



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

FOOD

饮食宜忌宝典

每 / 日 / 膳 / 食 / 保 / 健 / 必 / 懂 / 的 / 2000 / 种 / 宜 / 忌 / 提 / 示

《新编饮食宜忌宝典》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社

第1版 (1999) 第1次印刷

ISBN 7-03-008883-1

定价：18.00元

1-0201-18883-1

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：18.5 字数：350千字

决定饮食宜忌

FOOD

新编饮食宜忌宝典

《新编饮食宜忌宝典》编委会 编著
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编饮食宜忌宝典 / 《新编饮食宜忌宝典》编委会编
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4286-1

I. 新… II. 新… 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087950号

新编饮食宜忌宝典

编 著: 《新编饮食宜忌宝典》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 宛 霞 端金香

技术插图: 秦焕英 史 爽 高 媛 陈 畅 孙黎明 李 飞
李东哲 史 娇 张晓林 孟 刚 聂薇薇 赵 昕

摄 影: 赵海燕 赵海欧

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 中 爽

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635186 85674016

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 710mm×1000mm 16开

印 张: 15

字 数: 250千字

定 价: 19.80元

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4286-1

版权所有 翻印必究

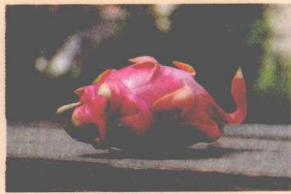
如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

食物都有其各自的特性，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的搭配，不仅可以满足食物养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若搭配不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。本书结合了传统中医学、养生学和现代营养学理论，从食物的相宜相克，食物的加工、储存，烹调的宜忌，常见病症的饮食宜忌……全方位地进行了详细的阐述，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。

可以说，科学的饮食应根据个人的性别、年龄、身体状况，以及四季、天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。总而言之，五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。

最后需要提醒读者，饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。



CONTENT

新编 饮食宜忌宝典 目录

PART 1 饮食宜忌依据

中医依据 | ZHONGYIYIJU

依据一：根据食物的性能·····	10
依据二：根据食物的配伍关系·····	10
依据三：根据人体差异·····	11
依据四：根据季节变化·····	11
依据五：根据疾病症状·····	12

西医依据 | XIYIYIJU

依据一：根据营养成分·····	14
依据二：根据人体代谢过程·····	18
依据三：根据发生的季节·····	18
依据四：根据时间的长短·····	18

PART 2 日常饮食宜忌

谷物、豆类 | GUWUDOULEI

大米·····	20
玉米·····	21
花生·····	22
芝麻·····	24
绿豆·····	25
红豆·····	27
黄豆·····	28
豇豆·····	30
蚕豆·····	31
豌豆·····	32
豆腐·····	33
豆腐干·····	35
豆腐皮·····	36





蔬菜、菌类 | SHUCAIJUNLEI



白菜	37
菠菜	39
油菜	41
芹菜	43
韭菜	45
菜花	47
蒜薹	49
莴笋	50
甘蓝	51
茭白	52
莲藕	53
冬瓜	54
丝瓜	56
黄瓜	57
苦瓜	59
南瓜	61
竹笋	63
番茄	65
辣椒	67
茄子	68
土豆	69
地瓜	71
胡萝卜	72
白萝卜	74
山药	76
香菜	77
葱	78
大蒜	80
姜	82
黑木耳	83
银耳	85

水果、坚果 | SHUIGUOJIANGUO

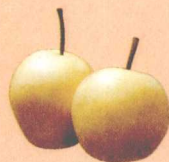
苹果	86
梨	87
桃	88
李子	89
山楂	90
大枣	91

CONTENT

新编 饮食宜忌宝典 目录



杏	93
香蕉	94
菠萝	96
芒果	97
葡萄	98
樱桃	100
草莓	101
荔枝	102
甜橙	103
柿子	105
西瓜	107
哈密瓜	108
猕猴桃	109
柠檬	110
石榴	112
火龙果	113
椰子	114
桂圆	115
无花果	116
枇杷	117
核桃	118
栗子	120
松子	121
杏仁	122



肉类、水产类 | ROULEISHUICHANLEI

猪肉	123
羊肉	126
牛肉	128
猪肝	130
猪肚	132
猪蹄	133
香肠	134
火腿	135
鲤鱼	136
鲫鱼	138
鲢鱼	140
黄鱼	141
带鱼	142
鱿鱼	143
对虾	144





