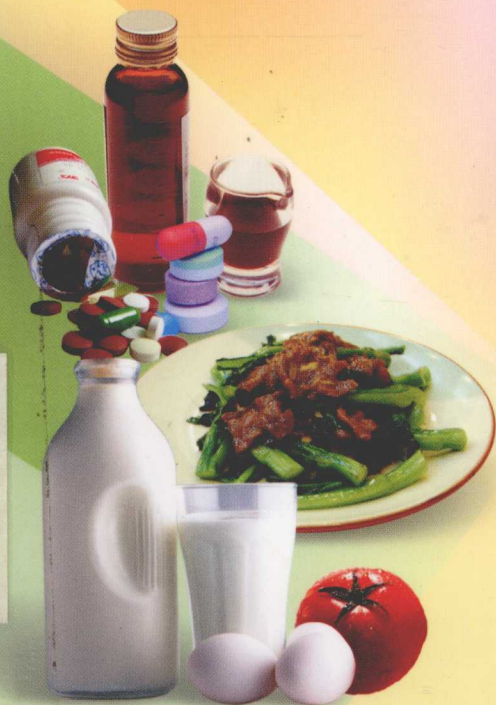


● 孟昭泉 主编

儿科常见病

药食相宜相克



金文出版社

要點容內

儿科常见病药食相宜相克

主 编

孟昭泉

副主编

高 锦 陈玉婷 程雪雁 孟靓靓

编著者

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

1. 西中京北, 西中京北

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共介绍 46 种儿科常见疾病。每种疾病均简明扼要地介绍了常见临床表现、常用治疗药物,并在饮食宜进、饮食搭配、饮食不宜、药食不宜、药物不宜、用药相克六个方面进行了详细阐述。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,操作性强,适合医护人员及社会各界人士阅读参考,也是家庭育儿必备的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

儿科常见病药食相宜相克/孟昭泉主编. —北京:金盾出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5082-5032-8

I. 儿… II. 孟… III. 小儿疾病:常见病-饮食-禁忌 IV. R247.1
R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028043 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:172 千字

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

早在 4500 多年以前,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,流传至今的谷肉果菜、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,饮食确有补充人体营养,增强体质,防病治病的作用。

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们对自身保健的意识愈来愈强。一日三餐提倡膳食平衡,不仅要吃得饱,而且要吃得好,吃得科学,同时更注重饮食搭配方法。当患病以后,更需了解中西药物及食物的相宜相克等有关知识。这些问题已引起社会的关注,并已进行着研究。

食物或药物相克是指食物与食物之间,各种药物之间,存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当,可引起不良反应或中毒反应。这种反应大多呈慢性过程,在人体的消化吸收和代谢过程中,降低药物或营养物质的生物利用率,导致营养缺乏,代谢失常而患病。食物或药物相克的研究是属于正常人体营养卫生学及药理学范畴。其目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系,以便于人们在安排膳食中趋利避害。提倡合理配餐,科学膳食,避免食物或药物相克,防止食物或药物中毒,提高食物营养素或药物在人体的生物利用率,对确保身体健康有着极其重要的意义。

当患了某种疾病之后,饮食和用药需要注意什么;哪些食物或

药物吃了不利于疾病的治疗,甚至加重病情;哪些食物吃了不利于患儿所服药物疗效的发挥,甚至降低药效或发生不良反应;哪些药物不能同时服用,需间隔用药;哪些药物与食物相克,这些都是患儿家长十分关心的问题。为此,依据人们日常生活的实际需求,我们组织医学、药学、营养学专家及专业技术人员,博采众长,熔铸古今,编写了《儿科常见病药食相宜相克》一书。

本书主要介绍了46种儿科常见病。每种疾病均简明扼要地介绍了常见临床表现及常用药物,并在饮食宜进、饮食搭配、饮食不宜、药食不宜、药物不宜、用药相克六个方面进行了详细阐述。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,操作性强,适合医护人员及社会各界人士阅读参考,也是家庭育儿的必备科普读物。

