

饮食营养500忌



[饮食营养500忌_下载链接1](#)

著者:顾婧

出版者:金盾出版社

出版时间:1992-10

装帧:平装

isbn:9787800224874

内容提要

本书从营养保健的角度，分别介绍了婴幼儿、孕产妇、各类病人的饮食禁忌，日常生活中的饮食禁忌，以及食物的食用、加工、贮存禁忌。取材新颖，内容丰富，简明实用，可供家庭安排日常饮食参考。

作者介绍:

目录: 目录

概述

一、婴幼儿的饮食禁忌

- 1.给新生儿配制奶粉不宜太浓
- 2.不要用高浓度糖水喂新生儿
- 3.不要完全用人工喂养代替母乳喂养
- 4.不要只用米粉喂养婴儿
- 5.不宜只用豆奶喂养婴儿
- 6.小婴儿不宜吃鸡蛋清
- 7.忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿
- 8.不宜让婴儿吃过量的蛋
- 9.婴儿不宜多喝饮料
- 10.不宜让婴儿喝成人饮料
- 11.忌给婴儿吃嚼过的食物
- 12.婴儿食物不宜太咸
- 13.1岁以内的婴儿忌食蜂蜜
- 14.婴幼儿不宜多吃奶糖
- 15.婴幼儿忌吃泡泡糖
- 16.婴幼儿不宜多吃动物油
- 17.婴幼儿腹泻后不宜停食
- 18.幼儿忌喝啤酒
- 19.幼儿不宜多吃菠菜
- 20.小儿吃动物肝肾不宜过量
- 21.儿童不宜常吃糕点
- 22.儿童不宜多吃罐头
- 23.儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁
- 24.儿童不宜多吃鱼松
- 25.儿童不宜服人参补品
- 26.儿童不宜多吃爆米花
- 27.儿童不宜多吃笋
- 28.儿童不宜用吃水果代替吃蔬菜
- 29.儿童不宜多吃彩色食品
- 30.儿童不宜常吃果冻
- 31.儿童不宜多吃橘子
- 32.儿童不宜多食桑椹
- 33.儿童不宜大量饮用宝宝福
- 34.儿童不宜过多食用冷食
- 35.童不宜多吃肥肉
- 36.儿童不宜多吃糖
- 37.儿童不宜过量食用冰棍、雪糕
- 38.幼儿忌含食物睡觉
- 39.小儿忌服蜂乳

40. 不要随便给小儿食用保健食品
41. 小儿贫血不要只用蛋黄补
42. 小儿菜肴不要多放味精
43. 儿童不宜多吃皮蛋
44. 儿童不宜多吃酒心糖
45. 儿童不宜多吃巧克力
46. 儿童换牙期忌吃甘蔗
47. 学龄儿童不宜不吃早餐

二、孕产妇的饮食禁忌

48. 想要孩子的夫妻忌饮“可乐”
49. 孕后忌食用黑棉籽油
50. 孕妇不宜营养过剩
51. 孕妇不宜只吃精制米面
52. 孕妇不要过多喝茶
53. 孕妇不宜多吃罐头食
54. 孕妇忌喝烈性酒
55. 孕妇不宜多食酸性食物
56. 孕妇不宜多吃菠菜
57. 孕妇不宜多吃油条
58. 孕妇忌吃黄芪炖鸡
59. 孕妇不宜吃桂圆
60. 孕妇不宜吃热性香料
61. 孕妇不要多吃冷饮
62. 孕妇不要喝咖啡
63. 孕妇不宜常吃素
64. 孕妇忌吃糯米甜酒
65. 孕妇不宜多服补品
66. 孕妇不宜多吃山楂
67. 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品
68. 孕妇忌食用过敏食物
69. 乳母忌抽烟喝酒
70. 产后滋补不宜过量
71. 产后不宜马上节食
72. 产妇不要久喝红糖水
73. 产后不宜喝高脂肪的浓汤
74. 产后不宜多吃蛋
75. 产妇不宜多饮麦乳精
76. 产后忌吃辛辣温燥食物
77. 产妇不宜多吃巧克力

三、病人的饮食禁忌

78. 眼病患者忌吃大蒜
79. 近视的人忌吃甜食
80. 脑血管病人忌吃狗肉
81. 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋
82. 高血压病人不宜多吃盐
83. 心血管病人忌喝咖啡
84. 心血管病人不宜多吃蛋黄
85. 心血管病人忌吃螃蟹
86. 冠心病病人不宜饱餐
87. 冠心病病人不宜多吃糖
88. 冠心病病人不宜多饮可乐型饮料
89. 心脏病病人应慎食菜籽油
90. 动脉硬化病人忌吃人参
91. 气管炎病人忌睡前饮酒

