

本书为编写体例，每目中都分门别类地将饮食宜忌的相关内容进行了系统梳理，便于读者查找、翻阅。

● 内容丰富 2000多种生活中

常见的食物饮食宜忌，近

500种常见疾病饮食宜忌，更

有不同年龄、不同人群的饮食

宜忌，四季饮食宜忌，每日饮

食宜忌等，不管您有什么需

要，都能找到您想要的内

容。

● 科学实用 针对不同食物的

性味、不同疾病的症状、不

同药物的属性、不同季节的

特点以及不同人群的生理和

健康状况等，指导人们健康

饮食，让现代人科学饮食和

养生的新理念。

● 适用人群广 本书结合不同

年龄阶段的不同人群阅读，是

值得每个家庭、每个人拥有的

饮食百科全书。

● 图文并茂 全书超过300幅

插图，直观清晰介绍本书中

提到的食物。

近 别

名，让读者不再对食物辨别

生疑惑。

精品特惠
29.80元

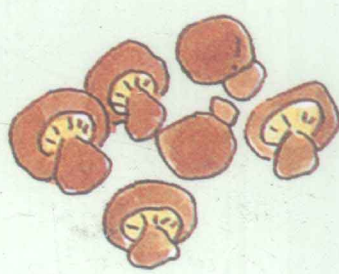
「鱼相宜豆腐」



「西兰花相宜鸡肉」



「香菇相宜木瓜」



「菜心相宜乌鸡」



「慢性习惯性便秘相宜南瓜」



「感冒咳嗽相宜雪梨」



「阴虚胃痛相宜西红柿」



「发热相宜黄瓜」

一部值得每个家庭典藏的饮食圣经
吃得好不如吃得对
让食物成为您和家人健康的源泉

收藏经典版
第7部

● 这是一部关于饮食宜忌知识最全面、最系统的百科全书，不仅是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，更是现代家庭必备的保健养生书。● 它既适合普通读者在日常饮食生活中查阅，也适合广大医务人员作临床医学参考。

饮食宜忌大全集

胡维勤◎主编

饮食宜忌

湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌大全集/胡维勤主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2011. 1
(收藏经典版)
ISBN 978-7-5356-4224-0
I. ①饮… II. ①胡… III. ①饮食—禁忌—
基本知识 IV. ①R155
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001166号

收藏经典版

饮食宜忌大全集

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 胡维勤
责任编辑: 李 松
封面设计: 汤长城
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 600×1020 1/20
印 张: 25
版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4224-0
定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

收藏经典版

饮食 宜忌 大全集

胡维勤◎ 主编



湖南美术出版社
HUNAN ART PUBLISHING HOUSE

序言

吃对食物才能健康一生

医学之父希波克拉底提出——“你的食物就是你的医药”，我们一生吃进去的食物总量约60吨，这么多的食物完全有能力改变我们的健康走向。但是我们所吃的食物真的能给我们带来健康吗？

健康并不是一种偶然，而是一种选择，我们每个人都可以选择健康。为什么有的人常年精力旺盛，即使再繁忙也不会疲劳，几乎不生大病；有的人却经常小病不断，药不离口？营养师的回答是：健康的身体是吃出来的，多病的身体也是吃出来的。健康饮食意味着从食物中就能很容易地获得恰当搭配的营养素，但是如果你随便吃，随便搭配着吃，那就不但不能从食物中获得身体健康所必需的营养素，反而会给身体带来不必要的伤害。

长期不注重搭配地乱吃，会慢慢地损害你的健康。“病从口入”这句话，大家一定不会陌生，它指的是我们身体上的毛病大多是因为我们吃了胡乱搭配或者不干净的食物引起的。虽然现代人吃得是越来越好了，但是亚健康人群也越来越庞大了，而诸多文明病如心脑血管、肿瘤、糖尿病等大多是吃出来的！

