

健康生活馆

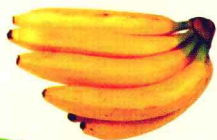
饮食宜忌

张晔 主编

中国人民解放军306医院营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

实用搭配宝典

2000种养生必知的饮食宜忌搭配
家庭饮食搭配速查宝典 科学权威的膳食指南
全面
实用
方便



吉林出版集团有限责任公司

健康生活馆

饮食宜忌

实用搭配宝典

张晔 主编

中国人民解放军309医院营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌实用搭配宝典 / 张晔主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1
(健康生活馆)

ISBN 978-7-5463-4574-1

I. ①饮… II. ①张… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第254726号

主 编: 张 晔 副主编: 王长啟 左小霞
编委会: 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊 安 鑫 高青霞
窦俊平 郝文艳 戴俊益 张 静 王 娟 季子华 吉新静 李 青 梁焕成
谢铭超 王会静 陈 旭 高 杰 石艳婷 陈进周 张 瑞 高子郡 高 坤
石玉琳 樊淑民 李军艳 申 琦

出版策划: 孙亚飞

执行策划: 杨冬絮

责任编辑: 郝秋月 孙骏骅

摄 影: 刘志刚 刘 计

图文编辑: 高青霞 安 鑫

策划制作: 北京世纪悦然文化传播有限公司

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春市金源印刷有限公司 (长春市南关区八一水库南侧, 电话0431-85312886)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 9

字 数: 220千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

P
R
E
F
A
C
E



去医院看病时常能听到有人这样问医生：“我应该吃些什么，又有哪些东西不能吃？”这就是所谓的饮食宜忌。饮食宜忌大致包括两个范畴：一是生病时宜吃哪些食物，不宜吃哪些食物；二是应根据体质、季节、食物的性味及营养等来正确选用和合理搭配食物。

合理正确的搭配饮食，有益身体健康，相反，不合理的搭配可能会影响健康。比如豆腐和苦瓜等含草酸的食物搭配在一起吃，会影响豆腐中钙的吸收；一个人如果是容易上火的体质，就应该吃些清热去火的食物，如果不忌口，仍吃一些容易上火的食物，就会引发或加重上火症状。

现在，人们的生活水平提高了，但是患糖尿病、高血压等慢性疾病的人却多起来，这跟饮食有很大的关系，与不知道饮食中的宜与忌及食物间合理搭配关系密切。为此，我们特别编撰了这本《饮食宜忌实用搭配宝典》，以饷读者。

全书共分四章，第一章常见食物饮食宜忌与实用搭配，适宜搭配的食物与不适宜搭配的食物一目了然；第二章常见病饮食宜忌与实用搭配，生病时宜吃什么、不宜吃什么在这里都能找到答案；第三章不同人群饮食宜忌与实用搭配，介绍了不同年龄段、职业、体质者的饮食宜忌；第四章四季饮食宜忌与实用搭配，告诉您每个季节应该吃什么、不应该吃什么、怎么吃。此外，附录还超值附送营养素摄取黄金搭配、食物与药物的搭配禁忌。

本书图文并茂，用新颖的图解形式表现饮食宜忌与食物间的搭配，更直观、更好理解。此外，还设置了多个栏目，方便您深度了解饮食宜忌与食物搭配所涉及的方方面面。

愿本书能成为您家庭饮食搭配的参考书及膳食指南，安排好家人的一日三餐，让家人吃好喝好、身体棒棒！

目录

第一章 常见食物饮食宜忌与实用搭配

合理正确的饮食搭配有益于身体健康，相反，不合理的搭配可能会影响身体健康。比如豆腐和玉米搭配在一起吃，其营养价值胜过牛肉；而豆腐和苦瓜等含草酸的食物搭配在一起吃，会影响豆腐中钙的吸收。参考本节内容来做好食物的搭配，会让自己和家人吃得更健康！

