

家庭饮食 三百忌

赵向明 编著



中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:潘笑竹

封面设计:吴建群

技术编辑:李崇宝

家庭饮食三百忌

赵向明 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

冶金印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5 字数:112千

1993年1月第一版 1993年1月第一次印刷

印数:7000册 定价:3.50元

ISBN 7-5032-0546-6/TS·84

目 录

饮水之忌.....	1
忌饮的四种开水.....	2
牛奶的食用与禁忌.....	3
豆浆的营养与禁忌.....	6
饮茶的好处与禁忌.....	7
饮酒之忌	10
食肉之忌	13
鸡蛋的营养与禁忌	15
食蟹之忌	17
胡萝卜的营养与禁忌	18
芹菜的降压与宜忌	20
红薯的营养与禁忌	21
十四种蔬菜的忌口	22
味精之忌	23
姜的功效与禁忌	24
醋的功效与禁忌	25
葱的价值与禁忌	26
蒜的价值与禁忌	27
辣椒的价值与禁忌	29

水果的营养与禁忌	30
番茄的营养与三忌	32
饮桔汁之忌	34
荸荠的药用与禁忌	34
西瓜的营养、保藏与禁忌	36
菠萝的食用与禁忌	37
食枣之忌	38
宴会之忌	39
进食姿势之忌	40
饭后之忌	42
进食习惯之忌	43
冰箱食物保鲜期限与禁忌	45
食泡泡糖之忌	47
饮咖啡之忌	48
忌摄入过多的盐	49
忌食过多的糖	50
忌过多吃糖精	53
忌食生蜜	54
忌食发霉的食物	55
忌食熏烤的食物	56
忌食油炸的食物	57
忌食过热的食物	58
忌食过冷的食物	59
忌食带色的食物	60
易过敏者忌食易引起过敏的食物	61
忌乱食强化的食物	62

忌食隔夜的熟菜汤	63
忌食有哈喇味的食品	64
忌冷食淀粉食品	65
忌粥中加碱	66
忌饮食中酸碱失调	67
忌食鱼胆	68
忌乱食河豚鱼	69
忌食烧焦的鱼肉	70
忌食生的鸡鸭蛋	70
忌生食贝类	72
忌过量食海带	73
忌食夹生的豆类	74
忌食鲜黄花菜	76
忌豆腐与菠菜同煮	77
忌食长芽的马铃薯	78
忌生食酱油	80
忌奢食桔子	80
忌空腹食柿	81
忌过量食荔枝	83
忌食发霉的甘蔗	83
忌生食苦杏仁	84
忌乱吃补药补品	86
四季进补食品与禁忌	87
忌同吃的食物	89
那些食物易引起中毒	91
食物中毒的解毒方法	93

忌让儿童饮酒	94
孩子忌常食巧克力	95
儿童需要哪些营养食品	96
儿童健康饮食十二忌	98
婴儿便秘的食物疗法.....	101
青少年变声期的饮食与禁忌.....	102
新婚夫妇的饮食与禁忌.....	103
妇女常见病的食疗与禁忌.....	104
孕妇的最佳饮食与禁忌.....	106
产妇催乳食疗方与禁忌.....	107
中年人的饮食与禁忌.....	108
更年期综合症的饮食与禁忌.....	110
老年人饮食八忌.....	112
冠心病的饮食与禁忌.....	114
高血压患者的饮食与禁忌.....	117
中风患者的饮食与禁忌.....	118
糖尿病的饮食与禁忌.....	120
胃溃疡的饮食与十忌.....	122
肾炎患者的饮食与禁忌.....	124
肝炎患者的饮食与禁忌.....	126
痢疾腹泻患者的饮食与禁忌.....	128
哮喘患者的饮食与禁忌.....	129
气管炎患者的饮食与禁忌.....	130
痔疮患者的饮食与禁忌.....	132
头痛的饮食疗法与禁忌.....	133
眩晕的食物疗法.....	134

胆道病患者的饮食与禁忌.....	136
肥胖症的饮食与禁忌.....	137
慢性咽喉炎的食疗与禁忌.....	139
便秘患者的饮食与禁忌.....	140
贫血患者的饮食与禁忌.....	142
遗尿、尿频患者的饮食与禁忌	143
痛风者的食疗法与禁忌.....	145
癌症患者的饮食与禁忌.....	145
防癌九忌.....	147
献血后的食补与禁忌.....	150
旅游途中的饮食与禁忌.....	150