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。本书虽经我们反复推敲,但仍感未臻完善,批评、争议亦所难免,然金拭而后发光,玉琢而后成器,真理于争议中辩明,学术于批评中发展。笔者怀抛砖引玉之意,寄厚望于同仁及广大读者赐教。

孟昭泉



(98)		血虚封禁骨, 四十
(92)		血虚封禁骨, 四十
(88)		血虚封禁骨, 四十
(101)		血虚封禁骨, 四十
(104)		血虚封禁骨, 四十
(107)		血虚封禁骨, 四十
(111)		血虚封禁骨, 四十
(117)		血虚封禁骨, 四十
(119)		血虚封禁骨, 四十

第一章 概 述

一、食物药物相克的含义	(1)
二、现代医学对“忌口”的认识	(6)
三、饮食与季节	(15)
四、婴幼儿和儿童的饮食、用药特点及原则	(20)

第二章 内科疾病药食相宜相克

一、急性上呼吸道感染	(30)
二、支气管肺炎	(33)
三、支气管扩张症	(39)
四、小儿腹泻	(41)
五、消化性溃疡	(47)
六、溃疡性结肠炎	(54)
七、病毒性心肌炎	(62)
八、风湿性心脏病	(68)
九、充血性心力衰竭	(71)
十、急性肾小球肾炎	(78)
十一、肾病综合征	(82)
十二、泌尿系感染	(86)

十三、慢性肾功能衰竭	(89)
十四、营养性贫血	(92)
十五、再生障碍性贫血	(98)
十六、溶血性贫血	(101)
十七、血小板减少性紫癜	(104)
十八、白血病	(107)
十九、癫痫	(111)
二十、急性感染性多发性神经根炎	(117)
二十一、重症肌无力	(119)
二十二、小儿厌食症	(122)
二十三、营养不良	(124)
二十四、甲状腺功能亢进症	(129)
二十五、甲状腺功能减退症	(131)
二十六、风湿热	(134)
二十七、系统性红斑狼疮	(138)
二十八、支气管哮喘	(140)
二十九、婴幼儿湿疹	(145)

第三章 传染性疾病药食相宜相克

一、麻疹	(149)
二、猩红热	(152)
三、水痘	(154)
四、流行性腮腺炎	(159)
五、流行性脑脊髓膜炎	(166)
六、流行性乙型脑炎	(168)
七、病毒性肝炎	(171)
八、百日咳	(175)
九、急性细菌性痢疾	(181)

十、伤寒	(185)
十一、结核病	(189)

第四章 寄生虫及其他疾病药食相宜相克

一、蛔虫病	(195)
二、蛲虫病	(198)
三、钩虫病	(199)
四、绦虫病	(203)
五、儿童多动症	(205)
六、儿童遗尿症	(208)



第一章 概述

在日常生活中,人们在注重科学膳食的同时,更注重饮食搭配,食物相克。当患病以后,更需了解中西药物及食物之间,以及药物、饮食相克等有关知识,这个问题已引起社会各方面的关注,并对有关知识进行了深入的研究。

一、食物药物相克的含义

人们日常所说的食物或药物禁忌,其含义包括两个方面,一是患者饮食或药物禁忌,即通常所说的“忌口”,某些疾病在恢复或治疗过程中,必须忌吃某些食物或药物,不然会引起疾病的复发或加重;二是食物或药物的禁忌,指某些食物或药物不宜混合一起吃,否则会引起人体急性或慢性中毒,即所谓食物或药物相克。

相克一词,来源于中医五行学说。在中医基础理论中运用金、木、水、火、土五种物质之间的生克关系,来说明脏腑之间相互制约和协同的生理现象。同样,食物相克,就是说食物之间存在相互制约的关系。

中医学认为,食有白、青、黑、红、黄五色和辣、酸、咸、苦、甘五味,可入肺、肝、肾、心、脾五脏。根据五行生克的原理,食物之间也存在着相克的关系。如同药物一样,每种食物也都有其升、降、浮、沉,寒、热、温、凉属性,药有十八反、十九畏,同样食物也存在着相畏、相反、相克、相助的问题。

