

关爱自己 享受健康 追求高品位生活

吃出来的 毛病



CHI CHU LAI DE MAO BING

保持健康秘诀

心情开朗
起居有常

运动适量
饮膳科学

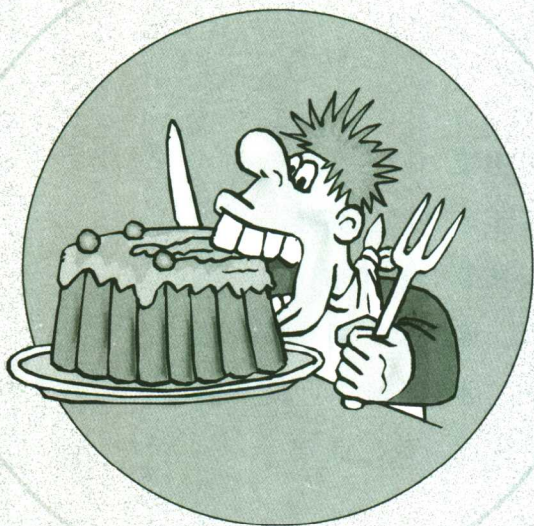
劳逸结合
营养均衡

内蒙古人民出版社



彭铭泉 编著

吃出来的 毛病



CHI CU LAI DE MAO BING

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出来的毛病/彭铭泉,彭年东主编.-呼和浩特:
内蒙古人民出版社,2005.12

ISBN 7-204-07789-X

I.吃… II.彭… III.合理营养-基本知识

IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第136509号


主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东 娜仁高娃
编 委 彭铭泉 彭年东 彭 红
彭 斌 彭 莉 郑晓妹
侯 坤 陈亚丁 侯雨灵
王素明 娜仁高娃

关爱自己 享受健康

代 序

努力创造财富,追求高品位生活,享受精彩人生,这是当代人的时尚。然而这一切都来自一个健康的身体。合理的营养和良好的饮食习惯,是保持健康身体的基本要素。对于当代人来说,吃,既要丰富多彩,又要合理搭配。我们的生活是越来越好,但营养过剩、饮食结构不合理所造成的各种疾病发病率增高等问题也随之而来。净吃高营养食品,时尚的洋快餐,“时髦”的半生食品,素食,或是饮食中种种错误的搭配,致使很多人们受到饮食综合症的威胁,陷入了各种“文明病”当中。如何走出日常饮食中的误区,在粗茶淡饭或美味佳肴中,真正吃出科学,吃出健康,应该是当代人的“食尚”追求。本书运用医学、营养学、养生学等科学原理为您解读“吃出来的毛病”。引导当代人树立正确的饮食观。以营养专家点金之鉴,因人而异地建起餐桌上的“金字塔”,以智慧之言追求“关爱自己,享受健康”新的饮食理念。

林 杨



没有脂肪不行,但脂肪多了,堆积起来,就成了肥胖,肥胖给人带来糖尿病、心血管病等各种疾病;还有人 对食品配搭不是十分了解,往往对一些不适合在一起搭配的食物、药物进行搭配,食用后出现恶心、呕吐等症 状;还有一些人群,对科学的饮膳不是非常了解,以为多吃就能够补好身体,而不是循序渐进,最后往往适得其反;还有更多的人群,对于食物、药物不了解,形成了很多饮食误区。因此,科学饮膳,是现代 人必须掌握的一个基础知识。

本书重点讨论饮食误区、科学搭配、不易过多食用的食品 和保健药品、食物相生相克,使读者了解人体的物质组成,均衡 吸取营养;了解食物的相生相克,哪些食物可食,哪些食物不可 食,哪些食物相反相克,食之有毒,不可同时食用。为了读者正 确饮膳,笔者还简单介绍了保健药物、食物的一般知识及常用四 季饮膳,以便有所参照,让人们远离饮食的误区,希望读者都能 够科学饮食,吃出一个健康的身体。