虾仁	146
螃蟹	147
虾皮	149
海蜇	150
泥鳅	151
鳗鱼	152
牡蛎	153
田螺	154
蛤蜊	156

禽蛋类 | QINDANLEI

鸡肉	157
鸭肉	160
鸡蛋	161
鸭蛋	163
松花蛋	164
鹌鹑蛋	165

饮品、调料 | YINPINTIAOLIAO

汽水	166
豆浆	167
白酒	168
葡萄酒	170
茶	171
奶茶	173
咖啡	174
牛奶	175
酸奶	178
芝麻油	179
蜂蜜	180
陈醋	181
味精	183
精盐	184
芥末	185
芝麻酱	186
花生酱	187
番茄酱	188
花椒	189
白糖	190
红糖	191

CONTENTS

新编 饮食宜忌宝典 目录

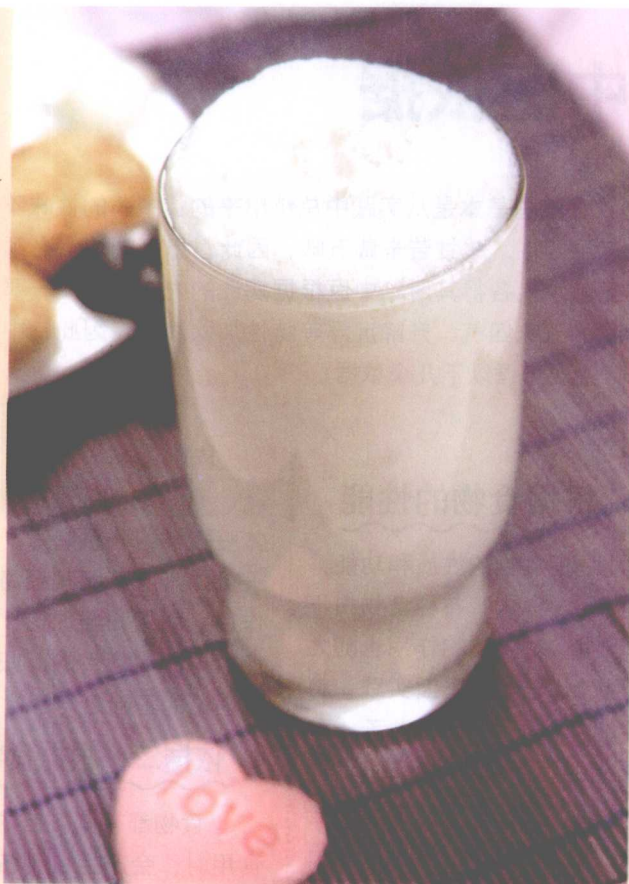
PART 3 常见病饮食宜忌

糖尿病	194
高血脂	195
高血压	196
健忘	197
急性胃炎	198
慢性胃炎	199
哮喘	200
溃疡病	201
痢疾	202
痤疮	203
胆囊炎	204
骨折	205
黄褐斑	206
荨麻疹	207
夜盲	208
肝病	209
肾结石	210
冠心病	211
便秘	212
咳嗽	213
咽炎	214
中耳炎	215
耳鸣	216
痛经	217
腹泻	218
骨质疏松	219
痔疮	220
失眠	221
咳嗽	222
流感	223
皮炎	224

APPENDIX 用药禁忌

中药用药禁忌	226
西药用药禁忌	230

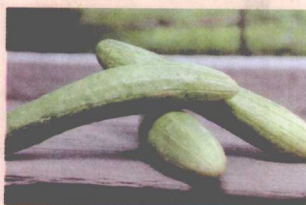




饮食宜忌依据

YINSHIYIJIYIJU

中医的饮食禁忌理论根据食物的四性、五味等提出；西医的饮食禁忌是根据食物营养成分、饮食时间、人体患病系统、病理病机等提出，本章将为您着重介绍饮食宜忌依据。



中医的饮食禁忌基本是从实践中总结出来的，中药的性味不同，食物和药有相同的寒热凉温四性，酸甘苦辛咸五味，因此，患者的饮食必须温凉得体，五味协调，这样五脏才能各得其所。中医根据病证的内在根源——寒热虚实、阴阳偏性，结合食物的五味四气、升降沉浮等特性加以诊断。因此，中医判断食物之间的饮食宜忌，主要遵循以下几个依据：

