饮食宜忌一本全

佟伟◎编著

全面专业的食物搭配指南

- 科学详尽的宜忌宝典
- 准确合理的食材搭配
- 简便可行的养生指南
- 量身定制的膳食方案

中国轻工业出版社

饮食宜忌一本全

佟伟◎编著

全面专业的食物搭配指南

- 科学详尽的宜忌宝典
- 准确合理的食材搭配
- 简便可行的养生指南
- 量身定制的膳食方案

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

饮食宜忌一本全 / 佟伟编著.—北京：中国轻工业出版社，2009.9
ISBN 978-7-5019-7082-7

Ⅰ.饮… Ⅱ.佟… Ⅲ.饮食-禁忌-基本知识 Ⅳ.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 125162 号

责任编辑：王恒中　童树春
策划编辑：王恒中　　责任终审：张乃柬
责任监印：胡　兵　　装帧设计：北京水长流文化

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印　　刷：北京中创彩色印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2009年10月第1版第1次印刷
开　　本：720×1000　1/16　　印张：17
字　　数：200千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-7082-7　　定价：29.80元
邮购电话：010-65241695　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90243S1X101ZBF

前言

Preface

俗话说“民以食为天”。吃是人们生活中的一件要事、实事，谁也疏忽不得。至于吃得好与坏，那就要看每个人的条件如何了。但有一点却是相同的，那就是——吃得科学、吃得合理，吃得有利于身体健康。

食能养人，也能伤人。从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月里总结出许多的宝贵经验。早在汉代，张仲景在《金匮要略》中就指出：“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。”唐代药王孙思邈也曾告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”说明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是人们在日常饮食中不可忽视的养生原则。

一些不科学的食物搭配，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值。很多人错误地认为“吃好”就是“色、香、味、形”俱佳，适合个人口味，喜欢吃就是好的，这是缺乏科学饮食的认识与缺乏饮食营养均衡的观念。科学的饮食观念是既要吃好，又要吃出营养、吃出健康。因此，人们必须注重合理的饮食搭配，方可取长补短，达到平衡膳食、合理营养的目的。科学的饮食，是多种食物进行合理的搭配，这样既可给人体提供充足的热能和各种营养素，又能保证各种营养素之间的平衡。

为了帮助读者掌握更多的饮食新知识，纠正不正确的饮食观，培养良好的饮食习惯，使大家吃出健康，我们编写了这本《饮食宜忌一本全》。本书从科学饮食与营养宜忌、食物搭配中的相宜与相克、不同年龄与群体的饮食与宜忌、常见病的饮食宜忌、饮食器具使用中的宜忌、食物料理中的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。使读者能从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在营养饮食中能够真正地收获美食，享有健康，做一个健康而又快乐的现代人。

编　者

2009年10月

目录

CONTENTS

第一章 科学饮食与营养宜忌

16 人体必需的营养素
16 水——生命的甘露
17 维生素——维系生命的元素
17 矿物质——小物质，大功效
18 脂肪——高能量营养素
18 碳水化合物——最廉价的能源
19 蛋白质——身体的建筑师
19 膳食纤维——迟到的营养素

20 食物搭配的原则
20 利用食物的相互作用进行搭配
21 膳食要粗细搭配

22 最佳的营养饮食模式
22 多吃蔬菜、水果
22 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉
22 常吃奶类、豆类和豆制品
23 食量与活动量要平衡
23 吃清淡少盐的膳食
23 饮酒应限量
23 吃清洁卫生、不变质的食物

