

饮食安全

小百科

张继传 闫燕秋 编著

你会吃吗

你知道怎样吃才安全健康吗

你知道每日饮食中潜在的危害吗

只要你肯改变固有的饮食观念，稍加了解本书介绍的科学饮食搭配、禁忌知识，就可以轻松应对同常的饮食误区，过上健康幸福的生活
最全面的吃喝禁忌，最安全的饮食方法，最权威的食疗方案，送给自己和亲人最好的礼物



时事出版社

饮食安全

水
百
科

张继传 闫燕秋 编著



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食安全小百科/张继传, 闫燕秋编著. —北京: 时事出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-80232-262-2

I. 饮… II. ①张…②闫… III. 饮食卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174117 号

出版发行: 时事出版社

地址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网址: www.shishishe.com

印刷: 北京百善印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 22 字数: 395 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前言

健康是一种责任。有着“健康总理”美誉的新加坡领导人吴作栋曾语重心长地对他的人民说：“身为总理，保持健康的身体是我责任的一部分；作为公民，你们保持健康的身体也是你们的责任。”荷兰学者斯宾诺莎也曾有过精辟的论述：“保持健康是做人的责任。”列宁也曾经说过：“身体是革命的本钱。”

是的，整个社会就是由每个个体构成的，每个人都是社会中的一个基本单位，每个人都在消费与创造中推动社会和人类进步。这些小的基本单位如果失去了健康的身体，干好本职工作都将成为纸上谈兵，更不要提为国家和社会创造价值了，整个民族也就失去了赖以存活的根基。

可是，随着社会的发展和进步，我们在享受高科技的同时，我们的健康、体质和遗传质量却在后退。时代在赋予我们更多、更高物质和精神文明之际，却在强迫我们面临更多的健康挑战，如精神压力、快节奏生活和不科学饮食，这三大因素正在导致现代人身体素质不断下降。

既然健康是一种责任，既然不科学饮食是导致我们身体素质不断下降的重大因素，那我们该如何做起、怎样纠正呢？

答案非常简单，那就是——避开饮食安全误区，牢记饮食安全禁忌。

古人云：民以食为天。我们每个人都知道病从口入的道理。而安全饮食是保证人类生命健康的第一道防护网。其理由有三：

一、食物之间有相克

随着社会的发展和物质生活的逐步丰富，人们对健康的追求日益强烈。在解决了温饱的今天，人们已经转变了饮食观念，在摄取食物方面开始讲求营养和食物品种的搭配。但是，在食物搭配的过程中，往往会出现一些搭配不当的情况，使摄取食物的效果适得其反，不仅没有摄取到营养，甚至还会引起一些不良后果，或引起身体不适，或发生中毒事件。这其中很大一部分都是食物与食物相克造成的。

二、食物与疾病有关系

祖国传统医学理论认为“医食同源”、“药食同源”，很多中草药既可作为治疗疾病的药物，同时也是很好的食品，也就是说我们日常生活中的很多蔬菜、水果常常都同时具有食与药两方面的性能。因此，这些食品既可为食，又可为药，成了饮食

疗法丰厚的物质基础。

可是，综观百姓日常饮食，不讲科学、不顾自身体质、不问病症盲目食疗、盲目食补的现象比比皆是。有的人明明体质虚寒，却一年四季爱喝冷饮；有的人肝火旺盛，却嗜好吃辛辣发物；有的人明明“三高”，却爱吃大鱼大肉……这些现象让人心忧。生病期间，选对了食物，无异于天赐灵药；选错了食物，美食也变毒药。

三、食品安全事故层出不穷

现在，食品安全已经成社会焦点问题之一，想想每年国内外食品市场上爆出的惊人内幕，还有那些层出不穷的食品安全事故，我们这些个靠吃米活着的平民百姓焉能不深深懂得安全饮食的重要性。

在这些食品安全事故面前，在责问不法生产厂家和销售商人的同时，我们更应该努力掌握甄选食材、科学配伍、科学烹调、妥善处置等方面的安全常识，唯有如此，才可防患于未然，保证自己和家人的健康，才能幸福地生活和工作。

古往今来，人们非常重视合理饮食，在食物安全禁忌方面积累了大量资料，或载之于古籍，或流传于民间。但古籍所载者，由于年代久远，或失之简略而义理不明，只知其然而不知其所以然；而民间流传者或以讹传讹、荒诞不经。近年来，食疗书籍虽出版甚多，但关于饮食安全方面的百科著作，尚属少见。我们本着方便、实用、有效的原则，博采众长、熔铸古今、去伪存真，编著了《饮食安全小百科》一书。

全书分别从食材搭配禁忌、季节饮食、常见病饮食、孕妇饮食、婴幼儿饮食、青少年饮食、中老年饮食和上班族饮食等八个方面介绍了老百姓日常饮食习惯中的上千条安全禁忌。食能养人，也能伤人。本书的主要目的和愿望在于提醒人们在日常饮食中，注意食物与食物之间、食物与疾病之间、食物与体质之间、食物与特定人群之间、食物与季节之间的相克相宜现象，从而在日常生活中做到科学调配饮食、趋利避害，以提高自己的营养和健康水平。

编 者

2009年8月

目 录

第一篇 食物搭配篇 (1)

