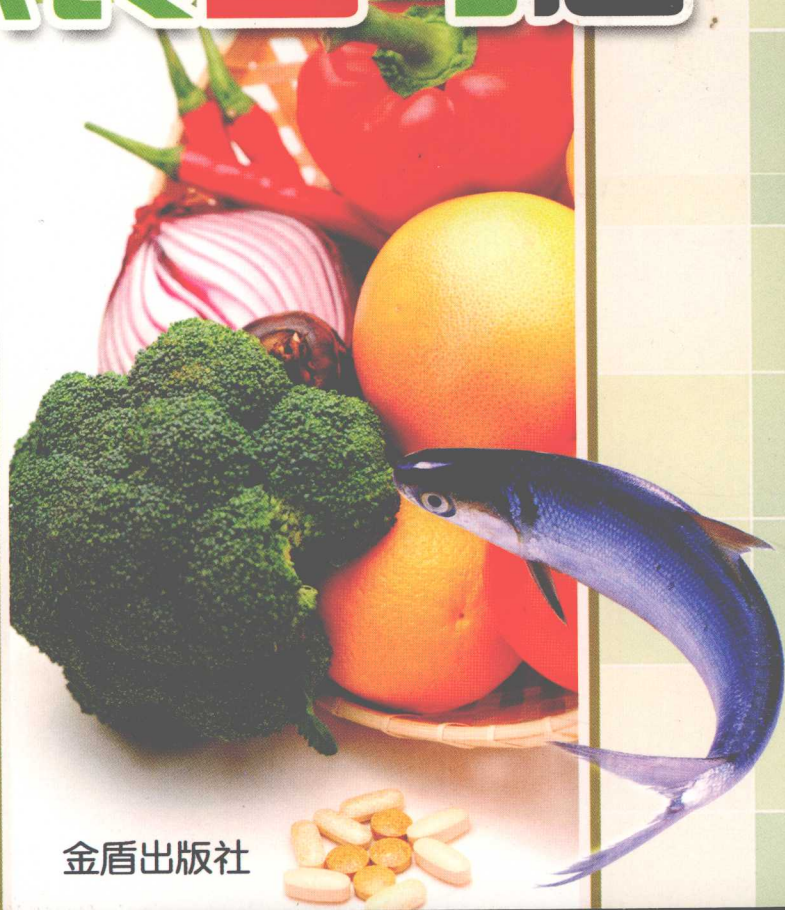


changjianbing yinshi yi yu ji

● 李兴春 杨桂芝 主编

常见病 饮食宜与忌



金盾出版社

常见病饮食宜与忌

主 编 李兴春 杨桂芝

副主编 王丽茹 姚 冰

编 写 吴凌云 李 铁 李 凡
李效梅 李雪梅 姚 楠

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍常见病饮食宜忌的大众科普读物。全书依据古代中医学和现代医学关于疾病与饮食相互关系的科学原理,简明而又具体地讲述了人们日常生活中各种常见病的饮食宜与忌,明确告知该病宜吃什么、不宜吃什么,以指导帮助患者科学地选择与搭配日常饮食。本书内容丰富,科学实用,深入浅出,通俗易懂,是广大家庭必备的生活参考书,更是各种常见病患者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

常见病饮食宜与忌/李兴春,杨桂芝主编. —北京:金盾出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5082-5866-9

I. 常… II. ①李…②杨… III. ①常见病—食物疗法②常见病—饮食—禁忌 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 116443 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:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京印刷一厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:140 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:14.00 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)

食物是最好的医药

——代前言

人患了病都知道要看医生,要吃药,但很多人却忽略了“食物是最好的医药”这句至理名言。有病求医用药是必要的,但同时不可忽视了饮食的调理。中国古代著名医学家孙思邈曾在《千金要方》中告诉我们:“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”讲的就是这个道理。