据统计，我们每个人一年的平均饮食消费量达1吨之多，试想一下这么多的东西被我们吃进肚子了，会对我们的身体造成什么影响？或许一时半会你看不出饮食对你的身体有什么巨大的影响，因为它是悄悄地、一点点地进行的，等你察觉到的时候，就是症状出现的时候，往往就已经比较严重了。

如今，由超重和肥胖引起的高血脂、高血压、高血糖、冠心病、脑血管病、脂肪肝等慢性非传染性疾病已越来越多。这些疾病与人们的不良习惯有很大的关系，例如：脂肪、胆固醇摄入量过高，而维生素、矿物质、纤维素等食入过

少；各种营养素之间搭配比例不合理，食物中偏重于肉食和高蛋白、高胆固醇、高脂肪食品，却罕见五谷杂粮的身影；一日三餐的热量分配不合理，饮食不规律、无节制，大吃大喝、暴饮暴食，食盐摄入量过高。这些不良的饮食习惯都会在你的身体里埋下疾病的“根”。毫不夸张地说，以上疾病80%都是吃出来的。

“民以食为天”，如果知道各种饮食的宜忌，知道怎样搭配才能获取身体最想要的营养素，就如同有了一个随身保健医生，时刻帮助你提高身体素质、抵御各种疾病。

本书主编查阅古今大量饮食宜忌的相关资料，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的《饮食宜忌大全集》，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

本书体例简明，内容丰富、科学、实用，系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，收集、整理了部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入现代科学饮食的理念，详细阐述了500余种生活中常见的食物饮食宜忌、近200种常见疾病饮食宜忌，更有不同年龄不同人群的饮食宜忌、四季饮食宜忌、每日饮食宜忌等。读者可以从中了解食物、疾病、药物等的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季因素等，结合食物的性味归经，有选择性地分析饮食的宜与忌，使我们在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。

可以说，这是一部关于饮食宜忌的最全面、最系统的百科全书，不仅是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，也是现代家庭必备的保健养生书。它既适合普通读者在日常饮食生活中查阅，也适合广大医务人员在临床实践中参考。



编者简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝湛予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

目录

Contents

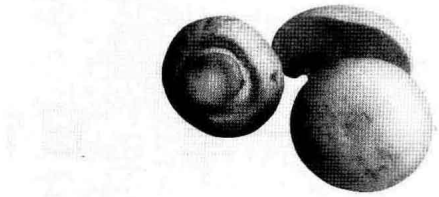
第一章 日常食物饮食宜忌

第一节 蔬菜类饮食宜忌

菠菜	020	马蹄	042
油菜	021	藕	042
芹菜	022	百合	043
包菜	023	洋葱	043
生菜	024	魔芋	044
蕨菜	024	豌豆	045
苋菜	025	茄子	045
芥菜	026	青椒	046
莼菜	026	西红柿	047
空心菜	027	菜花	048
小白菜	028	黄花菜	049
木耳菜	028	大头菜	050
韭菜	029	西葫芦	050
韭黄	030	黄瓜	051
芥蓝	030	冬瓜	052
芦笋	031	苦瓜	052
茼蒿	031	丝瓜	053
竹笋	032	南瓜	054
茭白	033	笋瓜	055
绿豆芽	034	佛手瓜	055
黄豆芽	034	萝卜叶	056
蒜薹	035	红薯	056
香椿	036	豆薯	057
芦荟	036		
食用仙人掌	037		
茼蒿	037		
雪里蕻	038		
山药	039		
土豆	039		
胡萝卜	040		
白萝卜	041		



芋头	057	荷兰豆	066
马齿苋	058	菊苣	066
慈姑	059	量天尺	067
海带	059	京水菜	067
紫菜	060	茗荷	068
荷叶	061	番杏	068
牛蒡	061	南瓜藤	069
薤白	062	番茜	069
菊芋	062		
瓠瓜	063		
节瓜	063		
菜瓜	063		
薇菜	064		
紫苏	064		
秋葵	065		
苦菜	065		



