

百姓生活文库
BAIXINGSHI HUI NONGYUO

食物药物宜忌 与搭配一本全



❧ 超值典藏版 ❧



百姓生活文库编委会·编著

知禁忌：药食有宜忌，把好入口关

懂疗效：掌握药食之性，让防病、改善各种不适有的放矢

巧搭配：药食巧搭配，达到营养互补，功效升级

中国纺织出版社

图书在版

食物药物宜忌与搭配一本全/百姓生活文库编委会编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6816-9

I. ①食… II. ①百… III. ①饮食-禁忌-基本知识 ②药物相互作用-基本知识 IV. ①R155②R969.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第174864号

策划编辑: 尚雅 胡敏 责任编辑: 胡敏 张天佐
责任印制: 刘强 装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英
美术编辑: 杨瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

百姓生活文库
BAIXINGSHI HUO WENKU

食物药物宜忌 与搭配一本全



❧ 超值典藏版 ❧



百姓生活文库编委会·编著

知禁忌：药食有宜忌，把好入口关

懂疗效：掌握药食之性，让防病、改善各种不适有的放矢

巧搭配：药食巧搭配，达到营养互补，功效升级

中国纺织出版社

海量图文 权威资讯

精美装帧 家家必备

超值价格 实用实惠

海纳百川的百姓生活智慧，尽在——

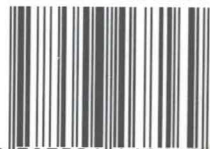
超值典藏版的

百姓生活文库
BAIXINSHI HUI NOTI UO

书瑞雅 为和谐社会
奉献智慧生活

上架建议：生活类 / 保健类

ISBN 978-7-5064-6816-9

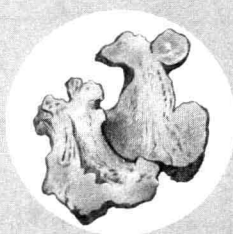
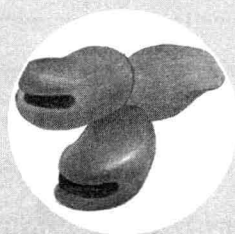


9 787506 468169 >

定价：29.90元

< 百姓生活文库 >

食物药物宜忌 与搭配一本全



百姓生活文库编委会 编著

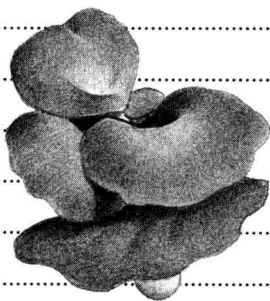
 中国纺织出版社

— 目 录 —

<第一章>

食物与食物的搭配宜忌

□主食的宜忌与搭配.....	18	黑米.....	29
了解主食.....	18	糯米.....	30
粮谷类食物也是植物蛋白源.....	18	小米.....	31
人为什么要吃主食.....	18	薏米.....	32
糖尿病患者主食吃得越少越好吗.....	18	玉米.....	33
选择主食的四个原则.....	19	大麦.....	34
宴席上如何吃主食.....	21	荞麦.....	35
带馅食品是主食吗.....	21	燕麦.....	36
替代粮食的其他主食选择.....	23	高粱米.....	37
主食不“主”坏处多.....	23	黄豆.....	37
多吃主食保护大肠.....	24	黑豆.....	39
孕妇更应重视主食.....	24	赤小豆.....	40
记忆力不好与主食吃得少有关.....	24	绿豆.....	41
主食摄入不足，工作无力.....	24	蚕豆.....	42
不吃主食不等于减肥.....	24	红薯.....	43
宜先吃主食后吃菜.....	25	南瓜.....	44
健身既靠出汗又靠吃饭.....	25	芋头.....	45
一天吃多少主食合适.....	25	山药.....	46
主食粗细搭配营养又健康.....	25	土豆.....	47
常食细粮的宜忌与搭配.....	26	□蔬菜的宜忌与搭配.....	48
精白大米.....	26	了解蔬菜.....	48
小麦面粉.....	27	多吃菜，少生病.....	48
常食粗粮的宜忌与搭配.....	29	选蔬菜，要“好色”.....	48
糙米.....	29	下锅前如何处理蔬菜更好.....	50