1. 猪肉和牛肉不宜同吃 (3)
2. 猪肉和羊肝不宜同吃 (3)
3. 猪肉和田螺不宜同吃 (3)
4. 猪肉和虾不宜同吃 (3)
5. 猪肉和黄豆不宜同吃 (3)
6. 猪肉和芡苢不宜同吃 (4)
7. 吃猪肉后不宜立即喝茶 (4)
8. 猪肝与鹌鹑肉不宜同吃 (4)
9. 猪肝与鲫鱼不宜同吃 (4)
10. 猪肝与含维生素 C 的食物不宜同吃 (5)
11. 猪肝与花菜不宜同炒 (5)
12. 牛肉和土豆不宜同炖 (5)
13. 牛肉与红糖不宜同吃 (5)
14. 牛肉与栗子不宜同吃 (6)
15. 羊肉和醋不宜同吃 (6)
16. 羊肉和南瓜不宜同吃 (6)
17. 吃羊肉后不宜立即吃西瓜、黄瓜等 (6)
18. 吃羊肉后不宜立即饮茶 (6)
19. 羊肝和竹笋不宜同吃 (7)
20. 羊肝和生辣椒不宜同吃 (7)
21. 狗肉和大蒜不宜同吃 (7)
22. 狗肉和绿豆不宜同吃 (8)
23. 狗肉和黄鳝不宜同吃 (8)
24. 狗肉和茶不宜同吃 (8)
25. 兔肉和芥末不宜同吃 (8)
26. 兔肉和白菜不宜同吃 (9)
27. 兔肉和鸡蛋不宜同吃 (9)
28. 兔肉和生姜不宜同吃 (9)
29. 兔肉和橘子不宜同吃 (10)
30. 鸡肉和鱼肉不宜同吃 (10)
31. 鸡肉和芥末不宜同吃 (11)
32. 鸡肉和芹菜不宜同吃 (11)
33. 鸡肉和大蒜不宜同吃 (11)
34. 鸭肉和木耳不宜同吃 (11)
35. 鸭肉和鳖肉不宜同吃 (12)
36. 鹅肉和鸭梨不宜同吃 (12)
37. 鹅肉和鸡蛋、柿子不宜同吃 (12)
38. 驴肉和金针菇不宜同吃 (13)
39. 鲤鱼和咸菜不宜同吃 (13)
40. 鲤鱼和猪肉、猪肝不宜同吃 (13)
41. 鲤鱼和温补性肉不宜同吃 (13)
42. 鲤鱼和南瓜不宜同吃 (14)
43. 鲤鱼和冬瓜不宜同吃 (14)
44. 带鱼和牛、羊油不宜同吃 (14)
45. 带鱼和南瓜不宜同吃 (14)
46. 青鱼和李子不宜同吃 (15)
47. 黄鱼和荞麦、荆芥、茶不宜同吃 (15)
48. 鳗鱼和银杏不宜同吃 (15)
49. 鱿鱼和蜂蜜不宜同吃 (16)
50. 拌海蜇皮不宜放糖 (16)
51. 虾和水果不宜同吃 (16)
52. 虾和富含维生素 C 的蔬菜不宜同吃 (17)
53. 虾和鸡肉不宜同吃 (17)
54. 螃蟹和柿子不宜同吃 (17)
55. 螃蟹和梨子、香瓜不宜同吃 (17)
56. 螃蟹和葡萄不宜同吃 (17)
57. 螃蟹和南瓜、蜂蜜不宜同吃 (18)
58. 螃蟹和茄子不宜同吃 (18)
59. 螃蟹和地瓜、芹菜不宜同吃 (18)
60. 吃螃蟹后不宜立即饮茶和冷饮 (18)
61. 海参和含鞣酸多的水果不宜同吃 (19)
62. 不宜与海米同吃的食物 (19)
63. 萝卜和水果不宜同吃 (19)
64. 萝卜和人参不宜同吃 (19)
65. 黄瓜和西红柿不宜同吃 (20)
66. 黄瓜和花生不宜同吃 (20)
67. 西兰花和牛奶不宜同吃 (20)
68. 苦瓜和温性补药不宜同吃 (21)
69. 韭菜和蜂蜜不宜同吃 (21)
70. 韭菜和白酒不宜同吃 (21)
71. 胡萝卜和酒不宜同吃 (22)

72. 土豆和柿子不宜同吃 (22) 73. 土豆和香蕉不宜同吃 (22) 74. 土豆和西红柿不宜同吃 (23) 75. 辣椒和黄瓜不宜同吃 (23) 76. 辣椒和白酒不宜同吃 (23) 77. 辣椒和动物肝脏不宜同吃 (23) 78. 芹菜和黄瓜、兔肉不宜同吃 (23) 79. 豆腐和菠菜不宜同吃 (24) 80. 豆腐和小葱不宜同吃 (24) 81. 豆腐和蜂蜜不宜同吃 (24) 82. 红、白萝卜不宜同吃 (24) 83. 茄子和黑豆不宜同吃 (24) 84. 黑木耳和萝卜、茶不宜同吃 (25) 85. 芋头和香蕉不宜同吃 (25) 86. 柿子和海带不宜同吃 (25) 87. 柿子和白薯不宜同吃 (26) 88. 橘子和牛奶不宜同吃 (26) 89. 梨和开水不宜同吃 (26) 90. 柠檬和牛奶不宜同吃 (26) 91. 柠檬和胡萝卜、黄瓜不宜同吃 (27) 92. 柠檬和虾、螃蟹不宜同吃 (27) 93. 香蕉和酸奶、红薯、芋头不宜同吃 (27) 94. 菠萝和蛋、奶不宜同吃 (27) 95. 菠萝和萝卜不宜同吃 (27) 96. 山楂和海鲜不宜同吃 (28) 97. 鸡蛋和牛奶不宜同吃 (28) 98. 鸡蛋和豆浆不宜同吃 (28) 99. 鸡蛋和白糖不宜同吃 (28) 100. 炒鸡蛋不宜添加味精 (28) 101. 不宜和鸭蛋同吃的食物 (29) 102. 牛奶和巧克力不宜同吃 (29) 103. 火腿和乳酸饮料不宜同吃 (29) 104. 红糖和皮蛋不宜同吃 (29) 105. 红枣和黄瓜不宜同吃 (29) 106. 红枣和胡萝卜不宜同吃 (30) 107. 酒和咖啡不宜同饮 (30) 108. 不宜和蜂蜜同吃的食物 (30)