依据一：根据食物的性能

食物的性能是指食物的性质和功能，称之为食性、食气、食味。各种食物由于其所含的成分不同，对人体的作用也随之不同。中医学通过几千年的不断实践，将食物的各种性能加以归纳，形成了一整套完善的理论。中医所提倡的“药食同源”，食物的性能理论在许多方面与药物的性能相一致，食物同样也有四气、五味、升降浮沉、归经等理论。

食物的四气

食物具有寒、热、凉、温等四种不同的属性，其中寒与凉为同一性，寒衷于凉；温与热属同一性，热衷于温。食物的四气是食物功能的基础，也是饮食禁忌理论的基础来源。

食物的五味

食物具有的辛、甘、酸、咸、苦等五种不同的味道。与中医的五味理论相同，不同的味道具有各自不同的功能。

食物的升降沉浮

食物的升降浮沉是反映食物作用的趋向性，其升降浮沉作用于其本身的性味有着密切的关系，这些将在食物的饮食禁忌中详细讲述。

食物的归经

食物的归经是把食物的作用范围与人体脏腑经络联系起来，以明确指出食物对于机体某脏某腑其经络所起的主要或特殊作用。利用归经理论，可以达到良好的食疗效果和治疗目的。归经理论也是饮食禁忌理论的基础之一。

依据二：根据食物的配伍关系

食物都有其各自的特性，将它们配合食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的配伍，不仅可以满足食物养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若配伍不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。



食物相使

两种食物配合食用时，以一种食物为主，另一种食物为辅，以提高主要食物的作用。这时配伍的两种食物的性能不一定相同。

食物相须

性能作用相似的两种食物配合食用时，可以起到协同作用，增强其功效。

食物相恶

两种食物配伍时，一种食物能降低另一种食物的作用，甚至相互抵消。

食物相杀

两种食物配伍食用时，一种食物能消除或减轻另一种食物的副作用。

食物相反

两种食物配伍时，能产生一种毒性反应或不良反应。此为食物禁忌中最严重的一种。

依据三：根据人体差异

体质是人体禀赋与先天，受后天多种因素影响，在人的生长发育过程中，所形成的与自然环境、社会环境相适应的形态和生理功能相对稳定的固有特性。这种特性往往决定了人体对某些致病因素的易感性，及其产生病变类型的倾向性，它反映体内的阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，而饮食是调整病理体质的重要手段之一。不同的体质类型，可根据食物的寒热温凉、升降沉浮、归经以及他们对脏腑的具体作用，调整饮食。持之以恒，以达到增强体质，预防疾病的目的。

依据四：根据季节变化

人和自然是统一的，四季有气温的变化，人体功能也有相应的变化。春季气温逐渐上升，人体的阳气也开始生发；夏季气温高，人体的阳气旺盛；秋季气温逐渐下降，人体的阳气开始闭藏；冬季气温低，人体的阳气则收藏起来。因此在饮食上应顺应这种变化而进行适当、合理的调整，以利于人体对各种食物的利用，也可以防止因饮食而造成的疾病发生及身体损害。

春属木，其气温，主发泄，风邪当令，为四季之首。这一时期，阳气初发，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气的一生发，肝脏得以疏泄，气血趋于体表。由于冬季的长期进补和春节的美食，易导致胃肠积滞，且人体内热较盛，故易酿生痰湿。春为肝气时令，肝过旺则克脾，使脾胃衰弱。同时，春季也是温病的易发季节。

夏属火，其气热，通于心，主长养，暑邪当令。这一时期暑气逼人，人体阳热偏盛，腠理开泄，汗出甚多，耗气伤津，体弱者常因气候炎热而易中暑。夏季人体的肠胃功效因天气炎热而减弱，食欲显著下降。另外，夏季致病的微生物极易繁殖，食物易变质腐败，肠道疾病较易发作。初夏经过阴雨连绵的梅雨季节，往往易与暑邪相挟，而形成湿症或湿困症。

