的特点,这种食物的性味不仅决定了食物本身的性质,更决定了食物与食物配合的相合与否。本章从食物的“四性”(寒、热、温、凉)、“五味”(酸、苦、甘、辛、咸)及食物的归经(心、肝、脾、肺、肾)等方面探讨了食物的功效与食物间相和的基本规律,这些正是传统食物忌口学走向科学的理论基础。

第一节	食物性味决定饮食配伍	(144)
第二节	无论任何食物皆有寒热秉性	(146)
第三节	无论哪类食品均有五味归属	(147)
第四节	食物归经确定了宜忌所在	(149)
第五节	性味归经确定了食物功效	(151)
第六节	日常食物的禁忌适应症	(155)

附:似是而非的饮食忌口	(189)
-------------------	-------

第一章 忌口入门

俗话说,民以食为天。饮食、营养关系到一个人生存的基本状态以及生活的质量。但要真正做到健康饮食,就不仅要注意其积极的一方面,还要注意其消极的一方面。长期以来,人们总结出了一系列以饮食忌口为主要内容的基本经验,为合理饮食、健康饮食提供了实践依据。从这个角度来说,作为一个养生爱好者不可不知忌口,更不可不遵守科学的忌口。

第一节 一般疾病饮食宜忌的原则

一、宜饮食有节,忌饥饱失调

要做到科学饮食,就一定要注意饮食有节制,因为过饥、过饱都会伤害脾胃正常功能。中医古籍《素问·五常政大论篇》上曾经提到:“无使过之,伤其正也。”清代龙绘堂《蠹子医》明确指出:“纵然后莫乱食,只食八分便已是。”因而饮食有节,定时定量,使脾胃运化功能处于常态,是保证身体健康的基本条件。

二、宜饮食随和舒适,忌寒热辛辣过激

我们知道,人体营养来源于各类食品,所需的营养成分亦宜多样化,以保证各个脏腑的需要而维持正常功能,若对饮食有所偏嗜或偏废,体内各种营养成分比例失调,容易发生疾病。如偏



嗜辛辣烟酒致脾胃积热,上则口腔破溃,牙龈出血,下则大便干燥或成痔疾。饮酒日久,易患肝病,吸烟过多,易患肺癌等。此外,尚须注意饮食的冷暖要适宜,《灵枢·师传篇》说:“食饮者,热无灼灼,寒无沕沕。”过热的食物,易烫伤消化道,发生糜烂溃疡,日积月累易致癌变;过冷的食物,易伤脾胃阳气,发生胃痛,腹泻等病变。妇女行经期过食生冷易患月经不调,痛经,闭经等疾患。

三、宜重饮食卫生,忌饱食、腐秽

从营养卫生的角度来讲,食物要新鲜、洗净,当天的饮食当天吃完,最好不要过夜,尤其夏令季节更应注意。《金匱要略·禽兽鱼虫并治》载:“秽饭馁肉臭鱼,食之皆伤人。”古人还提出饭后要漱口,以防齿病。如《饮膳正要》中说:“晚餐不可多食,食后漱口,清旦刷牙,不如夜分刷牙,齿疾不生。”同时还主张饭后应散散步,可以帮助脾胃的运化功能,如果饱食即卧,易生百病。这些防病知识一直运用至今,确有一定成效。

四、宜重脾胃之消化,忌滥补滋腻

饮食必须通过脾胃的受纳、运化功能,始能发作用。食疗能否达到治疗、补养的目的,关键在于脾胃功能的强弱。若脾胃功能旺盛时,就可以根据疾病的需要配合饮食营养,增加血肉有情之品以补养之;若脾胃不健,食欲减退,脘腹作胀,大便溏,舌苔厚者,就不能强调“虚者补之”的原则进补,勉强食之,必伤脾胃,饮食精微难化气血,病情不宜好转,这就是俗称的“虚不受补”。此时只能先予清淡易于消化的饮食,配合用药,调理脾胃,诱发食欲,待脾胃功能恢复后,再予饮食调养。