人们的日常饮食不仅仅是为了充饥,而且具有防病治病保健康的作用。一个人,如果饮食不当,就会患病,甚至使病情加重。比如:患了胃病还在多吃冷食,定会使胃痛加重;患了痛风病,还在吃海鲜、喝啤酒,饱享口福,痛风定会马上加重。反过来,有了病也可通过饮食来辅助治疗。如感冒发烧,只要体温不超过 38°C ,一般不用服退烧药,只要多喝水,多吃些青菜,注意休息,就会在一周左右痊愈;又如,便秘者在吃药的同时,再吃些香蕉或红薯,则可事半功倍。凡此种种,不一而足。

但是,对“食物是最好的医药”这句话,我们必须有一个正确的、全面的理解,这不是说食物可以代替医药,也不是说想吃什么就吃什么,想怎样吃就怎样吃。那样,不

仅对疾病起不到辅助治疗的作用,甚至有可能影响治疗的效果。只有真正理解“药食同源”的理念,把饮食作为防病治病的一项重要措施,将用药与饮食相结合,才会收到对疾病治疗的最佳效果。各大医院所设营养机构和营养师,就是专门做这项工作的,由此可见,膳食对疾病调理的重要。

《常见病饮食宜与忌》就是从有了病应该吃什么与不应该吃什么这两方面提示病人采用科学合理的饮食。全书根据不同疾病的不同饮食要求,进行了具体提示,主要是讲各种常见病的特征、饮食原则以及宜吃和忌吃的食物,希望以此能对患有疾病的人在治疗上有一定帮助。

总而言之,饮食对各种常见病具有一定的辅助治疗作用,但是,饮食就是饮食,大部分疾病还是需要从医药治疗和饮食辅助治疗两个方面入手才利于痊愈。这是我们编写这本书的宗旨。希望大家重视日常饮食,尤其要重视患病时的饮食,这对你的健康将十分有益。

编 者



目 录

一、疾病与饮食

1. “民以食为天”..... (1)
2. “病从口入”..... (2)
3. “药食同源”..... (2)
4. 多食动物性食品增加慢性病发生率 (3)
5. 偏食和饱食都易患病 (3)
6. 多吃油会招致疾病 (5)
7. 多吃盐对血压、肾、胃不利 (6)
8. 多吃糖会导致多种疾病发生 (7)
9. 多饮酒危害大 (10)
10. 调整膳食结构有利防病 (11)
11. 吃新鲜卫生的食物有利防病 (13)

二、一般常见病饮食宜与忌

- 肥胖症 (14)
1. 饮食原则 (15)
 2. 多吃有减肥效果的食物 (16)
 3. 忌多食盐、多饮水、多吃糖、多吃脂肪 (17)



4. 食疗方	(18)
高脂血症	(20)
1. 饮食原则	(21)
2. 宜多吃含膳食纤维的食物	(21)
3. 增加多不饱和脂肪酸的摄入	(22)
4. 宜常吃降血脂特别有效的食物	(22)
5. 高黏度血症饮水疗法	(23)
6. 忌吃油炸高脂食品	(24)
7. 少吃甜食和咸食	(25)
8. 限食动物性脂肪和胆固醇	(25)
9. 戒酒、忌咖啡	(25)
10. 食疗方	(25)
动脉粥样硬化症	(27)
1. 饮食原则	(27)
2. 宜多吃的蔬菜和水果	(28)
3. 宜吃菌类、海藻类和贝类食物	(29)
4. 宜吃黄豆、玉米、荞麦	(30)
5. 宜喝茶、牛奶	(30)
6. 忌食动物脂肪	(31)
7. 不宜过多进食白糖	(31)
8. 忌喝咖啡、鸡汤	(31)
9. 食疗方	(32)
高血压病	(33)
1. 饮食原则	(34)
2. 宜多吃含钾、钙、镁丰富的食物	(35)
3. 宜多吃绿色蔬菜和新鲜水果	(35)
4. 宜多选食绿豆、大豆、豌豆、荞麦	(36)
5. 多食菌类食物	(37)