第二节 肉禽类饮食宜忌

猪肉	070	马肉	083
猪心	071	驴肉	083
猪肾	071	驴钱	084
猪肝	072	兔肉	084
猪肺	072	鹿肉	085
猪肚	073	獐肉	085
猪肠	073	骆驼肉	085
猪胰	073	獭肝	086
猪脑	074	火腿	086
猪骨	074	鸡肉	087
猪髓	075	鸡肝	087
猪蹄	075	乌鸡	088
猪血	075	野鸡肉	088
猪皮	076	火鸡肉	089
野猪肉	076	鸭肉	089
牛肉	077	鸭血	090
牛肾	078	鹅肉	090
牛肝	078	鸽肉	091
牛肚	078	麻雀肉	091
牛髓	079	鹌鹑肉	092
羊肉	079	鹧鸪肉	092
羊肾	080	蝗虫	093
羊肝	081	蚕蛹	093
羊肚	081	知了肉	093
羊骨	081	蜗牛肉	094
羊髓	082	蚂蚁肉	094
狗肉	082	青蛙肉	094

牛蛙	095	香肠	096
蛇肉	095	烤肉	096
蛤蚧	096		

第三节 菌类饮食宜忌

黑木耳	097	金针菇	102
银耳	098	鸡枞	103
竹荪	098	鸡腿蘑	103
草菇	099	松蘑	104
香菇	100	口蘑	104
平菇	100	地耳	105
红菇	101	榛蘑	105
猴头菇	102		

第四节 水产类饮食宜忌

鲤鱼	107	白鲢	121
草鱼	108	武昌鱼	121
鲢鱼	109	罗非鱼	122
鳙鱼	109	虹鳟鱼	122
鲫鱼	110	石斑鱼	123
青鱼	111	沙丁鱼	123
鲂鱼	111	金枪鱼	123
白鱼	112	比目鱼	124
鲮鱼	112	三文鱼	124
鳊鱼	112	鲨鱼	125
鲈鱼	113	鳗鱼	125
鲚鱼	113	乌鱼	126
鳊鱼	113	河豚	126
鲑鱼	114	章鱼	127
黄颡鱼	115	乌贼	127
鳝鱼	115	海马	128
泥鳅	116	海龙	128
鳙鱼	116	鱿鱼	128
带鱼	117	海参	129
平鱼	117	海蜇	130
鲑鱼	118	鲍鱼	130
鲷鱼	118	龟	131
银鱼	119	甲鱼	132
鳊鱼	119	螃蟹	132
旗鱼	120	虾	133
鳕鱼	120	蚌	134
黄鱼	121	蚬肉	135

螺蛳.....	135	干贝.....	137
田螺.....	135	扇贝.....	138
牡蛎肉.....	136	海兔.....	138
蚶子.....	136	鱼鳔.....	138
蛤蜊.....	137		

第五节 杂粮类饮食宜忌

大麦.....	139	豇豆.....	153
小麦.....	139	黄豆.....	153
小麦胚芽.....	140	黑豆.....	154
青稞.....	141	芸豆.....	155
燕麦.....	141	扁豆.....	155
莜麦.....	142	芝麻.....	156
大米.....	143	谷芽.....	156
小米.....	143	豆豉.....	157
糯米.....	144	豆腐.....	157
薏米.....	145	豆腐皮.....	158
粳米.....	146	油豆腐.....	159
籼米.....	146	豆腐干.....	159
糙米.....	147	腐竹.....	159
香米.....	147	面筋.....	160
黑米.....	147	玉米.....	161
紫米.....	148	玉米笋.....	162
西谷米.....	148	糜子.....	162
毛豆.....	149	荞麦.....	162
赤小豆.....	150	高粱.....	163
绿豆.....	150	米皮糠.....	163
青豆.....	151	锅巴.....	164
蚕豆.....	152		

第六节 蛋奶类饮食宜忌

鸡蛋.....	165	牛奶.....	171
鸭蛋.....	166	牛初乳.....	172
鹅蛋.....	167	羊奶.....	172
鸽子蛋.....	167	马乳.....	172
鹌鹑蛋.....	168	酸奶.....	173
麻雀蛋.....	168	奶酪.....	173
咸鸭蛋.....	169	奶粉.....	174
松花蛋.....	169	黄油.....	174
茶叶蛋.....	170	奶片.....	175
毛鸡蛋.....	170		