谷类

- 08 大米
- 10 糯米
- 12 玉米
- 14 薏米
- 16 燕麦
- 18 红薯
- 20 小麦
- 21 小米
- 22 荞麦

蔬菜

- 23 生菜
- 24 莲藕
- 25 丝瓜
- 26 白菜
- 28 菠菜
- 30 圆白菜
- 32 芹菜
- 34 油菜
- 36 苦瓜
- 38 黄瓜



- 40 南瓜
- 42 茄子
- 44 辣椒
- 46 番茄
- 48 土豆
- 50 胡萝卜
- 52 白萝卜
- 54 洋葱
- 56 韭菜



禽畜蛋

- 58 猪肉
- 60 猪肝
- 62 羊肉
- 64 牛肉
- 66 鸡肉
- 68 鸡蛋
- 70 鸭肉
- 72 鸭蛋
- 73 兔肉



水产

- 74 鲤鱼
- 76 鲫鱼
- 78 草鱼
- 80 鲢鱼
- 81 鱿鱼
- 82 带鱼
- 84 甲鱼
- 86 螃蟹
- 88 虾
- 90 海参
- 92 牡蛎



菌藻豆

- 93 木耳
- 94 银耳
- 95 金针菇
- 96 香菇
- 98 海带
- 100 黄豆
- 102 绿豆

水果干果

- 104 苹果
- 106 香蕉
- 108 橘子
- 109 葡萄
- 110 桃子
- 111 菠萝
- 112 荔枝
- 113 芒果
- 114 西瓜
- 116 梨
- 118 草莓
- 120 栗子
- 122 花生
- 124 核桃



第二章 常见病饮食宜忌与实用搭配

人生病时更要安排好自己的饮食，宜吃什么、不宜吃什么，一定要心中有数。比如感冒发烧时就不要多吃高蛋白质食物，因为蛋白质在体内分解后会产生一定的额外热量，加剧发热症状，延长发热时间；同时，饮食上荤菜量也应减少，口味清淡，这样退烧才快！还想知道患其他常见病时的饮食宜忌，赶快翻开本节内容寻找答案吧！

呼吸系统疾病

- 126 咳嗽
- 128 感冒



消化系统疾病

- 130 胃痛
- 132 消化道溃疡
- 134 消化不良

肝胆疾病

- 135 胆囊炎
- 136 胆结石
- 137 脂肪肝

肛肠疾病

- 138 便秘
- 140 腹泻
- 142 痔疮



血液心血管疾病

- 143 冠心病
- 144 高血压
- 146 糖尿病
- 148 血脂异常症
- 150 贫血



骨科疾病

- 152 骨质疏松
- 153 骨折

妇科疾病

- 154 痛经
- 155 乳腺增生
- 156 更年期综合征

五官疾病

- 158 咽喉炎
- 159 口腔溃疡

神经系统疾病

- 160 失眠

皮肤疾病

- 162 湿疹
- 164 青春痘



第三章 不同人群饮食宜忌与实用搭配

中医讲究“因人施膳”，即各类人群的饮食并不是一个模式，应提倡饮食保健个性化。比如一个人是容易上火的体质，就应该吃些清热去火的食物，如果无忌口，仍吃一些容易上火的食物，就会引发上火或加重上火症状，造成口唇起泡、咽痛等不适。所以，不同人群的饮食应有所区别，这样才有益于每个人的身体健康！

特定人群

- 166 电脑族
- 168 熬夜族
- 170 体力劳动者
- 172 脑力劳动者

- 178 青少年
- 180 更年期
- 182 老年人
- 184 孕妇



- 192 淤血体质
- 194 痰湿体质
- 196 气郁体质
- 198 湿热体质
- 200 特禀体质

不同年龄人群

- 174 幼儿
- 176 儿童



不同体质人群

- 186 阴虚体质
- 188 阳虚体质
- 190 气虚体质



第四章 四季饮食宜忌与实用搭配

中医讲究“因时施膳”，意思是说我们的饮食要根据四季的变化而变。比如春天是阳气生发的季节，人容易肝火旺盛，就应该吃些味甘性平的食物，方能养肝护肝，如果吃太多酸味食物，会使肝火更旺，出现易怒、乳腺增生加重等状况。所以，饮食应顺应季节的变化，按时令进食，才能达到饮食养生的目的。

