

<<饮食与禁忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食与禁忌>>

13位ISBN编号：9787504460424

10位ISBN编号：7504460427

出版时间：2008-5

出版时间：石斌、陈璋 中国商业出版社 (2008-05出版)

作者：石斌 著

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<饮食与禁忌>>

内容概要

《饮食与禁忌：478忌把好入口类》特别从四季饮食禁忌、日常生活中必须知道的相克知识、相克食物分类、哪些食物不能吃、孕妇的饮食禁忌、厨房里的禁忌六个方面为读者全面地阐释饮食的禁忌，希望能给读者提供很好的参考。

《饮食与禁忌：478忌把好入口类》通过对相克食物的分析，大家可以很直观地了解到，在人们的餐桌上，存在着很多不为我们所知的食物搭配禁忌和食物食用禁忌。

《饮食与禁忌：478忌把好入口类》让读者从盲目的饮食中走出来，用合理的饮食营养观吃出健康强壮的身体。

为了使人们了解更多的饮食禁忌，《饮食与禁忌：478忌把好入口类》特别从四季饮食禁忌、日常生活中必须知道的相克知识、相克食物分类、哪些食物不能吃、孕妇的饮食禁忌、厨房里的禁忌六个方面为读者全面地阐释饮食的禁忌，希望能给读者提供很好的参考。

<<饮食与禁忌>>

书籍目录

前言第1章 四季饮食131禁忌春季，36忌夏季，26忌秋季，48忌冬季，21忌第2章 日常生活中必须知道的27种禁忌何为“食物相克”6种病人吃水果有禁忌冰箱存放食物4忌忌多吃烤禽类食物忌过多食用酸性食物切忌空腹饮酒中老年人营养膳食中的4忌不宜多食肥肉儿童发烧忌吃鸡蛋老年人不宜多吃牛内脏6种人忌饮咖啡吃大蒜的禁忌第3章 196种相克食物对照.....第4章 34种食物不能吃第5章 孕妇饮食33忌第6章 厨房里的57种禁忌

<<饮食与禁忌>>

章节摘录

第1章 四季饮食131忌春季, 36忌一年之计在于春。

春天万物复苏, 人们的餐桌也在随之丰富起来, 但是要注意春季不要过多食用辛辣、温热、酸涩、不易消化的食物。

春季忌多食的3类食物春季应该注意不要多食以下食物: 1.春季忌多食辛辣、温热的食物: 根据春季人体阳气升发, 胃肠积滞较重, 肝阳易亢及春温易发的特点, 春季的饮食, 忌多食辛辣、温热的食物。因为春季阳气升发, 而辛辣发散为阳, 会加重体内阳气之上亢; 此时胃肠积滞而虚弱, 再食用温热、辛辣的食物, 必有损胃气。

所以, 春季忌多食辛辣、温热的食物。

2.春季忌多食酸涩的食物: 春季是阳气升发的季节, 酸味入肝, 并具收涩之性, 食酸即补当令之肝气, 多食必有伤脾胃, 不利于阳气的升发。

故《摄生消息论》说: “当春之时, 食味宜减酸益甘, 以养脾气。

”所以, 春季忌多食酸涩的食物。

3.春季忌多食不易消化的食物: 春季忌多食肥甘和不易消化的食物。

因为此时胃肠内热较盛, 并有一时之积滞, 再多食不易消化的食物, 定会加重胃肠积滞, 酿生痰湿。春季2种食物春季, 一些当季的食物开始进入人们的餐桌, 但是在食用当季的食物时也应该注意以下食物不可食用。