第七节 水果类饮食宜忌

苹果.....	176	荔枝.....	195
梨.....	177	番荔枝.....	196
柑.....	179	枇杷.....	196
佛手柑.....	179	石榴.....	197
橘子.....	180	火龙果.....	197
金橘.....	180	芒果.....	198
橙子.....	181	无花果.....	198
柚子.....	182	罗汉果.....	199
葡萄柚.....	182	黄皮果.....	199
柠檬.....	183	杏.....	200
草莓.....	183	李子.....	201
蓝莓.....	184	桃子.....	202
葡萄.....	185	柿子.....	202
桑葚.....	185	梅子.....	203
西瓜.....	186	阳桃.....	203
甜瓜.....	187	樱桃.....	204
木瓜.....	187	杨梅.....	205
香蕉.....	188	山楂.....	205
甘蔗.....	189	橄榄.....	207
猕猴桃.....	190	槟榔.....	207
椰子.....	191	大枣.....	208
菠萝.....	191	沙果.....	208
榴莲.....	192	沙棘.....	209
山竹.....	193	榆钱.....	209
莲雾.....	193	薜荔果.....	210
西番莲.....	194	金樱子.....	210
桂圆.....	194		

第八节 干果类饮食宜忌

白果.....	211	榧子.....	219
栗子.....	212	杏仁.....	219
莲子.....	212	芡实.....	220
葵花子.....	213	乌梅.....	220
西瓜子.....	214	葡萄干.....	221
南瓜子.....	214	果脯.....	221
花生.....	215		
核桃.....	216		
腰果.....	217		
开心果.....	217		
松子.....	218		
榛子.....	218		

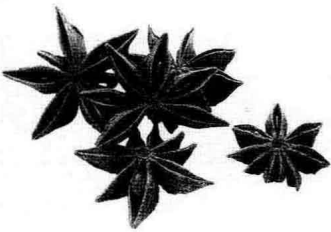


第九节 饮品类饮食宜忌

水	222	碳酸饮料	231
红茶	223	豆浆	231
绿茶	224	橙汁	232
花茶	225	柠檬汁	233
菊花茶	225	甘蔗汁	233
桂花茶	226	杏仁露	234
茉莉花茶	226	黄酒	234
金银花茶	227	糯米酒	235
玫瑰花茶	228	啤酒	235
速溶茶	229	白酒	236
麦乳精	229	红葡萄酒	237
冰激凌	230	白葡萄酒	238
咖啡	230		

第十节 调料类饮食宜忌

醋	239	九层塔	253
酱油	240	茴香	253
红糖	240	甜面酱	254
白糖	241	豆瓣酱	254
冰糖	242	番茄酱	255
蜂蜜	242	芝麻酱	255
食盐	243	花生酱	256
味精	244	蚝油	256
鸡精	244	菜籽油	257
葱	245	色拉油	257
姜	246	豆油	257
蒜	246	香油	258
辣椒	247	猪油	258
花椒	248	茶油	259
胡椒	248	玉米油	259
辣根	249	橄榄油	260
芥末	249		
咖喱	250		
八角	251		
桂皮	251		
丁香	252		
孜然	252		
五香粉	253		