6. 忌多吃高盐、高脂肪、高热量食物	(37)
7. 忌饮酒、忌喝浓茶、忌喝鸡汤	(38)
8. 食疗方	(38)
冠心病	(39)
1. 饮食原则	(40)
2. 宜吃食物	(41)
3. 多吃有治疗作用的食物	(42)
4. 宜适量饮淡茶	(43)
5. 要注意饮用“安全水”	(44)
6. 不宜多吃的食物	(44)
7. 食疗方	(47)
脑卒中	(48)
1. 饮食原则	(49)
2. 脑卒中患者宜多吃紫菜、洋葱、大蒜、芝麻	(50)
3. 脑卒中患者宜常吃橘子、核桃	(51)
4. 脑栓塞和脑出血患者忌吃食物	(51)
5. 食疗方	(52)
糖尿病	(54)
1. 饮食原则	(55)
2. 宜吃食物	(56)
3. 宜常吃有辅助治疗作用的食物	(57)
4. 糖尿病患者应控制主食	(59)
5. 不宜吃糖	(60)
6. 要科学吃水果	(62)
7. 忌多吃盐	(63)
8. 糖尿病人应忌酒	(64)
9. 忌食麦乳精、蜂蜜、咖啡	(65)
10. 食疗方	(65)



肝炎	(66)
1. 饮食原则	(67)
2. 宜吃食物	(68)
3. 忌吃食物	(69)
4. 不宜多吃糖和甜食	(71)
5. 不宜多吃葵花子	(71)
6. 不宜多吃粗纤维食物	(71)
7. 不宜多吃高嘌呤食物	(72)
8. 慢性肝炎食疗方	(72)
9. 急性肝炎食疗方	(73)
脂肪肝、肝硬化	(74)
1. 饮食原则	(74)
2. 宜吃食物	(75)
3. 宜多食用燕麦、玉米、兔肉	(76)
4. 宜多食芹菜、枸杞、番茄	(77)
5. 忌吃食物	(77)
6. 食疗方	(78)
肾炎	(79)
1. 饮食原则	(80)
2. 宜吃食物	(81)
3. 宜多吃有治疗作用的食物	(81)
4. 忌食植物蛋白和嘌呤高的食物	(82)
5. 忌食含钾丰富的蔬菜及水果	(82)
6. 忌食过咸食物和高钠食物	(82)
7. 不宜过多的饮水、食糖和刺激性食物	(83)
8. 食疗方	(83)
急、慢性胃炎	(84)
1. 饮食原则	(85)



2. 急性胃炎宜吃食物	(86)
3. 慢性胃炎宜吃食物	(87)
4. 忌吃辛辣刺激之物	(87)
5. 忌饮牛奶和吃糖	(88)
6. 忌坚硬粗糙之物	(88)
7. 忌变质不洁食物	(88)
8. 忌油腻、韧性食物	(88)
9. 食疗方	(89)
消化性溃疡病	(90)
1. 饮食原则	(90)
2. 宜吃食物	(91)
3. 宜多食蜂蜜、鸡蛋	(91)
4. 忌食辛辣刺激性、坚硬、粗糙食物	(92)
5. 忌含纤维素多的食物	(92)
6. 忌饮牛奶、鲜汤	(93)
7. 不要吃糯米食品	(93)
8. 食疗方	(94)
腹泻	(95)
1. 饮食原则	(96)
2. 宜吃食物	(96)
3. 忌吃鸡蛋、牛奶、花生	(97)
4. 忌吃生冷和滑润油腻高脂食物	(98)
5. 忌吃产气和纤维多的食物	(98)
6. 食疗方	(98)
痢疾	(99)
1. 饮食原则	(99)
2. 宜吃食物	(100)
3. 宜多吃有治疗作用的食物	(100)



