

編輯 賀振泉

飲食百忌

科学普及出版社广州分社



饮食百忌

编著·贺振泉



科学普及出版社广州分社

饮食百忌

贺振泉 编著

责任编辑：曾 莹

封面设计：陈侃斌

科学普及出版社广州分社出版发行

（广州市应元路大华街兴平里3号）

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.75 字数：120千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—30,000册

ISBN 7—110—01167—4/R·114

定价：2.80元

内 容 简 介

这是一本介绍饮食方面的科普读物，与一般的饮食类书不同，本书专门谈的是饮食中的禁忌。而这些禁忌，又是人们容易忽视或不曾注意到的，因此，本书有一定的独到之处，知识性与实用性兼备。

本书系统地告诉人们：哪些食物不宜吃或要少吃；哪些食物对小孩、妇女、老人应禁忌；哪些食物在加工、调配、贮存方面应注意些什么等等。作者从提出问题入手，将古今中外的有关资料娓娓道来，读后很有裨益。全书行文流畅，深入浅出，通俗易懂，对居家日常饮食有一定的指导意义，对饮食行业及医务工作者亦有参考价值，实为一本难得的好书。

目 录

一般饮食禁忌

妇女“三期”忌饮浓茶.....	(1)
妇女忌多食粗纤维食物.....	(2)
孕妇忌摄取过量维生素.....	(2)
孕妇忌食桂圆.....	(3)
孕妇莫节食.....	(4)
初乳切莫丢弃.....	(5)
哺乳妇女忌喝麦乳精.....	(6)
莫穿着工作服给孩子喂奶.....	(6)
哺乳妇女忌服药.....	(6)
母亲患病忌喂奶.....	(7)
奶瓶喂奶四不宜.....	(8)
冬、夏季不宜断奶.....	(9)
忌用酸奶喂婴儿.....	(10)
婴儿忌食过浓的牛奶.....	(10)
莫用牛奶加米汤喂孩子.....	(10)
忌嚼食喂孩子.....	(11)
婴儿不可把麦乳精当主食.....	(11)
小儿忌长期吃炼乳.....	(12)

婴幼儿勿多吃蜂蜜·····	(13)
婴幼儿食物忌太咸·····	(14)
婴幼儿忌饮茶·····	(14)
小儿饮食十忌·····	(15)
儿童忌长期服葡萄糖·····	(17)
儿童莫多吃罐头·····	(18)
儿童忌饮可乐型饮料·····	(18)
儿童勿多吃巧克力·····	(19)
儿童勿多吃奶糖·····	(20)
儿童勿多吃泡泡糖·····	(20)
儿童忌吃爆米花·····	(21)
给宝宝吃动物肝肾忌过量·····	(21)
小孩莫多吃冷饮·····	(22)
忌给小儿盲目进补·····	(23)
小儿睡前勿吃东西·····	(23)
儿童忌多嚼干鱼片·····	(24)
忌在吃饭时训斥孩子·····	(24)
忌把钙片当成小儿营养品·····	(25)
莫把喉片当糖吃·····	(26)
少年儿童晚餐莫吃少·····	(27)
青少年忌素食·····	(27)
老年人饮食宜忌·····	(29)
餐桌上五忌·····	(30)
作客三忌·····	(31)
用筷八忌·····	(32)
主食忌单调·····	(33)
早餐忌干食·····	(34)

早饭勿常吃油炸食物·····	(34)
冬春晨运后勿吃过烫食物·····	(35)
晚餐四不宜·····	(36)
司机忌空腹开车·····	(36)
饮水宜忌·····	(37)
戒喝五种开水·····	(38)
渴甚忌急饮·····	(39)
饮用汽水十不宜·····	(40)
吃冷饮时五注意·····	(41)
忌嗜酒·····	(42)
新婚夫妇应忌酒·····	(43)
忌饮酒催眠·····	(43)
忌用茶解酒·····	(44)
酒后“三戒”·····	(45)
勿饮“空心茶”·····	(46)
忌饮霉变茶叶·····	(46)
咖啡莫多喝·····	(47)
喝奶方法宜忌·····	(48)
喝豆浆五忌·····	(49)
吃蟹宜忌·····	(50)
食贝壳食物宜三防·····	(51)
烤羊肉串莫多吃·····	(51)
吃柿子三忌·····	(52)
水生植物莫生吃·····	(53)
吃久存的老南瓜应防中毒·····	(53)
海带勿多吃·····	(54)
水果不能代替蔬菜·····	(55)