第二篇 季节饮食篇..... (31)

春 (33)

1. 春季养生不宜吃酸性食物 (33) 2. 春季饮食最忌“五高” (33) 3. 春季生吃蔬菜水果的禁忌 (33) 4. 春季吃蔬菜忌贪鲜 (34) 5. 春季七种食物不宜吃 (35) 6. 春季饮茶的禁忌 (36) 7. 春季吃菠菜的禁忌 (37) 8. 春季吃豆芽的禁忌 (37) 9. 春季吃菠萝的禁忌 (38) 10. 春季吃韭菜的禁忌 (38) 11. 春季吃樱桃的禁忌 (39) 12. 春季吃野生蘑菇的禁忌 (39) 13. 春季吃香椿的禁忌 (39) 14. 春季吃野菜的限制 (40) 15. 春季吃竹笋的禁忌 (40) 16. 春季哪些人不宜吃鱼 (41) 17. 春季哪些人不宜喝鸡汤 (42) 18. 春季吃鸡蛋的禁忌 (42) 19. 春季吃糯米的禁忌 (43) 20. 春季忌绿茶和枸杞同饮 (43)

夏 (43)

21. 夏季饮食忌油腻 (44) 22. 夏季饮食不宜贪凉 (44) 23. 夏季饮食应补钾 (44) 24. 夏季饮食应补锌 (44) 25. 夏季四类食物不宜吃 (44) 26. 夏季养生进补的禁忌 (45) 27. 夏季素食的禁忌 (46) 28. 夏季吃早餐的禁忌 (46) 29. 夏季吃猪肉的禁忌 (46) 30. 夏季吃牛羊肉的禁忌 (47) 31. 夏季吃鱼的禁忌 (48) 32. 夏季吃苦味蔬菜的禁忌 (48) 33. 夏季不宜多吃的蔬菜 (48) 34. 夏季不宜凉拌的蔬菜 (49) 35. 夏季虚寒体质者不宜吃的水果 (49) 36. 夏季实热体质者不宜吃的水果 (50) 37. 夏季清洗果蔬的禁忌 (50) 38. 夏季不宜吃冷冻的水果 (50) 39. 夏季吃西瓜的禁忌 (50) 40. 夏季吃桃子的禁忌 (52) 41. 夏季吃荔枝的禁忌 (52) 42. 夏季吃大蒜的禁忌 (53) 43. 夏季吃皮蛋的禁忌 (54) 44. 夏季吃生姜的禁忌 (54) 45. 夏季吃冷饮的禁忌 (55) 46. 夏季哪些人不宜喝冷饮 (56) 47. 夏季各种饮料的饮用禁忌 (57) 48. 夏季哪些人不宜喝苦丁茶 (58) 49. 夏季喝啤酒的禁忌 (59) 50. 夏季

喝绿豆汤的禁忌 (60) 51. 夏季食用冰箱食品的禁忌 (61) 52. 夏季吃冷面的禁忌 (61) 53. 夏季吃淡水产品的禁忌 (62) 54. 夏季吃川菜禁忌 (62) 55. 夏季吃粽子的禁忌 (63) 56. 夏季儿童的饮食禁忌 (64)

秋 (64)

57. 秋季饮食不宜“散” (65) 58. “三秋”饮食不宜“同” (65) 59. 秋季润肺的饮食禁忌 (66) 60. 秋季防燥的饮食禁忌 (66) 61. 秋季养生的饮食禁忌 (67) 62. 秋季“贴秋膘”的饮食禁忌 (67) 63. 秋季吃海鲜的禁忌 (69) 64. 秋季哪些人不宜吃螃蟹 (70) 65. 秋季不宜吃的螃蟹 (70) 66. 秋季吃羊肉的禁忌 (71) 67. 秋季不宜生吃水生植物 (72) 68. 秋季不宜空腹吃荸荠 (72) 69. 秋季吃百合的禁忌 (72) 70. 秋季吃白果的禁忌 (72) 71. 秋季吃莲子的禁忌 (73) 72. 秋季吃鲜藕的禁忌 (73) 73. 秋季吃花生的禁忌 (73) 74. 秋季吃姜的禁忌 (73) 75. 秋季吃板栗的禁忌 (74) 76. 秋季吃柿子的禁忌 (74) 77. 秋季吃橘子的禁忌 (74) 78. 秋季吃苹果的禁忌 (75) 79. 秋季吃梨的禁忌 (75) 80. 秋季吃柑橘的禁忌 (75) 81. 秋季吃石榴的禁忌 (76) 82. 秋季吃香蕉的禁忌 (76) 83. 秋季吃凤梨的禁忌 (76) 84. 秋季吃柚子的禁忌 (76) 85. 秋季鲜橘皮不宜泡茶泡酒 (76) 86. 秋季吃隔夜食物的禁忌 (77) 87. 秋季常见口腔疾病的饮食禁忌 (77) 88. 秋季慢性病患者的饮食禁忌 (78) 89. 秋季涮火锅的禁忌 (79) 90. 秋季吃月饼的禁忌 (80) 91. 秋季吃农家菜的禁忌 (81) 92. 秋季吃重阳糕的禁忌 (82) 93. 秋季儿童不宜吃生枣 (83) 94. 秋季儿童不宜多吃桑葚 (83)

