

<<饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787200065893

10位ISBN编号：7200065897

出版时间：2006-11

出版时间：北京出版社

作者：本书编委会编

页数：306

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>

<<饮食禁忌>>

内容概要

《饮食禁忌：掌握饮食禁忌、掌控健康人生》收集了日常生活中与饮食习惯、烹饪方法、食品特性、餐饮礼仪、特殊人群饮食、饮食搭配等有关的禁忌方面的丰富知识，这些看似平常的知识，对于读者提高自身的保健能力有积极的作用。

<<饮食禁忌>>

书籍目录

1 日常生活中的饮食禁忌一日三餐的饮食禁忌早餐忌只吃干食早餐忌只吃鸡蛋午餐忌吃得太饱自带午餐不宜带绿叶蔬菜晚餐不宜过油腻晚餐忌暴饮暴食晚餐忌吃含糖过多的食物晚餐不宜过晚温馨提示：三餐的饮食营养如何选择忌饭后喝汤忌吃饱即睡忌饭后即吃水果忌饭后吸烟、喝茶忌饭后即刻洗澡忌饭后松裤带忌“饭后百步走”吃鸡蛋的禁忌鸡蛋忌生吃鸡蛋不宜多蔬菜吃法的几种禁忌青菜忌久存温馨提示：蔬菜饺子馅不要挤掉菜汁豆芽忌未炒熟忌吃菜不喝汤忌吃素不吃荤忌给孩子多吃菠菜忌边看电视边进食食法禁忌忌烫食忌快食忌暴饮暴食忌咸食晨起忌喝盐开水忌喝酒御寒忌吃刚屠宰的猪、牛肉海带忌长时间浸泡忌多吃汤泡饭小知识：冰冻的食物不会坏吗忌用咖啡提神忌浓茶解酒忌喝醋解酒忌生食“醉虾”温馨提示：补药贵不等于好滋补的误区忌“虚”一定要补妇女、儿童忌乱补备考时忌乱补温馨提示：补品不可当饭吃饮食卫生的禁忌忌用酒消毒餐具忌用餐巾纸擦拭餐具忌将变质食物煮沸后再吃忌把水果烂掉的部分去掉再吃忌饮食过于清淡油脂食用禁忌小知识：橄榄油最贵，所以营养价值也最高吗忌完全不吃动物油忌用胆固醇含量来衡量油质忌用大火煎猪油忌食用变质食油忌多吃油炸食品忌依赖甜食解压几种食物忌吃新鲜鲜海蜇鲜黄花菜鲜木耳鲜咸菜桶装水忌“饥餐渴饮”空腹吃食物有禁忌牛奶、豆浆酸奶白酒茶糖柿子、西红柿香蕉山楂、橘子大蒜白薯冷饮水果蔬菜不可相互替代人参不宜乱补补钙禁忌忌过多摄人磷忌补钙不补镁忌大鱼大肉忌只喝骨头汤补钙辣椒不宜多吃温馨提示：四季养生原则春季饮食禁忌温馨提示：春季宜食食品夏季饮食禁忌大暑宜食老鸭汤夏季饮食忌“水果化”夏日食姜有益健康夏季忌过食生冷夏季多吃凉性蔬菜温馨提示：夏季适宜吃的食品秋季饮食禁忌温馨提示：秋季适宜吃的食品冬季饮食禁忌食枣的禁忌红枣进补忌过量腐烂变质忌食用忌与维生素类同食服用退热药时忌食枣食蟹的禁忌不宜食用死蟹不宜食用生蟹不宜食蟹过多食蟹后不宜饮茶蟹与柿子不宜同食吃螃蟹忌用水煮温馨提示：如何选购和清洗螃蟹钙片