秋属金，其气燥，通于肺，主收敛，燥邪当令。这一时期，秋高气爽，气候干燥。初秋时节，夏日的余热尚未消退，人体受夏日煎熬，阳气尚未恢复，津液尚未得到良好的补充，人体处于一个阳气虚

弱，津亏液燥的状况下。此外，秋燥又易伤肺，肺主皮毛，肺病易复发。

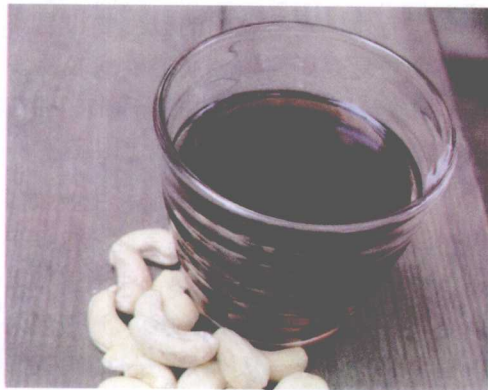
冬属水，其气寒，通于肾，主收藏，寒邪当令。这一时期，万物收藏，天寒地冻，肌肤腠理密闭，阴气偏盛，阳气潜藏，人体处于一个代谢较低的时期。冬天气候寒冷，寒又为阴邪，易损伤人体的阳气，其性又主收引，可凝滞作痛。

依据五：根据疾病症状

根据各种疾病的症状不同，其饮食禁忌自然也存在差异。如患有近视的患者，忌吃甜食，这是因为糖分在体内代谢需要大量的维生素 B_1 ，如果糖分摄取过多，维生素 B_1 就显得不足了。而且，过多的摄取糖分也会降低体内的钙质，这会使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展，因此近视眼不宜多食甜食。

骨折患者忌食醋

醋是人们日常生活调味佳品，具有健脾开胃，促进食欲的作用。但是骨折病人最好不食醋，这是因为醋中含有2%~3%的醋酸，而醋酸则有软化骨骼以脱钙的作用。骨折患者食醋后，往往第二天受伤处即感觉酸软，疼痛加剧，甚至更加肿胀。



牛皮癣患者应忌饮酒

牛皮癣是一种慢性皮肤病，主要表现为皮肤出现红斑，血疹上覆盖着多层发亮、容易刮下的银白色鳞屑。其病因目前尚不明确，但一般认为与脂肪代谢异常、精神刺激、内分泌变化等因素有关。中医认为，血热是牛皮癣病内在的因素，饮食不节、过食辛荤之物，都可生内热。热壅血络则发斑，因此，牛皮癣病人饮酒，往往可引起疾病复发或皮肤损害加重。



心脑血管病人忌食狗肉和鹌鹑蛋

心脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压等症，狗肉热性大、滋补强，食后会促使血压升高，甚至导致心脑血管破裂出血，而鹌鹑蛋在各种食品中是含胆固醇比例最高的一种。人体内胆固醇的升高，是引起动脉硬化的主要原因，因此患有脑血管疾病的患者还是少食鹌鹑蛋为好。



动脉硬化患者禁食人参

人参中含有抗脂肪分解的物质，这种物质是一种具有蛋白质特性的肽类物质。其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这种抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患高血压、动脉硬化的人是极为不利的。



肝炎患者不宜吃大蒜

药理研究证明，大蒜含有挥发性大蒜辣素，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、结核杆菌、霍乱弧菌等均有抗菌作用。但是大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，可抑制肠道消化液的分泌，影响食欲和食物的消化。加重肝炎病人的厌食、厌油腻和恶心的诸多症状。大蒜的挥发性成分，可使血液中的红细胞和血红细胞等降低，并有可能引起贫血及胃肠道缺血和消化液分泌减少，这些均不利于肝炎的治疗。



肝炎病人忌吃生姜

生姜既是日常生活中经常食用的调味品，又是一味中药。但生姜对于肝炎病人来说，则是不利的，因为生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉，变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素，能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，致使肝功能失常。肝炎病人食用生姜，不但不能起到治疗的作用，反而会加重病情。因此，肝炎病人忌吃生姜。