食物相克一词虽古籍中未见,但有食物相反一词,其含义是相似的。食物相克的说法流传已久。某些食物不宜混在一起吃,否



则会引起人体急性或慢性中毒,即所谓食物相克。食物本来是人们赖以营养身体,延续生命的物质,用之得当,足以祛病养身,延年益寿。用之失当,则可能引起疾病,危害健康。

对于不宜同吃的食物,在古籍《金匱要略》中被列为禁忌,在《饮膳正要》中被归为食物相反。食物相克一词,不仅在我国,在日本及东南亚国家都有这种提法。相克,即指食物之间存在的相互制约关系和食物搭配不当引起的不良反应。

对于食物相克的说法,目前仍存在着两种不同的见解。有的学者从相克食物中选择了混合进食机会较多的相克食物,如葱蒜与蜂蜜,花生与黄瓜,牛肉与栗子等,做了动物实验与人体试验,结果均安然无恙。由此得出结论,所谓食物相克,不过是无稽之谈,是不科学的。又有一些人,仍坚持着医药典籍中的记载和民间传说,继续在报刊上宣传食物相克的具体内容,认为进食相克食物,必然会中毒,甚至死亡。这两种对立的见解,各有其一定的道理,也各有其偏颇之处。

确信古籍所载和民间流传的说法,认为句句是真,没有通过实验而大肆宣传,说相克食物同食就会中毒或危及生命,令人谈虎色变,未免失之人云亦云。对于医籍记载和民间流传的食物相克,其具体内容应作具体分析。其中大部分是古代医家和劳动人民长期实践的积累,两种相克食物混食后,由于其成分产生化学反应,对人体产生不良反应,甚至发生急、慢性中毒现象。这些现象也有可能被著书立说者夸大,以引起人们的注意,如食之杀人,食之令人癫等;有些则可能根本不是食物相克问题,而是某些食物本身腐败变质或被污染,恰巧与某种食物混合食用,发生了中毒或死亡,致使误说误传;也确有某些书籍条目是以讹传讹的无稽之谈。

1. 食物相克内容

(1) 两种(或两种以上)食物,所含的营养物质在吸收代谢过程中发生拮抗作用,互相排斥,一方阻碍另一方的吸收或存留。久而



久之,导致某些营养物质缺乏。

(2)两种(或两种以上)食物,在消化吸收或代谢过程中进行不利于机体的分解、化合,产生有害毒物者,如维生素 C 或富含维生素 C 的食物与河虾同食,使河虾体内本来无毒的五价砷,还原为有毒的三价砷,而引起中毒。

(3)两种(或两种以上)食物同食后,在机体内共同产生寒凉或温热效应,破坏了机体生理的动态平衡,如同属寒凉之性或同属温热之性,同属滋腻之性或同属火燥之性的食物,食后令人生热,生寒,起燥或多痰。

2. 食物在吸收过程中的作用

(1)转化作用:即在特定条件下或由于酶的催化,一种营养物质转化为另一种营养物质,如糖类、蛋白质、脂肪,根据机体的需要而相互转化;色氨酸在核黄素参与下转变为烟酸等。

(2)协同作用:即一种营养物质促进另一种营养物质在体内的吸收或存留,从而减少另一种营养物质的需要量,以有益于机体健康。例如,维生素 A 促进蛋白质合成,维生素 C 促进铁的吸收。

(3)拮抗作用:在吸收代谢过程中,由于两种营养物质间的数量比例不当,使一方阻碍另一方吸收或存留的现象,如钙与碘、钙与锌、纤维素与锌、钙与草酸、草酸与铁等。

一般说来,食物在上述三种形式中,转化和协同作用大多对健康有利;拮抗作用对健康大多有害。

3. 食物之间相克

(1)鞣酸与蛋白质相克:若在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。因为在这些水果中含有鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质。因此,人们在吃海鲜后,应隔 4 小时以上再吃这类水果。吃完肉不要马上喝茶也是这个道理。