忌与牛奶同服、忌食用未煮熟的豆类食物豆腐食用禁忌豆腐不宜多吃菠菜豆腐汤不宜吃小葱忌豆腐臭豆腐忌多吃豆腐不宜单独吃温馨提示：空心菜可解毒吃西红柿的禁忌面包不宜趁热吃枸杞养生禁忌花生的食用禁忌小知识：花生的药用价值运动后的饮食禁忌竹笋的食用禁忌吃鱼的禁忌吃带鱼忌刮鳞忌吃生鱼忌活吃鲤鱼忌食腌鱼忌滥食鱼胆冰箱中的鱼忌存放太久忌吃煎焦了的鱼痛风患者不宜吃鱼温馨提示：吃鱼要“忌口”食用甲鱼的禁忌方便面的食用禁忌蜂胶不宜长期服用粉丝忌多食膨化食品忌多吃海鲜食用禁忌关节炎患者忌多吃海鲜食海鲜不宜饮啤酒海鲜忌与一些水果同食虾类忌与维生素C同食温馨提示：吃海鲜注意事项粗粮虽好不宜多吃小知识：粗细粮该如何搭配吃羊肉的禁忌羊肉忌与醋同吃吃完羊肉不宜立即饮茶肝炎患者忌吃羊肉羊肉忌与西瓜同吃不宜多吃烤羊肉串温馨提示：这样吃羊肉好吃火锅的禁忌忌忽视安全隐患忌烫食即吃忌用变质原料忌喝火锅汤忌食碱量过重的原料忌在卤汁中放酱油火锅忌装得太满涮肉时间忌太短涮羊肉忌太嫩温馨提示：吃火锅要注意什么小知识：涮火锅时怎样选择饮料辣椒食用禁忌蜂蜜食用禁忌小知识：旋毛虫病是怎么引起的蚕蛹食用禁忌黄瓜当水果不宜多吃萝卜食用禁忌胡萝卜、白萝卜忌同吃胡萝卜下酒会中毒温馨提示：女性吃萝卜应适量忌多食苦瓜忌食发芽土豆忌食隔夜熟白菜、韭菜忌吃烂白菜忌用热水泡发木耳忌食蓝紫色的紫菜忌长时间吃腌菜温馨提示：谷物类主食太少危害大2 日常生活中的烹调禁忌剩菜忌回锅剩饭忌热再口吃味精用法禁忌忌多吃忌高温使用忌用于碱性食物忌用于甜口菜肴忌使用过量生姜的食用禁忌蒜的食用禁忌小知识：不宜使用味精的菜肴木瓜做熟营养大减温馨提示：木瓜的食用方法烹调不当易中毒的种蔬菜鲜豆角黄花菜（亦称金针菜）变色的紫菜野蘑菇凉拌海参忌放醋温馨提示：夏季吃野生菌需防中毒炒菜用油忌多炒胡萝卜忌放醋小知识：蔬菜的分类和食用方：法·单面煎鸡蛋不宜多吃保养头发忌食物太甜（咸）炸食物的油忌反复用忌用碘盐“炸炸锅”烹调酱油最好别生吃炖肉不宜一直用旺火煮粥忌放碱厨房用具禁忌忌用铁锅煮绿豆忌用不锈钢锅或铁锅煎中药忌用乌柏木或有异味的木料做菜板忌用油漆或雕刻镂空的筷子忌用铁锅煮藕忌用铝制器皿搅拌鸡蛋忌用铝制器皿存放饭菜哪些食物忌存放冰箱香蕉鲜荔枝西红柿火腿巧克力煮鸡蛋不宜用凉水冷却活鱼忌马上烹调哪些果蔬皮忌食用土豆皮柿子皮红薯皮荸荠皮银杏皮煲汤时间不宜过长温馨提示：炖鸡不宜放花椒、茴香忌饮未煮沸的豆浆炒菜油不宜过热煮牛奶的禁忌忌高温久煮忌用文火煮热牛奶忌贮在保温瓶里煮牛奶忌先加糖温馨提示：怎样煮牛奶烹调绿叶菜忌放醋早餐忌过“酸”生食不宜口乞生吃蔬菜生吃海鲜生吃牛肉光敏性蔬菜不宜多吃烹饪佳肴的禁忌烧肉忌过早放卦肉、骨烧煮过程中忌加冷水黄豆忌未煮透冻肉忌在高温下解冻吃茄子不宜去掉皮铝铁炊具忌