24 生食食物的宜忌
24 宜生食的食物
25 忌生食的食物

28 忌多食与不宜空腹食用的食物
28 忌多食的食物
30 不宜空腹吃的食物

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

32 食后易中毒的食物与致癌、防癌食物

32 食后易中毒的食物

34 容易致癌的食物

36 防癌的食物

38 春季饮食宜忌

38 春季饮食原则

39 春季宜食食物

41 春季忌多食的食物

42 夏季饮食宜忌

42 夏季饮食原则

43 夏季宜食食物

47 夏季不宜多食的食物

48 秋季饮食宜忌

48 秋季饮食原则

49 秋季宜食食物

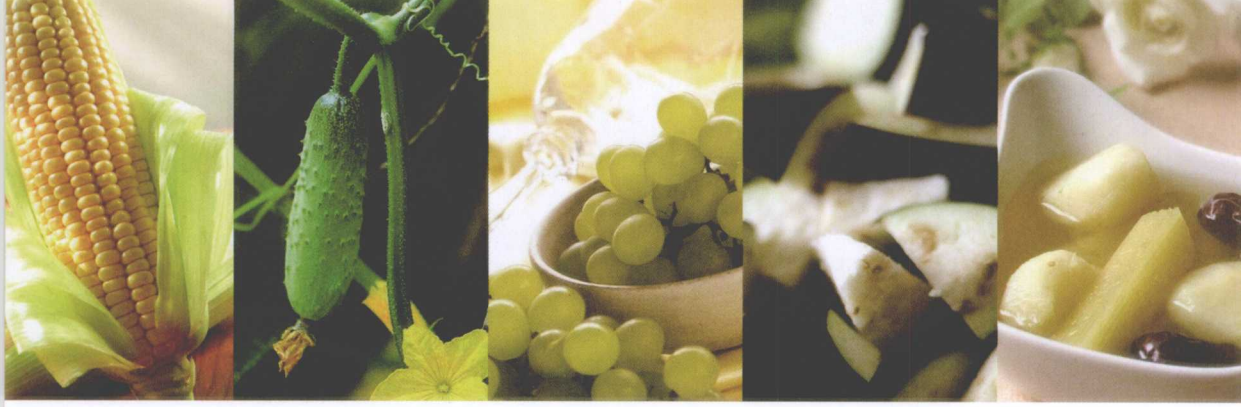
50 秋季忌多食的食物

51 冬季饮食宜忌

51 冬季饮食原则

52 冬季宜食食物

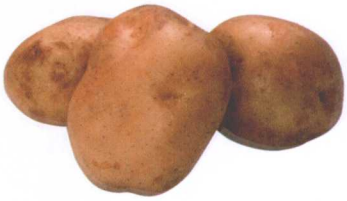
52 冬季不宜多食的食物



第二章 食物搭配中的相宜与相克

54 | 五谷杂粮中的相宜与相克

54 玉米
55 燕麦
55 荞麦
56 大麦
56 小麦
57 大豆
57 绿豆
58 蚕豆
58 黑豆
59 豌豆
59 扁豆
60 芸豆
60 豇豆
61 高粱
61 芝麻
62 黑米
62 小米
63 糯米
63 薏米
64 粳米
64 西谷米