4. 忌吃食物	(101)
5. 食疗方	(102)
便秘、痔疮	(103)
1. 饮食原则	(103)
2. 便秘患者宜吃食物	(104)
3. 便秘患者忌吃的食物	(104)
4. 便秘食疗方	(105)
5. 痔疮患者宜多吃蔬菜多喝水	(106)
6. 痔疮患者宜食高纤维食物	(106)
7. 痔疮患者宜多吃润肠和偏凉的食物	(106)
8. 痔疮患者忌吃刺激性食物和腹胀食物	(107)
9. 痔疮患者食疗方	(107)
支气管炎	(108)
1. 饮食原则	(109)
2. 宜吃食物	(109)
3. 适当增食优质蛋白、维生素和硒的食物	(110)
4. 忌食甘甜油腻食物	(110)
5. 忌辛辣刺激食物和海腥发物	(111)
6. 忌食生冷食物	(111)
7. 忌喝饮料、浓茶、咖啡	(111)
8. 食疗方	(112)
哮喘	(113)
1. 饮食原则	(113)
2. 宜吃食物	(114)
3. 宜常食有治疗作用的食物	(114)
4. 忌食食物	(115)
5. 要特别忌食过敏性食物	(115)
6. 不要食味精	(116)



7. 忌食过咸食物	(116)
8. 忌冷饮	(116)
9. 忌过甜食品、辛辣之物	(117)
10. 食疗方	(117)
肺炎	(118)
1. 饮食原则	(118)
2. 宜吃食物	(118)
3. 忌食辛辣食物	(119)
4. 忌食兴奋性食物	(119)
5. 忌食甘甜、油腻、生冷食物	(120)
6. 食疗方	(120)
肺结核	(121)
1. 饮食原则	(121)
2. 宜吃优质蛋白质食物	(122)
3. 宜吃含钙丰富的食物	(122)
4. 多吃些富含维生素的食物	(123)
5. 适当吃些补铁益血的食物	(123)
6. 多吃些有益病灶修复的食物	(123)
7. 忌吃食物	(123)
8. 食疗方	(124)
缺铁性贫血症	(124)
1. 饮食原则	(125)
2. 宜吃含蛋白质、铁、铜丰富的食物	(126)
3. 宜吃富含维生素 C 的食物	(127)
4. 忌食高脂肪食物和饮茶	(127)
5. 忌饮牛奶	(128)
6. 忌食含锌和含草酸的食物	(128)
7. 忌食大蒜和粗糙食物	(128)



8. 食疗方	(129)
神经衰弱、失眠	(129)
1. 饮食原则	(130)
2. 宜吃食物	(131)
3. 宜食蜂蜜酒、牛奶、花生酱	(132)
4. 忌食兴奋性食物	(132)
5. 忌食油腻、寒凉食品	(133)
6. 食疗方	(133)
痛风病	(133)
1. 饮食原则	(134)
2. 要多饮水	(135)
3. 摄取富含维生素 E 的食物	(135)
4. 宜食碱性食物	(136)
5. 忌饮啤酒	(137)
6. 食疗方	(137)
夜盲症	(138)
1. 饮食原则	(138)
2. 宜吃食物	(138)
3. 宜多食动物肝脏	(139)
4. 宜多吃菠菜、海带、胡萝卜、韭菜花	(139)
5. 宜常食榧子、枸杞	(140)
6. 忌吃食物	(140)
7. 食疗方	(141)
痤疮	(141)
1. 饮食原则	(142)
2. 宜吃富含维生素 C 和锌、硒的食物	(143)
3. 适当吃些大蒜	(143)
4. 少吃油腻食物和含糖量高的食物	(143)



5. 忌吃腥发之物	(144)
6. 忌吃辛辣刺激性食物	(144)
7. 食疗方	(144)
脱发、秃顶、斑秃	(145)
1. 饮食原则	(146)
2. 脱发患者宜食用富含维生素 B ₆ 、A、E 的食物	(146)
3. 宜多吃健发的食物	(147)
4. 忌吃的食物	(148)
5. 食疗方	(148)
癌症	(148)
1. 饮食原则	(149)
2. 宜吃抗癌蔬菜	(150)
3. 宜吃的其他有防癌抗癌功效的食物	(150)
4. 忌食霉变食物	(152)
5. 忌食烟熏烧烤和腌制的食品	(153)
6. 忌食高脂肪食物	(153)
7. 忌食刺激性之物	(153)
8. 忌食过多的食盐	(154)
9. 食疗方	(154)