<<饮食禁忌>>

混用3 水果食用禁忌吃水果的卫生禁忌吃水果忌不卫生水果忌用酒精消毒生吃水果忌不削皮忌用菜刀削水果忌饭后立即吃水果吃水果后忌不漱口忌食水果过多忌食烂水果温馨提示：吃水果的误区水果最好不要榨汁喝小知识：水果性质有不同6种水果忌空腹食用柿子香蕉橘子山楂甘蔗和鲜荔枝水果食用不当会致病龙眼、荔枝西瓜香蕉橘子椰子苹果石榴菠萝芒果柚子李子梨葡萄柿子橄榄柑橘栗子大枣水果吃得太多可能引起哪些疾病过敏结石便秘低血糖难消化夏季忌多吃寒性水果老年人吃水果的禁忌西瓜不宜冷藏后再吃吃草莓的禁忌不买畸形莓不轻信“有机”洗草莓忌去掉蒂头后浸泡吃杏仁的禁忌没有毛的桃子不宜购买吃核桃的禁忌吃菠萝的禁忌吃樱桃的禁忌嗑瓜子的禁忌4 饮品食用禁忌日常饮茶的禁忌忌用滚水冲茶不宜多次冲泡不宜空腹饮茶发烧时不宜饮茶饮茶忌过量现炒茶叶（新茶）不宜多饮凉茶的饮用禁忌小知识：如何自制凉茶时尚花茶不宜多饮绿茶与枸杞忌同饮温馨提示：冬天喝红茶最适宜饮酒的禁忌白酒忌凉饮忌饮刚酿制的白酒啤酒、白酒忌同饮葡萄酒忌久存饮酒时忌吸烟忌睡前饮酒忌喝酒成性温馨提示：喝啤酒不能解暑饮啤酒酒温不宜过低啤酒饮用不宜过量忌空腹饮酒酒后不宜大量饮浓茶温馨提示：啤酒肚与喝啤酒没必然联系酒后不宜饮咖啡温馨提示：“啤酒肚”可能是营养不良的前兆豆浆饮用禁忌忌未煮沸后饮用忌冲鸡蛋饮用忌与药物同饮忌空腹饮忌用保温瓶贮存忌代替牛奶喂婴儿忌加入红糖忌过量饮用小知识：豆浆并非人人皆宜牛奶饮用禁忌酸奶饮用忌过量忌将酸奶加热夏季忌饮冷牛奶忌与橘子同食忌和豆浆同煮忌和巧克力一起吃饮料饮用禁忌莫对冷饮“来者不拒”冰镇饮料忌多饮忌用饮料代替开水山楂片泡水忌多喝鲜橘皮不宜泡茶饮喝饮料不宜过多5 常见食物搭配的禁忌，人参的滋补禁忌黄瓜、西红柿忌同吃温馨提示：黄瓜和什么搭配着一起吃最好食物搭配不当可致病海鲜与啤酒易诱发痛风菠菜与豆腐易诱发结石症萝卜与橘子易诱发甲状腺肿大鸡蛋与豆浆降低蛋白质吸收牛奶与巧克力易发生腹泻火腿与乳酸饮料易致癌柿子与白薯易产生胃柿石柿子与螃蟹导致呕吐腹泻维生素c与虾易发生砒霜中毒猪肉搭配的禁忌猪肉忌牛肉猪肉忌芫荽羊肉搭配的禁忌忌与醋同食忌与西瓜同食忌与茶同食忌与南瓜同食饮品与相关食物搭配的禁忌茶与鸡蛋茶与酒茶与羊肉豆浆与蜂蜜鲜汤与热水白酒和啤酒调味品与相关食物搭配的禁忌盐与红豆炒菜先放盐烧肉先放盐煮鸡汤先放盐醋与海参醋与牛奶醋与羊肉醋与猪骨汤醋与青菜醋与胡萝卜麦酱与鲤鱼碱与煮粥碱与菜烧鱼早放姜硫磺与馒头不宜多吃胡椒水果搭配的禁忌含鞣酸的水果与鱼、虾梨与开水柿