春季

- 204 春季 护肝养肝

秋季

- 208 秋季 滋阴润肺

夏季

- 206 夏季 养心健脾

冬季

- 210 冬季 养肾防寒

附录

- 212 营养素摄取的黄金搭配

- 214 食物与药物的搭配禁忌



第一章



常见食物饮食宜忌 与实用搭配



合理正确的饮食搭配有益于身体健康，相反，不合理的搭配可能会影响身体健康。比如豆腐和玉米搭配在一起吃，其营养价值胜过牛肉；而豆腐和苦瓜等含草酸的食物搭配在一起吃，会影响豆腐中钙的吸收。参考本节内容来做好食物的搭配，会让自己和家人吃得更健康！

大米

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。

主要营养成分：葡萄糖、麦芽糖、维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、膳食纤维等。

适宜人群：一般人群均可食用。

不宜人群：糖尿病患者不宜多食。



健康档案

功效	原理
促进消化	大米煮成粥后的米汤可刺激胃液分泌，有助于消化。
补脾清肺	大米做成粥食用，有补脾清肺的功效。
消炎	大米富含B族维生素，有助于消除口腔炎症。

黄金搭配



提高大米的
营养利用率

大米 + 绿豆



开胃 增进食欲

大米 + 黑米



不宜搭配



致胃痛

大米 + 蜂蜜



破坏大米中的
B族维生素

大米 + 碱



慧眼选购

优质大米颗粒均匀，有光泽，干燥无虫，无沙粒，米灰和碎米极少，闻之有股清香味。质量差的大米，颜色暗，碎米和米灰多，潮湿而有霉味。

巧手保鲜

在放米的容器或者米袋里放几瓣大蒜，少量海带，或是用布包数粒花椒，可以起到防止蛀虫的作用。

食之有道

淘洗大米时不宜用手搓

淘洗大米时次数不宜多，并不宜用手搓洗米，以免使大米所富含的维生素B₁流失。

大米饭捞着吃不营养

蒸好的大米饭不宜用水浸泡后做捞饭吃，不然会损失掉大米中所富含的B族维生素。

居家妙用

一把干大米加半杯肥皂水倒入花瓶内，可轻松除掉花瓶内壁污垢，使花瓶透亮光洁。

实用搭配范例

大米绿豆粥

材料：

大米150克、绿豆50克。

调料：

白糖适量。

做法：

- 1.将大米用清水淘净；绿豆去杂质，淘洗干净，用清水浸泡3~4小时。
- 2.将绿豆放入锅中，加清水大火烧沸，以小火煮40分钟左右，至绿豆酥烂时，放入大米，用中火烧煮30分钟左右，煮至米粒开花，粥汤稠浓，加白糖拌和即可。

烹调小提示：

在煮之前将绿豆干炒一下或用冷水至少泡一个小时，可更快煮烂。



糯米

性味归经：性温，味甘，归脾、胃、肺经。

主要营养成分：蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及磷、钙、铁等。

适宜人群：一般人都可食用，尤其适合体虚多汗、脾胃虚弱、神经衰弱、病后产后的人。

不宜人群：胃炎、十二指肠炎、消化道炎患者。



健康档案

功效	原理
健脾开胃	糯米富含B族维生素和赖氨酸，能够刺激胃蛋白酶与胃酸的分泌，增进食欲，温暖脾胃。
消炎消肿	糯米中的核黄素（维生素B ₂ ），能维持皮肤、口腔和眼睛的健康，还可防治口角炎、舌炎、口腔炎、结膜炎、唇炎等病。
滋补御寒	糯米能够补养人体正气，吃下后会全身发热，可起到滋补、御寒的作用。
缓解气虚	对气虚所导致的盗汗、气短、乏力等症状可起到改善作用。