1.春季忌食没烧透的鱼: 我国的海鱼和淡水鱼约2000多利, 春季上市的品种较多。

但是, 值得注意的是。

活鱼忌马上烹调。

很多营养学专家分析认为, 鲜鱼肉质细嫩, 味道鲜美, 营养丰富, 所含的营养成分绝不比其他肉类低, 它是肉类中最易消化的一种。

但是, 需要提醒的是吃鱼最好烧至熟透再吃。

因为, 在鲜鱼中, 特别是淡水鱼中常有寄生虫, 如常见的华支睾吸虫、异形吸虫等。

鱼的全身中, 以鱼头和鱼肉中寄生虫最多。

如经常食用未烧透的鱼甚至生鱼, 就有可能患寄生虫病, 出现食欲不振、腹疼, 肝肿大、黄疸及浮肿等病症。

情况严重者, 可以引起腹水。

因此, 春季忌食没烧透的鱼。

2.春季忌食用化肥生发的绿豆芽绿豆芽, 又名豆芽菜、银针菜。

在春季, 绿豆芽成为人们餐桌上的常见菜肴之一。

但是, 用化肥生发的绿豆芽, 由于化肥中含有含氮类化合物, 它在细菌的作用下, 可转变为亚硝酸胺而存在于绿豆芽中。

亚硝酸胺可以使人患胃癌、食道癌、肝癌等。

所以, 春季忌食用化肥生发的绿豆芽。

春季4种食物忌多吃春季应少食酸味多食甘甜食品以养脾气, 如食酸过多会使肝气溢泻、脾气易绝, 此外春季还要注意一些饮食禁忌。

1.春季忌多喝饮料果汁、汽水以及其他饮料, 一般均含有糖、糖精、电解质和合成色素等物质。

饮用这些饮料在胃里停留时间较长, 久而久之, 很容易刺激胃黏膜, 影响食欲和消化功能, 而且通过血液循环, 还会增加肾脏过滤负担, 影响肾功能。

同时, 过多地摄入糖类会增加脂肪, 导致肥胖。

此外, 专家们指出, 合成色素是从煤焦油、石油中提炼出来的, 过多饮用这类饮料会妨碍神经系统的传导功能。

可乐由许多化学物质萃取物合成, 没有什么营养价值, 喝得过量, 会导致钾离子的缺乏, 使人出现类似休克的状态, 还会使体质变弱, 皮肤发生变化等。

2.春季中风患者忌多食鲚鱼鲚鱼, 又名刀鱼、凤尾鱼, 属著名经济鱼类, 肉质白皙细嫩, 鲜美可口,

<<饮食与禁忌>>

早在2000多年前就已成为席上珍馐。

我国汉初专著《尔雅·释鱼》就有关于它的记载，古代地理著作《山海经》还有“刀鱼”一名的解释。鲚鱼，在清明前质量最佳。

这个季节的鲚鱼，鱼刺较软，节后鱼刺逐渐变硬，吃起来口味较差。

所以，清明节前的鲚鱼，备受人们的喜爱。

但是，值得提醒的是，中风患者忌多食鲚鱼。

中风多因肝经火热或痰火所致，中医强调忌食温热味厚之品。

鲚鱼温热且味甘，多食可以引动痰火，中风患者多食鲚鱼，必会加重病情。

所以，春季中风患者忌多食鲚鱼。

3.春季忌多吃糯米从保健的角度讲，春季应该忌吃刺激性及不易消化的食物，如糯米、面团等。

如果有胸闷、痰涎气噎、喉咙不适、头晕眼花的现象，用菊花、陈皮、牛蒡子、甘草、少许盐，泡水代茶饮，可清肝明目，消除积食，保持排便通畅。

4.春季忌多食或偏食蘑菇第一，有毒的蘑菇忌食用。

有毒的蘑菇与饭同炒，则会使饭变黑。

食用有毒的蘑菇，很容易导致食物中毒，出现头晕、头痛、呕吐、腹泻等症状。

第二，忌多食或偏食蘑菇。

《本草求真》说：“蘑菇能理气化痰，胃亦有功也，然皆体润性滞，多食用于内气有阻。

”《饮膳正要》说：“内气发病，不可多食。

”春季6种人不宜吃鱼多吃鱼对人体健康非常有利，但是在春季里，应该注意的是，患有某些疾病的人不宜吃鱼。

春季，以下几种疾病患者勿食鱼：1.出血性疾病患者忌多食鱼：血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者，应少吃或忌吃鱼。

二十碳六烯酸存在于鱼肉中，它具有防止胆固醇粘附于血管壁的作用，对于冠心病、动脉粥样硬化患者来说是十分有益的。

但是，二十碳六烯酸可抑制血小板凝集，容易使出血性疾病患者的毛细血管出血不止，从而使出血症状加重。

2.结核病患者吃药时勿食鱼：因为结核病患者服用异烟肼时，食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者表现为恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等；重则出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，还有可能发生高血压和脑出血的危险。

上述症状多在食鱼后半个或多个小时内出现。

此外，组氨酸在鱼肉中含量较多，它在人体内可以转化为组织胺，少量的组织胺进入人体内，可由体内的单胺氧化酶氧化。

而异烟肼是一种单胺氧化酶抑制剂，进入人体后具有抑制和杀灭结核杆菌的功效，但同时它也抑制了单胺氧化酶的转化和合成。

所以，结核病患者服用异烟肼时食用鱼类会使组织胺在体内积蓄，从而发生过敏反应。

异烟肼对单胺氧化酶的抑制作用一般在停药两周后才逐渐消失。

因此，患者不宜在这段时间食鱼肉。

3.痛风患者忌食鱼：现代科学研究表明，鱼类食品含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢失常而引起的，主要表现为血液中过高的尿酸含量，可使人的关节、结缔组织和肾脏等处发生一系列不良反应。