酸性食品忌多吃	(56)
忌滥服维生素C制剂	(57)
方便面中的不方便	(57)
吃火锅三忌	(58)
戒汤泡饭	(59)
饱餐后勿松裤带	(60)
饭后忌激烈运动和洗澡	(60)
鱼刺卡喉忌强吞饭团	(61)
食物搭配忌相克	(62)
有些蔬菜勿与水果同食	(63)
哪些食物忌混食	(64)
猪肝勿与维生素C同食	(64)
服维生素C时忌食虾类	(65)
天麻与鸡勿同食	(65)
糖精和醋精忌同用	(66)
忌吃生芽过多或变色的马铃薯	(66)
莫吃生鸡蛋	(67)
哪些鸡蛋忌食用	(68)
汤圆变红莫再食	(69)
食用油哪种情况下忌吃	(70)
勿吃生酱油	(71)
忌吃鸡屁股	(71)
禁食病死畜肉	(72)
忌吃“肉枣”	(72)
忌吃猪甲状腺	(73)
忌食动物肾上腺	(74)
忌食流产羊羔	(74)

勿食老鼠洞中粮·····	(75)
--------------	------

疾病饮食禁忌

疾病饮食禁忌概说·····	(76)
病人忌“发物”·····	(78)
探视病人不宜送的食品·····	(80)
喝冷饮的禁忌·····	(81)
病人吃水果的禁忌·····	(82)
哪些人不宜多喝鸡汤·····	(83)
哪些人忌吃花生·····	(84)
哪些人不宜喝牛奶·····	(85)
哪些病人忌吃辣椒·····	(86)
中医谈食鱼宜忌·····	(87)
哪些人应戒饮啤酒·····	(88)
哪些人不宜吃巧克力·····	(89)
哪些人不宜吃螃蟹·····	(90)
哪些人勿饮茶·····	(91)
低盐饮食病人勿吃松花蛋·····	(92)
发烧病人忌喝茶·····	(92)
风热感冒忌喝姜糖水·····	(93)
支气管哮喘病人的饮食禁忌·····	(94)
气管炎病人忌睡前饮酒·····	(95)
肺结核病人的饮食禁忌·····	(96)
溃疡病病人的饮食禁忌·····	(97)
溃疡病病人忌吸烟·····	(98)
腹泻病人的饮食禁忌·····	(99)
肝炎病人忌沿街吃喝·····	(100)

肝炎病人莫多吃糖和肥肉.....	(101)
肝炎病人忌饮酒.....	(102)
肝炎病人勿多吃罐头食品.....	(103)
严重肝硬化病人忌食高蛋白.....	(103)
胆囊炎、胆结石病人的饮食禁忌.....	(104)
胰腺炎病人的饮食禁忌.....	(105)
胰腺炎病人忌饮酒.....	(106)
高血压病人忌多吃盐.....	(107)
冠心病病人饮食三忌.....	(108)
冠心病病人忌过饱.....	(109)
冠心病病人应戒烟.....	(109)
肾炎病人忌吃香蕉.....	(110)
尿路结石病人的饮食禁忌.....	(111)
糖尿病病人的饮食忌咸.....	(112)
糖尿病病人忌饮酒.....	(112)
糖尿病病人忌食肥甘厚味.....	(113)
糖尿病病人须戒烟.....	(114)
癫痫病人的饮食禁忌.....	(115)
癌症病人的饮食禁忌.....	(116)
肝豆状核变性病人的饮食禁忌.....	(117)
痛风病人的饮食宜忌.....	(117)
关节炎病人的饮食宜忌.....	(119)
红斑狼疮患者日常饮食宜忌.....	(120)
骨折后勿大量饮酒活血.....	(121)
骨折后勿多喝肉骨汤.....	(121)
手术前要禁食.....	(122)
痔疮病人饮食三忌.....	(123)

患疮疖者勿多吃糖.....	(124)
皮肤病病人的饮食禁忌.....	(124)
眼病患者勿多吃大蒜.....	(125)
眼病患者勿多吃莴苣.....	(126)
眼病患者应戒烟酒.....	(126)
眼病患者不宜多食糖.....	(127)
顽固性口疮的饮食宜忌.....	(128)
儿童多动症的饮食禁忌.....	(129)
小儿腹泻忌喝鸡汤.....	(129)
贫血儿童忌吃菠菜.....	(130)
做甲状腺吸碘试验前禁食海货.....	(131)
用药与饮食.....	(131)
须忌口的西药.....	(133)
服哪些药时忌饮酒.....	(135)
服哪些药时忌喝茶.....	(136)
药物与糖勿同吃.....	(137)
不宜用果汁送服药物.....	(138)