冬 (83)

95. 冬季防寒的饮食禁忌 (83) 96. “冬三月”的饮食禁忌 (84) 97. 冬季养生的饮食禁忌 (85) 98. 冬季食“热”不宜过多 (85) 99. 冬季吃鲫鱼的禁忌 (86) 100. 冬季吃狗肉的禁忌 (87) 101. 冬天吃兔肉的禁忌 (88) 102. 冬季吃水果的禁忌 (88) 103. 冬季吃葡萄的禁忌 (89) 104. 冬季吃香蕉的禁忌 (89) 105. 冬季吃西瓜的禁忌 (89) 106. 冬季吃草莓的禁忌 (89) 107. 冬季吃大枣的禁忌 (89) 108. 冬天吃大白菜的禁忌 (90) 109. 冬季吃烤红薯的禁忌 (91) 110. 冬季吃萝卜的禁忌 (91) 111. 冬季吃酸菜的禁忌 (92) 112. 冬季选用滋补食材的禁忌 (93) 113. 冬季不宜喝过热的饮料 (94) 114. 冬季吃砂锅菜的禁忌 (94) 115. 冬季喝红茶的禁忌 (94) 116. 冬季食疗养肾的禁忌 (95) 117. 冬季保胃的饮食禁忌 (96) 118. 冬季吃腊八粥的禁忌 (97) 119. 冬季吃油炸食品的禁忌 (98) 120. 冬季吃炒年货的禁忌 (98) 121. 冬季吃元宵的禁忌 (99)

第三篇 常见病饮食篇 (103)

1. 亚健康人群的饮食禁忌 (105) 2. 哮喘病患者的饮食禁忌 (105) 3. 慢性咽炎患者的饮食禁忌 (106) 4. 支气管炎患者的饮食禁忌 (106) 5. 肺炎患者的饮食禁忌 (106) 6. 结核病人的饮食禁忌 (107) 7. 淋巴瘤患者的饮食禁忌 (107) 8. 甲亢患者的饮食禁忌 (108) 9. 糖尿病患者的饮食禁忌 (108) 10. 扁桃体发炎时的饮食禁忌 (109) 11. 黄疸患者的饮食禁忌 (109) 12. 各种肝病患者的饮食禁忌 (109)

13. 尿道感染患者的饮食禁忌 (110)
14. 痛经女性的饮食禁忌 (111)
15. 带下病患者的饮食禁忌 (112)
16. 霉菌性阴道炎患者的饮食禁忌 (112)
17. 乳腺增生女性的饮食禁忌 (113)
18. 宫颈炎患者的饮食禁忌 (113)
19. 男性遗精的饮食禁忌 (114)
20. 男性阳痿的饮食禁忌 (114)
21. 前列腺炎患者的饮食禁忌 (114)
22. 风湿病患者的饮食禁忌 (115)
23. 痛风病患者的饮食禁忌 (115)
24. 高血压患者的饮食禁忌 (116)
25. 脑血管硬化者的饮食禁忌 (116)
26. 心脏病患者的饮食禁忌 (117)
27. 肠胃疾病的饮食禁忌 (118)
28. 消化性溃疡病患者的饮食禁忌 (119)
29. 慢性腹泻的饮食禁忌 (121)
30. 胰腺炎患者的饮食禁忌 (121)
31. 胆结石患者的饮食禁忌 (122)
32. 阑尾炎手术后的饮食禁忌 (122)
33. 骨伤患者不宜吃醋 (123)
34. 感冒时的饮食禁忌 (123)
35. 三种咳嗽患者的饮食禁忌 (124)
36. 发烧时的饮食禁忌 (125)
37. 头痛时的饮食禁忌 (125)
38. 上火时的饮食禁忌 (126)
39. 流行性腮腺炎的饮食禁忌 (126)
40. 口臭的饮食禁忌 (127)
41. 多梦时的饮食禁忌 (128)
42. 失眠患者的饮食禁忌 (128)
43. 健忘人士的饮食禁忌 (129)
44. 贫血病人的饮食禁忌 (130)
45. 癫痫患者的饮食禁忌 (130)
46. 白癫风患者的饮食禁忌 (131)
47. 失音时的饮食禁忌 (131)
48. 腰痛时的饮食禁忌 (131)
49. 胀气时的饮食禁忌 (131)
50. 牙痛时的饮食禁忌 (132)
51. 牙龈出血时的饮食禁忌 (132)
52. 中耳炎患者的饮食禁忌 (133)
53. 鼻出血时的饮食禁忌 (133)
54. 过敏性鼻炎患者的饮食禁忌 (133)
55. 打嗝时的饮食禁忌 (134)
56. 痔疮患者的饮食禁忌 (134)
57. 脱发者的饮食禁忌 (135)
58. 皮肤病患者饮食的发物禁忌 (135)
59. 水痘患者的饮食禁忌 (136)
60. 脚气病患者的饮食禁忌 (136)
61. 狐臭患者的饮食禁忌 (137)
62. 常见病患者吃水果的禁忌 (138)

