

# 常见疾病饮食疗法与禁忌

主 编 孟昭全 成义仁 杜召云 张呈淑

副主编 孟淑香 孟靓靓 路 芳 王焕起 王力平  
王永友 施宪孟 朱爱兰 崔月华 杨全力

编写者 (按姓氏笔画排序)

王艳华 王 旭 孙 宁 孙宜新

人 民 卫 生 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

常见疾病饮食疗法与禁忌 / 孟昭全等主编 . - 北京 :  
人民卫生出版社, 1999  
ISBN 7-117-03210-3

I . 常… II . 孟… III . ①常见病 - 食物疗法 ②  
常见病 - 忌口 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03060 号

## 常见疾病饮食疗法与禁忌

孟昭全 等主编

人民卫生出版社出版发行  
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 32印张 698千字  
1999年6月第1版 1999年6月第1版第1次印刷  
印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-03210-3/R · 3211 定价: 35.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 前 言

饮食疗法渊远流长,是我国医学宝库中的瑰宝。早在 4500 多年前,勤劳智慧的炎黄子孙,就利用食物做了祛病除疾的尝试。在春秋战国时期成书的《黄帝内经素问》中提出“药以祛之,食以随之。”的观点,并以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充”,进一步阐明了饮食与健康的关系。经过世世代代的筛选,留传至今的谷肉果菜、水陆珍味,不仅营养价值高,而且兼有治病祛邪的功能。从现代医学的观点来看,饮食疗法确有补充人体营养物质、增强病人的体质,提高病人抗病、防病、治病能力的作用。随着社会的发展,人们对自身保健的意识愈来愈强,因而迫切需求患病后怎样采用饮食疗法治疗疾病及食品的药用效能、配伍与禁忌等方面的知识。我们依据多年的临床经验,本着对病者及家庭,以及社会各界人士方便、实用、有效使用的原则,组织有关专家及专业技术人员,并博采众访,收集中外,熔铸古

今,编著了《常见疾病饮食疗法与禁忌》一书。

全书共分三章,第一章为正常人体的营养物质及饮食营养。重点介绍人体必需的营养物质,并分别阐述成年人、婴儿、儿童、孕妇、老年人的饮食营养。第二章为食品的药用效能及禁忌,共介绍了 300 余种食品的药用效能与禁忌。第三章为常见疾病的饮食疗法与禁忌食品,对 300 余种病证,分别按诊断要点、饮食疗法与禁忌食品,作了详细介绍。鉴于我国地域辽阔,各地所产食品不同,我们对每病证的饮食疗法选用 5~10 种,供读者选择采用。该书语言通俗易懂,针对性强,科学实用,所用食品易得,且价格便宜,既可作为临床医生指导与治疗疾病的有效手段,亦是家庭自我保健的必备用书。

该书在编写过程中,曾得到有关专业技术人员的积极配合与大力支持,在此一并表示感谢。由于水平所限,加之种种原因,书中缺点错误在所难免,敬请专家、同仁和广大读者批评指正。

孟昭全

1998 年 10 月

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一章 正常人体必需的营养物质与饮食营养

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一节 正常人体必需的营养物质 ..... | 1  |
| 蛋白质 .....             | 1  |
| 脂肪 .....              | 9  |
| 糖类 .....              | 16 |
| 水 .....               | 22 |
| 无机盐和微量元素 .....        | 24 |
| 钙 .....               | 25 |
| 磷 .....               | 27 |
| 镁 .....               | 29 |
| 钾 .....               | 31 |
| 钠 .....               | 34 |
| 铁 .....               | 36 |
| 碘 .....               | 39 |
| 锌 .....               | 41 |
| 铜 .....               | 43 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 硒 .....                   | 45 |
| 铬 .....                   | 47 |
| 锰 .....                   | 48 |
| 氟 .....                   | 49 |
| 钴 .....                   | 51 |
| 钼 .....                   | 52 |
| 维生素 .....                 | 53 |
| 维生素 A .....               | 54 |
| 维生素 D .....               | 57 |
| 维生素 E .....               | 58 |
| 维生素 K .....               | 60 |
| 维生素 B <sub>1</sub> .....  | 61 |
| 维生素 B <sub>2</sub> .....  | 63 |
| 维生素 PP .....              | 65 |
| 维生素 B <sub>6</sub> .....  | 67 |
| 生物素 .....                 | 68 |
| 维生素 B <sub>12</sub> ..... | 69 |
| 叶酸 .....                  | 70 |
| 维生素 C .....               | 71 |
| 第二节 健康人的饮食营养 .....        | 74 |
| 成年人的饮食营养 .....            | 74 |
| 婴儿的饮食营养 .....             | 76 |
| 儿童的饮食营养 .....             | 80 |
| 孕妇的饮食营养 .....             | 82 |
| 老年人的饮食营养 .....            | 85 |