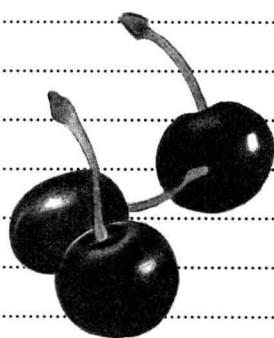
每天吃多少蔬菜才够.....	51
讨厌某种蔬菜怎么办.....	51
避免长时间在冰箱内储藏蔬菜.....	52
烹调时如何减少营养素的损失.....	53
已经烹熟的蔬菜不可久存.....	53
水果不能代替蔬菜.....	53
维生素补充剂不能代替蔬菜.....	55
减肥者的食用蔬菜秘诀.....	55
蔬菜生吃好还是熟吃好.....	57
按照三餐搭配选择蔬菜.....	57
腌菜腌到什么程度吃最好.....	57
孩子不爱吃蔬菜怎么办.....	57
蔬菜汁和鲜蔬菜哪个好.....	58
怎样对付蔬菜中的农药.....	58
不同体质的人需要不同类型的蔬菜.....	59
为什么要正确搭配蔬菜.....	59
常食蔬菜的宜忌与搭配.....	60
菠菜.....	60
白萝卜.....	61
胡萝卜.....	62
大白菜.....	63
大蒜.....	65
大葱.....	66
辣椒.....	68
芹菜.....	69
韭菜.....	70
油菜.....	72
圆白菜.....	73
黄瓜.....	74
苦瓜.....	75
冬瓜.....	76
丝瓜.....	78
马齿苋.....	79
苋菜.....	80
茼蒿.....	81
芥菜.....	81

香椿.....	83
荠菜.....	84
莲藕.....	84
茼蒿.....	85
竹笋.....	87
茄子.....	88
平菇.....	89
香菇.....	90
银耳.....	92
茭白.....	93
空心菜.....	93
豆芽.....	94
豆腐.....	95
西红柿.....	97
洋葱.....	98
黑木耳.....	100
□肉类的宜忌与搭配	102
了解肉类.....	102
肉类食物的分类与特点.....	102
肉类中的营养素.....	102
每人每天应该吃多少肉.....	104
畜、禽、鱼、蛋、奶的合理搭配.....	104
女性不能一味吃素食.....	104
老人也不应该忌讳肉食.....	105
应首选的是冷鲜肉.....	106
忌食复冻肉.....	106
莫用开水解冻肉.....	106
用水泡肉会损失营养.....	107
吃生肉好吗.....	107
动物身上不能食用的五个部分.....	107
烧焦了的肉不要食用.....	107
胖人适当吃点肉也无妨.....	107
夏天保存鲜肉的几种方法.....	108
在购买肉类食品时要注意什么.....	108
吃肉不要太“好色”.....	109
肉制品中为什么添加亚硝酸盐,利还是弊.....	109



怎样吃肉最健康.....	110
为什么要讲究肉食的宜忌与搭配.....	110
常食肉类的宜忌与搭配.....	111
猪肉.....	111
猪肝.....	113
猪肚.....	114
猪血.....	115
牛肉.....	116
牛肝.....	117
羊肉.....	118
羊肝.....	119
羊肚.....	120
驴肉.....	121
兔肉.....	122
马肉.....	123
鸡肉.....	123
鸡肝.....	124
鸭肉.....	125
鹅肉.....	126
鹌鹑肉.....	127
□水果的宜忌与搭配	128
了解水果.....	128
各色水果.....	128
吃水果的时间.....	128
食用水果禁忌.....	130
有些水果吃多了易得水果病.....	131
选购水果的一般原则.....	131
水果的贮藏.....	132
吃对水果才能补充维生素C.....	133
水果能否带皮吃.....	133
对症吃水果效果大.....	134
吃水果的误区.....	135
为什么要讲究水果的宜忌与搭配.....	135
常食水果的宜忌与搭配.....	136
苹果.....	136
猕猴桃.....	137