子与章鱼柿子与海带、紫菜柿子与白薯柿子与酒橘与蛤西瓜与油条甜瓜与田螺柑橘与螃蟹山楂与猪肝山楂与富含维生素C分解酶的果蔬山楂与海味蔬菜搭配的禁忌芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹黄瓜与柑橘黄瓜与西红柿黄瓜与辣椒黄瓜与花菜黄瓜与菠菜葱与枣茄子与螃蟹辣椒与胡萝卜韭菜与白酒芥菜与鲫鱼菠菜与豆腐菠菜与鳝鱼花生与毛蟹花生与黄瓜葱与豆腐赤小豆与鲤鱼6 疾病患者的饮食禁忌感冒药物服用禁忌忌滥服胖大海发烧时忌喝茶儿童咳嗽的饮食禁忌忌食凉性食物忌食肥甘厚味食物忌食橘子感冒不宜喝凉茶温馨提示：感冒难愈的原因不宜用姜糖水治疗春季感冒温馨提示：治疗感冒的误区眼病患者忌吃大蒜温馨提示：青光眼禁忌：近视者忌多吃糖温馨提示：急性结膜炎忌戴眼罩饮食不当易得骨质疏松温馨提示：治疗骨质疏松的误区饮食不当可加重关节炎缺锌会使关节炎加重忌吃肥腻食物唾液缺乏也可导致关节炎忌吃甜食品类风湿性关节炎患者的饮食禁忌高脂肪类海鲜类过酸、过咸类骨折患者的饮食禁忌忌多吃肉骨头忌偏食忌食难消化的食物忌少喝水忌过多食用白糖温馨提示：骨折患者的饮食调理肝炎患者的饮食禁忌忌饮酒吸烟忌荤素搭配不当忌暴饮暴食不宜多吃油腻煎炸食品忌多吃葵花子忌多吃糖和罐头忌吃生姜忌吃大蒜忌吃羊肉忌食甲鱼忌多吃糖温馨提示：肝炎患者忌劳累、忌悲观肝硬化患者忌吃粗糙食物脂肪肝患者的饮食禁忌痔疮患者的饮食禁忌高血压患者饮食禁忌忌酒忌喝浓茶忌吃狗肉忌多吃盐忌食辛辣、精细的食物忌多食动物蛋白质忌食高热能食物忌喝鸡汤温馨提示：高血压患者日常生活禁忌糖尿病患者的饮食禁忌忌过多食用木糖醇忌嗑瓜子忌多吃盐忌单纯控制饮食忌饮酒忌多吃水果温馨提示：糖尿病患者生活中的六忌贫血患者的饮食禁忌忌吃生冷不洁食物忌过量吃盐忌吃过多脂肪忌吃碱性食物忌饮茶缺铁性贫血患者忌喝牛奶咯血患者忌吃木耳菌痢患者的饮食禁忌忌吃肉类浓汁及动物内脏忌吃粗纤维、胀气食物忌吃刺激类食物忌吃不洁食物忌吃性寒滑肠食物忌吃辛辣热刺激食物胃病患者的饮食禁忌忌吃辣椒忌喝浓茶忌少量多餐温馨提示：荷叶粥开胃口忌饮酒吸烟忌浓茶及其他刺激性食物进食忌狼吞虎咽忌暴饮暴食小知识：胃切除后忌服的药苦味健胃药忌拌糖吃胃疼忌服止痛片胃癌患者的饮食禁忌温馨提示：具有防癌作用的食物胆结石患者的饮食禁忌忌多食甜食忌不吃早餐忌多吃高脂肪食物肾结石患者忌睡前喝牛奶尿路结石患者的饮食禁忌忌多吃糖忌饮啤酒忌吃菠菜肾病患者的饮食禁忌小儿急性肾炎的饮食禁忌忌多吃盐忌吃过多的蛋白质忌不当限制饮水忌