五、宜辨饮食之味，忌反寒热之气

食物有寒热，温凉之性，辛、甘、酸、苦、咸之味，疾病有寒热虚实之辨，阴阳表里之别，故一定要根据病人的疾病证候类型来指导病人选择不同属性的食物，以达“虚则补之”、“实则泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”的配合治疗目的。正如《金匱要略》说：“所食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则补体，为害则成疾。”所以，治疗疾病强调饮食宜忌也非常重要。

六、宜顺四时之性，忌反四时之气

四时气候的变化，饮食宜忌也不同，要根据气候的变化，给予适当的饮食。依据四时气候的特点，春季为万物生发之始，阳气卓越，宜食清淡瓜果豆类，忌油腻、辛辣食物，以免助阳外泄。夏季天气炎热由于暑热夹湿，脾胃容易受困，宜食甘寒、清淡少油食品，忌食生冷或不洁食物。秋季万物收敛，凉风补长，燥气袭人，早晚凉爽，易致咳嗽或痰喘复发，宜食清淡蔬菜、水果、生津滋润食品，忌辛辣燥热食物。冬季天气严寒，万物伏藏，易遇寒邪，宜食温热食物，忌生冷、过咸食品。

七、宜因人而异，忌千篇一律

人的体质不同，饮食宜忌也有差异，如体胖多痰湿，宜食清淡、化痰食物，忌食肥甘厚腻助湿生痰食物；体瘦多阴虚，血亏津少，宜多食滋阴生津、补血食物，忌食辛辣动火、伤阴食物。老年人脾胃功能虚弱，气血容易亏损，宜食清淡有营养、易消化食物，忌生冷、硬固、粘腻食物。青年人活动量大，气血旺盛，宜食营养丰富的血肉有情之品和五谷杂粮，新鲜果菜，忌暴饮暴食，饥饱无度。妇女在妊娠期或哺乳期，宜食有营养、易消化的清淡饮食，忌食辛辣燥火食品，以免乳儿上火生疮。儿童在生长发育





期,宜多食谷肉果菜、营养丰富的食品,不可偏食,以免过胖或营养不良。

第二节 饮食六味的宜忌原则

一、甜味

甜味的食物是小儿和妇女最喜爱的,从食药同源的角度来讲,甜味的食物多入脾和胃经,有安神、利尿、补虚的作用。从食物烹调的角度来讲,甜味在基本味中具有缓冲作用,咸、酸、辛、苦太过,都可用甜味缓冲一下,以削弱它们对味蕾的刺激。烹制其他味道的菜肴,加糖可起提鲜润色的作用;但不能太多,最好是加糖后不使食客有甜的感觉,因为甜味的食物可导致胃肠消化负担加重,多食可引起消化不良、胀气等病症。甜味食品最好是与酸味相结合,用酸味来压制甜味的油腻。注意糖尿病病人、湿证病人(例如风湿性关节炎)、痰证病人(如高血压、肥胖)、脾胃不好的病人(如食积、食滞、腹泻)、泌尿或肾病水肿病人不宜多食甜味食品。

二、酸味

酸味的食物是孕妇和喜爱食醋者所喜爱的。从食药同源的角度来讲,酸味食物多入肝和胆经,有柔筋、缓急、生津、助消化的作用。从食物烹调的角度来讲,酸味在基本味中具有化腻的作用,酸味也是饮食中不可缺少的,尤其是在我国北方,那里水硬(含碱性物质较多),所吃的食物又多难以消化,故在制作菜肴时常常用醋,以增加胃液的酸度,帮助消化,刺激食欲。酸还可把脂化为醇,能去腥解腻,故在厚味过多的宴席上,往往配有酸味菜肴。在日常食物中,酸味的食物可以帮助人体摆脱津液



干枯、消化液干涸的状态,而且对于各种筋脉拘挛、小便不利、咽喉干燥的病症均有良好的效果。酸味太过可以用辛味食物来加以压制。注意消化系统中呕吐或呃逆的病人、肝病患者(肝炎、胆食症)、胃酸过多(包括胃及十二指肠溃疡)、神经系统相对敏感(神经官能症、抽搐、惊悸)的病人不宜过食酸味食品。