葡萄.....	138
红枣.....	139
柿子.....	140
山楂.....	141
石榴.....	142
樱桃.....	143
草莓.....	144
杨梅.....	145
桂圆.....	146
梨.....	146
桃.....	147
橘子.....	148
橙子.....	149
柚子.....	151
柠檬.....	152
枇杷.....	153
芒果.....	153
菠萝.....	154
木瓜.....	155
甘蔗.....	156
香蕉.....	157
荔枝.....	158
李子.....	159
椰子.....	160
杏.....	161
乌梅.....	162
桑葚.....	162
橄榄.....	163
西瓜.....	164
甜瓜.....	165
南瓜子.....	166
葵花子.....	166
核桃仁.....	167
□水产品的宜忌与搭配	168
了解水产品.....	168
水产品的营养素.....	168



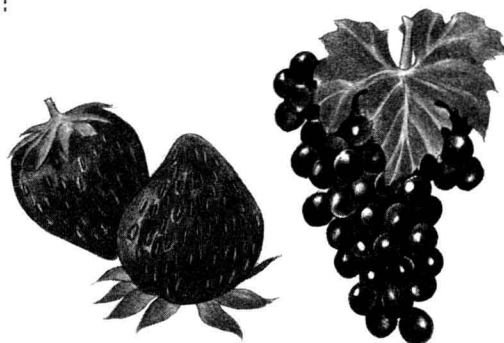
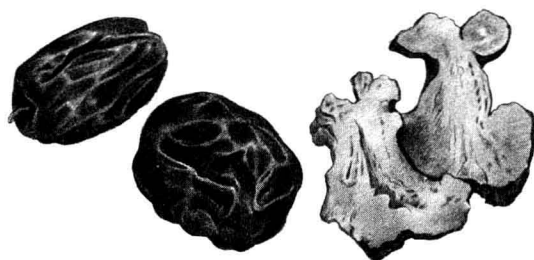
多吃水产品的好处.....	169	喝水不当会“中毒”	190
哪些水产品不宜吃.....	170	餐前适量补水最养胃.....	190
冰鲜与冷冻哪个好.....	170	多喝看不见的水.....	191
养殖水产品与天然水产品选哪种.....	171	其他喝水的误区.....	192
孕妇应2~3天吃一次水产品以免缺碘.....	171	常见饮品的宜忌与搭配.....	193
生吃海鲜应先冷冻杀菌.....	171	牛奶.....	193
常食水产品的宜忌与搭配.....	173	酸奶.....	194
鲤鱼.....	173	茶.....	195
鲫鱼.....	174	白酒.....	197
泥鳅.....	175	啤酒.....	199
鳖.....	176	咖啡.....	201
螃蟹.....	177	豆浆.....	202
虾.....	178	□禽蛋的宜忌与搭配	204
海蜇.....	180	了解禽蛋.....	204
田螺.....	180	禽蛋的营养素.....	204
蛤蜊.....	181	禽蛋与肉类的营养对比.....	204
牡蛎.....	182	蛋的组成.....	204
海参.....	183	吃鸡蛋的误区.....	205
海带.....	183	常食禽蛋的宜忌与搭配.....	209
紫菜.....	185	鸡蛋.....	209
带鱼.....	186	鸭蛋.....	210
□饮品的宜忌与搭配	187	鹅蛋.....	211
了解水并学会喝水.....	187	鹌鹑蛋.....	212
人身上70%是水	187	鸽蛋.....	212
一天喝多少水合适.....	187	□油及调味品的宜忌与搭配	213
水也会衰老.....	187	了解油及调味品.....	213
日常生活中不宜喝的水.....	188	黄豆油.....	213
不宜长期饮用纯净水.....	188	棕榈油.....	213
一天当中饮水的4个最佳时间.....	189	橄榄油.....	213
不要一味地多喝矿泉水.....	190	玉米胚芽油.....	213
白开水是最好的饮料.....	190	葵花子油.....	213
不宜长期喝碳酸饮料.....	190	沙棘油.....	213
早晨第一杯水该怎么喝.....	190	米糠油.....	213
喝水别太快太急.....	190	芝麻油.....	213
不要渴了才想到喝水.....	190	各种调味品.....	213
睡前少喝、醒后多喝.....	190	油及调味品的食用禁忌.....	214

植物油.....	214	味精.....	217
动物油脂.....	214	姜.....	218
食盐.....	215	花椒.....	219
食醋.....	216	八角茴香.....	219
酱油.....	216	胡椒.....	219
白糖.....	216	丁香.....	220
红糖.....	217	料酒.....	220

