

吃药延年不如食物养生，对症食疗，轻松调理身体不再愁。

JIATING CHANGJIANBING
SHILIAO YU YIJI

宜忌篇

家庭常见病 食疗与宜忌

早知道

科学食疗、把握宜忌 | 对症食疗、轻松调理 | 辨证施食、饮食调养

道膳之道，源于老子的“道法自然”。即所用食材，
皆取之自然，是无毒性、无污染、卫生安全的纯天然绿色食品。

俄红梅◎编著



新疆人民出版社
新疆人民出版社

宜忌篇

家庭常见病 食疗与宜忌

早知道

—— 俄红梅 编著 ——



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病食疗与宜忌早知道:全2册/俄红梅编著. -- 乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2016.5

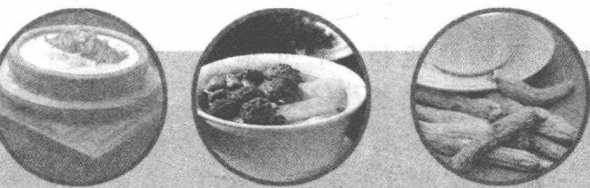
ISBN 978 -7 -5372 -6554 -6

I. ①家… II. ①俄… III. ①常见病 - 食物疗法②常见病 - 饮食 - 禁忌 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100263 号

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
责任编辑	吴秋燕
版式设计	田 灿
封面设计	王 伟
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	三河市人民印务有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	154 毫米×214 毫米 16 开
印 张	30
字 数	450 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价	59.60 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



前言 Preface

常言道：“民以食为天”“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。在生活中，吃不仅是一件要事、实事，更是一件疏忽不得的事。吃得好与坏并不是最重要的，关键是能否吃得科学、吃得合理、吃出健康的身体。古人说：“食能养人，也能伤人。”确实如此，饮食合宜能治病强身，而饮食不合宜则会伤身致病。

早在远古时代，合理饮食就被人们所重视，在漫长的岁月里，人们不断地总结出许多的宝贵经验。我国的传统医学对此也很注重，并积累了丰富的经验和知识。作为我国最早的医学经典著作之一，《黄帝内经》概括论述了饮食禁忌的原则，以“食性与五行生克”“食性与病性、体质的顺逆”为理论基础，提出“五味所入”“五味所禁”“五味所伤”等原则。

到汉代，在《金匱要略》中，名医张仲景也指出：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”唐代药王孙思邈也提出：“不知食宜者，不足以生存也。”后来，随着食物与药物内容的逐渐扩展，相关的宜忌内容也在历代的本草著作中不断得到丰富。

这些都说明一点：饮食与人体健康之间存在着宜与忌、利与害的辩证关系。因此，分清饮食中的宜与忌对人们的日常饮食至关重要。

那饮食宜忌是什么意思呢？很简单，我们经常听到医生这样告诉病人：“你应该吃……你不能吃……”这就是疾病的饮食宜忌。大量的生活经验向我们证明：饮食不当会对身体健康和疾病的康复产生一定的影响。不仅仅是病人，健康人也会有一些这样的体验：在吃了某种食物后，可能会出现一些身体不适，如食欲、



睡眠或排便等习惯受到影响。如果食物搭配不合理、不科学的话,就会妨碍食物中营养素的消化吸收,并使食物的营养价值大打折扣,甚至影响身体的健康。

人体不仅需要食物来提供充足的热能和各种营养素,更需要各种营养素之间维持一种平衡的关系。要想做到这一点,那就得科学饮食,合理搭配多种食物。食物与食物之间、食物与药物之间都存在着相生相克的关系,如果搭配相宜,就会实现1+1大于2,取得事半功倍的效果;如果搭配不当,就会出现不适或引起中毒,危害身体健康。

或许因为深受中国传统文化的影响,中国人可以更深切地体会到常见病饮食宜忌的重要性,并有意识地获得一些关于“饮食宜忌”的知识。此书就是一本覆盖面广、知识面宽的家庭常见病饮食宜忌大全,内容包括食物之间的宜忌、食物与药物的宜忌、疾病的饮食宜忌等。全书收录了300余种食物、200余种药物及100多种疾病的饮食宜忌,具有极高的实用价值。