第四篇 孕妇饮食篇 (139)

1. 孕前调节饮食的禁忌 (141)
2. 孕前吃豆制品的禁忌 (143)
3. 孕前喝水的禁忌 (143)
4. 孕前喝茶的禁忌 (144)
5. 孕早期防流产的禁忌 (145)
6. 孕期防胎儿酒精综合症的饮食禁忌 (146)
7. 孕期防胎儿患“三高”的饮食禁忌 (146)
8. 孕期补养的饮食禁忌 (147)
9. 孕期补叶酸的饮食禁忌 (148)
10. 孕期补钙的饮食禁忌 (150)
11. 孕期吃补品的禁忌 (151)
12. 孕期吃主食的禁忌 (153)
13. 孕期吃粗粮的禁忌 (153)
14. 孕期吃蔬菜的禁忌 (154)
15. 孕期吃水果的禁忌 (155)
16. 孕期吃坚果的禁忌 (158)
17. 孕期吃土豆的禁忌 (159)
18. 孕期吃鱼的禁忌 (160)
19. 孕期吃动物肝脏的禁忌 (160)
20. 孕期吃鸡蛋的禁忌 (161)
21. 孕期喝牛奶的禁忌 (162)
22. 孕妇喝奶粉的禁忌 (162)
23. 孕期吃蜂蜜的禁忌 (163)
24. 孕期喝糯米酒的禁忌 (164)
25. 孕期吃“酸”的禁忌 (164)
26. 孕期吃火锅的禁忌 (165)
27. 孕期吃食用油的禁忌 (166)
28. 孕期吃鱼肝油的禁忌 (167)
29. 孕期饮食不宜偏味 (167)
30. 孕期不宜节食 (168)
31. 孕期不宜暴饮暴食 (168)
32. 孕中期的饮食禁忌 (169)
33. 孕中期防胃灼热的饮食禁忌 (170)
34. 孕中期吃蔬菜的禁忌 (171)
35. 产前防浮肿的饮食禁忌 (171)
36. 孕期工作餐的饮食禁忌 (172)
37. 分娩防痛苦的饮食禁忌 (173)
38. 产后第一餐的饮食禁忌 (174)
39. 产后第一

周的饮食禁忌 (174) 40. 产后第二周的饮食禁忌 (175) 41. 产后月子期的饮食禁忌 (175) 42. 高龄产妇产后的饮食禁忌 (177) 43. 糖尿病产妇产后的饮食禁忌 (178) 44. 哺乳期的饮食禁忌 (178)

第五篇 婴幼儿饮食篇 (181)

1. 婴儿母乳喂养的禁忌 (183) 2. 婴儿开奶的禁忌 (184) 3. 婴儿食用产后初乳的禁忌 (184) 4. 婴儿人工喂奶的禁忌 (185) 5. 婴儿吃盐的禁忌 (186) 6. 婴儿吃蜂蜜的禁忌 (186) 7. 婴儿喝酸奶的禁忌 (187) 8. 婴儿吃嚼过食物的禁忌 (187) 9. 婴儿喝糖水的禁忌 (187) 10. 婴儿发烧时的饮食禁忌 (188) 11. 婴儿断奶后的饮食禁忌 (188) 12. 婴幼儿喝牛奶的禁忌 (188) 13. 婴幼儿混合喂养的禁忌 (189) 14. 婴幼儿喝奶粉的禁忌 (190) 15. 婴幼儿添加辅食的禁忌 (191) 16. 婴幼儿吃鱼肝油的禁忌 (193) 17. 婴幼儿加服钙剂的禁忌 (193) 18. 婴幼儿补充益生菌的禁忌 (193) 19. 婴幼儿喝水的禁忌 (194) 20. 婴幼儿喝豆奶的禁忌 (195) 21. 婴幼儿喝饮料的禁忌 (196) 22. 婴幼儿吃蔬菜的禁忌 (196) 23. 婴幼儿吃水果的禁忌 (197) 24. 婴幼儿吃鸡蛋的禁忌 (198) 25. 婴幼儿吃硬食的禁忌 (199) 26. 婴幼儿吃甜食的禁忌 (199) 27. 婴幼儿咳嗽时的饮食禁忌 (200) 28. 婴幼儿腹泻时的饮食禁忌 (201) 29. 婴幼儿稳定情绪的饮食禁忌 (201) 30. 婴幼儿乳糖不耐症的饮食禁忌 (202) 31. 幼儿早餐的禁忌 (202) 32. 幼儿晚餐的禁忌 (203) 33. 幼儿睡前的饮食禁忌 (204) 34. 幼儿吃保健品的禁忌 (205) 35. 幼儿喝粥的禁忌 (205) 36. 幼儿喝豆奶的禁忌 (206) 37. 幼儿喝饮料的禁忌 (206) 38. 幼儿喝果汁的禁忌 (206) 39. 幼儿吃饼干的禁忌 (207) 40. 幼儿吃糕点的禁忌 (208) 41. 幼儿吃爆米花的禁忌 (208) 42. 幼儿吃零食的禁忌 (209) 43. 幼儿吃冷食的禁忌 (210) 44. 幼儿吃糖的禁忌 (210) 45. 幼儿吃调味品的禁忌 (211) 46. 幼儿吃果冻的禁忌 (212) 47. 幼儿吃桔子的禁忌 (212) 48. 幼儿吃山楂的禁忌 (213) 49. 幼儿吃蚕豆的禁忌 (213) 50. 幼儿吃春笋的禁忌 (214) 51. 幼儿吃鱼松的禁忌 (214) 52. 幼儿吃巧克力的禁忌 (214) 53. 幼儿喝葡萄糖水的禁忌 (215) 54. 幼儿吃“外国菜”的禁忌 (216) 55. 幼儿肥胖的饮食禁忌 (217) 56. 幼儿贫血的饮食禁忌 (217) 57. 幼儿防皮肤病的饮食禁忌 (218) 58. 幼儿防个子矮的饮食禁忌 (218) 59. 幼儿防智商低的饮食禁忌 (219) 60. 幼儿厌食的饮食禁忌 (220) 61. 幼儿注射流感疫苗后的饮食禁忌 (220) 62. 幼儿防性早熟的饮食禁忌 (221) 63. 幼儿防几种儿童病的饮食禁忌 (221) 64. 幼儿饮食习惯的禁忌 (222) 65. 幼儿“下馆子”的禁忌 (224)