<第二章>

保健食品的食用宜忌

□正确看待保健食品.....	222	别乱吃含中药成分的保健食品.....	229
什么是保健食品.....	222	□常见保健食品的功效及服用禁忌.....	231
保健食品的分类.....	222	松花粉.....	231
保健食品的特征.....	222	竹叶黄酮.....	231
保健食品的适用人群.....	223	大蒜素.....	232
保健食品与药品在法规上的差别.....	224	葡萄籽提取物——原花青素.....	232
如何看待健字号.....	224	番茄红素.....	232
怎样识别保健食品和药品、普通食品.....	225	蜂胶.....	233
了解行业规定，不被广告迷惑.....	225	卵磷脂.....	234
认真阅读产品标识.....	226	透明质酸.....	235
购买保健食品需要注意些什么.....	227	植物固醇.....	236
保健食品是否能与药物同时使用.....	228	甲壳素.....	237
女性慎用含激素类的保健食品.....	228	绿藻.....	237
保健食品对健康儿童弊多利少.....	228	螺旋藻.....	238
老年人如何选购保健食品.....	229	啤酒酵母.....	239
保健食品仍然是食品，不能治病.....	229		



<第三章>

中药与食物的搭配及禁忌

□ 中药常识	242	何首乌.....	249
药食同源.....	242	当归.....	249
食物与中药的四气五味.....	242	牛膝.....	250
煎煮中药器具的选择.....	242	附子.....	250
中药煎煮时水的掌握.....	243	麦门冬.....	251
煎煮前中药浸泡时间的掌握.....	243	黄连.....	251
中药煎煮火候的掌握.....	243	半夏.....	252
儿童服用中药汤剂的方法.....	243	菖蒲.....	253
喝中药不苦小秘诀.....	243	厚朴.....	253
□ 常见中药与食物的搭配及禁忌	244	荆芥.....	254
人参.....	244	紫苏.....	255
白术.....	245	薄荷.....	255
苍术.....	245	细辛.....	256
茯苓.....	246	牡丹皮.....	256
甘草.....	247	丹参.....	257
地黄.....	248	威灵仙.....	258
		朱砂.....	258

<第四章>

西药与食物的宜忌与搭配

□ 西药常识	260	维生素B ₁	262
服用西药四忌.....	260	维生素B ₂	263
服用西药的其他禁忌.....	260	维生素B ₆	263
饭前饭后要考究.....	260	维生素C.....	264
不宜用饮料送服西药.....	261	维生素E.....	265
服药的姿势最好是站立.....	261	维生素K.....	265
服药后不宜立即吸烟.....	261	□ 常见西药与食物的相生相克	266
服用西药的最佳时间.....	261	相生搭配.....	266
□ 维生素药剂与食物的搭配及禁忌	262	相克搭配.....	267
维生素A.....	262		