饮水之忌

水是生命之源,也是维持人体生理活动与新陈代谢的重要物质,是人体必需的营养物之一,人体组织四分之三是由水份构成的,每个活动细胞、每个组织内部的基本成分都离不开水,因此人们每天都要饮水。健康的人,每天需饮水 2~3 千克;一旦失水即感口渴,失水量占体重 20%时,就会发生机体代谢的紊乱,当失水量超过 25%时,即会导致死亡。

但饮水也有禁忌:

一、忌饮水过量。因过度地急剧性饮水,也易导致机体水中毒,人体水分一旦过多,肾脏来不及排出,结果积蓄在细胞外液中,人体渗透压便下降,使水分进入细胞,产生细胞间隙水肿,细胞肿胀,血容量增加,引起组织代谢紊乱、失常,以致死亡。

二、忌一次性地暴饮,冲淡了胃液,带来消化系统的疾病。

三、忌长期饮用蒸馏水,因水是矿物质的重要来源之一,而蒸馏水几乎不含矿物质,如长期饮用,就会引起胸闷、恶心、拉痢、体力衰退、性情急躁等症状。

四、忌饮生水,水未煮沸,常常有不洁的杂质存在,容易导致疾病的发生。

五、忌饮有水垢的水,因日常使用的水壶或保温瓶之类的

盛水容器,底部与内腔结上一层黄白色沉淀物,这便是水垢。它的主要成分是碳酸钙和一些重金属元素,其中如镉、铝、铁、砷、汞以及致癌物亚硝酸盐等,它对人体健康有害,易导致神经、消化、泌尿以及造血系统发生病变。夏天,人们惯用旧保温瓶装茶水、牛奶及其他果汁饮料,水垢中所含的那些重金属元素,遇到酸、碱、醇、脂类等化学成分就会溶解,使水垢溶入茶水、牛奶、果汁,显然十分不利于健康。正确的方法应用小苏打或碱水或用加热后的米醋装入容器,反复摇晃,以清除水垢后,才可装东西。

忌饮的四种开水

经反复煮沸过的开水,因水分的蒸发,所含的钙、镁、氯重金属成分大大增高,对人体的肾脏产生不良影响,如经常饮用这种水,易导致肾结石。因此对在炉灶上沸腾很长时间,反复煮沸的开水应忌食用;还有一种是装水瓶里已几天,不新鲜的温开水也不宜再饮用;第三是隔夜的开水或煮沸的残留开水也忌饮;第四种便是蒸饭蒸肉后的“下脚水”,也在忌饮之例。因为这些水中,亚硝酸盐易增多,而亚硝酸盐对人体有危害性,它与人体内的血红蛋白结合,使之变成高铁血红蛋白,导致血液输氧的困难。特别是婴儿、幼儿,对亚硝酸盐更为敏感。此外,亚硝酸盐在人体肠道内,与食物里和体内的仲胺互相作用,还会生成一种强致癌物——亚硝盐胺,其危害性则更大,因此要特别警惕。

牛奶的食用与禁忌

牛奶是一种含有丰富蛋白质、脂肪的营养滋补品,且容易消化吸收,牛奶中蛋白质 98% 可以被人体利用,牛奶中的脂肪含有多种脂肪酸、卵磷脂、胆固醇,还有大量的钙、磷、钾、铁、锰以及维生素 A、B 等营养成分,能起到保持人体器官机能与调节代谢的作用,故有人称之为“长寿的饮料”。

牛奶是否新鲜对食用者的健康十分重要,饮入不鲜的牛奶,极易引起腹泻、呕吐以致中毒,如何鉴别牛奶是否新鲜,历来为人们所注意。我国古代牧民就曾以银碗盛马奶,以保持其鲜度,也有人在牛奶中放一枚银币,使牛奶较长时间不致变酸、变坏。这是因为银本身就是一种很好的消毒剂,水中有了少量的银离子也可杀死细菌,银器盛奶不易变质,也即此理。区别是否鲜奶可用眼视、鼻闻、手捻等简单方法,鲜牛奶为微黄色液体,若带有橙黄色或其他颜色则不鲜;鲜牛奶气味芳香,如有恶臭或腥味则为不鲜;鲜牛奶还可用手指捻,有粘稠状感为鲜,如感到稀薄如水,则不鲜;如煮沸后呈现许多白色沉淀物为不鲜。还有一个鉴别方法,即把牛奶滴入盛水的碗中,凝结而不沉者为鲜奶,如扩散而分开者为不鲜。用化学方法鉴别牛奶就更准确,可取一汤匙牛奶,加几滴碘酒,色不变者为纯牛奶,如变为青兰色者是掺入豆浆或半汤的东西;在小玻璃试管中放少量未煮沸的牛乳,再加入等量酒精,如外观不起变化者为新鲜,如有白色沉淀物,呈豆腐凝结状,则不鲜。