冠心病病人忌多饮可乐型饮料

成人一次饮用可乐3000毫升以上就会产生中毒症状，具体表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速及心律不齐。冠心病病人由于心肌及心脏兴奋传导组织的异常受损，常易发生心电紊乱，出现心律失常。冠心病病人的主要死因往往是由严重心律失常所引起的。饮用过量可乐，则可能诱发严重的心律失常，造成严重后果，故冠心病病人不可多饮可乐。



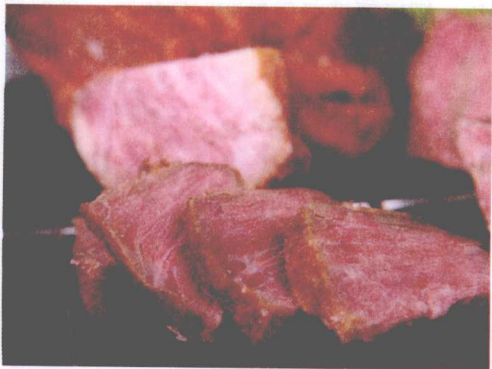
西医也有着一整套的饮食禁忌理论，西医的饮食禁忌是根据食物营养成分、人们饮食的时间、人体患病系统、病理病机、临床检查等提出的。

依据一：根据营养成分

营养的吸收过程，包括食物的摄入、消化、吸收和体内利用等等。营养与人类密不可分，人的生命的整个过程都离不开营养。

人体的营养来源于各种营养素，食物中能被人体消化、吸收和利用的有机物和无机物，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水等6类。其中碳水化合物、蛋白质和脂肪被称为“三大营养素”。

营养素按人体需要的多少可分为常量营养素和微量营养素。还可根据能否在人体内合成或合成的量是否足用，分为必需营养素和非必需营养素。前者不能在体内合成或合成的量不足用，必须从食物中获得，包括全部无机营养素和几十种有机营养素；后者可以在体内合成，且合成的量足够自身使用，食物中即使缺少也无妨。各种不同营养素发挥着各自不同的作用，



但总体上营养素具有以下几种功效：

- ① 作为能源物质，供给人体所需的能量。
- ② 作为建筑材料，构成和修补身体组织。
- ③ 作为调节物质，维持正常的生理功能。

（一）碳水化合物

1. 碳水化合物的生理功能

（1）供给能量。这是碳水化合物最主要的生理作用。肌肉中的肌糖原是肌肉活动最有效的能量来源，心脏的活动也主要靠磷酸葡萄糖和糖原氧化供给能量。神经系统除葡萄糖外，不能利用其他营养物质供给能量。血液中的葡萄糖是神经系统中唯一的能量来源。血糖降低时，可出现昏迷、休克甚至死亡。

（2）构成神经组织成分。所有神经组织和细胞都含有碳水化合物，作为生物遗传物质基础的脱氧核糖核酸就含有核糖，它是一种五碳糖。

（3）保肝、解毒。肝糖原在储备较充足时，肝脏对某些化学毒物以及由各种致病微生物感染引起的毒血症有较强的解毒能力。因此保证糖的供给，保持肝脏中含有充足的糖原，在一定程度上可保护肝脏免受有害因素的损害，并可保持肝脏的解毒能力。

（4）抗生酮体。脂肪在体内氧化靠碳水化合物提供能量。当碳水化合物供给不足，身体因病不能利用碳水化合物时，所

需的能量将大部分由脂肪供给,而当脂肪氧化不全时,即可产生酮体,这是一种酸性物质,在体内积累过多即可引起中毒。所以碳水化合物有抗生酮体防止酸中毒的作用。

2. 碳水化合物摄入禁忌

碳水化合物是人体代谢不可缺少的一种物质,但在以下几种情况下应实行糖的禁忌。

(1) 糖尿病病人。由于病人体内胰岛素分泌绝对不足或相对不足,使体内的糖的代谢发生异常,限制糖的摄入量,可减轻糖的代谢异常的症状,防止糖尿病的进一步发展。

(2) 动脉硬化的病人。由于糖在体内的代谢可转化为脂肪,过多的糖分摄入可由机体转化为脂肪,从而使体形肥胖,加重动脉硬化。

(3) 肠道疾病的病人。当肠道感染时,大量的糖分摄入后,会在肠道内异常发酵而产生肠胀气,从而使病情加重。

(4) 脂肪肝的病人。本病患者如食入大量的糖分,糖分可通过代谢转化为脂肪,使脂肪肝病情加重。

(二) 蛋白质

1. 蛋白质的生理功能

(1) 构成和修补人体组织。成人体内蛋白质约占16.3%,人体内的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等均含有蛋白质。人的生长发育、衰老,组织的更新,损伤后组织的修复都需要蛋白质,故每天必须摄入一定量的蛋白质。