<第五章>

药物与药物相克

□维生素类药物与相关药物相克.....	270	红霉素-维生素C、阿司匹林.....	273
维生素B ₁₂ -雌激素.....	270	红霉素-四环素.....	273
维生素B ₁₂ -降糖灵.....	270	红霉素-含单宁的中成药.....	273
维生素B ₁₂ -氧化剂或还原剂及维生素C.....	270	红霉素-含有机酸的中药.....	273
维生素K ₃ -维生素E.....	270	四环素-牛黄解毒片.....	273
维生素K ₃ -链霉素.....	270	四环素-B族维生素.....	273
维生素C-阿司匹林、四环素.....	270	氯霉素-红霉素.....	273
维生素C-维生素K ₃	270	氯霉素-降矾丸.....	273
维生素B ₂ -碱性药物.....	270	氯霉素-氨苄青霉素.....	274
维生素D-新霉素.....	270	氯霉素-含单宁的中成药.....	274
维生素C-含苷成分的中药.....	270	灭滴灵-土霉素.....	274
维生素B ₁ -阿司匹林.....	271	链霉素-其他氢基苷类抗生素或具有耳毒作用 的药物.....	274
维生素B ₁ -含单宁的中药或中成药.....	271	痢特灵-有麻黄的中成药.....	274
维生素B ₁ -口服避孕药.....	271	链霉素-骨骼肌松弛药.....	274
维生素B ₂ -避孕药.....	271	链霉素-酸化尿液的药物.....	274
维生素B ₂ -大黄制剂.....	271	链霉素-强利尿剂.....	274
维生素B ₆ -雌激素.....	271	痢特灵-羊肝丸、鸡肝散.....	274
维生素B ₆ -青霉胺、左旋多巴.....	271	庆大霉素-强利尿剂.....	274
维生素E-口服避孕药.....	271	磺胺药-乳酶生.....	275
维生素A-新霉素、卡那霉素.....	271	磺胺药-含单宁的中药.....	275
维生素A-糖皮质激素.....	272	□镇痛解热类药物与相关药物相克.....	275
维生素E-影响脂肪吸收的药物.....	272	水杨酸类-含酒的中成药.....	275
维生素D-消胆胺.....	272	水杨酸类-含有机酸的中成药.....	275
维生素E-雌激素.....	272	水杨酸类-含有硼砂的中成药.....	275
维生素K ₃ -四环素.....	272	西比灵-药酒.....	275
□抗菌素类药物与相关药物相克.....	272	解热镇痛药-降糖药.....	275
青霉素-四环素类药物.....	272	阿司匹林-消炎痛.....	275
青霉素-红霉素.....	272	消炎痛-保泰松、强的松.....	276
头孢菌素类-速尿、强利尿剂.....	272	消炎痛-含大量有机酸的中药.....	276
青霉素-氯霉素.....	272	扑热息痛-速效伤风胶囊.....	276
头孢菌素类-四环素、红霉素.....	273		
头孢菌素类-庆大霉素.....	273		

□心血管系统药物与相关药物相克	276	乳酶生－乐得胃.....	278
洋地黄－降压灵.....	276	乳酶生－吸附剂.....	279
洋地黄－药酒.....	276	干酵母－单胺氧化酶抑制剂.....	279
地高辛－新霉素、对氨基水杨酸.....	276	干酵母－磺胺药.....	279
地高辛－奎尼丁.....	276	碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝－酸性中药.....	279
地高辛－碱性药物.....	277	多酶片－乳酶生.....	279
地高辛－四环素、红霉素等抗生素.....	277	碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝－含单宁的中药及其制剂.....	279
心得安－洋地黄.....	277	碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝－四环素、土霉素.....	279
麻黄素－洋地黄.....	277	碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝－胃蛋白酶、维生素C.....	279
麻黄素－利血平.....	277	吗丁啉－抗胆碱酯酶药.....	279
利血平－氯丙嗪.....	277	多酶片－含有单宁的中成药.....	280
利血平－甲基多巴.....	277	多酶片－酸性药物.....	280
利血平－洋地黄.....	277	多酶片－含有大黄粉的中成药.....	280
硝酸甘油－肝素、潘生丁.....	277	多酶片－富含单宁的中药及其制剂.....	280
利血平－双氧丙嗪(克咳敏).....	277	胃蛋白酶－硫糖铝.....	280
硝酸甘油－巴比妥类药物.....	277	康胃素－心得安、利多卡因.....	280
硝酸甘油－含乙醇的药酒或酊剂.....	278	胃蛋白酶－含大黄的中成药.....	280
硫酸镁－四环素类药物.....	278	康胃素－碱性药物.....	280
硫酸镁－氨基苷类抗生素药.....	278	胃蛋白酶－含有单宁的中成药.....	280
硫酸镁－地高辛、维生素B ₂	278		
硫酸镁－含有雄黄的中成药.....	278		
消心痛－药酒.....	278		
□消化系统药物与相关药物相克	278		
乳酶生－抗菌药物.....	278		
乳酶生－含单宁的中成药.....	278		



<第六章>

家庭用药禁忌

□儿童用药禁忌	282	家庭小药箱别忘准备这些药.....	284
儿童忌滥用成人药.....	282	忌擅自用抗菌素.....	284
儿童服药时间忌不严格遵医嘱.....	282	忌滥用退热药.....	284
儿童慎用含有兴奋剂的药品.....	282	忌滥用抗感冒药.....	284
忌捏住孩子鼻子硬灌药.....	283	忌滥用激素.....	284