黄金搭配



糯米 + 百合



糯米 + 红枣



糯米 + 红小豆



糯米 + 葵花籽



不宜搭配



引起肠胃不适

糯米 + 苹果



易致消化不良

糯米 + 醋



慧眼选购

质量好的糯米米粒较大，颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质。

巧手保鲜

将蒜头放在米袋内，可防止糯米因保存时间长而生虫，不过也要早吃，以防霉坏。

食之有道

糯米不好消化应少吃

糯米含较多淀粉，黏性高而且不易消化，所以一次不要吃太多，尤其是肠胃功能不佳者及消化能力弱的老年人和小孩，最好少吃；而且在吃的时候要减慢摄取的速度，以免造成消化不良或吞咽障碍。

冬天吃糯米能暖身

糯米适宜在冬天食用，因为糯米性温，食后会感觉身上很暖和。

实用搭配范例



百合红枣糯米粥

材料：

干百合5克、红枣10颗、糯米100克。

做法：

- 1.干百合用清水泡软；红枣洗干净；糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时。
- 2.锅置火上，倒入适量清水烧开，放入糯米煮至九成熟，加红枣和百合煮至米粒熟烂的稀粥即可。

烹调小提示：

在蒸煮糯米前要先浸泡两个小时，蒸煮的时间要控制好，否则煮过头的糯米就失去了糯米的香气和原味，而时间不够长的话，糯米会过于生硬。

玉米

性味归经：性平，味甘，归胃、肠经。

主要营养成分：蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E及镁、磷、钙、铁、膳食纤维等。

适宜人群：大多数人都可以食用，尤其是习惯性便秘者。

不宜人群：爱腹胀的人。



健康档案

功效	原理
排毒	玉米含有大量的膳食纤维，能刺激肠道蠕动，加速粪便排泄，降低肠道内毒素的浓度。其所含有的镁，可增加胆汁分泌，促进机体排出毒素。
护眼明目	玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化，玉米中还含有类黄酮，对视网膜黄斑有一定作用；硒还可以调节甲状腺的工作，防止白内障的发生。
延缓衰老	玉米中的天然维生素有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。
健脑	玉米中还含有较多的谷氨酸，能促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

黄金搭配

 减少胆固醇的吸收量

玉米 + 鸡蛋



 更好地吸收和利用烟酸

玉米 + 碱



 预防心脏病 防癌抗癌

玉米 + 松子仁



 防治神经衰弱

玉米 + 鸽肉



不宜搭配



玉米 + 田螺



玉米 + 牡蛎



慧眼选购

选购玉米面时抓少许放在手中，反复揉搓后抖落，如果手心粘有深黄或浅黄的粉末状物质，说明其中掺入了色素或颜料，不宜购买。玉米棒应挑选七八分熟的为好，太嫩，水分太多；太老，口味欠佳。

巧手保鲜

玉米面易受潮发霉，应置于阴凉干燥处保存。如果保存玉米棒，把外皮及须去除，洗净擦干，用保鲜膜包起来后放入冰箱中冷藏保存即可。

食之有道

玉米粒带着胚尖吃才营养

玉米的胚尖营养很丰富，食用玉米粒时应把胚尖全部吃掉。

鲜玉米六、七分熟最好

食用鲜玉米以六、七分熟为好，太嫩水分太多，太老淀粉增加、蛋白质减少，口味也欠佳。

居家妙用

蒸馒头时可用新鲜的玉米叶代替纱布，既能防粘，又可使蒸出的馒头带有玉米香味。

实用搭配范例

玉米鸡蛋羹

材料：

鲜奶50毫升、鸡蛋1个、玉米面30克。

调料：

蜂蜜适量。

做法：

- 1.鸡蛋洗净，磕入碗中，打散；玉米面放入大碗中，加适量清水调成稀糊状。
- 2.锅置火上，倒入玉米面糊和少许清水煮至黏稠，淋入鸡蛋液，离火，凉至温热，加牛奶和蜂蜜调味即可。