食物烹调、贮存等禁忌

肉类忌生食.....	(139)
淘米勿用手搓.....	(140)
“捞饭”不宜提倡.....	(140)
烹饪用水三忌.....	(141)
煮粥炒菜不宜放碱.....	(142)
勿用热水烫菜.....	(142)
炒菜火旺油多并不好.....	(143)
煮肉熬骨头汤中途勿加冷水.....	(143)

热绿豆汤勿加矾·····	(144)
煮鸡蛋勿用冷水浸·····	(144)
鲜猪肉勿用热水浸泡·····	(145)
海带不宜长时间浸泡·····	(145)
忌在煤气炉上烤食物·····	(145)
铁铝炊具勿合用·····	(146)
勿用开水冲滋补品·····	(146)
莫用保温杯沏茶·····	(147)
冲奶粉忌用酸梅晶作甜味剂·····	(147)
蜂蜜不宜用热开水冲饮·····	(148)
胡萝卜莫凉拌生吃·····	(148)
明胶不宜直接在热水中溶解·····	(149)
忌盐病人的菜肴烹调·····	(149)
西红柿拌白糖需防螨虫·····	(150)
忌用铜壶烧开水·····	(151)
长时间烧煮勿用铝锅·····	(151)
啤酒贮存宜忌·····	(152)
牛奶不宜冰冻保存·····	(153)
火腿不宜放在冰箱内贮存·····	(153)
野禽兽肉忌久存·····	(154)
醉蟹忌久藏·····	(154)
存放的茄子勿着水·····	(155)
银耳汤忌久存·····	(155)
存放鸡蛋不要横放·····	(156)
冷藏蛋出库后勿久存·····	(156)
忌用不纯的锡制容器盛酒·····	(157)
莫用塑料桶存放食油·····	(157)

再生塑料制品忌盛放食品.....	(158)
忌用铜制食具盛冷食.....	(158)
粗糙的挂釉陶瓷器皿忌盛放酸性食物.....	(159)
金属器皿忌存放蜂蜜.....	(159)
铝制品勿久存面粉.....	(160)
铜、锌容器忌存酸性饮料.....	(160)
牛奶勿放在保温瓶内.....	(161)
莫用热水瓶装饮料.....	(161)
忌用化肥袋存粮.....	(162)
炉上焐热水饮用四不利.....	(162)
炸食品的油忌反复使用.....	(163)
豆芽菜不宜发制过长.....	(164)
忌用硫磺熏蒸黄花菜.....	(164)
吃青笋和芹菜莫丢“宝”.....	(165)
忌用红药水染鸡蛋.....	(166)
莫忽视砧板的卫生.....	(166)
忌用废旧书刊、报纸包装食品.....	(167)
忌用化纤布洗餐具.....	(167)
忌用洗衣粉洗餐具.....	(168)
选购保健食品要当心.....	(168)

一般饮食禁忌

妇女“三期”忌饮浓茶

适当饮茶对人体健康大有益处，但对妇女来说，因生理需要的不同，最好还是饮淡茶，在经期、孕期和哺乳期饮茶不宜过多，尤其不宜饮浓茶。

经期 因浓茶中含有高达10%的咖啡碱，对神经系统和心血管方面都有一定的刺激作用，能使人兴奋，基础代谢增高。若正值经期，女同志饮茶过多容易发生痛经、经期延长和经血过多；妇女经期经血含有高铁血红蛋白、血浆蛋白和血色素等，所以在经期和经期后应多吃含铁丰富的食品来弥补，而浓茶中含有高达40%左右的鞣酸，在肠道中极易与食糜中的铁或补血药中的铁结合，发生沉淀，妨碍肠粘膜对铁质的吸收，可能导致缺铁性贫血。