牛奶虽是很好营养品,但也有许多禁忌的地方:

一、忌久煮,牛奶只要煮开即可,久煮后会损失许多营养素,如加热时间长,牛奶中呈胶状的蛋白质微粒出现脱水现象,由原来溶胶状态变为凝胶状态并出现沉淀。另外处于不稳定状态的磷酸盐由原来的酸性磷酸钙转化成不溶性的中性磷酸钙沉淀物。加热时间长,牛奶中的乳糖会焦化,不但使牛奶带有褐色,并逐渐分解形成乳酸,同时还会产生少量的钾酸,使牛奶带有酸味。加热时间长,牛奶中含有的少量维生素 C 也会被破坏掉。

二、忌空腹喝牛奶。许多人习惯早餐喝一杯牛奶,不吃别的东西,以为这样即省时省力,又能保证营养,殊不知这是很不科学的。因为牛奶作为一种饮料,更多的成分是水,当牛奶进入胃肠道后,一方面稀释了胃液,使胃液不能得到充分的分解与酶化,不利于营养吸收;另一方面,牛奶在肠道内留停时间很短,不利于多种营养的充分吸收。故,为了使牛奶中的营养物质充分被人体吸收利用,在喝牛奶前吃一些面点或其他干食品为好。

三、忌在牛奶加热的同时即加白糖。否则牛奶中的赖氨酸与白糖的分解产物果糖在高温下生成果糖基氨基酸。它是一种不但难被人体吸收且有碍人体健康的化合物。正确的方法是,待牛奶加热稍晾后,再加白糖为好。

四、不宜在牛奶中加米汤喂婴儿,因牛奶含有多种营养成分,尤其是一般食品中缺少的维生素 A,在牛奶中含量很高。而米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里,含有一种脂肪氧化酶,会破坏维生素 A,据试验:牛奶掺米汤后分别置于冷冰、常温和加热等多种温度下,结果维生素 A 损失惊人,因此科学

证明,含维生素 A 的牛奶不宜与淀粉混合。婴幼儿维生素 A 的摄取主要依靠乳类食品,维生素 A 长期不足会导致孩子发育迟缓、体弱多病,故把牛奶、奶粉与为米汤、糕干粉应分开时间喂给婴儿为宜。

五、忌冷喝牛奶,因凉牛奶易引起轻微的腹泻,更应忌饮从电冰箱或地窖里取出的冷牛奶,特别是有伤风感冒的患者。

六、有些人要忌喝牛奶:患有溃疡性结肠炎、返流性食管炎、肿囊炎、胰腺炎及胃颈全切除手术者、缺血病人均不宜喝牛奶,这是由于牛奶较之普通饮料更能刺激胃酸分泌,而消化性溃疡发病率与牛奶摄入量成正比,缺血的病人在用铁补血药物时再喝下牛奶,牛奶中的钙质子磷酸盐会使铁沉淀,妨碍着铁剂的吸收。

七、牛奶过敏者也忌喝牛奶,有些人对牛奶过敏,饮用后出现腹痛、腹泻等胃肠道症状。还有鼻炎,哮喘等呼吸道症状或荨麻疹等,应忌饮牛奶。

八、从事铅作业者忌饮牛奶,因牛奶能促使铅在人体中吸收与积存,易导致铅中毒的发生。

九、煮沸的牛奶忌贮存在保温瓶中,因牛奶是高蛋白液体,在 40℃ 以上情况下,容易变质,保温瓶难免有菌,牛奶沾染了细菌,在保温瓶中就成了细菌培养所,出现酵解变质,食用后便易得病。

十、塑料瓶装牛奶忌日照,半透明塑料瓶装的牛奶,经日光的照射后,有 75% 的牛奶会产生一种难闻味道,维生素 C 会大量失却,维生素 B₂ 也减少,因此忌用塑料瓶装牛奶,也忌在日光灯下照射。