所以，痛风患者不宜食鱼类，否则，病情将会加重。

4.肝硬化患者忌食鱼：鱼类脂肪中含有二十碳五烯酸，其代谢产物为前列腺环素，它具有降血脂、降低血液黏稠度、抑制血小板凝集的作用，这对于防治心血管疾病是有好处的。

但是，对于肝硬化患者而言，效果恰好相反。

据科学分析，肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，很容易出血，如果再食含有二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化。

因此，肝硬化患者应忌食这类鱼。

<<饮食与禁忌>>

至于含二十碳五烯酸较少的鲤鱼、比目鱼等，最好做到少吃或不吃。

5. 体质过敏患者忌食鱼：鱼类食物营养丰富，富含组氨酸，当这类异性蛋白进入人体后，可作为一种过敏原刺激机体产生抗体，过敏物质随之释放，从而引起一系列过敏反应。

轻者会出现皮肤风团（荨麻疹），有剧烈的痒感或烧灼感；重者出现过敏性哮喘、过敏性紫癜等，表现为不同程度的呼吸困难、皮肤紫癜及腹痛。

因此，有过敏症状的人应忌食鱼类。

6. 不孕症患者忌食鱼：研究表明：男子过量食用鱼类，会导致生育能力下降。

因为，鱼体中汞含量高于水中汞含量，当汞进入人体后，可直接与血液中的红细胞结合，妨碍生殖细胞的功能。

所以，鱼味再美，也应该多加克制。

春季4种人忌吃鸡蛋鸡蚕营养丰富，但是在食用时也要讲究科学，春季并不是所有人都适合食用鸡蛋的。

在春季，由于气候的关系，吃鸡蛋也有禁忌。

1. 消化不良的老年人、小儿忌吃整个鸡蛋，尤其煮老的鸡蛋，因为鸡蛋在胃里停留时间长达3小时，有损胃的消化功能；2. 老年人、儿童不宜吃油炸鸡蛋，因为油炸鸡蛋蛋白凝固，不易消化，蛋黄含有丰富的胆固醇，心血管、高血压病患者忌食；3. 肾脏病患者应尽量少吃蛋白，因为蛋白的最终代谢产物为尿酸，主要从肾脏排出体外，如果食用，会加重肾脏排泄负担；4. 有些人吃了鸡蛋后，往往会造成胃痛。

据研究，这是对鸡蛋过敏引起的。

鸡蛋的蛋白质具有抗原性，与胃肠黏膜表面带有抗体的致敏肥大细胞作用，即可引起过敏反应。

肥大细胞脱颗粒释放组胺等化学物质，容易使胃肠黏膜充血、水肿、胃肠痉挛，引起胃病或腹痛、腹泻等过敏症状。

因此，忌吃鸡蛋或含鸡蛋成分的食物，是最有效的防治方法。

临床研究证明，有些人避食鸡蛋数年以后，就不过敏了。

春季饮茶3点禁忌春季为新茶上市的季节。

新茶作为一种饮料，备受人们的喜爱。

但是，值得提醒的是，春季喝新茶忌过量。

春季饮茶要注意以下几点：1. 春节忌用茶解酒：春节，家人团聚或亲友相会，免不了要举杯畅饮一番，“酒逢知己干杯少”，稍不注意就容易喝酒过量。

有人喜欢酒后饮茶，认为饮茶可解酒，其实，用茶解酒弊多利少。

从中医阴阳学来看，酒味辛，属阳，饮酒使阳气上升，肺气增强，促进血液循环；茶味苦，属阴，主降。

如果酒后饮茶，必将酒性驱于肾，肾主水，水生湿，湿被燥，形成寒滞，而寒滞则导致小便频浊、阳痿、睾丸坠痛、大便燥结等症。

茶水虽有一定的解酒作用，但权衡利弊，还是忌用茶解酒。

2. 春季喝新茶忌过量：新茶叶中含有一种微量元素氟。

氟虽是人体必需的微量元素之一，但人的生理需要量为每天1-1.5毫克。

据研究测定，茶叶的含氟量比其他食占古的含氟量高10倍，甚至数百倍。

如果氟的摄入量超过安全数值范围，会引起中毒。

当发生氟中毒后，会出现牙齿变色（黄色、褐色或黑色）、氟骨症（四肢和脊柱疼痛、关节变形、瘫痪）。

所以，春季喝新茶忌过量。

3. 春季喝茶忌忽视去茶垢：在春季生活中，有的人喜爱喝春茶，但又不常擦洗茶具，时间一长。

茶杯、茶壶的表面就会形成一层棕褐色的茶垢。

茶垢对人体健康有害。

茶叶中含有茶多酚，与空气和水接触，极易氧化生成茶垢，并黏附于茶壶、茶杯的表面，尤其是粗陶的表面。

<<饮食与禁忌>>

茶垢中的砷、汞、镉、铅等有害物质，经口进入人的消化系统，易与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素等结合，产生沉淀，阻碍小肠对营养物质的消化与吸收，并能使肾脏、肝脏和胃等器官发生炎症，甚至坏死。