忌滥用维生素及微量元素.....	284	不要在停药避孕药后立即怀孕.....	294
忌滥用中成药.....	284	孕妇如果患了感冒,忌自配药物.....	294
忌不当配伍.....	284	忌自服打胎药.....	295
忌用药半途而停或减量.....	285	孕妇忌坚持孕期绝不用药.....	295
忌用普通汤匙或茶匙量药水喂药.....	286	孕妇忌不注射破伤风类毒素.....	295
忌剂量不准确.....	286	孕妇呕吐禁用胃复安.....	296
忌滥用抗生素.....	286	孕妇忌使用的三种镇静安眠药.....	296
体温低于38.5℃,忌用退热药.....	286	孕妇忌用四环素类抗生素.....	296
3岁以内小儿禁服扑热息痛.....	286	孕妇浮肿忌服用利尿药.....	297
6个月以内的婴儿发热忌服复方阿司匹林.....	287	孕妇忌注射丙种球蛋白.....	297
12岁以下儿童慎用阿司匹林.....	287	孕妇忌乱打防疫针.....	297
慎服维生素A.....	287	孕吐不宜多服维生素B ₆	298
忌服速效感冒胶囊.....	287	孕妇忌盲目使用黄体酮保胎.....	299
几种儿童常用药的服用禁忌.....	287	孕妇忌滥服补品补药.....	299
忌药品乱摆放.....	288	孕妇慎用吗丁啉.....	300
忌乱喝板蓝根.....	288	哺乳期择药四注意.....	300
忌煎汤药时多加水.....	288	哺乳期忌自己随意乱服药.....	300
家中最好不要备小儿药物.....	288	哺乳期忌随意中断哺乳.....	300
尽量不要用静脉注射.....	288	哺乳期忌滥用中药.....	301
小儿应慎用滴鼻净.....	289	哺乳期避孕忌服口服避孕药.....	301
儿童忌常服驱虫药.....	289	更年期慎服镇痛药.....	301
小儿服红霉素忌碾碎.....	289	绝经女性慎用利血平.....	301
儿童腹泻忌滥用黄连素.....	290	更年期忌盲目补充雌激素.....	302
几种药物不适宜小儿.....	290	服用雌激素忌突停.....	302
儿童预防接种八不宜.....	291	更年期抑郁症用药的四个禁忌.....	302
小儿服麻痹糖丸后忌立即喂奶.....	291	□老年人用药禁忌	303
儿童腹泻时忌乱用止泻药.....	291	忌自己点名用药.....	304
忌乱补钙.....	291	忌认为用药品种越多,效果越好.....	304
□女性用药禁忌	292	忌盲目认为滋补药有益无害.....	304
高血压女性慎服阿司匹林.....	292	忌生病后过分依赖吃药.....	304
育龄女性忌不打风疹疫苗.....	292	忌用药的剂量过多.....	305
慎服避孕药的10种女性.....	293	忌不掌握用药的最佳时间.....	305
长期服药者不要急于怀孕.....	293	忌频繁静脉给药.....	305
长效避孕药和短效避孕药不能混用.....	293	忌用药时间过长.....	305
避孕药漏服怎么办.....	294	忌忽视体质差异.....	305

忌长期用一种药.....	305
忌滥用三大“素”.....	305
忌盲目相信“贵重药”.....	305
忌中西药不分.....	306
忌不遵照医嘱服药.....	307
忌盲目联合用药.....	307
忌放弃食疗.....	308
忌内服与外服不分.....	308
忌完全迷信新药.....	308
需提防四类药物.....	308
慎用磺胺药.....	309
忌盲目选择降压药.....	309
忌盲目选择降糖药.....	310
治疗“老慢支”忌滥用抗生素.....	310

治疗“老慢支”忌偏信秘方、偏方.....	312
忌盲目注射氨茶碱.....	312
贫血忌乱补铁.....	312
慢性前列腺炎别盲目“消炎”.....	313
忌用定期输液来防病.....	313
老年人慎用清热类中药.....	314
老年人忌常用镇痛药.....	314