65 | 蔬菜搭配中的相宜与相克

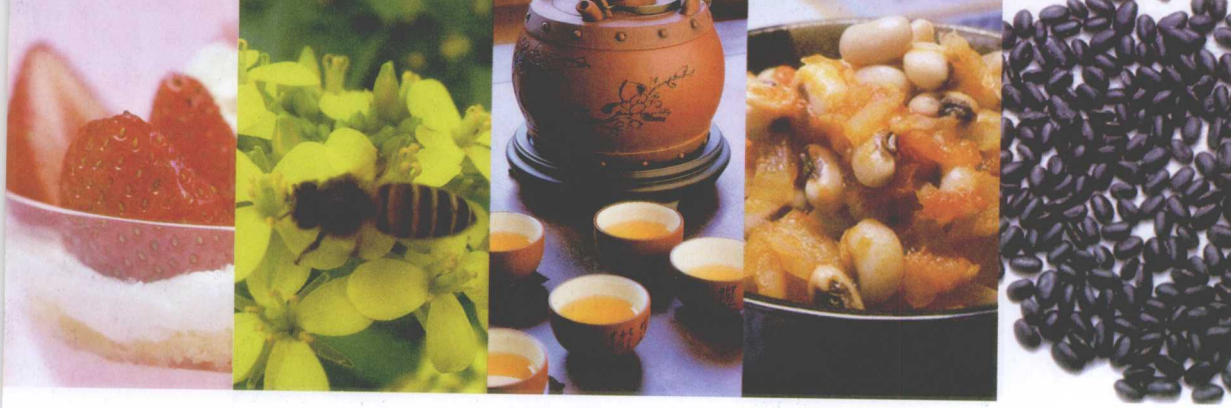
65 白萝卜
65 黄瓜
66 胡萝卜
66 番薯
67 菠菜
67 空心菜
68 黑木耳
68 山药
69 花生
69 莲藕
70 韭菜
70 大白菜
71 辣椒
71 圆白菜
72 芹菜
72 茄子
73 土豆
73 小白菜
74 莴笋
74 油菜
75 西红柿
75 竹笋
76 苋菜
76 茼蒿
77 黄花菜
77 苦瓜
78 香菜
78 茭白
79 大豆芽
79 丝瓜

80 | 果品搭配中的相宜与相克

80 菠萝
81 柑橘
81 甘蔗
82 梨
82 荔枝
83 木瓜
83 猕猴桃
84 柠檬
84 香蕉
85 苹果
85 桃
86 柿子
86 葡萄
87 山楂
87 柚子
88 红枣
88 杏
89 杏仁
89 草莓
90 栗子
90 石榴
91 甜瓜
91 西瓜

92 | 禽畜搭配中的相宜与相克

92 猪肉
93 猪肝
93 猪肠
94 猪蹄
94 猪血
95 狗肉
95 驴肉
96 鸡肉
96 鹅肉
97 牛肉
97 牛肝
98 兔肉
98 鸽肉
99 鸭肉
99 鸭血
100 羊肉
100 羊肚
101 羊肝
101 鹿肉
102 马肉
102 鹌鹑肉
103 鸡蛋
103 鸭蛋



104 水产品搭配中的相宜与相克

104 海带
105 海藻
105 紫菜
106 鲫鱼
106 银鱼
107 甲鱼
107 带鱼
108 鲤鱼
108 青鱼
109 螃蟹
109 海参
110 鳝鱼
110 鲍鱼
111 田螺
111 鳗鱼
112 虾
112 鲈鱼
113 蛤蜊
113 牡蛎
114 干贝
114 淡菜
115 鲶鱼
115 鱿鱼

116 饮品搭配中的相宜与相克

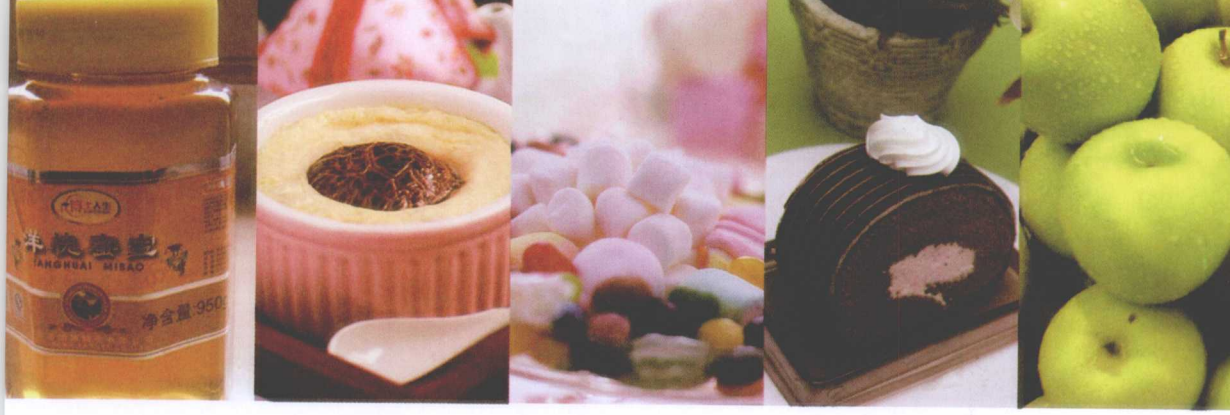
116 牛奶
117 酸奶
118 茶
119 豆浆
120 蜂蜜
121 酒
122 果汁
123 蔬菜汁
124 植物蛋白饮料
125 咖啡