## 第二章 各类食品的药用效能与禁忌

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一节 粮食类 ..... | 89  |
| 小麦 .....      | 89  |
| 大麦 .....      | 91  |
| 燕麦 .....      | 91  |
| 莜麦 .....      | 91  |
| 荞麦 .....      | 91  |
| 粳米 .....      | 92  |
| 粟米 .....      | 94  |
| 糯米 .....      | 95  |
| 籼米 .....      | 95  |
| 粬米 .....      | 95  |
| 稷米 .....      | 96  |
| 玉米 .....      | 96  |
| 高粱 .....      | 96  |
| 薏苡仁 .....     | 97  |
| 甘薯 .....      | 97  |
| 葛粉 .....      | 98  |
| 黄豆 .....      | 98  |
| 豆浆 .....      | 100 |
| 绿豆 .....      | 101 |
| 赤小豆 .....     | 102 |
| 黑豆 .....      | 103 |
| 第二节 油类 .....  | 104 |
| 菜籽油 .....     | 104 |
| 豆油 .....      | 105 |

|                |            |
|----------------|------------|
| 棉籽油            | 106        |
| 花生油            | 107        |
| 芝麻油            | 107        |
| 玉米油            | 107        |
| 葵花籽油           | 107        |
| 棕榈油            | 107        |
| 米糠油            | 108        |
| 麦胚油            | 108        |
| 红花籽油           | 108        |
| 橄榄油            | 108        |
| 沙棘油            | 108        |
| 猪脂             | 109        |
| 羊脂             | 109        |
| <b>第三节 蔬菜类</b> | <b>110</b> |
| 大白菜            | 110        |
| 卷心菜            | 112        |
| 菜花             | 113        |
| 菠菜             | 114        |
| 油菜             | 115        |
| 水芹             | 116        |
| 莴笋             | 117        |
| 毛笋             | 118        |
| 茭白             | 118        |
| 韭菜             | 119        |
| 香菜             | 120        |
| 香椿             | 121        |
| 雪里蕻            | 122        |



|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 金针菜·····                                   | 124 |
| 蕻苣菜·····                                   | 124 |
| 荆芥·····                                    | 125 |
| 芥菜·····                                    | 125 |
| 苣菜·····                                    | 126 |
| 马齿苋·····                                   | 127 |
| 苦菜·····                                    | 127 |
| 茼蒿·····                                    | 128 |
| 苜蓿、启明菜、刺儿菜、灰菜、酸模、<br>落葵、盐蓬菜、老鹳金、槐花、葛花····· | 128 |
| 扁豆·····                                    | 129 |
| 豇豆·····                                    | 130 |
| 蚕豆·····                                    | 131 |
| 豌豆·····                                    | 132 |
| 刀豆·····                                    | 132 |
| 绿豆芽·····                                   | 132 |
| 萝卜·····                                    | 133 |
| 菜菔叶·····                                   | 134 |
| 胡萝卜·····                                   | 135 |
| 黄瓜·····                                    | 136 |
| 丝瓜·····                                    | 137 |
| 苦瓜·····                                    | 138 |
| 西红柿·····                                   | 139 |
| 茄子·····                                    | 140 |
| 冬瓜·····                                    | 140 |
| 南瓜·····                                    | 141 |
| 葫芦·····                                    | 142 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 瓠子                                | 142 |
| 土豆                                | 143 |
| 山药                                | 144 |
| 芋头                                | 145 |
| 藕                                 | 145 |
| 葱头                                | 146 |
| 辣椒                                | 146 |
| 大头菜                               | 147 |
| 苕蓝                                | 148 |
| 芥菜                                | 149 |
| 海带                                | 150 |
| 紫菜                                | 151 |
| 裙带菜、海蒿子、海白菜、海包菜、石莼                | 152 |
| 龙须菜                               | 153 |
| 蘑菇                                | 154 |
| 竹荪、松茸、羊肚菌、牛肝菌、松蘑、<br>鸡油菌、金耳、草菇、口蘑 | 155 |
| 香蕈                                | 155 |
| 黑木耳                               | 155 |
| 银耳                                | 156 |
| 燕窝                                | 157 |
| 豆腐                                | 158 |
| 腐乳                                | 159 |
| 肉类                                | 160 |
| 猪肉                                | 160 |
| 猪肝                                | 163 |
| 猪肾                                | 164 |