豆浆的营养与禁忌

豆浆是一种可与人乳、牛奶相比美的营养食品,对人体十分有益,老幼皆宜。豆浆较之牛奶还有不少好处:

一、豆浆中所含的铁质,超过牛奶多倍,婴儿长期依靠牛奶作饮料,也易患贫血,而豆浆内丰富的铁质对预防贫血比牛奶强得多。

二、牛奶进入胃中易凝成块状物,而豆浆只形成小薄片,较之牛奶易消化吸收。

三、牛奶有某些气味,而豆浆没有。

四、豆浆价格也较牛奶便宜,制作方便,比牛奶更易普及。

五、豆浆还可治气喘,因它含有麦氨酸。

豆浆益处甚多,但喝法要讲究科学,这里应注意:

一、要煮沸后喝,这是由于豆浆中有一种皂毒素,在100℃高温中才被分解,在煮豆浆过程中,皂毒素受热极易膨胀,出现泡沫,浮在豆浆上层,这时豆浆并非已煮沸,要等豆浆真正全部煮沸后才可饮用,以免因皂毒素未被分解而进入人体,刺激肠粘膜,引起中毒。

二、不宜在豆浆中冲鸡蛋来饮用,这是因为蛋清中含有一种叫抗生物素的东西,能与蛋黄中的生物素及肠道里的生物素紧密结合,形成十分稳定,不易为人体吸收的化合物。因此长期在豆浆中冲鸡蛋(加上豆浆半生不熟),会导致蛋白质与维生素H(生物素)缺乏症。

三、忌在豆浆中冲红糖，因红糖中的有机酸能与豆浆中的蛋白结合，产生变性沉淀物，改用白糖为好。

四、忌将豆浆装入保温瓶。豆浆中的皂心能除掉保温瓶中的水垢，但时间长了会形成细菌繁殖，使豆浆变质。

五、忌喝过量。一次喝下大量豆浆易引起过食性蛋白质消化不良，产生胀满、腹泻等症状。因此，喝豆浆也应适可而止，或分作多次饮用。

饮茶的好处与禁忌

茶是人们日常生活中美好的饮料，有着较高的营养与医疗预防价值，对维护人体健康有着积极意义，中国有句俗语：“宁可一日无盐，不可一日无茶。”

饮茶有许多好处：茶可明目清心。这是因为茶叶中含有脂溶性维生素，能使眼视网膜中杆状细胞的视紫红质再生，有维持视力正常的功能，并对防治白内障也有一定效果。茶可抗老防衰，这是因为茶叶中含有维生素 E 与多种氨基酸等化学成分，维生素 E 有抗不育与衰老作用，氨基酸有促进毛发生长，防贫血与早衰功效，并对高血压、中风、失眠有抑制与治疗作用。茶可提神解暑，因茶中有咖啡碱，能兴奋中枢神经，达到振奋精神，增进思维。此外，茶还含有钾，它是细胞内主要的阳离子，暑天酷热，大量出汗，体内的钾随着汗液大量消失，喝茶正可补充体内的钾，以维持平衡。茶可补血利尿，这是因为茶中有丰富的铁与维生素 C，铁可补血，维生素 C 可防治坏血病，

增强抗感染能力,茶的利尿作用主要是由于茶中有咖啡碱与茶碱共同作用的结果。茶可防辐射,茶中含茶多酚与脂多糖,均具有抗辐射的效应,它能使某些放射性元素不被吸收而排出体外,故一些学者把茶称为“原子时代的高级饮料”。此外,茶叶还能应急治疗中毒、菌痢、急性肠炎、胆绞痛等疾病。如急性肠炎用浓茶一杯饮服;中毒(误服铝、银、铅、锌、钴、铜等金属或奎宁、洋地黄等),饮一杯浓茶可使茶叶中的鞣酸与毒物结合沉淀,延迟毒物的吸收,以利抢救。传说乾隆皇帝晚年嗜茶如命,在他退位时,一位老臣惋惜地说:“国不可一日无君。”皇帝听了哈哈大笑,用手抚摸胸前白须说:“君不可一日无茶!”他做了六十年皇帝,退位后就到设有饮茶亭的御茶园中悠闲品茶,安度晚年,活到八十八岁高龄。