126 调料搭配中的相宜与相克

126 醋
127 姜
128 白糖
128 红糖
129 酱油
130 葱
130 大蒜

131 中草药搭配中的相宜与相克

131 人参
132 何首乌
132 决明子
133 当归
133 茯苓
134 甘草
134 枸杞子



第三章 不同年龄与群体的饮食宜忌

136 婴幼儿的饮食宜忌

136 婴幼儿所需营养

137 婴幼儿宜食的食物

139 婴幼儿不宜食的食物

140 学龄前儿童的饮食宜忌

140 学龄前儿童宜食的食物

141 学龄前儿童不宜食的食物

142 学龄儿童的饮食宜忌

142 适宜学龄儿童的饮食方式

143 学龄儿童不宜多食的食物

144 青少年的饮食宜忌

144 青少年宜食的食物

145 青少年不宜多食的食物

146 青春期少女的饮食宜忌

146 青春期少女宜食的食物

147 少女不必怕脂肪

148 女性经期宜多吃的食物

149 女性经期不宜多食的食物

150 青少年变声期的饮食宜忌

150 青少年变声期的饮食原则

151 青少年变声期的注意事项

152 中考、高考期的学生饮食宜忌

152 中考、高考学生宜食食物

153 中考、高考学生不宜多食的食物

154 中年男士的饮食宜忌

154 中年男士的营养需求

155 中年男士宜食的食物

157 中年男士饮食禁忌

158 更年期女性的饮食宜忌

158 更年期女性宜食的食物

161 更年期女性不宜多食的食物

162 老年人的饮食宜忌

162 老年人的膳食原则

163 老年人宜食的食物

165 老年人不宜多食的食物

166 新婚期的饮食宜忌

166 新婚期宜食的食物

167 新婚期不宜多食的食物

168 怀孕期的饮食宜忌

168 不同孕期的饮食需求

169 孕期不宜吃的食物

170 哺乳期的饮食宜忌

170 哺乳期妈妈宜食的食物

171 哺乳期妈妈不宜多食的食物