第六篇 青少年饮食篇 (225)

1. 青少年增强营养的饮食禁忌 (227) 2. 青少年增强脑发育的饮食禁忌 (227) 3. 青少年饮食习惯禁忌 (230) 4. 青少年学习压力下的饮食禁忌 (230) 5. 青少年考试前的饮食禁忌 (231) 6. 青少年考试期间的饮食禁忌 (232) 7. 青少年青春期的不宜节食 (232) 8. 青少年青春痘期的饮食禁忌 (233) 9. 青少年预防近视的饮食禁忌 (234) 10. 青少年防智商降低的饮食禁忌 (235) 11. 青少年吃自助餐的禁

忌 (235) 12. 青少年吃“人工美味”的禁忌 (236) 13. 青少年吃快餐的禁忌 (237) 14. 青少年吃街头小吃的禁忌 (239) 15. 青少年吃“苦”的禁忌 (240) 16. 青少年喝参汤的禁忌 (241) 17. 青少年喝冷饮的禁忌 (241) 18. 青少年喝“软饮”的禁忌 (242) 19. 青少年喝碳酸饮料的禁忌 (242) 20. 青少年吃炸薯片的禁忌 (243) 21. 青少年吃巧克力的禁忌 (244) 22. 青少年嚼口香糖的禁忌 (244) 23. 男孩子膳食的禁忌 (245) 24. 男孩子变声期的饮食禁忌 (245) 25. 女孩子膳食的禁忌 (246) 26. 女孩子吃粗粮的禁忌 (246) 27. 女孩子吃富含脂肪食物的禁忌 (247) 28. 女孩子经期的饮食禁忌 (248) 29. 女孩子防情绪波动的饮食禁忌 (249) 30. 女孩子喝奶茶的禁忌 (250) 31. 学校食堂的饮食禁忌 (251)

第七篇 中老年饮食篇 (253)

1. 中年人吃富含脂肪食物的禁忌 (255) 2. 中老年平衡膳食的禁忌 (255) 3. 中老年避免酸性体质的饮食禁忌 (255) 4. 中老年饮食习惯的禁忌 (256) 5. 中老年摄取热量的饮食禁忌 (259) 6. 中老年补充纤维素的饮食禁忌 (259) 7. 中老年摄取蛋白质的饮食禁忌 (260) 8. 中老年“趁热吃”的饮食禁忌 (261) 9. 中老年“隔夜吃”的饮食禁忌 (261) 10. 中老年吃甘肥食物的禁忌 (262) 11. 中老年吃素的禁忌 (262) 12. 中老年吃“市地食品”的禁忌 (263) 13. 中老年晚餐的饮食禁忌 (263) 14. 中老年吃主食的禁忌 (264) 15. 中老年喝水的禁忌 (265) 16. 中老年饮茶的禁忌 (267) 17. 中老年喝豆浆的禁忌 (268) 18. 中老年吃蔬菜的禁忌 (269) 19. 中老年吃水果的禁忌 (270) 20. 中老年吃玉米的禁忌 (272) 21. 中老年吃鸡蛋的禁忌 (273) 22. 中老年吃牛肉的禁忌 (275) 23. 中老年吃鸡鸭鱼头的禁忌 (275) 24. 中老年吃豆类的禁忌 (276) 25. 中老年吃豆腐的禁忌 (277) 26. 中老年吃红薯的禁忌 (278) 27. 中老年吃香蕉的禁忌 (279) 28. 中老年吃果仁的禁忌 (279) 29. 中老年吃冬笋的禁忌 (279) 30. 中老年吃香菜的禁忌 (280) 31. 中老年吃加工肉制品的禁忌 (280) 32. 中老年吃调味品的禁忌 (281) 33. 中老年吃咸菜的禁忌 (282) 34. 中老年吃烤肉的禁忌 (283) 35. 中老年吃无糖食品的禁忌 (283) 36. 中老年吃带皮果蔬的禁忌 (284) 37. 中老年喝咖啡的禁忌 (285) 38. 中老年饮酒的禁忌 (286) 39. 中老年醉酒后的饮食禁忌 (287) 40. 中老年吃下酒菜的禁忌 (288) 41. 中老年控制胆固醇的饮食禁忌 (289) 42. 中老年防过度肥胖的饮食禁忌 (290) 43. 中老年骨质疏松的饮食禁忌 (291) 44. 中老年“激情过后”的饮食禁忌 (291) 45. 中老年“吃啥补啥”的饮食禁忌 (292) 46. 中老年手术前的饮食禁忌 (294) 47. 中老年服药时的饮食禁忌 (294) 48. 中老年吃微波炉加热食品的禁忌 (296) 49. 老年人早餐的饮食禁忌 (296) 50. 老年人吃肉的禁忌 (297) 51. 老年人喝奶的禁忌 (298) 52. 老年人吃蜂蜜的禁忌 (299) 53. 老年人吃花生的禁忌 (300) 54. 老年人吃火锅的禁忌 (301) 55. 老年人耳聋的饮食禁忌 (302) 56. 老年人消化不良的饮食禁忌 (303) 57. 老年人肺炎的饮食禁忌 (303) 58. 老年性痴呆者的饮食禁忌 (304) 59. 老人运动后的饮食禁忌 (305) 60. 更年期女性的饮食禁忌 (305) 61. 更年期男性的饮食禁忌 (306)