(2) 构成酶和激素的成分。酶是人体众多重要的化学反应的基础,而酶的本质是蛋白质,调节各种人体生理功能和激素也是由蛋白质的衍生物构成。

(3) 构成抗体。血液中的一种称为抗体的物质,具有保护机体免收细菌和病毒的侵害,提高机体的抵抗力的作用。这种物质是由蛋白质构成的。

(4) 调节渗透压。正常人血浆与组织液之间水分不断交换并保持平衡,与血浆电解质的总量和胶体蛋白质的浓度有关。在组织液与血浆电解质浓度相等时,二者间水分的分布就取决于血浆中的白蛋白的浓度。若膳食当中长期缺乏蛋白质,血浆中蛋白质的含量便降低,血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成营养性水肿。

(5) 供给能量。组织细胞中的蛋白质会不断分解而释放能量,另外,从食物中摄入的蛋白质过多的时候,会被氧化分解而释放能量。



2. 蛋白质的饮食禁忌

蛋白质是人体中最重要的营养素，但不是越多越好，患有下列疾病的病人就应注意蛋白质的饮食禁忌。

(1) 肾脏疾病的病人。当发生肾功能不全、急性肾炎时，蛋白质代谢的最终产物——氮的排除就会受阻。为保护肾脏，减少氮在体内的积蓄，故每日应限制蛋白质的摄入量在20克~50克以内，以后应跟随疾病的变化发展而改变。急、慢性肾功能衰竭、氮质血症及尿毒症患者，成人每日的蛋白质摄入量控制在20克以内，植物蛋白应减至最低量。

(2) 心血管系统疾病的病人。在患心血管系统疾病时，蛋白质代谢的最终产物尿素，具有增强血管张力的作用，对心脏病的治疗是不利的，故患有动脉硬化、高血压、风湿性心脏病等心血管疾病的病人，应限制蛋白质的摄入量，每日的摄入量不超过1克/千克体重。

(3) 肝脏疾病的病人。在急性肝炎发作时，由于肝功能不全，蛋白质的摄入量不宜过高，蛋白质每日的需要量为0.8克/千克体重，在肝功能衰竭和肝昏迷前期，应限制蛋白质在30克~40克/日，以防血氨升高。



(4) 肠道疾病的病人。在患肠道疾病中，若以肠道腐败过程为主时，其表现为肠鸣，排气时异味浓烈，这是蛋白质在肠道中腐败时发出的臭味，此时应限制蛋白质的摄入量，以免蛋白质在肠道中过多地发生腐败而致炎症加重。

(三) 脂肪

1. 脂肪的生理功能

脂肪包括脂和油，常态下呈固态者称为脂，呈液态者称为油。由碳、氢、氧等3种元素所构成，其主要成分为脂肪酸。根据结构分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

(1) 供给能量。1克脂肪在体内氧化可产生37.7千焦的热量，比碳水化合物和蛋白质所产生的能量高1倍。

(2) 构成组织成分。如细胞膜是由磷脂、糖脂和胆固醇等组成；胆固醇则是制造类固醇激素的必需原料。

(3) 维持体温，保护脏器。脂肪是热的不良导体，在皮肤下面可阻止体热的散失，起保温作用，有助于御寒，又可使吸收的外界热量不致传导到机体内部，起隔热作用。脂肪在器官周围有缓冲机械冲击的作用，可保护和固定器官。

(4) 促进脂溶性维生素吸收。维生素A、维生素D、维生素E、维生素K不溶于水，而溶于脂肪或脂肪溶剂中，称脂溶性维生素。膳食中的脂肪可作为溶剂，促进其吸收。如膳食中脂肪含量低的情况下，将影响蔬菜中胡萝卜素的吸收。

(5) 增加饱腹感。脂肪在胃内停留时间较长，所以吃脂肪含量高的饮食，不易饥饿。