172 夜间工作者的饮食宜忌

172 适宜夜间工作者的饮食

173 夜班工作者的食疗

174 高温作业者的饮食宜忌

174 高温作业者的饮食要求

175 高温作业者的饮食注意事项

176 低温作业者的饮食宜忌

176 低温作业人员的饮食需求

177 低温作业人员的饮食方式

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

178 建筑工人的饮食宜忌

178 露天建筑工人的饮食

179 受噪音影响的建筑工人的饮食

179 在粉尘环境下工作的建筑工人的饮食

180 脑力劳动者的饮食宜忌

180 脑力劳动者宜食的食物

181 脑力劳动者不宜多食的食物

182 “白领”群体的饮食宜忌

182 “白领”宜食的食物

183 “白领”不宜多食的食物

184 常用电脑者的饮食宜忌

184 常用电脑者宜食的食物

186 高铅环境下作业人员的饮食宜忌

186 高铅环境下作业人员的饮食

186 铅对人体的危害

187 高苯环境下作业人员的饮食宜忌

187 苯对人体的危害

187 增加优质蛋白质的摄入量

187 补充维生素C

187 脂肪含量不宜过高

187 补充碳水化合物

187 苯中毒的症状

188 放射性环境下作业人员的饮食宜忌

188 放射性环境下作业人员的饮食特点

188 放射性环境下作业人员的营养供给

第四章 常见病患者的饮食宜忌

190 麻疹患者饮食宜忌
190 麻疹患者宜食食物
193 麻疹患者不宜多食的食物

194 带下病患者饮食宜忌
194 带下病患者宜食食物
199 带下病患者不宜多食的食物

200 高血压病患者饮食宜忌
200 高血压患者宜食食物
204 高血压患者忌食的食物

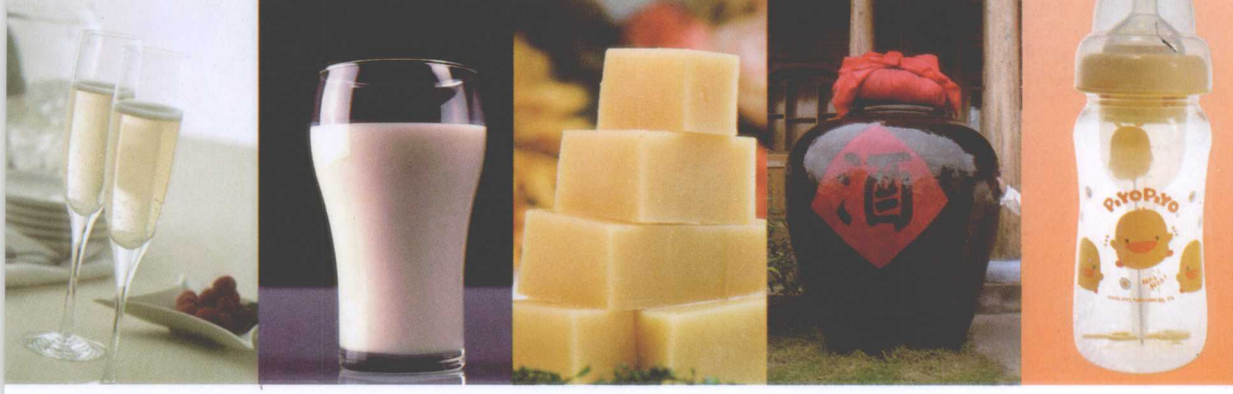
206 神经衰弱者饮食宜忌
206 神经衰弱者宜食食物
209 神经衰弱者不宜多食的食物