不少人都这样为美食定位,“美食”就是“色、香、味、形”俱佳,符合自己的口味,其实这是错误的观念。这是一种缺乏科学饮食的认识与缺乏饮食营养均衡的观念的想法。科学的饮食观念应该是这样的:既美味好吃,又可以吃出营养与健康。因此,合理的饮食搭配是必需的。只有做到取此食物之长补彼食物之短,才能实现平衡膳食、合理营养。



目录 Contents

家庭常见病饮食宜忌 篇

第一章

内科疾病饮食宜忌

胃 炎	2
消化性溃疡	3
吸收不良综合征	4
反流性食管炎	5
急性胰腺炎	6
慢性胰腺炎	7
便 秘	8
腹 胀	9
腹 泻	9
痢 疾	11
肝 炎	12
肝硬化	13
慢性胆囊炎	14
高血压	15
冠心病	16
肺 炎	17



哮喘	18
糖尿病	19
甲状腺功能亢进	20
甲状腺功能减退	21
失眠	21
神经衰弱	22
肾炎	24
急性肾功能衰竭	24
慢性肾功能衰竭	25
流感	26
高温中暑	27
外感头痛	28
内伤头痛	28
急性支气管炎	29
慢性支气管炎	30
支气管扩张	30
胃、十二指肠溃疡	31
胃下垂	32
急、慢性肠炎	32
慢性结肠炎	33
便血	34
呕吐	34
呃逆	35
中风后遗症	36
动脉硬化	36
贫血	37
偏瘫	38
胆结石	39
水肿	39



慢性疲劳综合征·····	40
血 证·····	41

第二章 外科、骨科疾病饮食宜忌

骨 折·····	43
原发性骨质疏松症·····	44
继发性骨质疏松症·····	44
类风湿性关节炎·····	45
痛 风·····	46
烧 伤·····	47
瘰 疮·····	48
黄褐斑·····	49
荨麻疹·····	50
湿 疹·····	51
银屑病·····	52
疖 子·····	53
痔 疮·····	54
白癜风·····	55
脱 发·····	56
肩周炎·····	58
风湿性关节炎·····	59
冻 疮·····	59
神经性皮炎·····	60
淋巴结核·····	61

第三章 妇科疾病饮食宜忌

月经失调·····	63
痛 经·····	64
女性性功能障碍·····	66



急性乳腺炎	67
带下病	68
盆腔炎	69
阴道炎	70
不孕症	71
外阴瘙痒	72
妊娠呕吐	72
妊娠水肿	73
胎动不安	74
习惯性流产	74
产后恶露不绝	75
产后腹痛	76
缺乳	76
产后出血	77
功能性子宫出血	78
女性更年期综合征	79

第四章 男科疾病饮食宜忌

阳痿	81
早泄	82
遗精	83
男性不育症	84
前列腺肥大	84

第五章 儿科疾病饮食宜忌

厌食	87
营养不良	88
流涎	89
小儿腹泻	90



小儿多汗·····	90
遗 尿·····	91
麻 疹·····	92
流行性腮腺炎·····	93
水 痘·····	94
百日咳·····	95
儿童多动症·····	96

第六章 五官科疾病饮食宜忌

夜 盲·····	98
鼻窦炎·····	99
咽 炎·····	99
中耳炎 ·····	101
耳 鸣 ·····	102
齿 衄 ·····	103
龋 齿 ·····	104
失 音 ·····	105
口 臭 ·····	106
结膜炎 ·····	107
青光眼 ·····	108
白内障 ·····	109

第七章 癌症饮食宜忌

颅内肿瘤 ·····	111
乳腺癌 ·····	112
宫颈癌 ·····	113
卵巢肿瘤 ·····	114
前列腺癌 ·····	115
喉咽癌 ·····	116



食管癌	116
胃 癌	117
大肠癌	119
肺 癌	120
原发性肝癌	121
白血病	122

第八章 神经及心脑血管疾病饮食宜忌

头 痛	124
心 悸	125
失 眠	127
健 忘	128
神经衰弱症	130
癲 癇	132
老年性痴呆症	133
休 克	135
脑出血	135
中风后遗症	136
高血压	137
冠心病	140
心绞痛	142
心肌梗死	143
动脉硬化	144
血栓闭塞性脉管炎	145

第九章 呼吸系统疾病饮食宜忌

发 热	148
感 冒	151
咳 嗽	153

咯 血	157
虚 喘	159
支气管哮喘	161
慢性支气管炎	164
支气管扩张	166
肺 炎	168
肺 痿	169
矽 肺	171
肺结核	173
肺脓肿	175

第十章 消化系统疾病饮食宜忌

肠胃病	178
胃 痛	180
慢性胃炎	185
溃疡性结肠炎	187
胃及十二指肠溃疡	187
腹 胀	189
腹 泻	190
痢 疾	194
胆囊炎	196

第十一章 血液及内分泌系统疾病饮食宜忌

贫 血	198
白细胞减少症	199
猩红热症	200
肥胖症	202
单纯性肥胖	204
高脂血症	206



水 肿	210
糖尿病	212
胰腺病	216
单纯性甲状腺肿	217
甲状腺功能亢进症	219
干燥综合征	221
女性更年期综合征	223
男性更年期综合征	225



家庭常见病饮食宜忌 篇





第一章 内科疾病饮食宜忌



胃 炎

胃炎是胃黏膜炎症的统称，是一种常见病，可分为急性和慢性两类，发病者通常存在饮食上的不良习惯。

病因

急性胃炎为病毒感染、大量饮酒、食物过敏、过量服用水杨酸类药物等。慢性胃炎多由饮食不节、喜食酒辣生冷、精神状态不佳等不良生活习惯引起。也有因其他胃肠道疾病导致的，如胃炎、溃疡等。

症状

急性胃炎一般为上腹部不适或疼痛、肠绞痛、食欲减退、恶心和呕吐，严重可导致发热、畏寒、头痛、脱水、酸中毒、肌肉痉挛和休克等。慢性胃炎主要分为浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎和肥厚性胃炎三类。其中浅表性胃炎主要表现为上腹部不适、胃胀、胃部疼痛、食欲减退、恶心、呕吐等证状；萎缩性胃炎除上述症状外，还能导致体重减轻、贫血、腹泻等证。需要注

意，有些患者虽病情严重，但无临床表现。

膳食调补宜忌

【宜】病情较轻者可食用米汤、藕粉、果汁、清汤，建议每日摄入总量不超过 1800 毫升，分 5~7 次食用，这样可减轻对胃的刺激；治疗后期应食用清淡少渣的半流食，随病情的逐渐好转过渡到软食和一般食物。少食多餐有助于康复；伴有贫血和蛋白质—能量营养不良者，应多吃些高蛋白食物及高维生素食物；萎缩性胃炎患者宜饮用酸奶，有保护胃黏膜的作用；口服抗生素药物的时候，应饮用酸奶，可缓解肠道菌群失调现象。

【忌】腹部不适或持续性呕吐者应忌食，稍有好转不宜食用易产气的食物，如蔗糖、牛奶及豆制品。慢性胃炎患者应忌食肥肉、奶油、油炸食品、辣椒、洋葱、胡椒、芥末、茶、咖啡等，胃酸过多者还不宜食用浓汤。

预防与护理

①注意适当的休息、锻炼，保持生活规律。生活不规律，工



作过于劳累，精神高度紧张，睡眠不足，是慢性胃炎发生的重要原因。每个人可根据自己的工作性质，制定出一份作息时间表，尽可能保持生活规律。如司机，中午往往不能返回驻地按时就餐，那么就经常准备些面包、饼干之类的食品放在身边，中午时就可按时吃饭。

②保持精神愉快、乐观。精神抑郁、低沉，顾虑重重，往往会引起或加重各类胃炎。例如当发生争吵或同家人、同事闹别扭时，吃饭是不会香的，并常有腹胀感。这是因为，当发生上述事情时，人的注意力转移，对食物的兴趣下降，各种消化腺分泌减少，胃肠蠕动也相应减少。这时若进食，食物往往不易完全消化，患者就产生腹胀不适等症状，当胃肠活动发生障碍时，则出现腹痛。

③饮食规律。患慢性胃炎时，我们要避免暴饮暴食、酗酒，注意凉拌菜的卫生。养成细嚼慢咽的习惯，定时定量。避免不吃早饭的习惯，因为长期不吃早饭者易患胃炎。

④练气功。气功是防治胃病的一种有效保健方法。气功有放松的作用，可调节大脑皮层的功能状态，抑制兴奋灶。对精神因素引起的胃炎效果最好。慢性胃炎病人，可练内养功。具体方法可参考有关书籍，最好是在气功

师指导下进行。

消化性溃疡

消化性溃疡简称溃疡病，其中常见的为胃溃疡及十二指肠，两者经常合称为“胃十二指肠溃疡”，溃疡病多见于青壮年。

病因

发病原因包括幽门螺旋杆菌感染、胃酸及胃蛋白酶的影响，还与精神紧张、饮食失调、长期吃刺激性食物或某些药物造成胃黏膜损伤及胃液分泌功能失调有关。严重的溃疡病可以导致出血、穿孔、幽门梗阻和癌变等并发症。

症状

溃疡病有上腹痛、泛酸、嗳气、恶心、呕吐等症状，有规律性、周期性、季节性的特点。

膳食调补宜忌

【宜】应食用富含高蛋白、维生素C、维生素A及B族维生素的食物，能够加快溃疡面的愈合；适量饮用牛奶，能够中和过多的胃酸，有助于止血；应食用香蕉或蜂蜜，以防止因摄入含纤维素较少的食物而导致便秘；患病期间的饮食要定时定量、少食多餐，这样有利于病情好转。

【忌】患病时应忌食粗粮（糙米、高粱米、小米等）、豆类、多纤维蔬菜（芹菜、韭菜、



萝卜、芥蓝、竹笋等)、油炸食品、有刺激性的调味品、各类饮料(包括酒)等。

预防与护理

①消化性溃疡的形成和发展与胃液中的胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关,故切忌空腹上班和空腹就寝。

②在短时间内(2~4周)使溃疡愈合达疤痕期并不困难,而关键是要防止溃疡复发。溃疡反复发作危害更大。

③戒除不良生活习惯,减少烟、酒、辛辣、浓茶、咖啡及某些药物的刺激,对溃疡的愈合及预防复发有重要意义。

吸收不良综合征

小肠是吸收各种营养物质的主要场所。由于各种原因引起的营养物质尤其是脂肪不能被小肠充分吸收,从而导致腹泻、营养不良、体重减轻等,就叫作吸收不良综合征。

病因

胆汁或胰液分泌不足、小肠内细菌过度繁殖、小肠运动障碍、小肠血循环或淋巴循环障碍、小肠本身的病变以及小肠黏膜丧失等。

症状

腹泻和腹痛是本病最主要的

症状。腹泻一般多为“脂肪泻”,脂肪泻的特点是大便量多,色淡棕色或黄色、灰色,便不成形,味恶臭,表面有油腻状的光泽或如泡沫状,因便中含大量脂肪,因此大便常可漂浮在便盆表面。由于吸收不足,导致营养不良,常见体重减轻、倦怠乏力。

膳食调补宜忌

消化吸收不良的病人,由于腹泻、腹痛、消瘦、贫血及全身性营养不良等症状,因此,饮食调养对改善上述症状,促进病人康复有十分重要的作用。

①供给充足的热能和蛋白质。由于长期慢性病程,机体消耗大,应供给充足的热能,以防止体重继续下降。可供高蛋白、高热能、低脂、半流质饮食或软饭,蛋白质100克/天以上,脂肪40克/天,总热能为10460千焦/天(2500千卡/天),选择脂肪含量少且易消化的食物,严重者可采用静脉高营养或要素饮食及匀浆饮食,以保证热能及正氮平衡。

②补充足够的维生素。除食物补充外,必要时补给维生素制剂。结合临床症状,重点补充相应的维生素,如维生素A、复合B族维生素、维生素C、维生素D、维生素K等。

③注意电解质平衡。严重腹泻时电解质的补充极为重要,早