三、辛味

辛味的食物是潮湿和寒冷地带人们所喜爱的。从食药同源的角度来讲,辛味食物多入肺及大肠,有降气、燥湿、散寒、发汗、止痛的作用。从食物烹调的角度来讲,辛味在基本味中极富于刺激性,辛辣的刺激性是由辣椒碱、黑椒酚、姜酮、硫化丙烯等有机化合物造成的。古代所说的辛,只是指葱、姜、蒜、花椒、桂皮、食茱萸、韭、薤、芥子等蔬菜的味道,而我们今日所说的辛辣主要指辣椒的味道。辛味多可用来治疗脾胃虚寒、风湿病、风寒感冒、腹痛、寒颤等病症,也可用于治疗水肿及消化不良,在日常生活中,饮食用辣椒时应遵守这样的原则:辛而不烈,辣而不燥,辣中有香,辛而有味。也就是说,不要过度追求辣的刺激,它会伤胃,辣要以咸鲜为基础,要辣得有层次感,香辣兼备。辣味太过时可用苦味来加以压制。注意各类热盛或肿痛病人(各类炎症、各类疖肿、各类肿痛或容易上火的病人)以及痰多的病人(比如支气管炎、肺炎、喘症)及高血脂病人宜少吃辛辣食品。

四、苦味

苦味的食物是饮食中与药物的性味最为接近的,从食药同源的角度来讲,良药苦口利于病,食物苦口也可以用于治疗疾病。苦味食物多入心经,有泻火、利水、消肿的作用。从食物烹调的角度来讲,苦味是食物中所含的生物碱、萜类、甙灶等有机物所产生的。苦味在调味品中很少单独运用,但却是不可缺的,



在炖煮肉肴时加上陈皮、丁香、杏仁这些带有苦味的调料,可以起到除腥膻并激发其香味的作用。苦味也被许多人所嗜好,它能健胃生津,因此,川菜中的怪味,就包括有苦味,苦味太过时可用淡味和甜味来压制。应注意脾胃过于虚弱的病人(如消化不良、饮食不振)、部分心血管病人(冠心病、心绞痛、心悸、心律不齐)应少吃苦味食品。

五、咸味

咸味食物是饮食中与调料味道最为接近的,咸能利水,咸能入肾,因此许多肝肾患者比较适宜于吃一些微咸的食品。咸能软坚散结,咸能利下导滞,因此,多吃海产品不仅对于人体的骨骼发育有好处,而且对于调理人体的肝肾功能都有较好的疗效。咸味虽然是人体所必需的,但也不能够过多食用,心脏病病人尤其是高血压病人应该少吃盐,严重的肾炎或肾功能不全患者也应该少吃盐,特别是一些长期慢性病患者,出现水肿、体质消瘦、腹大,如肝硬化腹水或某些肿瘤患者,都应禁忌多食盐味的食品,另外,正常人如果食盐过度,也会导致筋脉痉挛,变生出其他的疾病来。

六、鲜味

鲜味食物在日常饮食中很受欢迎,从食药同源的角度来讲,鲜味其实就是五味淡化后的本味,即淡味中变化出来的海鲜本味。鲜味多通过煮汤获得。汤的鲜味既可以起到脾胃补虚的功能,又可将食物中的营养成分溶入饮食中,从而得到充分的吸收。鲜味的变化常需要盐来调剂,盐是维持鲜味、保持健康的重要成分,如用鸡肉、猪肉、牛肉、鱼、排骨等原料煮汤,在煮的过程中清除其腥臊臭等恶味,然后稍加盐则鲜味全出。《齐民要术》有“捶牛羊骨令碎,熟煮,取汁,去浮沫,停之使清”的记载,大概