210 感冒患者饮食宜忌
210 风寒感冒患者宜食食物
211 风寒感冒患者不宜多食的食物
212 风热感冒患者宜食食物
213 风热感冒患者不宜多食的食物

214 慢性支气管炎患者饮食宜忌
214 慢性支气管炎患者宜食食物
216 慢性支气管炎患者不宜多食食物

218 腹泻患者饮食宜忌
218 腹泻患者宜食食物
220 腹泻患者不宜多食的食物

222 脂肪肝患者饮食宜忌
222 脂肪肝患者宜食食物
224 脂肪肝患者不宜多食的食物



第五章 饮食器具的使用宜忌

226 搪瓷餐具使用中的宜忌
226 搪瓷餐具的使用原则
227 忌用搪瓷餐具的食物

228 铝制器皿使用中的宜忌
228 铝对人体的危害
229 铝制品的使用宜忌

230 铁制器皿使用中的宜忌
230 铁制器皿使用法则
231 宜用铁制器皿烧煮的食物
232 忌用铁制器皿烧煮的食物

234 塑料制品使用中的宜忌
234 塑料制品的危害性
235 使用塑料袋的禁忌
236 塑料奶瓶的危害
237 保鲜膜的使用宜忌

238 不锈钢餐具使用中的宜忌
238 不锈钢餐具中的有毒物质
239 不锈钢餐具的使用禁忌

240 镀锌容器使用中的宜忌
240 锌元素与人体关系
241 与镀锌容器相克的食物

242 铜制器皿使用中的宜忌
242 人体与铜元素
243 与铜制餐具相克的食物

244 不粘锅使用中的禁忌
244 忌空烧
244 忌用金属的锅铲
244 烹饪后忌立即清洗
244 不宜烹调肉类食品

第六章 食物料理中的宜忌

246 科学烹调主食
246 米饭的烹制
247 面食的烹调

250 烹调蔬菜的要点
250 蔬菜不同部位的不同吃法
251 蔬菜烹调的正确方法
252 不同颜色的蔬菜有不同的营养价值
253 烹调蔬菜蒸较好

254 科学使用食用盐
254 碘缺乏的危害
255 用碘盐防治碘缺乏症
256 食盐的作用
257 各种营养强化盐的作用
258 掌握科学用盐的时机
259 食盐的正确使用和保存

260 素油和荤油的合理搭配
260 动物油和植物油的特点
261 荤油和素油宜搭配食用

262 炒菜怎样掌握火候
262 与火候相关的因素
263 各种火候的宜忌

264 冷冻食品的解冻与烹调
264 冷冻食品解冻法
265 冷冻食品的烹调方法

266 泡发干货的正确方法
266 干货泡发的方法
267 不同食物的泡发宜忌

268 荤食的菜配与味配
268 荤素搭配的营养功效
269 与荤菜相宜的搭配

270 肥肉烹调的最佳方法
270 肥肉的营养价值
271 肥肉的食用误区
272 肥肉的烹调窍门

第一章

科学饮食与营养宜忌

在日常生活中，人们的饮食方式常常是怎么习惯怎么来，这些习惯虽然没有给身体带来明显的、严重的损害，但却会给人体埋下健康隐患。还有一些不科学的食物搭配方法，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值。因此，必须注重科学合理的饮食搭配，方可达到平衡营养、合理膳食的目的。

人体必需的营养素

健康的继续是营养，营养的继续是生命。不论男女老幼，皆为生而食，为了延续生命，必须摄取有益于身体健康的食物。现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由自身生成，但无法自身生成必须由外界摄取的约有40余种，这些物质大致可分为7类。

水——生命的甘露

水是维持人体正常生理活动的重要物质。成人体液总量约占体重的70%左右，也就是说，体重中的70%是由水分和溶解在水分中的电解质、低分子化合物和蛋白质所组成的。当机体丢失水分达到15%~20%的时候，生命就会出现危险。

水的生理作用

水是生命之源。对于人体来说，参与生命运动、排除有害毒素、帮助新陈代谢、维持有氧呼吸等等，水是珍贵的独一无二的万能溶剂。水的营养生理作用很复杂，动物生命活动过程中许多特殊生理功能都有赖于水的存在。水在人体内的生理作用可以概括如下：理想的溶剂、帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维护细胞、平衡血液。

人每天应喝多少水

我们身体中大约有40升的水，而我们每天的失水量因个人活动量及所处环境而不同。通常，人体一天的排尿量约有1500毫升，再加上汗水、皮肤上直接蒸发的水分及粪便等，合计起来每日流失的水分有2000~3000毫升，因此水分的补充量最好是在此范围内。人们从一日三餐的膳食中补充水分约1000毫升，体内营养物质氧化产生约300毫升代谢水，其余的应从饮食途径外补充。按一杯150毫升计算，成人一天喝6至8杯水较为合适，运动量大的人、高温条件下作业者以及体重超重者应适量多喝些。

特别提示

人体宜喝弱碱性水

在生命长期的进化过程中，人体形成了较为稳定的呈微碱性的内环境。正常人血液pH（酸碱度）应在7.4左右(7.35~7.45)。这种pH的恒定现象，叫做酸碱平衡。为了延缓衰老,保持血液酸碱平衡，现代人开始重视饮水健康，提倡喝弱碱性水，也就是pH7.1~7.8的天然水。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com