



汉竹
健康爱家系列



养生必知的家庭营养搭配 全面实用的对症食疗宝典

饮食宜忌

速查图典

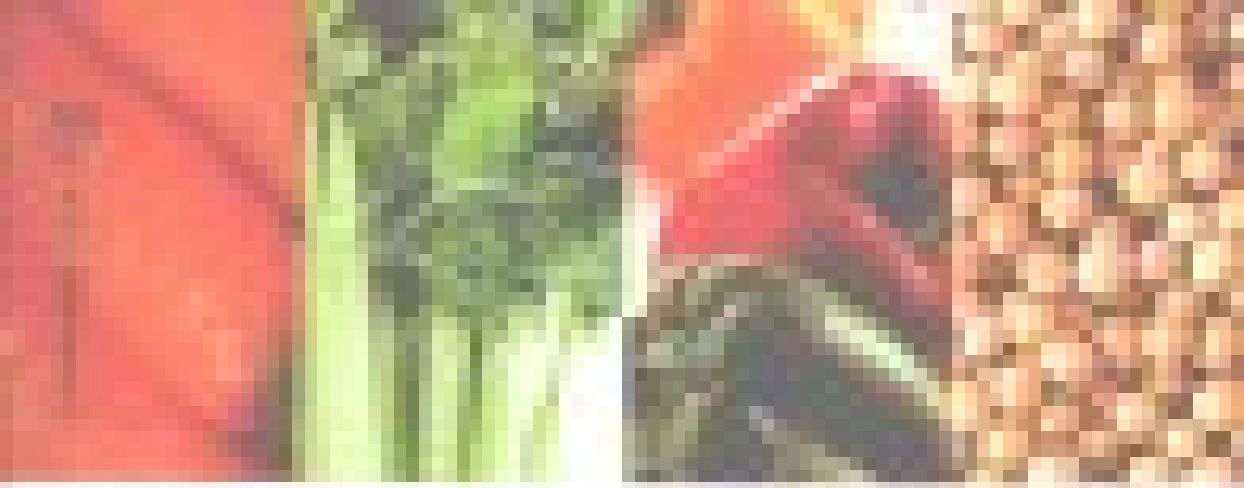
石晶明 主编



赠送 食物相宜相克
彩色挂图



化学工业出版社



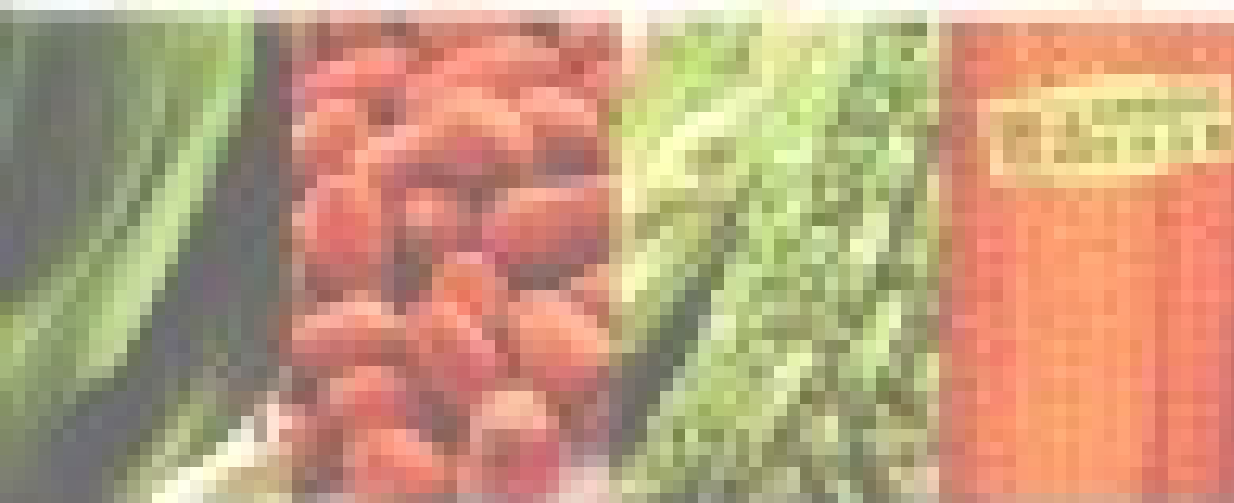
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 中国疾病预防控制中心