(2)纤维素与锌相克:牡蛎等海生软体动物含锌非常丰富,不



宜与蚕豆、玉米制品或黑面包同吃,因后者是高纤维食品。二者同吃能使锌的吸收减少 65%~100%。

(3) 纤维素、草酸与铁相克:动物肝脏、蛋黄、大豆中均含有丰富的铁质,都不能与含纤维素多的芹菜、萝卜、甘薯同吃,也不宜与含草酸多的蕹菜、苋菜、菠菜同吃。因为纤维素与草酸均会影响人体对食物中铁的吸收。

(4) 蛋白质与糖相克:牛奶中的赖氨酸与糖在高温下会产生反应,使赖氨酸遭到破坏。鸡蛋与糖不宜同煮也是这个道理。但是,把牛奶烧沸、鸡蛋煮熟后,晾一会儿再放糖就不会出现这个问题了。

(5) 胡萝卜素与醋酸相克:炒胡萝卜忌放醋,是因为醋酸会破坏胡萝卜素。同样,富含胡萝卜素的雪里蕻、菠菜、油菜等也不要醋炒。

(6) 草酸与钙、镁相克:豆腐忌与菠菜同食。豆腐含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,菠菜则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁、草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体吸收,不仅影响人体吸收钙质,还容易诱发结石症。

(7) 磷钙相克:西方国家的午餐是牛奶加热狗或三明治配膳,美国营养学家麦伦·威尼克博士认为,这样的配餐是不合适的。因为牛奶里含有大量的钙,而瘦肉里含磷,这两种营养素不能同时吸收。

此外,在人体必需的微量元素中,还有许多拮抗现象存在。这些拮抗现象往往通过含有互相拮抗元素食物的吸收和代谢,造成这些元素的积蓄或缺乏而表现出来,如锌与铜、锌与铁、锌与钙、铜与铜等,它们的含量在人体中都有一定的比值。比值变化,说明对应元素的过量或不足,有时在人体中造成一定的后果,这就形成各种各样的微量元素病。如果从食物相克观点来看,也可说是一种慢性疾病。



4. 食物之间拮抗的原因

(1) 化学络合: 使营养素形成不易被吸收的物质, 如草酸与磷、锌、铜、铁等形成金属络合物; 脂肪与钙作用, 产生不溶性钙皂等。

(2) 相互作用物争夺配位体: 在代谢过程中同属一个转移系统的矿物元素, 由于彼此争夺配位体, 以及它们与配位体的亲和力不同, 就会发生拮抗。即进入人体内的某一元素过多时, 会将另一种元素从同种配位体的结合点上排斥出去。

(3) 肠道外因素: 如高蛋白抑制铜在肝中的贮积; 高浓度无机硫酸盐能阻止铝透过肾小管膜, 限制了铝的再吸收, 因而增加了尿铝的排出。

总的来说, 食物相克是指食物之间(包括各种营养素、化学成分)存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当, 会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程, 往往在人体的消化吸收和代谢过程中, 降低营养物质的生物利用率, 从而导致营养缺乏, 代谢失常, 产生疾病。食物相克的研究属于正常人的营养卫生学范畴, 目的在于深入探讨食物之间存在的各种制约关系, 以便于人们在安排膳食中趋利避害; 提倡合理配餐, 避免食物相克, 防止食物中毒, 提高食物营养素在人体内的生物利用率, 对确保身体的健康, 有着极其重要的意义。

我国医食同源, 食药同用由来已久。最早的药理学专著《神农本草经》所列 365 种药中, 至少一半以上既是药物又是食物。唐·孟诜《食疗本草》中列出 260 个品种, 几乎包括了人们日常的所有食物——米谷瓜果、山肴野蔬、畜肉禽蛋、鱼虾海产。李时珍《本草纲目》中记载的食物达 300 余种, 并详细记载了它们的四气五味、升降沉浮。可见, 食物如同药物一样, 各有自己的性味功能, 寒热温凉属性。