在民间,对如何饮茶、用茶,流行有这样的口诀:“烫茶伤人,姜茶治痢,糖茶和胃,饭后茶消食,午茶助精神,晚茶导不眠,空心茶令人心慌,隔夜茶伤脾胃,过量茶使人消瘦,淡温茶清香养人。”

可见,茶有好处也有禁忌,据科学实验证明,茶的禁忌也不少:

一、忌饮茶过度。这是因为茶叶里有咖啡因,过度饮茶会引起焦急、烦躁、心悸、不安等症,从而产生失眠;还会抑制胃肠,妨碍消化,降低食欲。因此要注意饮茶适量。

二、忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留3小时左右,而浓茶滞留时间则更长,这样茶碱在人体内积聚过多,致使神经功能失调。由于茶叶中鞣酸的作用,可使肠粘膜分泌粘液功能下降,发生便秘。茶量一般每天以5~10克,分二次泡饮为宜。

三、忌饮久泡茶水。饮茶要现泡现饮,这样效果最佳,如泡

时过久,就会失去茶香,使茶中维生素 C、维生素 B 遭受破坏。此外,久泡茶叶其中咖啡因会积聚过多,鞣酸大大增加,会产生刺激作用,特别是患有痛风、心血管与神经系统病者,更应忌饮久泡的茶水。

四、忌空腹饮茶。古人有说:“早时一杯茶,胜似强盗入穷家(一无所得)。”“饭后一杯茶,闲了医药家。”意即早晨空腹不宜饮茶,因为空腹饮茶,冲淡了胃液,降低了胃酸的功能,妨碍消化,并影响对蛋白质的吸收,易引起胃粘膜炎症。

五、忌饮隔夜茶。茶水放久了,不仅会失却维生素等营养成分,且易发馊变质,甚至生霉。茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物,易伤脾胃引起炎症。

六、忌用茶水服药。茶叶中含有大量鞣酸,如用茶水服药,鞣酸同药物中的蛋白质、生物碱及金属盐等发生化学作用而产生沉淀,势必影响药物疗效,甚至失效。茶叶是有兴奋中枢神经的作用,凡服镇静、安神、催眠等药物以及服用含铁补血药、酶制剂药、含蛋白质药物时,均不宜用茶水送服。

七、忌饮头遍茶。讲究喝茶的人,都不喝或少喝头遍茶,这是因为一方面出于色香的考虑,为了取其精华,另一方面是为了少喝进些霉菌。因为茶叶在生产、包装、运输、存放过程中,极易受霉菌污染,尤其在不提倡用滚水泡茶,以求尽可能多地保存维生素 C 与其它营养成分的时候,霉菌是杀不尽的。因此尽量不饮头遍茶,把浮在茶面的茶水倒掉,更为安全。

八、忌睡前饮茶。睡前两小时,最好不饮茶。否则会使精神过于兴奋而影响入睡,甚至引起失眠。老年人睡前饮茶,易心慌不安、多尿,更会影响睡眠。如因饮茶引起失眠,即使服用安眠药,也是无济于事的。

九、忌发烧时饮茶。有些发烧的病人却仍照常喝茶,甚至浓茶,这样不但不能降低体温,还会导致体温增高。因为茶叶中的茶碱会提高人体温度,还会使降温药物的作用消失或大为减少。

十、孕妇忌多喝茶。孕妇在怀孕期间摄入多种营养素,除去供应机体新陈代谢的需要外,还要供给孕妇体内的胎儿。在这时如果喝茶过多,茶中的“单宁”的物质就会在胃肠道中与孕妇食用的其它食物中的铁元素结合成一种不能被人体吸收的复合物。这样,除会导致孕妇缺铁性贫血,也将给孕育中的胎儿造成先天性缺铁的遗患,使诞生后的婴儿也患有缺铁性贫血。

饮酒之忌

酒是我们生活中的伙伴,每当良辰佳节、喜庆之日,人们总要开怀饮喝,以示祝贺。在日常生活中,也少不了用酒来调味。

酒的主要成份是乙醇,俗称酒精。一般来说,白酒含酒精50~70%,黄酒含20%,果酒含16~48%,啤酒含3~5%左右。

适量、低度的酒对身体有益处,它可以解除紧张情绪,增加良性胆固醇,促进血液循环,帮助消化,有利消暑,还可摄取低脂肪营养,人们称誉它为“液体面包”(尤指啤酒)。

但饮酒也有不少禁忌,这就是: