

小兵立大功

居民饮食 宜忌

周贻谋 陈嘉 / 撰著

饮食适宜,强健身体,祛病防疾,悦神爽志,益寿延年;饮食失度,损伤脏腑,招疴致害,气滞血瘀,早衰短命。故讲求养生保健者,决不可忽视饮食宜忌。



Hunan Science & Technology Press

湖南科学技术出版社

小兵立大功

居民饮食 宜忌

周贻谋 陈嘉 / 撰著

 Hunan Science & Technology Press
湖南科学技术出版社



小兵立大功

居民饮食宜忌

撰 著：周贻谋 陈 嘉

责任编辑：梅志洁

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙环境保护学校印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市井湾路 4 号

邮 编：410004

出版日期：2004 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：8.875

字 数：151000

书 号：ISBN 7-5357-4099-5/R·942

定 价：16.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

笔者撰写本书，其主旨是希望广大居民高度注意饮食宜忌，严格地把好饮食关，同时为人们科学地、合理地安排饮食提供参考和帮助。总之在饮食方面，应力求做到趋利避害，杜病防疾，颐养身心，益寿延年。

本书共分7个部分，第1部分着重介绍了“中国居民膳食指南”、“中国食物与营养发展纲要”及“饮食防癌十四条建议”，实际上已经对饮食宜忌作了简明扼要的概括和精辟深刻的阐述。从第2~第6共5个部分，这是全书的主体，其内容以植物性食物为主，同时兼顾动物性食物，精选一些常用食物，一一加以具体介绍。在叙述每一种食物时，首先说明其所含主要营养成分，再叙其健身补益作用，接着谈宜食与禁忌，有的还着意加以点评，也对一些食物谈了烹煮加工方法。这样既可帮助读者了解更多的食物知识，又可提高其实用价值。第7部分为各类人员的饮食宜忌，这是全书的最后一个部分。此部分着重就青少年、妇女、中老年人及某些常见病患者的饮食宜忌作了扼要的叙述，在谈到宜食或应当禁忌的食物时，仅仅点到为止，以避免重复。

有的权威专家指出：“病从口入”，大部分疾病与饮食密切相关。许多人不是死于疾病，而是死于无知，或者死于知之而不为之。这话很有道理，在饮食方面尤其是如此。有的人由于不懂得饮食宜忌而胡

吃乱喝，根本不顾后果；也有的人虽然懂得饮食宜忌，却管不住自己的嘴巴，只顾贪图口福，最终因此而酿成灾难性后果者，可谓屡见不鲜。中国健康教育首席专家万承奎教授在最近的电视健康讲座中谈到，东北某地一位 50 多岁的厂长嗜酒成癖，他错误地认为多喝烈性酒可以在体内杀毒灭菌，经常狂喝滥饮，自号“喝不醉”。厂内又有一位 40 多岁的中层干部是酒徒，号称“醉不倒”。一天，他们两人公开举行饮酒比赛，从下午 1 点钟开始，仅仅 1 个多小时就各自喝完了 1.5 千克白酒。不久两人便烂醉如泥，造成酒精急性而又深度中毒，一个送回厂办公室，当晚 12 点多即死去；另一位送回家里，亦于第二天早晨 7 点丧命。这两个人就完全是死于无知。笔者还亲自见过这样的实例：一位身体肥胖的中年原发性高血压患者曾表白说，他知道自己不宜饮酒和忌吃高脂肪食物，但就是喜欢喝白酒和吃较肥的红烧肉，如果没有这两样东西，就会觉得生活索然寡味。他对友人说，宁可少活几年也不愿戒酒和禁吃红烧肉。几年以后，他便发生了中风（脑卒中）偏瘫，结果仅仅活了 50 多岁就命丧黄泉，这就是死于知之而不为之。人们应从此类事例中吸取教训，引以为戒。

由上可知，广大居民不但需要懂得科学的饮食知识，认真掌握饮食宜忌，更重要的是必须运用这些知识来指导自己的生活实践，落实在自己的行动上。只有这样，才能科学地进食并有效地预防各种疾病，更好地促进身心健康，也只有这样，才真正有利于延年益寿。

作者

2004 年 8 月



CONTENTS

一、养生当知饮食宜忌

- (一) 懂得食宜有益 (1)
- (二) 不知食忌有害 (2)
- (三) 须知“中国居民膳食指南”(2)
 - 1. 食物多样, 谷类为主 (2)
 - 2. 多吃蔬菜、水果和薯类 (3)
 - 3. 常吃奶类、豆类或其制品 (3)
 - 4. 经常吃适量鱼、禽、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 (3)
 - 5. 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重 (4)
 - 6. 吃清淡少盐的食物 (4)
 - 7. 如饮酒, 应限量 (5)
 - 8. 吃清洁卫生、不变质的食物 (5)
- (四) 应当参考“中国食物与营养发展纲要”(5)
- (五) 值得重视的“饮食防癌十四条建议”(7)

二、谷类及其他主食的饮食宜忌

- (一) 谷类食物的饮食宜忌 (10)
 - 1. 大米 (10)
 - 2. 糯米 (12)
 - 3. 小麦 (13)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 4. 大 麦 (15) | 5. 粟 米 (16) | 6. 玉 米 (17) |
| 7. 燕 麦 (19) | 8. 荞 麦 (20) | 9. 苡 米 (22) |

(二) 豆类食物宜忌 (23)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 黄 豆 (23) | 2. 黑 豆 (26) | 3. 绿 豆 (27) |
| 4. 赤小豆 (28) | 5. 豌 豆 (29) | 6. 饭 豆 (30) |
| 7. 蚕 豆 (31) | 8. 花 生 (32) | 9. 芝 麻 (34) |

(三) 薯类与瓜类主食的宜忌 (36)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 红 薯 (36) | 2. 马铃薯 (38) | 3. 南 瓜 (39) |
|-------------|-------------|-------------|

三、蔬菜类食物的宜忌

(一) 叶类与花类蔬菜宜忌 (42)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 大白菜 (42) | 2. 小白菜 (44) | 3. 油 菜 (45) |
| 4. 洋白菜 (45) | 5. 菠 菜 (47) | 6. 苋 菜 (48) |
| 7. 马齿苋 (49) | 8. 蕹 菜 (51) | 9. 花椰菜 (52) |
| 10. 黄花菜 (53) | 11. 莴 苣 (54) | 12. 莧菜 (56) |
| 13. 芥 菜 (56) | 14. 芥 菜 (57) | 15. 雪里红 (58) |
| 16. 冬苋菜 (60) | 17. 茼蒿 (60) | 18. 韭 菜 (61) |
| 19. 芹 菜 (63) | 20. 茺荻菜 (64) | 21. 葱 (65) |
| 22. 香椿芽 (66) | | |

(二) 根茎类蔬菜宜忌 (67)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 萝 卜 (67) | 2. 胡萝卜 (69) | 3. 苳 蓝 (71) |
| 4. 洋 葱 (72) | 5. 薤 白 (74) | 6. 大 蒜 (75) |
| 7. 生 姜 (77) | 8. 竹 笋 (79) | 9. 芦 笋 (80) |
| 10. 茭 白 (81) | 11. 芋 头 (82) | 12. 魔 芋 (83) |
| 13. 山 药 (84) | 14. 藕 (85) | |

(三) 瓜果类蔬菜宜忌 (87)

1. 冬瓜 (87)
2. 苦瓜 (88)
3. 黄瓜 (89)
4. 丝瓜 (90)
5. 茄子 (91)
6. 西红柿 (93)
7. 辣椒 (95)

(四) 豆类蔬菜宜忌 (97)

1. 豇豆 (97)
2. 芸豆 (98)

(五) 菌类蔬菜宜忌 (99)

1. 香菇 (99)
2. 蘑菇 (101)
3. 黑木耳 (102)
4. 银耳 (104)

(六) 海产蔬菜宜忌 (105)

1. 海带 (105)
2. 紫菜 (107)

四、果实类食物宜忌

(一) 水果类食物宜忌 (109)

1. 桃子 (109)
2. 李子 (111)
3. 杏子 (111)
4. 梅子 (113)
5. 梨子 (114)
6. 苹果 (115)
7. 山楂 (117)
8. 大枣 (119)
9. 柿子 (121)
10. 橘子 (122)
11. 柚子 (124)
12. 柠檬 (125)
13. 橙子 (126)
14. 金橘 (128)
15. 香蕉 (129)
16. 荔枝 (130)
17. 龙眼 (132)
18. 菠萝 (134)
19. 芒果 (135)
20. 木瓜 (136)
21. 阳桃 (136)
22. 杨梅 (137)
23. 枇杷 (138)
24. 櫻桃 (139)
25. 石榴 (139)
26. 葡萄 (140)
27. 草莓 (142)
28. 猕猴桃 (143)
29. 桑椹 (145)
30. 橄榄 (146)
31. 无花果 (147)
32. 西瓜 (148)
33. 甜瓜 (149)
34. 荸荠 (150)
35. 甘蔗 (151)

(二) 坚果类食物宜忌 (152)

1. 核 桃 (152)
2. 板 栗 (154)
3. 莲 子 (155)
4. 芡 实 (156)

五、肉类食物宜忌

(一) 畜禽肉等食物宜忌 (157)

1. 猪 肉 (157)
2. 猪 肝 (159)
3. 猪 肚 (160)
4. 猪 蹄 (161)
5. 猪 血 (162)
6. 牛 肉 (163)
7. 羊 肉 (164)
8. 羊 肝 (166)
9. 羊 肚 (167)
10. 狗 肉 (167)
11. 兔 肉 (168)
12. 鸡 肉 (169)
13. 乌骨鸡 (170)
14. 鸭 肉 (171)
15. 鹅 肉 (172)
16. 鹌鹑肉 (173)

(二) 蛋、奶类及蜂产品食物宜忌 (174)

1. 鸡 蛋 (174)
2. 鸭 蛋 (176)
3. 鹌鹑蛋 (176)
4. 牛奶和酸奶 (177)
5. 羊 奶 (179)
6. 蜂 蜜 (180)
7. 蜂王浆 (181)
8. 蜂 胶 (183)

(三) 鱼虾类食物宜忌 (185)

1. 鳊 鱼 (185)
2. 泥 鳅 (186)
3. 鲢 鱼 (188)
4. 鳙 鱼 (188)
5. 鲤 鱼 (189)
6. 草 鱼 (191)
7. 青 鱼 (191)
8. 鲫 鱼 (192)
9. 鲂 鱼 (193)
10. 鲈 鱼 (193)
11. 乌 鱼 (194)
12. 鲮 鱼 (195)
13. 鳊 鱼 (196)
14. 黄花鱼 (196)
15. 带 鱼 (197)
16. 鲑 鱼 (198)
17. 墨 鱼 (200)
18. 海 参 (201)
19. 鲍 鱼 (202)
20. 牡 蛎 (203)
21. 甲 鱼 (204)
22. 乌 龟 (206)
23. 虾 (206)
24. 螃 蟹 (207)
25. 蚌 (208)
26. 田 螺 (209)
27. 蛇 肉 (210)

六、调料及饮料类食物宜忌

(一) 调料类食物宜忌 (212)

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 1. 食用油 (212) | 2. 食 盐 (214) | 3. 味 精 (215) |
| 4. 糖 精 (216) | 5. 酱与酱油 (217) | 6. 醋 (219) |
| 7. 胡 椒 (220) | 8. 花 椒 (220) | 9. 桂 皮 (221) |
| 10. 白 糖 (222) | 11. 红 糖 (223) | |

(二) 饮料类食物宜忌 (223)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 白开水 (223) | 2. 矿泉水 (225) | 3. 纯净水 (225) |
| 4. 茶 水 (226) | 5. 咖 啡 (228) | 6. 酒 类 (229) |

七、各类人员的饮食宜忌

(一) 儿童和青少年的饮食宜忌 (231)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 宜食 (231) | 2. 禁忌 (237) |
|-------------|-------------|

(二) 妇女经期与妊娠期的饮食宜忌 (241)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 妇女月经期 (241) | 2. 妇女妊娠期 (242) |
|----------------|----------------|

(三) 老年人的饮食宜忌 (246)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 宜食 (246) | 2. 禁忌 (250) |
|-------------|-------------|

(四) 几种常见疾病患者的饮食宜忌 (250)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 高血压 (251) | 2. 高脂血症 (253) |
| 3. 冠心病 (255) | 4. 动脉硬化症 (258) |
| 5. 糖尿病 (259) | 6. 脑 卒 中 (261) |
| 7. 脂肪肝 (264) | 8. 胆 石 症 (266) |
| 9. 痛 风 (267) | 10. 癌 症 (269) |
| 11. 肥胖者 (271) | |

一、养生当知饮食宜忌

“民以食为天”，饮食问题头等重要。有人说：“生命在于饮食”，此话一点不假。无论何人，离开了饮食就不能生存。和“水能载舟，亦能覆舟”的道理一样，饮食也有其两重性，饮食适宜能养生，而饮食失度又会害生。人们要想趋利避害，就必须懂得饮食宜忌。

（一）懂得食宜有益

饮食科学合理，营养全面均衡，人体所需各种营养成分诸如蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、维生素、矿物质、膳食纤维和水七大类营养物质均能充分而又适度地得到供应，就可以有效地促进健康。倘能如此，至少可以带来六个方面的好处：一是促进人体生长发育；二是改善大脑功能和提高智力；三是提高生殖功能和促进优生；四是增强机体免疫功能；五是有利于防治疾病；六是延缓人体衰老，因而有利于健康长寿。

(二) 不知食忌有害

科学研究发现，饮食过饱，多荤少素，长期吃过咸、过甜、过于油腻的高脂肪、高糖、高盐类食物，最易患肥胖病、高血压、心脏病、动脉硬化症、糖尿病及肿瘤等；经常吃腌制、熏烤、煎炸等食物，或者经常吃剩饭剩菜，不但使人易患疾病，而且易患各种癌症。过去说“病从口入”，主要指吃了带有细菌或病毒的东西使人易患传染病；今天则不然，主要指饮食方式不合理，人们因摄入热量过多，造成营养过剩而导致种种疾病。研究还发现，人的疾病 70% 与饮食有关，单是癌症就有 50% 与饮食有关。可见不知饮食宜忌而胡吃乱吃是十分有害的。

(三) 须知“中国居民膳食指南”

要想掌握饮食宜忌，就必须知晓“中国居民膳食指南”。中国营养学会于 1997 年 4 月修订了“中国居民膳食指南”，其主题是“平衡膳食，合理营养，促进健康”。指南共计 8 条，其内容如下：

1. 食物多样，谷类为主

这是膳食指南开宗明义的头一条，表明食物只有多样化，才能满足人体对各种营养成分的需要。多种多样的食物大致包括五个大类：一是谷类和薯类；二是肉、鱼、禽、蛋、奶等动物性食物；三是豆类及其制品；四

是蔬菜和水果；五是油脂和糖、酒等，其中应以谷类食物作为膳食的主体。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类

由于蔬菜和水果及薯类含有丰富的维生素、膳食纤维和矿物质及微量元素，又大多属碱性食品，对人体健康十分有益，所以应当适当地多吃一些。

3. 常吃奶类、豆类或其制品

奶类与豆类及其制品亦属碱性食品，都很有益于人体健康。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素之外，又含有多种矿物质和微量元素，尤其是含钙量较高，且其利用率也高，是天然钙质的极好来源，故牛奶堪称理想的营养食品。豆类及其制品亦含有优质蛋白质，还含有不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，同样是城乡居民良好的营养食品。人们常吃奶类和豆类制品必然有利于健身防病。

4. 经常吃适量鱼、禽、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质（含微量元素）的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。动物性食品中还有维生素 A、维生素 D、维生素 E 等脂溶性维生素，这些都是人体很需要的。故适当地吃一些动物性

食品是很有必要的。但肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多会引起肥胖，并且是某些慢性病，特别是心脑血管疾病的危险因素，因此应当尽量少吃或不吃。

5. 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

世界卫生组织的专家曾经指出：健康的饮食应当在保持营养和适度消耗中找到平衡。人们知道，进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量，两者收支平衡，人体就不胖不瘦，体重适中。如果进食量过大而体力活动又不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，势必增加体重，久而久之就会成为肥胖者；与之相反，若长期食量不足，劳动或运动量却很大，就会因能量消耗过大而引起消瘦。故一天三餐一定要吃好，尤其要吃好早餐。每餐只宜吃七分饱或八分饱，绝不可吃十分饱，经常过于饱食将损体减寿，非常有害。

6. 吃清淡少盐的食物

现今城市居民的油脂摄入量越来越高，而饮食过于油腻有害于健康。我国城乡居民的食盐摄入量更是过多，其平均值是世界卫生组织建议值的2倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压的发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每天食盐用量以不超过6克为宜。这一建议是合乎科学道理的。故人们

当以吃不油腻而清淡少盐的食物为佳。

7. 如饮酒，应限量

酒，尤其是含酒精量高的白酒之类，含热量很高，却不含其他营养素。饮酒多者既损伤肝脏和大脑，又会使食欲下降，食物摄入减少，乃至发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病的危险，并可导致交通事故及暴力事件的增加，对个人健康和社会安定都很有害。因此，应严禁酗酒，饮酒者应当严格限量，专家们提议可少量饮用葡萄酒等低度酒，但青少年最好不要饮酒，尤其不可饮用烈性酒。

8. 吃清洁卫生、不变质的食物

食物必须新鲜、洁净，没有污染、杂质，没有变色、变味，完全符合卫生标准方可进食，以防止“病从口入”。

(四) 应当参考“中国食物与营养发展纲要”

2002 年以前，我国有关方面制定了《中国食物与营养发展纲要（2001~2010）》（简称《纲要》）。《纲要》指出，从新世纪开始，我国人民生活在总体达到小康水平的基础上继续改善，向全面建设小康社会迈进。今后 10 年，将是我国居民食物结构迅速变化和营养水平不断提

高的重要时期。加快食物发展,改善食物结构,提高全民营养水平,增进人民身体健康,是国民整体素质提高的迫切需要,也是我国社会主义现代化建设的重大任务。

《纲要》要求调整和引导我国食物结构向营养、卫生、科学、合理的方向发展。《纲要》提出了食物与营养发展的多项基本原则,其中提到要坚持优化结构与预防疾病相结合的原则,调整优化食物结构,预防营养性疾病,提高全民营养和健康水平;坚持继承与创新的原则,发扬中华饮食文化的优良传统,全面提高食物发展的科技水平,走有中国特色的食物与营养发展道路。

2010年食物与营养发展的总体目标是保障合理的营养摄入量,人均每天摄入能量为2300千卡(供给能量为2600千卡),其中80%来自植物性食物,20%来自动物性食物;蛋白质77克,其中30%来自动物性食物;脂肪70克,提供能量的25%;钙580毫克,铁23毫克,锌12毫克。《纲要》对维生素A、维生素B₁、维生素B₂等维生素的人均每天摄取量亦提出了明确具体的要求。这些都直接关系到人们每天进食的数量和质量,具有极高的参考价值。

《纲要》指出,食物与营养发展的重点领域是奶类产业、大豆产业、食品加工业。食物与营养发展的重点地区是农村地区、西部农村地区。营养改善的重点人群是少年儿童群体、妇幼群体、老年人群体。

《纲要》所提营养改善计划包括国家大豆行动计划、国家学生饮用奶计划等。力争到 2010 年，全国大中城市要有一半以上的中小学生吃上学生营养餐。

此一饮食与营养发展纲要倘能努力加以推行和落实，那么我国人民的饮食结构肯定会有较大的改善，人们的营养水平和健康水平也必然会有明显的提高。

（五）值得重视的“饮食防癌十四条建议”

世界癌症研究基金会曾提出饮食防癌的十四条建议，表面上看来似乎只是专讲饮食防癌的，实际上也适用于预防其他各种疾病，确有其普遍性的意义，非常值得重视。人们倘能照着这十四条去做，必然能够提高人的总体健康水平，可以有效地预防包括癌症在内的各种各样的疾病。兹将饮食防癌十四条建议的具体内容一一介绍如下，希望人们能够参照去做。

第一条，合理安排饮食。在每天的饮食中植物性食物，如蔬菜、水果、谷类和豆类应占 $2/3$ 以上。

第二条，控制体重，避免过轻或过重。在成年后体重增幅不应超过标准体重值 5 千克。

第三条，坚持体育锻炼。如果工作时很少活动或仅有轻度活动，每天应有约 1 小时的快走或类似的运动量。每星期至少要进行 1 个小时可以出汗的剧烈运动。在十四条中，从表面上看，此条似乎与饮食无直接关系，实