第二章 常用药物饮食宜忌

第一节 中药饮食宜忌

人参.....	262	田七.....	280
西洋参.....	263	地黄.....	281
党参.....	263	砂仁.....	281
太子参.....	264	荜拔.....	282
丹参.....	264	巴豆.....	282
北沙参.....	265	刀豆.....	282
南沙参.....	265	白豆蔻.....	283
玄参.....	266	草豆蔻.....	283
白芍.....	266	食茱萸.....	284
甘草.....	267	决明子.....	284
当归.....	267	枸杞子.....	284
冬虫夏草.....	268	酸枣仁.....	285
何首乌.....	268	胖大海.....	285
白首乌.....	269	薄荷.....	286
乌头.....	269	陈皮.....	286
附子.....	270	橘红.....	286
葛根.....	270	玉米须.....	287
地鼈蛄.....	271	菊花.....	287
威灵仙.....	271	金银花.....	287
牛膝.....	272	玫瑰花.....	288
茯苓.....	272	槐花.....	288
百部.....	272	松花粉.....	289
麦冬.....	273	蜂王浆.....	289
仙茅.....	273	燕窝.....	290
白茅根.....	273	鸡内金.....	290
芦根.....	274	紫河车.....	290
板蓝根.....	274	滑石.....	291
大黄.....	275	鹿茸.....	291
黄精.....	275	淫羊藿.....	292
肉苁蓉.....	275	巴戟天.....	292
石斛.....	276	补骨脂.....	293
天麻.....	276	益智仁.....	293
白术.....	277	韭菜子.....	294
川芎.....	277	阿胶.....	294
川贝母.....	278	熟地黄.....	295
肉桂.....	278	龟甲.....	295
锁阳.....	279	海狗肾.....	296
厚朴.....	279	女贞子.....	296
半夏.....	279	菟丝子.....	297
杜仲.....	280	玉竹.....	297

续断	298	桑螵蛸	305
大冬	298	海螵蛸	305
知母	299	桑叶	306
石黄皮	299	麻黄	306
天花粉	300	白芷	307
黄连	300	防风	307
蒲公英	300	羌活	308
土茯苓	301	辛夷	308
生地	301	大黄	308
黄芪	302	番泻叶	309
牡丹皮	302	独活	309
水牛角	303	川乌	310
地骨皮	303	防己	310
覆盆子	304	蚕沙	311
五味子	304	桑枝	311
山茱萸	305	桑寄生	312

第二节 西药饮食宜忌

青霉素	313	利福平	320
红霉素	313	多酶片	320
氯霉素	314	胰岛素	321
阿莫西林	314	维生素A	321
阿司匹林	315	维生素B ₁	322
头孢菌素	316	维生素B ₂	323
头孢拉定	316	维生素B ₆	323
依诺沙星	317	维生素B ₁₂	324
诺氟沙星	317	维生素C	324
甲硝唑	318	维生素E	325
磺胺药	318		
呋喃唑酮	319		

第三章 常见病症饮食宜忌

第一节 内科疾病饮食宜忌

胃炎	328	麦胶肠病	331
胃轻瘫综合征	329	反流性食管炎	331
消化性溃疡	329	急性胰腺炎	332
吸收不良综合征	330	慢性胰腺炎	332

便秘	333	癫痫	353
腹胀	334	老年痴呆症	354
腹泻	334	眩晕	355
痢疾	335	风寒型感冒	356
肝炎	336	风热型感冒	357
肝硬化	337	暑湿型感冒	357
慢性胆囊炎	338	流感	358
高脂血症	338	高温中暑	358
高血压	339	外感头痛	359
冠心病	340	内伤头痛	359
肺炎	341	急性支气管炎	360
心绞痛	341	慢性支气管炎	360
哮喘	342	支气管扩张	361
咳嗽	343	胃、十二指肠溃疡	361
糖尿病	344	胃下垂	362
尿频	345	急、慢性肠炎	362
肾炎	345	慢性结肠炎	362
急性肾功能衰竭	346	便血	363
慢性肾功能衰竭	347	呕吐	363
肾病综合征	347	呃逆	364
尿崩症	348	中风后遗症	364
淋证	349	动脉硬化	365
单纯性肥胖	349	贫血	365
甲状腺功能亢进	350	偏瘫	366
甲状腺功能减退	351	胆结石	366
健忘	351	水肿	367
失眠	352	慢性疲劳综合征	367
神经衰弱	352	血证	368