#### 第四节

|      |     |
|------|-----|
| 猪皮   | 165 |
| 猪肚   | 165 |
| 猪肠   | 165 |
| 火腿   | 166 |
| 牛肉   | 167 |
| 羊肉   | 169 |
| 羊血   | 170 |
| 羊肝   | 171 |
| 马肉   | 172 |
| 白马阴茎 | 173 |
| 驴肉   | 173 |
| 鹿肉   | 174 |
| 麂肉   | 175 |
| 麋肉   | 175 |
| 熊肉   | 175 |
| 豹肉   | 176 |
| 狼肉   | 176 |
| 豺肉   | 177 |
| 狗肉   | 177 |
| 兔肉   | 178 |
| 猫肉   | 179 |
| 狸肉   | 180 |
| 蛙肉   | 180 |
| 蟒蛇肉  | 181 |
| 鸡肉   | 181 |
| 乌鸡   | 182 |
| 野鸡肉  | 183 |

|         |     |
|---------|-----|
| 鸭肉      | 184 |
| 鹅肉      | 185 |
| 鸽肉      | 186 |
| 雀肉      | 186 |
| 鹌鹑      | 187 |
| 雁肉      | 188 |
| 鱼鹰肉     | 188 |
| 鳧肉      | 188 |
| 第五节 水产品 | 189 |
| 鲤鱼      | 189 |
| 鲢鱼      | 190 |
| 鲫鱼      | 190 |
| 胖头鱼     | 192 |
| 河豚      | 192 |
| 黄鱼      | 193 |
| 带鱼      | 194 |
| 鳗鱼      | 195 |
| 鳊鱼      | 195 |
| 鲟鲤鱼     | 196 |
| 橡皮鱼     | 196 |
| 比目鱼     | 197 |
| 鲃鱼      | 197 |
| 鲚鱼      | 198 |
| 鲥鱼      | 198 |
| 白鱼      | 199 |
| 鲳鱼      | 199 |
| 鰕虎鱼     | 200 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 鳊鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄鲷鱼 ..... | 201 |
| 对虾 .....           | 201 |
| 蟹 .....            | 202 |
| 甲鱼 .....           | 204 |
| 水龟 .....           | 205 |
| 鳝鱼 .....           | 206 |
| 白鳝 .....           | 207 |
| 泥鳅 .....           | 208 |
| 海参 .....           | 209 |
| 海蜇 .....           | 209 |
| 海马 .....           | 210 |
| 海粉 .....           | 210 |
| 海狗肾 .....          | 211 |
| 蚌 .....            | 211 |
| 牡蛎 .....           | 212 |
| 螺蛳 .....           | 212 |
| 蚬肉 .....           | 213 |
| 田螺 .....           | 213 |
| 蚶 .....            | 214 |
| 蜗牛、蚕蛹 .....        | 215 |
| 蛤蜊 .....           | 215 |
| 蛭肉 .....           | 216 |
| 淡菜 .....           | 216 |
| 第六节 蛋奶类 .....      | 217 |
| 鸡蛋 .....           | 217 |
| 皮蛋 .....           | 221 |
| 鸭蛋 .....           | 221 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 鹅蛋·····      | 222 |
| 鸽蛋·····      | 223 |
| 雀蛋·····      | 223 |
| 牛奶·····      | 224 |
| 酸牛奶·····     | 229 |
| 冰淇淋·····     | 229 |
| 酥·····       | 230 |
| 羊奶·····      | 230 |
| 马奶·····      | 231 |
| 第七节 果品类····· | 231 |
| 苹果·····      | 231 |
| 梨·····       | 232 |
| 桃·····       | 233 |
| 橘子·····      | 233 |
| 橙子·····      | 235 |
| 柑·····       | 236 |
| 柚·····       | 237 |
| 柠檬·····      | 237 |
| 香蕉·····      | 238 |
| 芭蕉·····      | 239 |
| 葡萄·····      | 239 |
| 西瓜·····      | 240 |
| 甜瓜·····      | 241 |
| 杏·····       | 242 |
| 李子·····      | 243 |
| 柿子·····      | 244 |
| 菠萝·····      | 245 |