第八篇 上班族饮食篇 (309)

1. 上班族早餐的饮食禁忌 (311)
2. 上班族不宜节食 (312)
3. 上班族喝水的禁忌 (313)
4. 上班族吃方便面的禁忌 (313)
5. 上班族吃主食的禁忌 (314)
6. 上班族饮花茶的禁忌 (316)
7. 上班族喝功能饮料的禁忌 (317)
8. 上班族喝凉茶的禁忌 (318)
9. 上班族喝保健醋的禁忌 (319)
10. 上班族喝方便汤料的禁忌 (319)
11. 上班族吃面包的禁忌 (320)
12. 上班族吃应酬饭的禁忌 (321)
13. 上班族吃工作餐的禁忌 (322)
14. 上班族自带午餐的禁忌 (323)
15. 上班族吃粗粮的禁忌 (324)
16. 上班族吃蔬菜的禁忌 (325)
17. 上班族吃水果的禁忌 (325)
18. 上班族吃蜂蜜的禁忌 (326)
19. 上班族喝牛奶的禁忌 (326)
20. 上班族喝酒的禁忌 (327)
21. 上班族吃肉干、鱼干的禁忌 (328)
22. 上班族健身后的饮食禁忌 (329)
23. 上班族熬夜期间的饮食禁忌 (329)
24. 上班族乘机前的饮食禁忌 (330)
25. 上班族出差中的饮食禁忌 (331)
26. 上班族电脑工作的饮食禁忌 (331)
27. 上班族减肥中的饮食禁忌 (332)
28. 上班族开车者的饮食禁忌 (333)
29. 上班族“常坐者”的饮食禁忌 (334)
30. 上班族空腹时的饮食禁忌 (334)
31. 上班族吃避孕药者的饮食禁忌 (335)
32. 上班族维护情绪的饮食禁忌 (336)
33. 上班族防疲劳的饮食禁忌 (336)
34. 上班族防睡眠差的饮食禁忌 (336)
35. 男性上班族日常饮食禁忌 (337)
36. 女性上班族日常饮食禁忌 (338)
37. 女性上班族肾虚的饮食禁忌 (339)

第一篇

食物搭配篇

合理的膳食构成、科学而营养的美食搭配，是维持人体健康的重要方面。吃可是一门大学问，各种食物和人一样，也有各自不同的“小个性”，有的性寒凉，有的性温热，常常相冲相撞，如果搭配不当，非但起不到营养的作用，还会给身体带来祸患，真是不可不防。

1. 猪肉和牛肉不宜同吃

猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多肌间脂肪，因此经过烹调加工后味道特别鲜美。猪肉还能人类提供优质的蛋白质和必需的脂肪酸，还可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

猪肉和牛肉不宜共食的说法由来已久。世界上最早的饮食和营养学专著、元代饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》上就写有“猪肉不可与牛肉同食”的主张。从中医食物药性角度来考虑：猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性；牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。二者温寒有别，一个冷腻虚人，一个补中脾胃，这样两种性味相冲的食物同吃，不仅口感不好，也妨碍身体健康。

2. 猪肉和羊肝不宜同吃

中医自古就主张猪肉和羊肝不宜同食，同食会令人心闷、呼吸不畅或困难，胸口有压抑等不适感。这主要是因为羊肝气味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热；猪肉滋腻，入胃便作湿热，所以从食物药性上讲，二者不宜配伍。另外，羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，易生怪味，即便是从烹饪的角度讲，亦不相宜。

3. 猪肉和田螺不宜同吃

猪肉和田螺两者同属凉性。猪肉酸冷寒腻，田螺味甘咸、性大寒，而滋腻和寒性的食物均易伤肠胃，同吃通常会引起胃部隐痛或恶心等症状，严重时还会引起腹痛、腹泻，所以不能同吃。

4. 猪肉和虾不宜同吃

猪肉最好不要和虾同食，《饮膳正要》上记载：“虾不可与猪肉同食，损精。”猪肉和虾同吃，易导致虚火亢盛，出现心烦气躁、易怒、面部潮红等症状。虾有淡水虾、海虾之分。淡水虾，如青虾，性味甘温，有补肾壮阳的功效，还能通乳；海虾，性味甘咸、平，也有温肾壮阳、兴奋性机能的作用。猪肉则为助湿热而动火的食物。二者相配，耗人阴精。元代名医朱震亨说过：“猪肉补气，世俗以为补阴，误矣，唯补阳尔；今之虚损者，不在阳而在阴，以肉补阴是以火济水，盖肉性入胃，便作湿热。”尤其是阴虚火旺的人，更应忌猪肉与虾配食。