<<饮食禁忌>>

吃水果不当腹泻患者的饮食禁忌非细菌性腹泻时不宜食用大蒜温馨提示：细菌性腹泻时宜服大蒜小儿腹泻时不宜严格忌油婴儿腹泻不宜限制饮食老人腹泻忌禁食一般腹泻患者的饮食禁忌温馨提示：细菌性腹泻时宜服生姜消化道溃疡患者的饮食禁忌忌吸烟忌常服小苏打忌饮牛奶忌饮茶忌吃生冷坚硬的食物忌吃刺激性食物禁饮含气体的饮料不宜少吃多餐腹部手术后饮食禁忌忌饮含气饮料忌饮牛奶小知识：急腹症患者“四禁”胆囊炎患者饮食禁忌胰腺炎患者忌饮酒温馨提示：腹痛时忌早服止痛药呼吸道疾病患者的饮食禁忌肺病患者不宜饱食气管炎患者忌睡前饮酒支气管哮喘患者忌多吃盐温馨提示：支气管哮喘患者的饮食慢性支气管炎患者饮食禁忌心脑血管病患者的饮食禁忌忌吃螃蟹忌喝咖啡忌多吃蛋黄忌多吃鹌鹑蛋忌吃狗肉温馨提示：冠心病患者生活禁忌忌吃人参温馨提示：心绞痛患者五·忌-不宜饱餐忌多饮可乐型饮料小知识：更年期综合征调适更年期头痛患者的饮食禁忌温馨提示：更年期饮食调适有技巧乳腺癌患者的饮食禁忌小知识：乳腺癌患者术后注意事：甲亢患者的饮食禁忌温馨提示：甲亢患者的饮食调理原则白癜风患者的饮食禁忌温馨提示：白癜风患者饮食方案服药时忌吃的食物服安体舒通、氯苯噻定服碳酸钙和碳酸氢钠服奎尼丁或奎宁服喉含片及止咳糖浆大多数口服抗生素服异烟肼服氨茶碱服多酶片、维生素C、胃酶合剂、胰酶片小知识：忌合服的中西药服药的禁忌糖衣药片忌嚼服胰酶片忌咬碎服多酶片、麦迪霉素肠溶片忌嚼服维生素C忌嚼碎吃忌用茶水服药忌用牛奶服药忌多种药同时吃饭前忌服维生素类药物忌用维生素C制剂替代蔬菜酒后忌服的一些药物温馨提示：节假日期间患者禁，忌·油、盐、酱、醋、糖对药效的影响油盐酱醋糖哪些患者忌吃花生脾弱便溏的患者高脂血症患者跌打淤肿患者胆囊切除的患者哪些患者忌喝鸡汤肾脏功能较差的患者胆道疾病的患者高血压患者高胆固醇血症哪些患者忌吃冷食品胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎以及长期腹泻、消化不良等病的患者龋齿、牙本质过敏患者高血压、冠心病、动脉粥样硬化病患者咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘和关节炎的患者高血脂、糖尿病患者7 特殊群体的饮食禁忌孕妇的饮食禁忌忌食有堕胎作用的水产品忌食滑利的食物忌食杏子及杏仁忌食黑木耳忌营养过剩忌只吃精制米面忌过多喝茶忌喝烈性酒忌多食酸性食物忌多吃菠菜忌多吃油条忌吃桂圆不宜食用热性香料不宜多吃冷饮孕妇不宜喝咖啡不宜多吃山楂_不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品孕妇忌食用过敏食物温馨提示：肥胖孕妇的饮食安排产妇的饮食禁忌产后滋补不宜过量产后不宜马上节食产妇不宜久喝红糖水产后不宜多吃鸡蛋产后忌吃辛辣温燥食物老母鸡炖汤不适合产妇温馨提示：产妇的饮食安排哺乳期妇女的饮食禁忌药品和酒精辛辣食品和咖啡因只含热量的食品婴幼儿的饮食禁忌幼儿不宜喝豆奶婴儿忌食蜂蜜幼儿不宜吃巧克力温馨提示：儿童应该注意的个饮食禁忌儿童忌吃危害大脑的食物含铅食物含铝食物含过氧脂质的食物含糖精、味精较多的食物过咸食物温馨提示：孩子不宜忽略的饮食习惯当心吃出饮食综合征中餐综合征醉茶综合征夜宵综合征戒酒综合征火锅综合征醉油综合征长粉刺者忌吃油腻辛辣食物小知识：食物也会影响你的肤色职场女性的膳食禁忌忌过多摄入脂肪忌维生素摄入不足忌忽视矿物质的摄取忌忽视氨基酸的摄取温馨提示：白领午餐易犯的个错误减肥者的饮食禁忌忌喝水减肥忌只吃水果减肥减肥忌戒牛奶忌用一些不科学的偏方忌每天只吃一顿饭忌不断称体重忌只想减肥，不想锻炼忌饮食单一，营养缺乏小知识：减肥的饮食误区老年人的饮食禁忌宜素少荤宜鲜忌陈宜少忌多宜软忌硬宜淡忌咸宜温忌寒宜茶忌酒忌不分原因，一味补钙忌补钙过多忌长期吃素忌饭后立即睡觉忌长期以奶补钙忌晚餐过迟忌吃粮过精忌过食肥甘忌偏食挑食忌烟酒成癖忌多吃甜食温馨提示：吃糖多的人老得快哪些人不宜吃鱼痛风患者出血性疾病患者肝硬化患者结核患者小知识：常见鱼类的食疗作用哪些人不宜食用金针菇温馨提示：战胜青春痘的护肤饮食8 社交中的饮食禁忌用餐不宜带情绪酒桌上的禁忌切忌私语忌语言不得体劝酒忌强敬酒忌无序温馨提示：酒会上应避免的行为宴客的饮食禁忌筷子使用禁忌忌“三长两短”忌品箸留声忌击盏敲盅忌执箸巡视忌泪箸涟涟忌颠倒乾坤忌“当众上香”小知识：引导宾客的原则中餐与西餐的座位安排餐巾的正确使用餐巾用毕无须折叠整齐中途暂时离席时，须让餐巾从餐桌上垂下一角餐桌上的禁忌发排菜单的禁忌宗教的饮食禁忌特殊群体的饮食禁忌民族习惯（地方风俗）的饮食禁忌温馨提示：具有特色的菜肴更受欢迎吃西餐的禁忌小知识：西餐餐具知识与老板吃饭的禁忌索引

<<饮食禁忌>>

章节摘录

一日三餐的饮食禁忌早晚忌只吃干食人们经过一夜的睡眠，早晨起床后，胃肠功能尚未由夜间睡眠时的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能相对弱些，食欲也相对差一些。