饮食宜忌

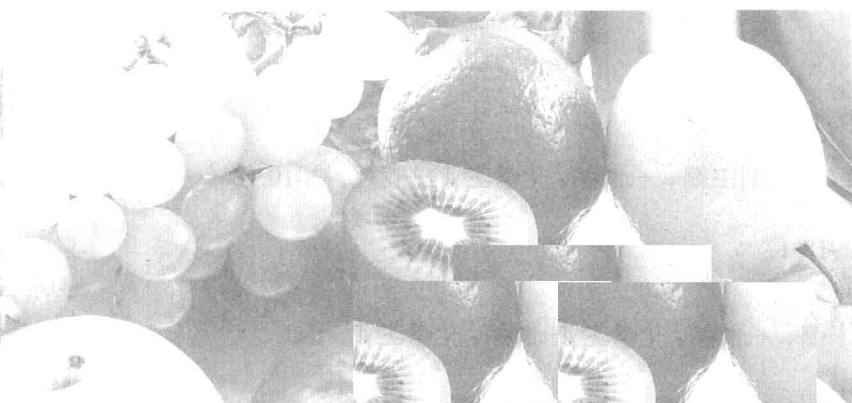
速查图典

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心



汉竹·健康爱家系列



饮食宜忌 速查图典

石晶明 主编



化学工业出版社
米立方出版机构
· 北京 ·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食宜忌速查图典 / 石晶明主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.12
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-122-09918-1

I. 饮… II. 石… III. 饮食—禁忌 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 222773 号

责任编辑: 杨骏翼 赵玉欣

责任校对: 洪雅姝

装帧设计: 辛 琳

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

710x1000mm 1/16 印张 22 字数 188 千字 2011 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

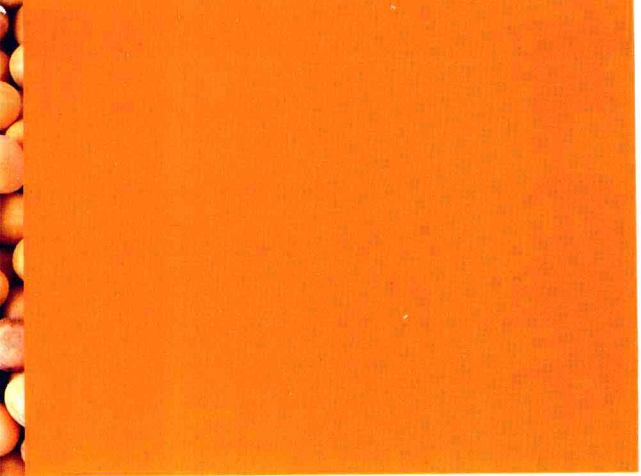
版权所有 违者必究

前言

随着时代的进步，人们的饮食观念也发生了变化，从过去吃得饱、吃得好，变为今天提倡膳食平衡，关注饮食宜忌，讲究科学的营养搭配。为此，我们精心编写了这本系统、全面且贴近生活的《饮食宜忌速查图典》，以指导读者健康、科学饮食。

本书内容全面，通俗易懂。父母、子女、爱人都能各得所需；一日三餐、四季调养、食疗进补，一网打尽；大病小情、疗疾养生，一一兼顾。不仅网罗最健康的食物，更将众多科学的烹调方法、几百款美味健康的食谱细细展示。而且，本书还特别醒目地指出了营养健康方面种种易犯错误和传统误区，使读者少走弯路。可以说，本书是一部关于饮食宜忌的百科全书，是一本居家必备的饮食工具书和生活中不可缺少的好帮手。愿每一个家庭都能拥有更科学、更健康、更美味的饮食生活！