5. 猪肉和黄豆不宜同吃

从现代营养学观点来看，豆类与猪肉皆不宜搭配。这是因为豆类中植酸含量很高，其中60%—80%的磷是以植酸形式存在的。植酸本身是对人体有益的营养品，

在人体内可水解产生肌醇和磷脂，前者具有抗衰老的作用，后者是人体细胞的重要组成部分。但是，植酸常与蛋白质、矿物质元素形成复合物，因此豆类与猪肉同食后会影响二者的可利用性，降低利用率。还有一个原因是，豆类与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质，如钙、铁、锌等结合，会干扰和降低人体对这些元素的吸收。故猪肉与黄豆不宜搭配，猪蹄炖黄豆是不合适的搭配。

6. 猪肉和茺荑不宜同吃

茺荑又名香菜，是餐桌上非常常见的调味蔬菜。可是，猪肉和茺荑不宜同吃。其原因在于：茺荑辛温，耗气伤神；猪肉滋腻，助湿热而生痰。古书有记载：“凡肉有补，唯猪肉无补。”猪肉和茺荑，一耗气，一无补，故二者配食，长期来看对身体健康有损害。不过，由于茺荑可去腥味，与羊肉同吃反倒相宜。

7. 吃猪肉后不宜立即喝茶

现代人去饭馆吃饭的机会和频率大大增加，一般都有吃完肉食马上喝茶或边吃肉边喝茶的习惯，这种做法其实很不科学。吃肉时喝茶，茶叶中大量的鞣酸与蛋白质结合可形成鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，既容易造成便秘，使得大便量少而硬，排便困难，并伴肛门坠胀或排便不尽感，又增加了有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性。所以，吃完猪肉后不宜马上喝茶。

8. 猪肝与鹌鹑肉不宜同吃

猪肝中所含的营养素丰富而又复杂，与鹌鹑肉搭配同食，有可能产生面部色素沉着。这是因为新鲜的猪肝与鹌鹑肉所含的酶及其他微量元素可能在体内发生复杂的化学反应，干扰微量元素的代谢，影响某些酶的形成与激活，或者破坏一些必需的维生素，以致引起不良的生理现象，从而产生面部色素沉着。故猪肝不宜与鹌鹑肉搭配同食。

9. 猪肝与鲫鱼不宜同吃

鲫鱼性味甘温，具有益气健脾、清热解毒、利水消肿、通脉下乳之功效，是餐桌上最为常见的鱼类之一。可是猪肝与鲫鱼不合，将二者混合烹调或配炒会产生不利因素，食用后会引发一些不良反应，如痈疽等。痈和疽是疮症中的两种不同的病证，痈发于肌肉，红肿高大，多属于阳症；疽发于骨之上，平塌色暗，多属于阴症。所以，猪肝最好不要和鲫鱼同吃。

10. 猪肝与含维生素 C 的食物不宜同吃

猪肝炒食或做汤时不宜配番茄、辣椒、毛豆、菠菜等富含维生素 C 的蔬菜。维生素 C 在中性及碱性溶液中极不稳定，特别是在微量重金属离子如铜、铁离子存在时更易被氧化分解，即使是微量的铜离子，也能使维生素 C 氧化速度加快 1000 倍。猪肝中含铜、铁元素丰富，每 100 克中就含铜 25 毫克、铁 25 毫克。此外，猪肝中的铜、铁元素还能使维生素 C 氧化为脱氧抗坏血酸，而失去原来的功能。综合以上两点，猪肝不宜与富含维生素 C 的果蔬同食。

11. 猪肝与花菜不宜同炒

花菜性凉、味甘，含有丰富的维生素、矿物质以及大量的纤维素，其肉质细嫩、味甘鲜美，食用后很容易消化吸收。炒猪肝时如果配花菜，其纤维素中含有的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物，破坏了其中的营养成分，从而降低人体对这些元素的吸收和利用。

12. 牛肉和土豆不宜同炖

牛肉性甘平，含有丰富的蛋白质，脂肪含量低，氨基酸组成比猪肉更接近于人体需要，能提高机体抗病能力，而且味道鲜美，食后具有强筋壮骨、补虚养血、化痰熄风的作用。

牛肉炖土豆是人们乐于享受的佳肴，可是这样的吃法并不科学。土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之必然导致肠胃功能的紊乱，影响身体健康。

13. 牛肉与红糖不宜同吃

牛肉是不能和红糖一起吃的。先来说说牛肉，中医认为牛肉味甘、性温、无毒，有安中益气、养脾胃、补益腰脚、止渴之功效。现代医学研究认为，牛肉中含有丰富的蛋白质，而且氨基酸的组成更适合人体的需要，能提高机体免疫能力、改善微循环。

而且，现代医学研究认为，红糖虽然含有很多杂质，但是营养成分保留很好，具有益气、缓中、助脾、化食、补血、破瘀之功效，是经期妇女、儿童、老人、心血管病患者、营养不良患者的良好补品。

牛肉中含有丰富的蛋白质，红糖则含有多种有机酸和营养物质，同时食用会影响蛋白质的吸收，还容易造成腹胀，所以最好不要一起吃。