彭铭泉 彭年东



关爱自己 享受健康(代序) / 前言

概论 /001

什么是食物宜忌 /009

什么是食物宜忌 /011 食物宜忌分类 /012

食物相生相克论 /015

五味食物范例 /020 食物相生 /022 食物相克 /025

食物相反 /029

粮食相反 /031 肉类食品相反 /036

禽蛋类食品相反 /050 蔬菜类食品相反 /051

食物中毒解救法 /055

蔬菜类食物中毒 /058 肉食类食物中毒 /059

水产类食物中毒 /060 饮酒中毒 /060

食物的科学配伍 /063

根据体质搭配食物 /065 根据四季搭配食物 /066

根据地区不同搭配食物 /067

根据食物四性五味搭配 /068

不可食用的食物 / 071

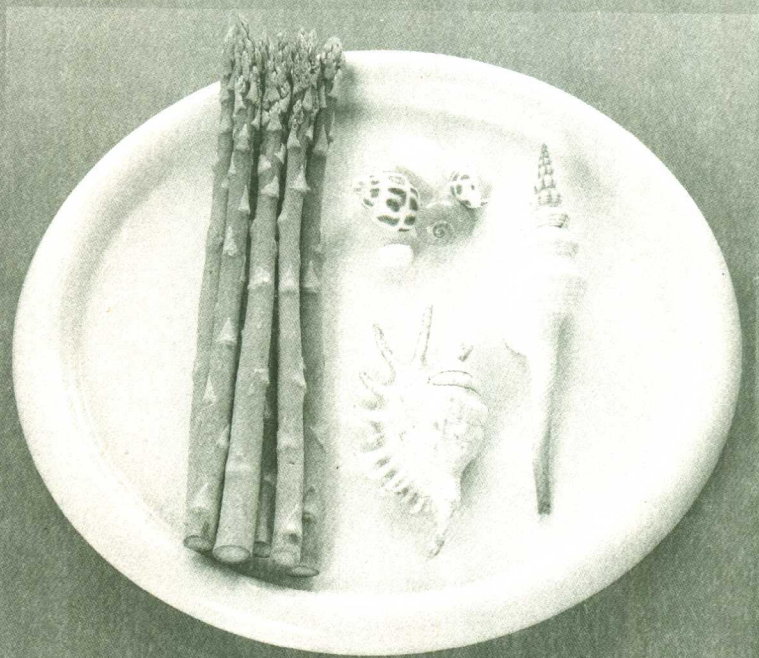
常见病食物宜忌 /077

便秘症饮食宜忌 /079 性功能障碍饮食宜忌 /081

目
录吃
出
来
的
毛
病

- 妇女病饮食宜忌 /085 肥胖症、高脂血症饮食宜忌 /089
 更年期饮食宜忌 /090 糖尿病饮食宜忌 /091
 婴幼儿饮食宜忌 /093 中老年饮食宜忌 /096
 春痘饮食宜忌 /097 风湿病饮食宜忌 /098
 肝脏病饮食宜忌 /101 高血压饮食宜忌 /102
 肾脏病饮食宜忌 /105 胃肠病饮食宜忌 /106
 心脏病饮食宜忌 /108 失眠症饮食宜忌 /112
 食品烹调制作宜忌 /115
 四季饮食宜忌 /121
 不同地域饮食宜忌 /127
 常见食物与宜忌表 /131
 附表一 常见畜类原料一览表 /133
 附表二 常见禽类原料一览表 /138
 附表三 常见蔬菜类原料一览表 /140
 附表四 常见调味料一览表 /147
 附表五 常见水产类原料一览表 /150
 附表六 常见粮食类原料一览表 /155
 附表七 常见水果一览表 /158

概 论





自古以来,我们的先民,在日常生活中通过品尝实践,认识到哪些食物可食,哪些食物不可食。可食的食物营养丰富,满足人体的需要;而一些有毒的食物,食后呕吐、恶心甚至死亡。

在我国原始社会,人们是“茹毛饮血”、“饥不择食”,再加上恶劣的自然环境,人类遭到许多疾病的折磨。这个时期人们在寻觅食物时,有的误食某些食物,引起中毒,如呕吐、腹泻等,食用其他食物,又使呕吐、腹泻减轻,甚至消除。人类在生活实践中总结出来了一些食物宜忌的经验,指导人们选用安全、营养丰富的食物食用。

随着社会的发展,科学的进步,人们进一步认识到不同的食物含有不同的营养成分,应根据人体的需要,食用对身体有益的食物。现代食用的谷物、豆类、蔬菜、家禽、家畜、河鲜、海鲜、山珍、菌类等食物的成分、营养价值、药用价值人们有深入研究,使之服务于人类。比如鸡蛋清含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂、C),蛋白质中含人体所需多种氨基酸;鸡蛋黄含蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂)、尼克酸、对氨基苯甲酸;凤凰衣(鸡蛋内皮)含有角蛋白、黏蛋白纤维;鸡蛋壳含碳酸钙、磷酸钙、碳酸镁、有机物、胶质等成分。中医认为鸡蛋有养血、安胎的功

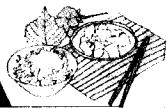




效,适用于任何人群、任何季节、任何地区食用,对身体有滋补作用,但由于鸡蛋黄胆固醇含量较高,故不宜多食,而每天食用一枚,对人体大有裨益。

我国古代的一本医书《黄帝内经》提出了五味与五脏的关系。《内经·六节藏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味……五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”这里说明了食物均有五味,其作用各有不同,所对应的脏腑也不同,其营养成分应均匀摄入,才能达到滋养脏腑,强身健体的作用。《内经·藏气法时论》说:“肝气青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤,宜食酸,小豆、韭皆酸。肺色白,宜食咸,大豆、粟、藿皆咸。肾色黑,宜食辛,鸡肉、桃、葱皆辛。”上述这些食物分别对心、肝、肺、肾有保健作用,是适宜的食物。古人对食疗保健有许多经验,如《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不忘作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”指的是懂得科学饮食的人,从平衡阴阳的法则出发,饮食非常注意,生活习惯保持良好,才能使身体健康,达到健康长寿的目的。《素问·痹论》指出:“荣者,水谷之精气也,和调于五脏,洒陈于六脏……卫者,水谷之悍气也。”又如《周礼》载有:“从五味五谷五药