既然食物有寒热温凉, 病体亦有虚实寒热, 于是在患病进食中, 亦应有所禁忌。虚寒证进食寒性食物是雪上加霜, 实热证进食



热性食物是火上加油,湿证进食滋腻食物是塞川蓄洪。故饮食不节,当禁者不禁,无病可以致病,已病者可以加重,已愈者可复发。

二、现代医学对“忌口”的认识

饮食禁忌俗称忌口,是中医治病的重要饮食调护内容之一。俗话说,“病从口入”,这有两方面含义。现代医学观点认为,饮食不洁,细菌病毒感染,多是从食物中进入人体而致病的;中医学认为,饮食不节,寒温不适,皆可损伤脾胃而致病。

在中医最早的典籍《黄帝内经》中有不少论述忌口的内容,主要表现在三方面:第一是忌量。《黄帝内经》指出“饮食不节”是指忌食过度,也忌饥饿日久。过食和过饥都会使胃纳脾运升降的能力失去常度,从而变生各种病证。第二是忌偏。即对某种食物不可过于贪食,贪食必然要造成过量和过味。在《素问·五脏生成论》中明确地指出,多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。这是五味过度对人的伤害。《灵枢·五味》中提出了五禁,即“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”。这些都有很高的临床实用价值。第三是病后忌口。例如,胃肠病出现寒象,应当忌用生冷瓜果、油腻黏滑之品;出现肾阴不足见虚热之时,当忌辛热、香燥伤阴之品;而实热者应忌食油腻、煎炸温热之物等。如果注意了这些方面,不仅有利于病后的康复,也使病情不会反复。

历代医药学家在长期的实践中发现,不仅要强调辨证论治,而且应该讲究辨证食疗。食疗的内容包括两方面:一是食补,平常说的药补不如食补,是指在无疾病或患病以后体质比较弱者需要用食物加强营养。二是食疗,但是在一般情况下,食疗特别要注意忌口。食疗是生活中不可缺少的保健和防治疾病的一种手段,从



某种角度看,人们天天在接受食疗。因此,时时应该注意忌口,这样才能使食疗发挥应有的作用。

1. 药食与忌口 在长期的实践中,古代养生家和医学家发现食物与药物、食物与食物之间配合会发生拮抗作用,可影响效能,甚至会造成中毒,因此总结了一套配伍禁忌,是中医忌口的一个重要内容,这对日常生活保健和治疗疾病均有很好的参考作用。

(1) 常见的食物与药物配伍禁忌

- ① 人参。忌铁器,反藜芦。
- ② 熟地黄。忌与萝卜、葱白、韭黄同食,忌铜器。
- ③ 何首乌。忌与诸血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜同用,忌铁器。
- ④ 白芍。忌与藜芦同用,忌铁器。
- ⑤ 天门冬。忌鲤鱼。
- ⑥ 玉竹。忌铁器。
- ⑦ 鳖甲。忌与苋菜、鸡蛋、鸭肉、兔肉同食。
- ⑧ 补骨脂。忌各种血、羊肉、苔菜。
- ⑨ 仙茅。与牛奶、牛肉同食则药效大减。
- ⑩ 骨碎补。忌羊肉、羊血、苔菜。
- ⑪ 丹参、茯苓、茯神。忌醋。
- ⑫ 白术。忌与桃、李、肉、青鱼同食。

(2) 常见的食物之间配伍禁忌

- ① 蜂蜜。不宜与生葱、茼蒿同食,食则易引起腹泻。
- ② 鸭蛋。忌桑葚子;不宜与鳖肉、李子同食。
- ③ 鳝鱼。忌朱砂、狗肉。
- ④ 泥鳅。忌狗血。
- ⑤ 鲫鱼。不宜与猪肝、芥菜同用。
- ⑥ 猪肉。不宜与巴豆、大黄、吴茱萸、苍耳子同用;与鸽肉、鲫鱼、黄豆同食,令人滞气。
- ⑦ 猪肝。不宜与荞麦、豆酱同食。