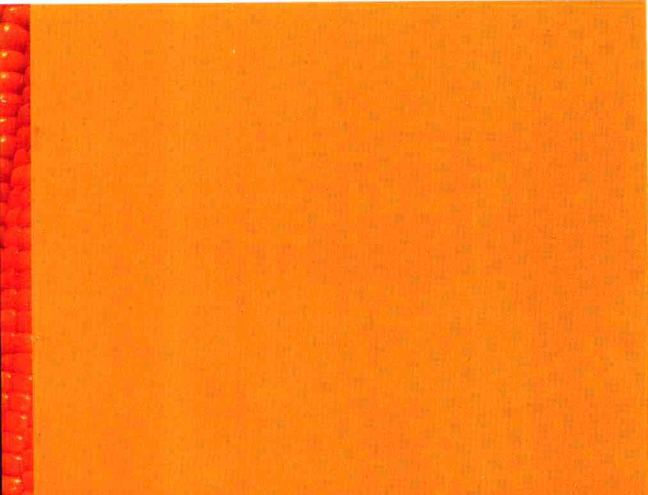




石晶明

毕业于上海中医药大学中医专业，系中医名家施维智先生之真传弟子，行医 30 余年，对中医养生保健、食疗、针灸、按摩颇有研究。具有丰富的临床经验，曾先后在上海济南街道医院、淮海街道医院担任院长。2000 年在上海创办了中医诊疗中心，为各界患者提供专业的健康诊疗服务。

业余时间笔耕不辍，曾多次在《解放日报》、《生活周刊》、《上海大众卫生报》、《家庭医生》、《健康向导》、《上海中医药报》、《康复》、搜狐网等多家期刊及媒体发表文章。经常受邀去各地讲学，向海内外人士传授中国传统养生文化。



目录

第一章 常见食物饮食宜忌 1

蔬菜 2

白菜	2
圆白菜	3
小白菜	4
胡萝卜	5
菠菜	6
苋菜	7
油菜	8
茼蒿	9
山药	10
芹菜	11
空心菜	12
木耳菜	13
豆芽	14
韭菜	15
芥蓝	16
番茄	17
茄子	18
青椒	19
黄瓜	20
丝瓜	21
西葫芦	22
洋葱	23
菜花	24
马铃薯	25
冬瓜	26
苦瓜	27
南瓜	28

竹笋	29
香椿	30
莲藕	31
百合	32
茭白	33
香菇	34
平菇	35
草菇	36
猴头菇	37
木耳	38
银耳	39

果品 40

苹果	40
李子	41
猕猴桃	42
芒果	43
菠萝	44
梨	45
荔枝	46
葡萄	47
山楂	48
草莓	49
香蕉	50
枇杷	51
西瓜	52
哈密瓜	53
木瓜	54
橙子	55

柑橘	56
椰子	57
红枣	58
核桃	59
花生	60
桂圆	61
莲子	62
腰果	63



五谷杂粮..... 64

小米	64
粳米	65
糯米	66
玉米	67
薏米	68
燕麦	69
荞麦	70
小麦	71
大麦	72
黄豆	73
绿豆	74
红小豆	75
蚕豆	76
豆腐	77
红薯	78
芝麻	79

畜禽蛋..... 80

猪肉	80
猪蹄	81
猪肝	82
猪肚	83
排骨	84
牛肉	85
兔肉	86
驴肉	87
羊肉	88
狗肉	89
蛇肉	90
鸡肉	91
鸭肉	92
鹅肉	93
鸡蛋	94
鸭蛋	95
鹌鹑蛋	96
火腿	97



水产..... 98

鲤鱼	98
鲢鱼	99
草鱼	100
带鱼	101
鳙鱼	102
鲫鱼	103
黄鱼	104
鲈鱼	105
鲑鱼	106
虾	107
甲鱼	108
鱿鱼	109
鳗鱼	110
蛤蜊	111
田螺	112
螃蟹	113
海蜇	114
海参	115
紫菜	116
海带	117



饮品和调料..... 118

牛奶	118
酸奶	119
豆浆	120
红茶	121
绿茶	122
咖啡	123
葱	124
花椒	125
辣椒	126
姜	127
大蒜	128
芥末	129
醋	130
酱油	131



第二章 常见疾病饮食宜忌 133

内科疾病 134

感冒	134
哮喘	135
慢性腹泻	136
便秘	137
胃炎、十二指肠溃疡	138
消化不良	139
动脉硬化	140
冠心病	141
高血压	142
糖尿病	143
高脂血症	144
肥胖症	145
痛风	146
甲状腺功能亢进	147