此时若只吃干食，不但数量吃不多，而且不利于消化，这样就不能满足整个上午人体活动的需要。

此外，夜晚体内也消耗了一定量的水分。

因此，早餐应补充足够水分，忌只吃干食。

早晚忌只吃鸡蛋有些人早餐只吃两个鸡蛋，这是不科学的。

一个从事中等强度工作的成年男子，早餐要提供全天所需热量的25%~30%，而两个鸡蛋提供的热量，只占应摄入量的18.4%~22%。

由于热量供给不足，鸡蛋中的优质蛋白质就会被用来弥补热量，在体内“燃烧”掉，这是非常可惜的。

因此，早餐只吃鸡蛋是不够的。

午餐忌吃得太饱注意午餐的饮食是对的，但不应吃得太饱，吃了太多的食物，会使脑部的血液转到消化道去，令人昏头昏脑，影响下午的工作。

自带午餐不宜带绿叶蔬菜午餐是一天中最重要的一顿饭，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。

很多人由于工作关系，选择了自带午餐。

在这种情况下，如何保证营养均衡，饭盒里应该装什么，又不该装些什么呢？

应该装的食物：水果、米饭、牛肉、豆制品、各种非绿举蔬菜、酸奶等。

午餐要想保证充分的能量，含蛋白质、维生素和矿物质的食物必不可少。

午餐前半小时，最好吃些水果。

米饭是最好的主食，如果再加入含优质植物蛋白的豆制品，营养就会更全面。

蔬菜中，丝瓜、藕等含纤维素较多；除此之外，还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。

要带的蔬菜在烹调时炒至六七分熟比较适宜，以防微波加热时进一步破坏其营养成分。

荤菜尽量选择含脂肪少的，如牛肉、鸡肉等。

饭后，最好喝点酸奶促进消化。

带饭最大的缺点是经过一上午时间，食品中的营养流失比较严重，气温高时还容易变质。

因此，最好不要带鱼和海鲜，因为它们是大肠杆菌繁殖的温床，最容易腐败变质。

此外，各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐，烹饪过度或放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，

硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，使人出现程度不同的中毒症状。

回锅肉、糖醋排骨、肉饼、炒饭等最好别带，因为它们含油脂和糖分较高。

也不要带剩饭剩菜，因为这些食物更容易变质。

晚餐不宜过油腻晚餐吃过多的油和肉增加胃肠的负担，加之人在睡觉时血流速度减慢，血脂就会沉积在血管壁上，这样容易诱发动脉粥样硬化。

据调查，晚上常用荤食的人的血脂水平要比正常人高2~3倍。

患有高血压、冠心病和肥胖症的人晚餐更要注意，应以清素食物为主。

有人因晚上时间充裕，爱做荤菜，最好改变这个不好的习惯。

晚餐合理搭配，清淡为主，最忌大鱼大肉过多油腻。

晚餐忌暴饮暴食晚餐大量地喝酒、大量地吃东西并吃高脂肪食物是产生急性胰腺炎的主要原因所在。

胰腺在胃和十二指肠附近，分泌胰液。

经胰管和胆总管一起经胆道口流入十二指肠。

晚餐如果吃得过饱，躺卧睡眠时，充盈的胃和十二指肠就会压迫胆道口，使胰液、胆汁排出受阻。

另外，酗酒、暴食会促使胰液、胆汁大量分泌。

在流出受阻情况下，胰液倒流，胰酶原进入间质被组织液激活，会产生自身消化，出现出血坏死型胰腺炎和严重休克，后果十分危险。

因此，晚餐忌暴饮暴食。

<<饮食禁忌>>

晚餐忌吃含糖过多的食物晚餐吃含糖分多的食物，在不活动的情况下，会使血液中的中性脂肪浓度增加。

糖包含有葡萄糖和果糖两种，是合成脂肪的原料，同时还刺激胰岛分泌胰岛素，胰岛素分泌的增多，更加促进了脂肪的合成。

同时，晚餐后人的活动量相对减少，若吃过多甜食，容易引起脂肪堆积，形成肥胖。

因此，晚餐忌吃含糖过多的食物。

晚餐不宜过晚不少人因为工作关系忙到很晚才吃晚餐，而且餐后不久便休息了。

但晚餐不宜吃得太晚，否则不仅会影响到睡眠质量，而且会引发尿道结石。

人在睡眠状态下血液流速会逐渐变慢，人体新陈代谢也趋于缓慢，小便排泄量相应随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收外，多余的经尿道排出体外。

如果晚餐太晚（比如在晚上八九点钟才进食），那么，排尿高峰在凌晨零点以后。

然而此时正是睡梦正酣之际，高浓度的钙盐与尿液在尿道中滞留，可析出结晶并沉淀、积聚，最终形成结石。

因此，除多喝水外，应适时进晚餐，使进食后的排泄高峰提前，排一次尿后再睡觉最好。

当然，除此之外，晚餐时间过晚也会引发一系列的消化系统疾病，诸如胃病、溃疡、消化不良等，也包括营养过剩造成的肥胖，因此，晚餐不宜过晚。

忌饭后喝汤可以说，饮食中的精髓都能在汤中得以体现，南方人对汤尤为钟爱，很多人以为喝汤是再平常不过的事了，其实不然。

喝汤也要注意一些习惯上的误区。

（1）俗话说：“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越像水缸。”

这是因为饭前、饭后喝汤的差别很大，喝汤的时间有讲究。

饭前先喝少许汤，这样起到润滑口腔、食道的作用，防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于消化液的分泌，促进胃肠对食物的消化吸收。

同时，饭前喝汤能够使胃内的食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，避免过度进食。

很多人喜欢吃完饭之后再喝汤，这种饮食习惯对身体却是有害的。

一方面，在吃饭的过程中已经摄入了大量的食物，再喝汤容易导致营养过剩（汤里富含大量的营养物质），形成肥胖；另一方面，饭后喝下的汤会冲淡胃酸等消化液，延长了消化时间，从而加重了胃肠的负担。