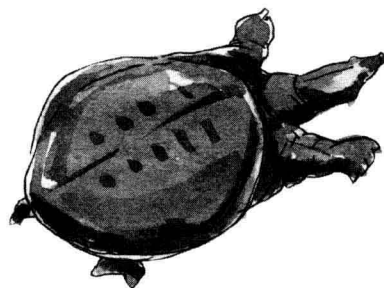
<第七章>

不同体质的饮食宜忌

□了解不同体质的形成原因.....	316
年龄在变，体质也在变.....	316
男女有别，体质不同.....	316
亚健康会导致不良体质.....	318
滥用药物会改变体质.....	318
生活方式不健康会导致不良体质.....	319
吃得不同，体质不同.....	319
过于劳累会导致不良体质.....	320
阴阳平衡——体质养生的宗旨.....	321
体质养生还要注重生活调理.....	321
□平和体质.....	322
体质特征.....	322
饮食原则.....	322
宜食.....	322
忌吃.....	323



□气虚体质.....	324
体质特征.....	324
饮食原则.....	324
宜食.....	324
忌吃.....	324
□湿热体质.....	326
体质特征.....	326
饮食原则.....	327
宜食.....	327
忌吃.....	327



□阳虚体质.....	329
体质特征.....	329
饮食原则.....	329
宜食.....	329
忌吃.....	329
□阴虚体质.....	330
体质特征.....	330
饮食原则.....	330
宜食.....	330
忌吃.....	330
□痰湿体质.....	332
体质特征.....	332
饮食原则.....	332
宜食.....	332
忌吃.....	333

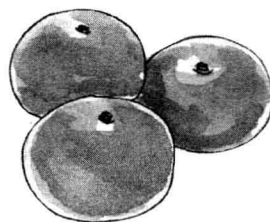
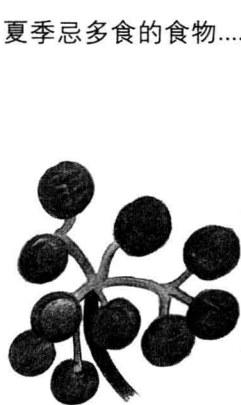
□血淤体质.....	334
体质特征.....	334
饮食原则.....	334
宜食.....	334
忌吃.....	334
□气郁体质.....	335
体质特征.....	335
饮食原则.....	335
宜食.....	335
忌吃.....	335
□过敏体质.....	337
体质特征.....	337
饮食原则.....	337
宜食.....	337
忌吃.....	338

<第八章>

四季养生饮食宜忌

□春季饮食宜忌.....	340
春季饮食原则.....	340
春季宜食食物.....	340
春季忌多食的食物.....	342
□夏季饮食宜忌.....	343
夏季饮食原则.....	343
夏季宜食食物.....	344
夏季忌多食的食物.....	347

□秋季饮食宜忌.....	348
秋季饮食原则.....	348
秋季宜食食物.....	348
秋季忌多食的食物.....	350
□冬季饮食宜忌.....	351
冬季饮食原则.....	351
冬季宜食食物.....	351
冬季忌多食的食物.....	353



<第九章>

常见疾病的饮食宜忌

□认识食疗.....	356	胃溃疡.....	365
食疗的好处.....	356	胰腺炎.....	366
低盐饮食是食疗基础.....	356	肾炎.....	366
食疗虽好,但不可代替药治.....	357	尿毒症.....	367
食疗误区.....	357	尿路感染.....	368
食疗要以科学为基础.....	358	泌尿系统结石.....	368
□常见疾病的饮食宜忌.....	359	淋病.....	369
感冒.....	359	糖尿病.....	369
病毒性肝炎.....	359	痛风.....	369
痢疾.....	359	肥胖症.....	370
疟疾.....	360	甲状腺机能亢进.....	370
肺炎.....	360	周期性麻痹.....	371
支气管炎.....	361	癫痫病.....	372
支气管哮喘.....	361	精神病.....	373
肺结核.....	362	癌症.....	373
高血压.....	362	咽炎.....	374
低血压.....	363	痛经.....	374
冠心病.....	363	闭经.....	375
肝硬化.....	364	人工流产.....	375
脂肪肝.....	364	小儿麻疹.....	376
胆囊炎.....	364	痤疮.....	376
慢性胃炎.....	365	黄褐斑.....	377

<第十章>

特定人群的饮食宜忌

□特定职业人群的饮食宜忌.....	380	高原作业者.....	383
高温作业者.....	380	野外作业者.....	384
低温作业者.....	381	夜班族.....	385
受辐射者.....	381	语音工作者.....	386