|     |     |
|-----|-----|
| 荔枝  | 247 |
| 枇杷  | 248 |
| 甘蔗  | 249 |
| 椰子  | 250 |
| 甜石榴 | 250 |
| 山楂  | 251 |
| 乌梅  | 252 |
| 杨梅  | 252 |
| 樱桃  | 253 |
| 桑椹  | 254 |
| 猕猴桃 | 254 |
| 海棠  | 255 |
| 刺梨  | 255 |
| 沙棘  | 255 |
| 番石榴 | 256 |
| 酸枣  | 256 |
| 金樱子 | 256 |
| 槟榔  | 256 |
| 腰果  | 257 |
| 荸荠  | 257 |
| 菱   | 258 |
| 青果  | 259 |
| 无花果 | 259 |
| 罗汉果 | 260 |
| 落花生 | 260 |
| 大枣  | 261 |
| 栗子  | 262 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 向日葵籽·····      | 263 |
| 南瓜籽·····       | 264 |
| 丝瓜籽·····       | 264 |
| 龙眼肉·····       | 265 |
| 胡桃仁·····       | 265 |
| 莲子·····        | 266 |
| 杏仁·····        | 267 |
| 白果·····        | 267 |
| 榧子、榛子·····     | 268 |
| 饮品类·····       | 268 |
| 水·····         | 268 |
| 茶叶·····        | 270 |
| 酒·····         | 274 |
| 露酒、葡萄酒、黄酒····· | 281 |
| 啤酒·····        | 281 |
| 咖啡·····        | 284 |
| 蜂王浆·····       | 285 |
| 果蔬汁·····       | 286 |
| 果子露·····       | 288 |
| 蜂蜜·····        | 289 |
| 汽水·····        | 291 |
| 调味品·····       | 294 |
| 食盐·····        | 294 |
| 酱·····         | 295 |
| 酱油·····        | 296 |
| 醋·····         | 297 |
| 白糖·····        | 297 |

## 第八节

## 第九节



|      |     |
|------|-----|
| 红糖   | 299 |
| 饴糖   | 300 |
| 糖精   | 300 |
| 味精   | 301 |
| 白矾   | 302 |
| 大葱   | 303 |
| 生姜   | 305 |
| 良姜   | 305 |
| 大蒜   | 306 |
| 花椒   | 306 |
| 胡椒   | 307 |
| 肉桂   | 307 |
| 丁香   | 308 |
| 八角茴香 | 308 |
| 小茴香  | 309 |
| 荜拔   | 309 |

### 第三章 常见疾病饮食疗法与禁忌食品

|          |     |
|----------|-----|
| 第一节 常见症状 | 311 |
| 发热       | 311 |
| 头痛       | 316 |
| 咳嗽       | 318 |
| 呼吸困难     | 323 |
| 咯血       | 326 |
| 胁痛       | 328 |
| 胸痛       | 330 |
| 心悸       | 333 |