长此以往，不仅会影响食物的消化吸收，而且容易形成一些胃肠疾病。

（2）做汤在用料的选择上也是很有讲究的，最好选用一些低脂肪食物来做汤料，应尽量避免用高脂肪、高热量的食物（如老母鸡、肥鸭等）做汤料，才不会营养过剩，产生肥胖。

如果用这些汤料，在炖汤时最好将多余的油脂撇出来。

在煲汤时，瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、萝卜、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等都是很好的低脂肪汤料，也是做汤的理想选择。

（3）俗话说：“生活就是一种享受。”

喝汤亦是如此。

喝汤的速度越慢越不容易胖，而且也能充分享受到汤的美味。

快节奏的生活方式让很多人都是来去匆匆，喝汤也是两三口喝光完事。

汤做出来后一般都比较烫，很多人都比较喜欢汤的烫劲（在冬天更是喜欢喝热汤）。

汤较烫的时候，尤其要慢慢喝，不然会损伤消化道黏膜。

缓慢喝汤也给食物的消化吸收留出充足的时间，而快速喝汤，等你意识到饱了的时候，可能摄人的食物已经超过了所需要的量，往往感觉有点撑得慌。

即吃饱即睡有些人有吃完饭休息或干脆睡觉的习惯，他们觉得自己胃口好、消化快，能吃能睡身体好。

很多工作繁忙的人也常常很晚才吃饭，吃完饭不久便进入了梦乡。

这不但会影响休息，更容易导致消化不良，甚至引发胃、十二指肠球部溃疡、出血等多种消化系统疾病。

<<饮食禁忌>>

同时，一些食物却因胃肠蠕动减缓，虽然延长了停留时间却不能被消化，而在大肠内受到厌氧菌的作用，产生胺酶、氨、吲哚等有毒物质。

长期如此，增加了肝。

肾的负担。

当人进入睡眠状态时，心律、呼吸开始减缓，胃肠蠕动也随之减缓，容易引起消化不良腹胀等。

晚餐饱食后不久便入睡，这就会使机体热量消耗更低（晚间活动相对较少，人体消耗的能量也减少），食物中的营养物质在转化成能量储存时，合成大量的脂肪堆积于皮下以及其他部位，从而很容易产生肥胖。

晚饭后不久即休息，充盈的胃肠会对其周围的器官造成压迫，这些器官“被压迫”的信息和消化系统所产生的信息，会一同反馈到大脑。

这个时候虽很多人往往忽视了晚餐与睡眠之间的时间间隔，吃完晚饭不久便早早入睡。

老年人体质较差，更有必要将时间安排好，早睡早起并不是越早越好。

从健康的角度来说，晚餐与睡眠之间应当有4个小时左右的时间间隔最适宜。

忌饭后即吃水果随着生活水平的日益提高，人们的保健意识也不断增强。

许多人认为饭后吃点水果是饮食搭配的最佳组合。

无论是家庭饮食还是饭店用餐，多数都会在饭后吃些水果，这已是约定成俗的习惯。

不论是宴会的上菜程序，还是大多数人的日常生活习惯皆是如此。

但是，这种习惯对健康是不利的，容易导致肥胖。

水果中富含维生素C以及具有降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维——果胶等营养成分，这些营养物质的消化吸收并不需要复杂消化液的参与便可被小肠吸收，因此空腹时的吸收率要远远高于吃饱后的吸收率（柿子等水果不宜在饭前吃）。

饭后马上吃水果会影响消化功能。

这是因为，食物进入胃之后，必须经过1~2个小时的消化过程。

如果饭后立即吃水果，就会使水果长时间阻滞在胃内，其营养不仅不能正常地被消化吸收，而且水果一旦在胃内时间过长，会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

如果长期保持这种饮食习惯，将会导致消化功能紊乱和胃肠疾病，因此，饭后不宜立即吃水果，最好在饭后1~2小时后再吃水果。

忌饭后吸烟、喝茶抽烟的人有句名言：“饭后一支烟，赛过活神仙。”

其实，应该是：“饭后吸支烟，祸害大无边。”

很多吸烟者都有饭后吸烟的习惯，然而此时吸一支烟，烟中的有害物相当于平时吸十支烟的总和。

饭后胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力也随之增强，香烟中的有毒物质比平时更容易进入人体，加重对人体器官的损害程度。