是获取鲜味的最早记录。素的鲜味汤则用笋、蕈、莼菜、白菜、蚕豆、大豆、豌豆等制作,其中的菜蔬以新采者为佳,笋要新出山林者,豆类亦以鲜者为佳。荤鲜汤用以烹制无味或味极薄的动物类食物如鱼翅、海参;素鲜汤则用以烹制豆腐、面筋等素菜。日常生活中的鲜味多入肾经和膀胱经,是治疗泌尿生殖性疾病的重要成分,例如海鲜中的海蛎、蛤蜊、带鱼等均有较好的补肾益精、兴阳补虚的作用。应注意那些病后体虚的人或者是素体虚弱的人,手术后恢复期的人,发热后期热势不高的人,各种炎症处于间歇期的人都应少吃鲜味食品。

第三节 一年四季的饮食禁忌

一、春季饮食宜忌

春为万物生发之始,阳气发越,阳光普照,气候温暖,人体腠理疏松开泄,所以此季饮食应以清淡为主,应多食时鲜蔬菜,如春笋、菠菜、芹菜等,这对于因冬天偏食滋补食品而致的偏热体质者,可起到清热解毒,凉血明目,清肿利尿的作用;不宜过食油腻烹煎动火之物,以免积热在里,同时要少吃辛辣等刺激性的食品,不饮烈性酒。另外,宜选择性味偏于甘凉的食物,以清热润里,防止积热在内。此类食物有:新鲜水果(鸭梨、荸荠、橘子、甘蔗等)、蔬菜(青菜、白菜、芹菜、菠菜、莴笋、嫩藕、绿豆芽、荠菜、慈姑以及海菜、木耳、紫菜之类)和豆类及豆制品。另一方面应注意勿食油腻、烹煎、辛辣动火之物,以免助阳外泄。在温暖的春季还宜常喝菜粥如荠菜粥、菠菜粥等,喝绿豆汤、赤豆汤。饮茶以绿茶为好,且茶水宜淡。这些都有清热、和胃、生津之功,对身体具有保健作用。



二、夏季饮食宜忌

夏季是阳气旺盛外浮的季节。此时气温升高,人们的食欲有所降低,清化能力减弱,此时饮食宜甘寒、少油之品,后以健脾胃、消暑、化湿为主。切忌过食生冷、寒凉之物,过则易伤脾胃。更不可多食油腻厚味,因为油腻的饮食不仅难以消化,影响食欲,而且容易生热、生湿、生痰,引起疾病,可多食一些清凉解暑的食品,如绿豆、西瓜、凉拌菜、芝麻酱、豆制品等。我国医学经典著作《黄帝内经》由此提出了春夏养阳,秋冬养阴的养生原则。因此,夏季饮食养生应顺应自然,以健脾、祛暑、化湿为原则,宜清补,不宜过食生冷油腻。重点保养人体的阳气。

夏季气候炎热,人们多喜吃冷食、冷饮,可起到清热解暑的作用,但“养阳”却要求夏季少食冷饮。因为夏季人体皮肤毛孔疏松,散热较多,这就消耗了体内的“阳气”。夏季容易疲倦,食欲差便是具体表现。如果贪冷饮,就会使阳气受到损伤,发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。中医认为胃喜暖而恶寒,生瓜、冷饮、凉菜、凉饭等,最易损伤胃肠而致腹痛、泻痢等疾病。清代医学家汪昂说:“食凉水瓜果,则病泻痢腹痛,夏走炎途,贪凉食凉,则病疟痢。”对于各种素体阴虚的病人,尽管因疾病所在脏腑不同而有多种多样的症状,但都有手脚发凉、喜暖、面色和舌质淡白、脉搏缓慢等特点。这样的人夏季更不宜吃冷食。总之,夏季要适当控制冷饮冷食量,进食的速度也不宜过快。脾胃虚弱者或小儿尤其应节制。

中医理论认为,四、五、六月天地间的阳气旺盛,一切生物茂盛秀美。此时,人们的生活起居要保持一定的规律,要根据自己的情况进行适当的体育活动,切莫懒惰睡卧。这是因为,运动可以振奋体内的阳气,即所谓“动则生阳”,以使血气运行畅通。运动后,由于阳气旺盛,可以排出汗液,从而排泄出一部分新陈