第二节 外科、骨科疾病饮食宜忌

骨折	369	白癜风	377
原发性骨质疏松症	370	皮肤瘙痒病	378
继发性骨质疏松症	370	脚气	379
类风湿性关节炎	371	脱发	379
痛风	371	丹毒	381
烧伤	372	疔	381
痤疮	373	直肠脱肛	382
黄褐斑	373	肩周炎	382
荨麻疹	374	风湿性关节炎	383
湿疹	375	冻疮	383
银屑病	375	神经性皮炎	384
疖子	376	淋巴结核	385
痔疮	377		

第三节 妇科疾病饮食宜忌

月经失调	386	产后出血	393
痛经	387	女性更年期综合征	394
女性性功能障碍	388	功能性子宫出血	395
急性乳腺炎	389	外阴瘙痒	396
带下病	389	妊娠呕吐	396
盆腔炎	390	妊娠水肿	397
阴道炎	391	胎动不安	397
不孕症	391	习惯性流产	398
先兆流产	392	产后恶露不绝	398
缺乳	393	产后腹痛	399

第四节 男科疾病饮食宜忌

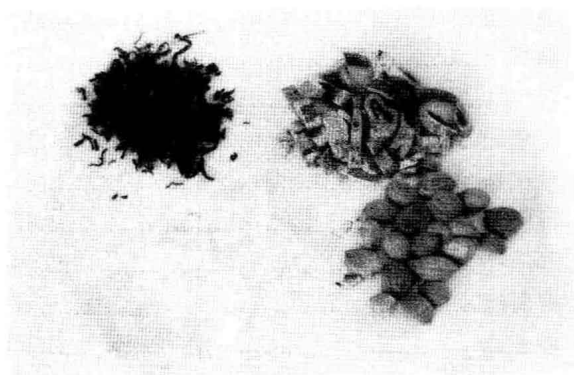
阳痿	400	男性不育症	402
早泄	400	前列腺肥大	403
遗精	401	不射精	404

第五节 儿科疾病饮食宜忌

厌食	405	麻疹	409
营养不良	406	流行性腮腺炎	409
流涎	406	小儿肥胖症	410
小儿腹泻	407	水痘	411
小儿多汗	408	百日咳	412
遗尿	408	儿童多动症	412

第六节 五官科疾病饮食宜忌

夜盲	414	白内障	422
鼻窦炎	414		
咽炎	415		
中耳炎	416		
耳鸣	417		
齿衄	417		
龋齿	418		
失音	419		
口臭	420		
结膜炎	420		
青光眼	421		



第七节 癌症饮食宜忌

颅内肿瘤	423	胃癌	428
乳腺癌	424	大肠癌	429
宫颈癌	424	肺癌	430
卵巢肿瘤	425	原发性肝癌	431
前列腺癌	426	胰腺癌	432
鼻咽癌	426	白血病	432
喉咽癌	427	恶性淋巴瘤	433
食管癌	428	甲状腺腺瘤	434

第四章 不同年龄人及特定人群的饮食宜忌

第一节 不同年龄人饮食宜忌

婴幼儿的饮食宜忌	436	中年男性的饮食宜忌	438
儿童的饮食宜忌	437	更年期女性的饮食宜忌	439
青少年的饮食宜忌	437	老年人的饮食宜忌	439

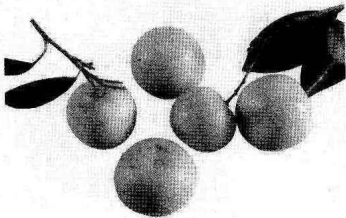
第二节 特定人群饮食宜忌

青春期少女的饮食宜忌	441	体力劳动者的饮食宜忌	444
中考、高考期学生的饮食宜忌	442	脑力劳动者的饮食宜忌	444
怀孕期妇女的饮食宜忌	442	常用电脑者的饮食宜忌	445
哺乳期妇女的饮食宜忌	443		