外科疾病 148

颈椎综合征	148
白发增多	149
腰肌劳损	150
泌尿系统结石	151
痔疮	152
荨麻疹	153

妇科疾病 154

月经不调	154
痛经	155
阴道炎	156
子宫肌瘤	157
流产	158
女性性冷淡	159

乳腺增生	160
乳腺癌	161

男科疾病 162

前列腺炎	162
阳痿	163
性欲低下	164
男性不育症	165

儿科疾病 166

厌食	166
小儿肥胖	167
小儿贫血	168
佝偻病	169
百日咳	170
遗尿	171

五官科疾病 172

慢性鼻炎	172
咽炎	173
口腔溃疡	174
牙痛	175
扁桃体炎	176
白内障	177

传染性疾病 178

流行性感冒	178
细菌性痢疾	179
传染性肝炎	180
疟疾	181

第三章 个人特质及生活方式饮食宜忌 183

体质之饮食宜忌 184

- 现代临床体质分类 184
- 不同体质人的养生之法 185
- 食物的四性五味 186

器官补养之饮食宜忌 188

- 心 188
- 肝 189
- 脾 190
- 肺 191
- 肾 192
- 大脑 193
- 骨骼牙齿 194
- 皮肤毛发 195
- 眼睛 196
- 乳房 197

年龄之饮食宜忌 198

- 婴幼儿 198
- 儿童与青少年 200
- 中青年男性 202
- 孕妇 204
- 哺乳期女性 206
- 中青年女性 208
- 更年期女性 210
- 老年人 212

人群之饮食宜忌 214

- 上班族 214
- 餐厅派 216
- “夜猫子”们 218
- 饮酒者 220
- 吸烟者 222
- 常伴电脑人士 224
- 脑力劳动者 226
- 考生们 228