同时，烟中的尼古丁还会影响胃液分泌，使胰蛋白酶和磷酸盐的分泌受到抑制，这些都会遏止食物的消化吸收。

此外，饭后胆汁分泌增多，吸烟则更甚，长久如此会引发胃炎等疾病。

如果饭后立即饮茶，茶水冲淡胃液，从而影响食物的正常消化。

茶叶中含有大量的单宁酸，能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质。

不仅影响蛋白质的吸收，也加重了胃肠负担。

久而久之，不仅会使胃肠消化、吸收功能紊乱，形成消化系统的慢性疾病，而且容易导致营养不良、免疫力下降等。

因此，在饭后1小时内最好不要饮茶，这样才有助于食物的消化吸收。

忌饭后即刻洗澡洗澡时皮肤受热水及揉搓时的刺激都会促使体表毛细血管扩张，血液循环加快，血流量增加。

饭后即刻洗澡胃肠道血量相应减少，使胃肠道得不到血液充盈而影响消化。

若是洗冷水澡，由于受冷水的刺激，极易抑制胃肠蠕动和消化液的分泌，造成腹痛、腹泻。

此外，饭后洗澡还会导致冠心病患者发生心绞痛和心肌梗塞，血脂过高、血管硬化、高血压的人饭后即刻洗澡更是危险。

<<饮食禁忌>>

忌饭后松裤带饭后如将裤带松开，会使餐后腹腔内压下降，消化器官的活动度和韧带的负荷量增加，此时容易发生肠扭转，引起肠梗阻，还容易引起胃下垂，出现上腹部不适等消化系统疾病。因此，饭后忌松裤带。

忌“饭后百步走”“饭后百步走，活到九十九”，这种说法是不科学的。

饭后胃肠处于充盈卷，身体的大量血液和氧气参与食物的消化，即使是非常轻微的运动也会使胃受到震动，从而增加胃肠负担，影响消化（若是剧烈的运动，容易形成胃下垂）。

因此，饭后适当休息半个小时左右，待胃内的食物消化一些后，再活动较为适宜。

吃鸡蛋的禁忌鸡蛋忌生吃有些人认为鸡蛋营养丰富，生吃可以更直接地获得营养元素，而且生吃鸡蛋具有降火滋补等功效。

其实不然，吃生鸡蛋不仅难以吸收其养分，而且还会使人体受到损害，可以说，吃生鸡蛋坏处多多。生鸡蛋中含有抗酶蛋白，这种蛋白会阻碍人体胃肠中的蛋白酶与食物中蛋白质的接触，影响蛋白质的消化、吸收。

同时，生鸡蛋蛋清中含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。

这种物质会遏止人体对生物素的吸收，人体便可能患上生物素缺乏症。

鸡蛋加热煮熟后这种抗生物素蛋白即被破坏，也就不再影响人体对营养素的吸收。

生鸡蛋中的蛋白质结构致密，胃肠里的消化酶难以接触，因此营养物质不易被人体消化吸收。

而且大约10%的鲜鸡蛋中可能带有致病菌、霉菌或寄生虫卵，有些人喜欢用开水或是啤酒等冲鸡蛋喝，由于鸡蛋中的病菌和寄生虫卵不能被完全杀死，因而容易引起腹泻和寄生虫病。

吃鸡蛋不宜多在日常生活中，鸡蛋是家庭常备的食品之一，由于其营养丰富、味道鲜美而深受人们的喜爱。

一些体虚、大病初愈的患者及产妇大量食用鸡蛋，想以此来增强体质、滋补养生。

然而，食用过多的鸡蛋后效果却并不明显，甚至会出现副作用，比如腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力，严重者还可导致昏迷，这种现象在医学上被称为“蛋白质中毒综合征”。

体虚之人、大病初愈的患者和产妇，都因各种原因引起肠胃消化机能减退，若在此时大量吃鸡蛋，就会增加消化系统的负担。

多吃鸡蛋，体内蛋白质含量过高，在肠道中造成异常分解，产生大量的氨，氨溶于血液之中对人体有害。

有时未完全消化的蛋白质在肠道中腐败，产生羟、酚、吲哚等化学物质，对人体的毒害也很大，因而出现上述“蛋白质中毒综合征”的病理表现。

蔬菜吃法的几种禁忌蔬菜中含有丰富的营养物质，而且色、香、味俱全的蔬菜大餐不仅让人胃口大开，更能提供人体每天所需的多种维生素，但饮食习惯上的一些不当吃法在很大程度上破坏了蔬菜的营养成分。

青菜忌久存一些消费者为了省事而一次购买大量的新鲜蔬菜，将其存放在家中。

青菜等绿叶蔬菜放置时间过长，维生素会慢慢流失。

因此，如果需要保存蔬菜一段时间，应在避光、通风、干燥的地方贮存（最好是现吃现买，存放于冰箱之中并非最佳办法）。

所以说，蔬菜最好不要久存。

<<饮食禁忌>>

编辑推荐

吃什么才好？

怎样吃才对？

一书在手，心中有数。

《饮食禁忌》收集了日常生活中与饮食习惯、烹饪方法、食品特性、餐饮礼仪、特殊人群饮食、饮食搭配等有关的禁忌方面的丰富知识，这些看似平常的知识，对于读者提高自身的保健能力有积极的作用。

<<饮食禁忌>>

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>