孕期 怀孕期饮浓茶或饮茶过多，不仅易患缺铁性贫血，影响胎儿营养，而且浓茶中的咖啡碱会加剧孕妇的心跳和排尿，增加孕妇的心、肾负担，不利于母体和胎儿的健康。

哺乳期 哺乳期饮浓茶，使大量的咖啡碱进入母体，并能通过乳汁进入婴儿体内，有可能对婴儿起兴奋作用而发生肠痉挛或无缘无故的哭闹。另外，浓茶中的高浓度鞣酸，被

肠粘膜吸收进入血液后，会产生收敛和抑制乳腺分泌的作用，造成奶汁分泌不足。

妇女忌多食粗纤维食物

妇女由于月经、妊娠、生育等生理因素，对铁的需要量常是同龄男性的2~4倍；如不注意膳食结构，过食粗纤维食物，会导致或加重缺铁性贫血的发生。

膳食纤维的一些成份，如纤维素、果胶对铁元素具有离子交换和吸附作用，它们的摄入量与铁元素在体内的利用有密切关系。人体实验结果表明，膳食中添加过量的纤维物质，粪便中铁的排泄量就会增多，血液中铁的水平也有降低的倾向；此外，食入过量粗纤维还会引起萎缩性鼻炎、口腔炎及萎缩性胃炎等疾病。因此，女性的膳食不宜太粗，尤其是生育妇女，以及胃肠功能不好者，更应限制膳食纤维的摄入量。

孕妇忌摄取过量维生素

每当妇女受孕之后，医生都会忠告孕妇不要乱服药物，以免影响孕妇本身及胎儿的健康。一般的孕妇对于服用药物都十分小心，但她们有一个错误观念，以为维生素是一种补药，多吃对自己身体和胎儿都有好处，这个观念是绝对错误的。

假如孕妇经常服食大量维生素，对婴儿的健康足以构成

不良的影响。如孕妇在妊娠期内服食大量维生素C，则胎儿体内习惯处于高维生素C的状态，一旦出生后，婴儿因为体内未能立即适应维生素较低浓度的状态，便会引起坏血现象。如果孕妇在受孕时服食过量的维生素B₆，所生出来的婴孩可能会引起痉挛。而孕妇服食过量的维生素D，可引起初生婴儿神经性反应迟钝。服食过量维生素K₁，所生出来的婴孩可能患有严重的黄疸病。研究人员在纽约市的一些妊娠妇女中进行了调查研究，结果发现维生素A具有较强的致畸作用，它可引起胎儿发生选择性畸形。

总之维生素虽然是身体必须的营养成份，但是使用过量时不但对身体无益，反而构成损害；因此孕妇要摄取维生素时，必须在医生或药剂师指导下使用，以免弄巧反拙。

孕妇忌食桂圆

桂圆能补益心脾、养血安神、生津液、润五脏，是一味良好的食疗佳果。但由于桂圆性味甘温，所以对内有痰火者及患有热病者不宜食用，尤其是孕妇，更不宜进食。

孕妇为何不宜进食桂圆呢？这是因为妇女怀孕后，大多数出现阴血偏虚、滋生内热的症状，常见有大便干结，小便短赤，口苦咽燥等现象，如果这时为了求补而食用桂圆，非但不能产生补益作用，反会增加内热，发生动血动胎、漏红腹痛、小腹坠胀，甚至大伤胎气，导致流产。特别是怀孕初期至七、八个月时，更属禁食之列。

民间有的孕妇在分娩时服用桂圆汤（以桂圆为主，加红枣、红糖、生姜，以水煎煮而成），这主要是针对体质虚弱

的孕妇而言。因为分娩时要消耗较大的体力，体虚的孕妇在临盆时往往易于出现手足软弱无力、头晕、出虚汗，让其喝一碗热气腾腾、香甜可口的桂圆汤，对增强体力、稳定情绪、帮助分娩都有一定的好处。当然，体质好的孕妇在分娩时就不一定非喝桂圆汤不可了。

然而，分娩后的产妇进食一些桂圆及其汤却是大有必要的。产妇生产后，如出现头晕眼花、身出虚汗、脉细舌淡等血虚气脱症状时，将桂圆和莲米或红枣、糯米等熬粥食之，则能起到良好的益气养血作用。如若产妇有轻微的浮肿现象，常喝桂圆汤还能起到积极的治疗作用。

孕妇莫节食

有些年轻的孕妇，怕孕期发胖影响自己产后的体形，或怕胎儿太胖，担心生不下来，要做剖腹产，因此就节制饮食，尽量少吃。这种做法显然是十分有害的。

妇女怀孕以后，新陈代谢变得旺盛起来，与妊娠有关的组织器官也会发生增重变化。据测定，妇女在孕期要比孕前增重22市斤，试想，这需要摄入多少营养物质呢！孕妇需要营养，胎儿也需要从母亲身体中索取营养，在这种情况下哪能节食呢！先天营养是决定胎儿生命力的关键，俗话说“先天不足，后天难养”，营养供应不足，就会给胎儿带来生长发育障碍的严重后果，甚而早产、流产、死胎；营养不良对于孕妇本身的危害就更严重，可导致浮肿、贫血、腰酸腿痛、体弱多病。

由此可见，孕妇不可任意节食。怀孕5个月以后，每日