一日三餐之饮食宜忌 230

- 早餐 230
- 午餐 232
- 晚餐 234
- 夜宵 236
- 加餐 238

季节之饮食宜忌 240

- 春季养生 240
- 夏季养生 242
- 秋季养生 244
- 冬季养生 246

第四章 常见营养素的合理摄取 249

认识人体必需的七大营养素····· 250

粮食····· 256

谷类····· 256

薯类····· 260

干豆类····· 262

蔬果····· 266

根菜类····· 266

鲜豆类····· 268

茄果、瓜菜类····· 270

葱蒜类····· 272

嫩茎、叶、花类····· 274

水生、野生蔬菜类····· 278

菌藻类····· 280

水果类····· 282

肉蛋奶、水产····· 292

肉类····· 292

蛋类····· 304

奶制品····· 306

水产类····· 310

其他····· 318

坚果、种子类····· 318

饮料类····· 320

糖类····· 322

油脂类····· 324

调味品····· 328

附录1 食物血糖生成指数····· 334

附录2 食物嘌呤含量····· 336

附录3 食物叶酸含量····· 338



第 一 章

常见食物饮食宜忌

— 蔬菜 —



食物宜忌

④ 蛋黄酱 + 白菜

白菜中的维生素 C 与富含维生素 E 的蛋黄酱同食，可护肤、防衰老、抗癌，还可促进血液循环。

④ 奶酪 + 白菜

二者都含有丰富的钙和磷，适量搭配食用，有助于形成磷酸钙，可预防骨质疏松与肌肉抽筋等症状。

④ 瘦肉 + 白菜

白菜中的维生素 C 与瘦肉中的蛋白质结合，有助于合成胶原蛋白，可预防雀斑，美白肌肤，还可消除疲劳。



人群宜忌

④ 老少皆宜。

④ 腹胀者：白菜可通利胃肠，腹胀者尤其宜食。

药物宜忌

④ 陈皮 + 白菜

陈皮有止咳化痰的功效，配上高纤维的白菜，能促进肠蠕动。

白菜

白菜含有丰富的维生素 C，可提高机体抗感染力，护肤养颜；含有微量元素钼，有一定的防癌作用；锌含量高于茄子、芥蓝等其他蔬菜，有助于幼儿生长发育。



⑤ 蛋清 + 白菜

蛋清中的锌会加快白菜所含维生素 C 的氧化速度，从而降低其营养价值。



⑤ 诸无禁忌。

⑤ 甘草 + 白菜

甘草能补中益气，缓急止痛；白菜性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。两者功用相反。



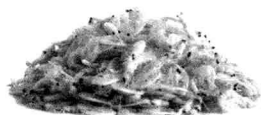
食物宜忌

①猪肉+圆白菜

圆白菜和猪肉均含有丰富的尼克酸(维生素B₃),其他营养也很丰富。小儿常吃,有利于生长发育。

①虾米/海带+圆白菜

圆白菜和海产品同食,有利于补充碘。



人群宜忌

①老少皆宜。

①胃溃疡患者:圆白菜中含溃疡愈合因子,能辅助治疗胃溃疡。

①孕妇、贫血患者:圆白菜富含叶酸,孕妇、贫血患者应当多吃些圆白菜。

①感冒、癌症患者:它能提高人体免疫力,预防感冒,保障癌症患者的生活质量。

药物宜忌

①生姜+圆白菜

圆白菜有清热解毒功效,与生姜合用对感冒发热有辅助治疗作用。

圆白菜又称卷心菜,其营养价值与白菜相差无几,其中维生素C的含量还要高出50%左右。

圆白菜

②黄瓜+圆白菜

黄瓜中含有维生素C分解酶,可破坏圆白菜中的维生素C,降低营养价值。



②圆白菜性平养胃,诸无禁忌。

②猪肝+圆白菜

猪肝中所含铜等金属元素可加速维生素C的氧化。



食物宜忌

④ 粳米+小白菜

粳米和小白菜一起煮粥，能够促进肠胃蠕动，帮助消化。

豆腐+小白菜

④ 小白菜清热除烦，通利胃肠，与豆腐做成小白菜豆腐汤，有清热、去火、退烧的功效。

薏米+小白菜

④ 薏米和小白菜一起煮粥，对脾虚湿热等症状有辅助治疗的效果。



人群宜忌

④ 小白菜可清热，所以咳嗽、痰黄者宜食。

药物宜忌

④ 陈皮+小白菜

陈皮有止咳化痰的功效，配上高纤维的小白菜，能促进肠蠕动。

小白菜

小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的蔬菜之一，可加速人体的新陈代谢。



⑤ 兔肉+小白菜

兔肉性凉，易导致腹泻，加之小白菜有通便的功效，二者同食，更易引起腹泻或者呕吐。



⑤ 小白菜性微寒，脾胃虚寒型的人尽量少食。

⑤ 甘草+小白菜

甘草能补中益气，缓急止痛；小白菜性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。两者功用相反。

**宜 狗肉+胡萝卜**

二者一起食用，能温补脾胃、益肾助阳，特别适宜胃寒喜暖、消化不良、肾虚阳痿等症。

宜 黄豆+胡萝卜

黄豆与胡萝卜一起吃，有利于骨骼的发育，是正处于生长发育阶段的儿童的理想食品。

宜 菊花+胡萝卜

菊花清热解毒，与胡萝卜做汤，营养丰富，可滋肝、养血、明目、清热，常食可防止眼花。



宜 高脂血症患者：胡萝卜所含懈皮素、山醇酚能增加冠状动脉血流量，调节血脂。

宜 黄芪+猪肚+山药+胡萝卜
补虚弱，缓解消化不良。

胡萝卜含有大量的消化酶及膳食纤维，有助于人体对食物的消化吸收。还含有丰富的维生素C、胡萝卜素和微量元素锌，可以增强人体免疫功能，提高抗病能力。

胡萝卜

**忌 白萝卜+胡萝卜**

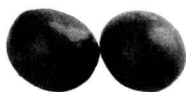
胡萝卜含有维生素C抑制酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两种萝卜的营养价值大为降低。

忌 醋+胡萝卜

醋会破坏胡萝卜中的胡萝卜素，降低其营养价值，因此二者不宜同食。

忌 红枣+胡萝卜

胡萝卜中含有维生素C抑制酶，这种物质可以破坏红枣中的维生素C，从而造成营养流失。



忌 脾胃虚寒、腹泻者：
胡萝卜性滑利，多食会导致腹泻加重。

忌 维生素B₆+胡萝卜

胡萝卜含有较多的硼，在体内生成硼酸。硼酸与维生素B₆发生络合反应，影响维生素B₆吸收利用。