⑧猪心。忌吴茱萸。

⑨猪肺。不宜与白花菜和饴糖同食。

⑩鸡肉。忌铜器、丹砂及醋；不宜与南瓜同食，食则易致气滞壅而发病。

(3)西药与食物配伍禁忌：服用维生素 C 时忌食虾类，维生素 C 与猪肝也不能同时服用。服痢特灵时忌食扁豆。一般服用西药时，忌饮酒和喝咖啡；服铁剂忌食动物肝脏、海带、芝麻酱、花生仁等含钙磷较多的食物（钙可使胃肠内容物变碱性，磷能与铁结合生成难溶性物质，影响铁的吸收）。补充铁剂时，还须忌茶（因茶中的鞣酸与铁剂形成难溶性铁盐，妨碍铁的吸收）；服单胺氧化酶抑制剂（如痢特灵、优降宁等），不宜进食贮藏过久或发过酵含酪胺的食物，如巧克力、牛奶、乳酪、腌腊制品、腐乳、酵母制品、酒类，否则可引起或加重高血压，甚至引起脑出血。上述食品在停药 2 周之内都应忌食。

(4)中药间配伍须知：大多数情况下，使用两味以上的药物配伍成方剂，并且把这个方剂作为“一个药”同煎（制）、同服；单味中草药即含有多种活性成分，多种中药配伍为方剂可以构成一个完整的调节体系，作用于机体的各个系统，充分调动机体固有能力，综合保持机体平衡。中药配伍实际上是恰当地利用了药物之间的相互作用，发挥药物多种成分的复合作用，产生药理学和药效学的最佳效果。早在《神农本草经》中已将两种药物的相互作用分成七类，即所谓七情。明代李时珍解释药物七情的配伍关系时说：“药有七情，独行者，单方不可辅也；相须者，同走不可离也；相使者，我之佐使也；相恶者，夺我之能也；相畏者，受彼之制也；相反者，两不可和也；相杀者，制彼之毒也。”

①相须。即性能、功效类似的药物配伍应用，可以增强原有的功效。例如，对大鼠甲醛性关节炎，灌服臭梧桐、豨莶草、鬼针草的煎剂，单味使用时均无效，当臭梧桐与鬼针草 1：1 合用或臭梧桐

与豨薟草 1:2 合用时出现抗炎作用。

②相使。即在性能、功效方面有某些共性的药物配合应用,而以一种药物为主,另一种药物为辅,能提高主药的疗效。例如,用正柴胡饮(柴胡、陈皮、防风、白芍、生姜、大枣)治疗病毒性肺炎,单味药只有白芍有效,余均无效,当白芍与柴胡合用时疗效显著增强。

③相恶。一种药物能牵制另一种药物的性能,使原有的功能减弱,如黄连能减低生姜的温性,生姜能减低黄连的寒性,故生姜恶黄连。但是相恶的药物也有同用的,如人参养荣汤中用甘草配远志。

④相畏。两种药物同用时,一种药物受到另一种药物的抑制,减低其作用,甚至完全丧失功效。

⑤相反。两种药物不能同时使用,否则会发生毒性反应,如大戟与甘草同用,毒性增大。

⑥相杀。一种药物能消除另一种药物的毒性反应,如防风杀砒霜毒;绿豆杀巴豆毒;土茯苓杀水银毒等。

2. 人体素质与忌口 有些人先天禀赋就有素寒、素热、阴阳偏胜、强壮、羸弱的素质差别。生起病来,这种差别往往更加显著。因此,不管从平素或疾病治疗方面,都应当在饮食上有所禁忌。例如,阴盛偏寒素质,应忌寒凉滋腻食物;火热阳盛素质,应忌辛热动火食物;平素脾胃肾虚,须忌生冷咸寒;肺胃阴虚,应忌酸辣香燥食物等。

人的身体有胖瘦之分,对于体胖的人来说,如果属于健壮的表现,那么在平时只要合理调配饮食,饮食有规律即可。但如体重超重的人,在饮食上就要强调忌口了。

首先,体胖的人要控制一定的进食量,尤其是平时运动较少的人。其次,体胖的人忌多食甜味之品。俗话说,胖人多痰湿。体胖者脾胃运化水湿的功能减弱,湿浊在体内滞留,而甜味之品则助湿