薏米

性味归经：性微寒，味甘淡，归脾、胃、肺、大肠经。

主要营养成分：蛋白质、淀粉、糖类、维生素B₁及钙、磷、镁等。

适宜人群：多数人都可以食用，尤其适合体弱的人。

不宜人群：怀孕早期的妇女，汗少、尿多、便秘者。



健康档案

功效	原理
降血脂	薏米中富含水溶性膳食纤维，可以吸附胆盐（负责消化脂肪），使肠道对脂肪的吸收率变差，进而降低血脂。
祛湿消肿	薏米可以促进体内血液和水分的新陈代谢，有利尿、消水肿的作用，并可帮助排便，有助于排毒。
防癌抗癌	薏米内含的薏苡脂、亚油酸有抑制癌细胞生长的作用。
祛斑美肤	薏米含有一定量的维生素E，常食可以保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色。

黄金搭配



补益脾胃

薏米 + 板栗



预防贫血
促进食欲

薏米 + 红小豆



改善皮肤干燥
与粗糙

薏米 + 桂圆肉



健脾 祛湿

薏米 + 瘦猪肉



降低胆固醇

薏米 + 腐竹



养颜润肤

薏米 + 胡萝卜



不宜搭配



易引起淤血和
静脉曲张

薏米



海带



慧眼选购

选购薏米时，以粒大、饱满、色白、杂质及碎屑少、完整、带有清新气味者为佳品。

巧手保鲜

薏米夏季受潮极易生虫和发霉，应贮藏于阴凉、通风、干燥处。贮藏前要筛除薏米中的粉粒、碎屑，以防止生虫和生霉。

食之有道

浸泡薏米的水有营养别扔掉

薏米的米质较硬，烹调前一般需要用水浸泡，泡米用的水最好与米一起下锅同煮，避免薏米中所含的营养物质在浸泡中受到损失。

孕妇不能吃薏米

薏米对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，有诱发流产的可能，所以孕妇应忌食。

实用搭配范例



薏米红豆粥

材料：

薏米20克、红小豆20克、大米30克。

做法：

1. 红小豆淘洗干净，用清水浸泡4~6小时；薏米淘洗干净，用清水浸泡2~3小时；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米、红小豆和大米，大火煮开，转小火煮至米、豆熟烂即可。



冬瓜薏米瘦猪肉汤

材料：

薏米20克、瘦猪肉100克、冬瓜150克。

调料：

盐、味精、香油各适量。

做法：

1. 薏米淘洗干净，用清水浸泡2~3小时；瘦猪肉洗净，切块；冬瓜去皮，除瓤和籽，切块。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米煮至七成熟，放入瘦猪肉煮至八成熟，加冬瓜块煮熟，用盐和味精调味，淋上少许香油即可。

燕麦

性味归经：性平，味甘，归肝、脾、胃经。

主要营养成分：蛋白质、淀粉、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钙、磷、铁、钾、硒、膳食纤维等。

适宜人群：一般人都可食用，尤其适合高血压、血脂异常、动脉硬化、盗汗、浮肿、习惯性便秘者。

不宜人群：皮肤过敏者。



健康档案

功效	原理
降低胆固醇	燕麦中较多的亚油酸和水溶性膳食纤维可降低胆固醇在心血管中的积累，降血脂，对动脉粥样硬化性冠心病有较好的防治作用。
减肥	燕麦中的膳食纤维含量高，能增加饱腹感，减少进食，可以减肥。
通便排毒	燕麦中的膳食纤维，能够润肠通便，排除毒素。
抗衰老	燕麦中的维生素E、亚麻酸、铜、锌、硒、镁能清除体内多余的自由基，延缓衰老。
防治糖尿病	燕麦中的水溶性膳食纤维能阻止小肠吸收淀粉，缓和餐后血糖上升；微量元素铬参与体内糖代谢，对糖尿病有较好的防治作用。
美容	燕麦富含维生素E，可以抗氧化，美肌肤，具有很好的美容功效。

黄金搭配



降脂

燕麦 + 豆类



补血

燕麦 + 红枣



防癌 抗衰老

燕麦 + 香菇



润肺 止咳

燕麦 + 百合