三、老年人常见病饮食宜与忌

骨质疏松症	(157)
1. 饮食原则	(158)
2. 宜吃富含钙、磷的食物	(159)
3. 要补充维生素 D	(160)
4. 宜吃含氟、锰、锌丰富的食物	(160)
5. 忌吃食物	(161)



6. 骨折病人忌多吃肉骨头汤	(161)
7. 食疗方	(162)
肺气肿	(163)
1. 饮食原则	(163)
2. 宜吃食物	(164)
3. 忌吃腥膻发物	(165)
4. 忌吃油腻、甜腻食物	(165)
5. 忌吃刺激性食品	(165)
6. 食疗方	(165)
青光眼	(166)
1. 饮食原则	(167)
2. 宜吃食物	(167)
3. 宜多食蜂蜜和甘油	(168)
4. 宜多吃滋补食品	(168)
5. 忌食辛辣之品	(169)
6. 忌进水量多	(169)
7. 忌吃动火温热之品	(169)
8. 食疗方	(169)
白内障	(171)
1. 饮食原则	(171)
2. 宜吃食物	(172)
3. 宜多食富含高蛋白食物	(172)
4. 宜多食富含维生素 C 的新鲜蔬菜、水果	(172)
5. 宜多食含锌量较高食品	(173)
6. 忌食油腻肥厚高糖食物	(173)
7. 食疗方	(173)
老年痴呆	(174)
1. 饮食原则	(174)



2. 宜食些蛋黄	(175)
3. 宜多食大枣、核桃、花生、芝麻、大豆	(175)
4. 宜食富含维生素 B ₁₂ 的食物	(176)
5. 忌吃食物	(177)
6. 食疗方	(177)

四、妇女常见病饮食宜与忌

痛经	(179)
1. 饮食原则	(179)
2. 宜吃食物	(180)
3. 寒湿型痛经忌食生冷食品和寒性水产品	(180)
4. 湿热型痛经忌食辛辣食物	(181)
5. 忌食酸涩食物	(181)
6. 忌吃肥腻食物	(181)
7. 食疗方	(181)
闭经	(182)
1. 饮食原则	(182)
2. 宜吃食物	(183)
3. 忌食肥肉	(183)
4. 忌食酸性食物	(183)
5. 忌食大蒜、胡萝卜及生冷食物	(184)
6. 食疗方	(184)
月经失调	(185)
1. 饮食原则	(185)
2. 宜吃食物	(185)
3. 忌吃食物	(186)
4. 食疗方	(186)



更年期综合征	(187)
1. 饮食原则及宜吃食物	(187)
2. 忌多盐、多糖和高胆固醇食物	(188)
3. 忌食辛辣、提神食物	(188)
4. 忌食煎炒和热性之物	(188)
5. 食疗方	(189)

五、男性常见病饮食宜与忌

阳痿	(190)
1. 饮食原则	(190)
2. 宜吃食物	(191)
3. 多吃对阳痿有明显治疗作用的食物	(191)
4. 阳痿肾阳虚型忌食阴寒之物	(192)
5. 阳痿肾阴虚型忌食燥热之物	(193)
6. 食疗方	(193)
遗精	(194)
1. 饮食原则	(195)
2. 宜吃食物	(195)
3. 宜多食核桃仁	(196)
4. 遗精相火妄动患者忌温热食物	(196)
5. 遗精肾气不固患者忌生冷寒凉食物	(197)
6. 忌滥用辛辣动火助阳之品	(197)
7. 食疗方	(197)
前列腺肥大	(198)
1. 饮食原则及宜吃食物	(198)
2. 宜多食含锌丰富的食物	(199)
3. 忌食羊肉、狗肉等发物	(199)