养其病,以五气五色抵其死生。”这里说明用五谷五味、五气五色对人体有益和避就的关系。我国医圣张仲景说:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害……所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”这种唯物辩证法的用膳原则是很正确的。由于人体的营养需要,古人对各种食物搭配食用也是很讲究的,如《素问·藏气法时论》提倡:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合服之,以补精益气。”根据这个原则,一个人宜食的食物以谷类为主食,畜类为副食,还需要蔬菜来充实,同时以果品来辅助,这就是现代营养学完全膳食的先驱。

唐代孙思邈在《备急千金要方》一书中说:“食能排邪而安脏腑,悦情爽志以资气血。”意思是通过饮食的调节,可以滋养内脏气血。古时对五脏之气与四季关系的认识十分深刻,同时对五脏适宜什么食物也都阐述很明白,如《素问·藏气法时论》说:“肝主春……肝苦急,急食甘以缓之。……心主夏……心苦缓,急食酸以收之。……脾主长夏……脾苦湿,急食苦以燥之。……肺主秋……肺苦气上逆,急食苦以泄之。……肾主冬,肾苦燥,急食辛以润之。”四季宜食什么食物,古人也有明示,如元代忽思慧在《饮膳正要》一书中说:“春气温,宜食麦,以凉之。……夏气热,宜食麻,以润其





燥。……冬气寒,宜食黍,以热性治其寒。《素问·阴阳应象大论》指出:“水为阴,火为阳。阳为气,阴为味。味归形,形归气,气归精,精归化;精食气,形食味,化生精,气生形。味伤形,气伤精;精化为气,气伤于味。”这里说明水属于阴,火属于阳。阳是无形的气,而阴则是有形的味。饮食五味滋养了形体;而形体得到滋养后,又使真气得到充实。人主要靠气血维持,血靠气去推动,气足则血好,人的身体就健康,所以不同身体吸取不同的营养,对健康也是不同的。古人对吃什么食物也是有讲究的。如《素问·生成篇》说:“多食咸则脉凝泣而变色,多食苦则皮槁毛拔,多食辛则筋急而爪枯,多食酸则肉皱而唇褐,多食甘则骨痛而发落。”因此在饮食五味时,不可过量,否则会引发疾病。《素问·生气通天论》认为:“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味。是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑口。味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。味过于苦,脾气不濡,胃气乃原。味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。是故谨和五味,骨亚筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命。”以上说明,若食用五味恰当,人们身体就会健康;若偏食、贪食就会吃出毛病。

古人对食量上的禁忌,要求也是严格的。如《素问·生气





《通天论》说：“因而饮食，筋脉横解，肠避为痔，因而大饮则气逆……”《素问·痹论》也指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”所以，我们无论吃什么东西，都不可过量，过量了就会对健康有影响。古人对饮食偏嗜也有明示，如《素问·奇病论》说：“数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”指出嗜好甜食的人易长胖，胖人易得糖尿病。《素问·生气通天论》说：“膏粱之变，足生大疔。”如果过食肥腻厚味，足以使人患有疮疡。因此，《灵枢·师传》说：“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧。”朱丹溪在《养生论》中指出：“至于好酒腻肉，湿面油汁，烧炙煨炒，辛辣甜滑，皆在所忌。”《灵枢·五味论》指出：“五味入于口也，有所走，各有所病。”“酸走筋，多食之令人癢；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悦心。”这里癢、渴、洞心、呕、悦心都是五味偏过而得的病症。因此，在制作饭菜时，必须注意食物五味不要偏过才好。

综上所述，人们的身体健康与否，餐桌上的食物十分重要。很多病都是吃出来的。吃饭就像吃药，吃错饭就等于吃错了药。因而本书重点想阐明：不同的人群饮食的宜忌；不同的季节，食用不同的食物；当人们患病吃药时，宜忌什么食物；哪些食物有毒，不能食用；哪些食物属性相反，不可食





用;食物中毒后如何解救;如何科学配菜。希望本书成为您的朋友,指导您科学用餐,获得一个健康的身体。

我们必须首先知道什么是食物相生与相克,同时也要了解我们人类正确的膳食原则。人们吃饭喝水是补充身体的需要,因此,我们也必须了解人体是怎样组成的,需要食用一些什么食物。下面我们就一一回答这些问题。



什么是食物 宜忌