第五章 饮食习惯宜忌

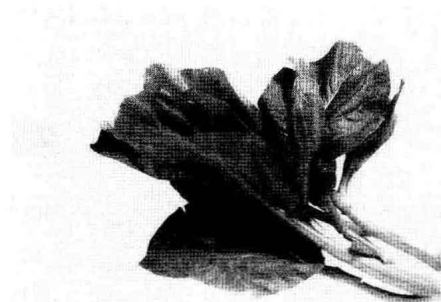
第一节 饮食习惯之宜

健康饮食宜粗细搭配	448
健康饮食宜干稀搭配	448
健康饮食宜荤素搭配	448
健康饮食宜饥饱适中	449
健康饮食宜定时有常	449
健康饮食宜三餐有别	449
健康饮食宜五味调和	449



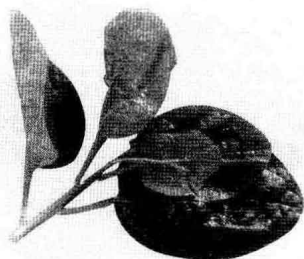
健康饮食宜追求清淡.....	450
健康饮食宜质软味温.....	450
科学饮食宜因病症来选择.....	450
科学饮食宜因职业有侧重.....	451
科学饮食宜因体质而不同.....	451
科学饮食宜以皮肤为准则.....	451
卫生饮食宜预防细菌性食物中毒.....	452
卫生饮食宜预防非菌性食物中毒.....	452
远离困乏宜适量进食.....	452
远离困乏宜吃含热量适当的食物.....	452
远离困乏宜少吃海鲜类食物.....	453
远离困乏宜适量进食酸性食物.....	453
远离困乏宜少吃富含色氨酸的食物.....	453
营养早餐宜及早进食.....	453
营养早餐宜均衡搭配.....	454
营养早餐宜暖易消化.....	454
保护大肠宜多吃含淀粉类食物.....	454
清理肠道宜多吃粗纤维食物.....	454
补充能量宜多摄入碳水化合物.....	455
保护肾脏宜适量多次饮水.....	455
提高智商宜多吃碱性食物.....	455
摄入副食宜多样化.....	455
日常零食宜尽量少吃.....	456
剩菜打包宜谨慎食用.....	456
预防肥胖宜在饭前喝点汤水.....	456
进餐气氛宜保持轻松愉悦.....	456
吃饭时宜细嚼慢咽.....	457
吃快餐宜考虑营养、卫生和环保.....	457
饭后宜漱口清洁口腔.....	457
防毒宜少吃有色食品.....	457

防病宜少吃强化食品.....	458
防癌宜少吃过烫食物.....	458
防癌宜少吃烧烤食物.....	458
防癌宜少吃煎炸食品.....	458
防癌宜少吃熏烤食品.....	459
防癌宜少吃盐腌食品.....	459
防癌宜少吃高脂肪食物.....	459
防癌宜少吃或不吃夜宵.....	460
夜宵宜多吃清淡食物.....	460
饮用罐装饮料宜保证卫生.....	460
超市选菜宜注意看食品标签.....	460
超市选菜宜看冷柜和保鲜膜.....	461
生熟食品宜分开放置.....	461
几种果蔬存放宜远离冰箱.....	461
选择食品包装时宜小心.....	462
炒菜补铁最宜用铁锅.....	462
炒菜时保留营养宜油温适中.....	462
促进消化宜少量用油.....	463
保护牙齿宜少量吃糖.....	463
防止中毒宜少吃糖精.....	463
预防癌症宜弃烂生姜.....	463



第二节 饮食习惯之忌

聪明早餐忌多摄入碳水化合物.....	464
聪明早餐忌多吃高脂肪类食物.....	464
营养午餐忌胡乱应付.....	464



理想晚餐忌过多过迟.....	465
理想晚餐忌多吃“三高食品”.....	465
理想晚餐忌多吃甜点等食物.....	465
空腹切忌静脉输液.....	465
空腹饱腹都忌锻炼.....	466
空腹饱腹都忌洗澡.....	466
空腹饱腹都忌开车.....	466
饭前忌服用维生素药物.....	466
饭前忌喝酒.....	467
饭前忌进食冷品.....	467
饭时忌常吃汤泡饭.....	467
饭时忌谈笑风生.....	468