特别是溃疡病患者，摄入茶垢后往往会使病情恶化。

所以，春季喝茶忌忽视去茶垢。

春季香椿的2种饮食禁忌春椿树三月发出新芽，农家便采摘出售，幼叶非常细嫩，带有一种清香，因而备受人人们的喜爱。

春季食用香椿要注意以下两个方面：1.春末夏初忌多食腌制的香椿春末夏初，椿芽渐老，生吃就不适口了。

农家大批摘下来，用细盐腌制，颜色就转变为黑色，但是，其香味仍然不减。

腌制的香椿含盐分较多，食用后可使钠水滞留，血容量增多，容易增加心脏、肾脏的负担，引发心、肾系统的疾病。

同时，腌制的香椿含有亚硝酸胺。

亚硝酸胺致癌作用甚强，多食久食，往往会诱发癌症，慢性胃炎患者发病率尤高。

所以，春末夏初忌多食腌制的香椿，肾功能不良者更不宜食用。

2.春末夏初忌食用未腌透的香椿春末夏初忌食用未腌透的香椿。

因为，在未腌透的香椿中含有大量的亚硝酸盐，亚硝酸盐进入人体血液循环中，可以使正常的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使红细胞失去载运氧的能力，导致全身缺氧，出现胸闷气短、嘴唇青紫等中毒毒状。

春季食用韭菜的禁忌韭菜是日常生活中常见的蔬菜，其营养价值很高，具有健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

韭菜，又名起阳草，属百合科多年生草本植物，以种子和叶等入药。

韭菜的营养价值很高，每100克合蛋白质2-2.85克，脂肪0.2-0.5克，碳水化合物2.4-6克，纤维素0.6-3.2克。

还有大量的维生素，如胡萝卜素0.08-3.26毫克、核黄素0.05-0.8毫克、尼克酸0.3-1毫克、维生素C10-62.8毫克。

韭菜含的矿质元素也较多，如钙10-86毫克、磷9-51毫克、铁0.6-2.4毫克。

此外，韭菜含有挥发性的硫化丙烯，因此具有辛辣味，有促进食欲的作用。

韭菜除做菜用外，还有良好的药用价值。

其根味辛，入肝经，温中，行气，散瘀；其叶味甘辛成，性温，入胃、肝、肾经。

温中行气，散瘀，补肝肾，暖腰膝，壮阳固精。

韭菜活血散瘀，理气降逆，温肾壮阳，韭汁对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、葡萄球菌均有抑制作用。

《本草纲目》中说：“韭籽补肝及命门，治小便频数，遗尿。

”民间常用韭菜治疗身体虚弱、肺结核盗汗、噎膈反胃、妇女产后血晕及跌打刀伤肿痛、神经性和过敏性皮炎、新生小儿硬皮症等。

每年春色正浓的时候，先向人们报到的是春韭。

韭菜既可炒菜做汤，也可做包子、馅饼、饺子的菜馅。

但是食用韭菜时应该注意以下事项：春季韭菜忌生食。

韭菜富含纤维素，难以消化。

它不像葱蒜可剥皮后生食，食用部分离地面较近，常有微生物、寄生虫卵附着，且分株较多，不易淘洗干净，生食容易感染疾病。

所以，春季韭菜忌生食。

春季菠菜的2种饮食禁忌菠菜是春季餐桌上的时令蔬菜之一。

菠菜营养丰富。

深受人们的喜爱，但是，在春季食用菠菜也有注意事项。

春季食用菠菜的禁忌：1.春季忌吃未用开水烫的菠菜炒菠菜前应该用开水烫，这样能去除菠菜中含有

<<饮食与禁忌>>

的草酸与涩味。

只有去掉草酸，才有利于人体吸收菠菜中的钙质。

若未用水烫就炒食，既影响口味，又使营养价值降低。

所以，春季忌吃未用开水烫的菠菜。

<<饮食与禁忌>>

编辑推荐

为了使人们了解更多的饮食禁忌，《饮食与禁忌:478忌把好入口关》特别从四季饮食禁忌、日常生活中必须知道的相克知识、相克食物分类、哪些食物不能吃、孕妇的饮食禁忌、厨房里的禁忌六个方面为读者全面地阐释饮食的禁忌，希望能给读者提供很好的参考。

<<饮食与禁忌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>