- 92.气喘病人忌多吃盐
- 93.哮喘病人忌吃疑为过敏原的食物
- 94.肺病患者不宜饱食
- 95.肺结核病人不宜多吃菠菜
- 96.慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒
- 97.溃疡病患者忌饮茶
- 98.溃疡病患者忌饮牛奶
- 99.胃溃疡患者忌吃糯米食品
- 100.溃疡病人忌饮咖啡等饮料
- 101.十二指肠溃疡病人饮食五忌
- 102.肝脏病人忌饮酒
- 103.肝炎病人忌吃大蒜
- 104.肝炎病人忌吃羊肉
- 105.肝病病人不宜多吃葵花子
- 106.肝炎病人不宜多吃糖
- 107.肝炎病人忌食甲鱼
- 108.肝炎病人忌吃生姜
- 109.慢性肝病病人不宜吃小麦、土豆类食物
- 110.无症状澳抗携带者忌喝酒
- 111.肝豆状核变性遗传病人不宜吃含铜食物
- 112.肝硬变病人忌吃甘碳五烯酸含量高的鱼
- 113.肝硬变病人忌吃粗糙食物
- 114.肝昏迷病人不要多吃高蛋白质食物
- 115.慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及刺激性食物
- 116.胆囊炎患者忌吃肥肉
- 117.胆结石病人不宜多吃糖
- 118.胆石症病人忌食过酸食物
- 119.胰腺炎病人忌饮酒
- 120.婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食
- 121.患多动症的儿童不宜多吃的食物
- 122.非细菌性腹泻时不宜食用大蒜
- 123.小儿腹泻时不宜严格忌油
- 124.尿路结石病人不宜多吃糖
- 125.尿路结石病人忌吃菠菜
- 126.肾脏病病人不宜多吃富含植物蛋白的食器
- 127.慢性肾衰者忌吃哈密瓜
- 128.肾结石病人不宜在临睡前喝牛奶
- 129.痛风病人忌饮啤酒
- 130.痛风病人忌吃黄豆
- 131.痛风病人忌吃含嘌呤高的食物
- 132.甲亢病人忌吃含碘食物
- 133.糖尿病病人忌饮酒
- 134.糖尿病病人不宜过多食用木糖醇
- 135.糖尿病病人不宜多吃水果
- 136.糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖
- 137.糖尿病病人不宜多吃盐
- 138.癫痫病人不宜多吃盐、多喝水
- 139.癫痫病人不宜多吃含锌高的食物
- 140.腹部手术的病人忌饮牛奶
- 141.腹部手术后忌喝含气饮料
- 142.骨折病人忌食牛皮菜
- 143.骨伤患者忌食醋
- 144.骨折病人不宜多吃肉骨头
- 145.关节炎病人忌吃肥肉

- 146.关节炎患者忌吃海味
- 147.关节炎患者不要经常食用用铁锅烧的饭菜
- 148.牛皮癣患者忌饮酒
- 149.周期性麻痹病人不宜饱食
- 150.长粉刺者忌吃油腻辛辣食物
- 151.感冒初期不宜吃西瓜
- 152.发热时不宜多吃鸡蛋
- 153.炎症性疾病患者忌吃辣椒
- 154.热证病人忌食辛辣食物
- 155.咯血病人忌吃木耳
- 156.阴虚体质者忌吃麻辣火锅
- 157.氟病患者不宜多饮茶
- 158.癌症病人不宜多吃糖
- 159.白癜风病人不宜吃富含维生素C的食物
- 160.吃动物蛋白质160苯丙酮尿症患者不宜
- 161.植烷酸累积病人忌吃蔬菜、水果
- 162.谷蛋白敏感性肠病不能吃面食
- 163.患半乳糖血症的孩子不能吃奶
- 164.服雷米封忌吃鱼肉
- 165.贫血病人忌饮茶
- 166.缺铁性贫血者忌喝牛奶
- 167.出血性疾病患者不要多吃鱼
- 168.直肠息肉患者忌吃酸、辣、油腻食物
- 169.痔疮病人忌吃刺激性食物
- 170.服痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒
- 171.服阿司匹林时忌饮茶
- 172.服中药忌滥加糖
- 173.服丹参片忌同时食用牛奶、黄豆
- 174.哪些病人忌吃冷饮食品
- 175.哪些病人忌喝鸡汤
- 176.哪些病人忌吃花生
- 四、日常饮食禁忌
- 177.母子均不宜长期素食
- 178.青少年不宜只吃素食
- 179.中年妇女不宜多吃甜食
- 180.中年人忌长期精食
- 181.中年人忌过食肥甘厚味
- 182.中老年人不要贪吃高蛋白食物
- 183.老年人不宜长期吃素
- 184.老年人忌常饮鸡汤
- 185.老年人不要多吃水果罐头
- 186.老年人不宜经常饮啤酒
- 187.老年人饭后不宜百v
- 188.老年人饭后不宜马上睡觉
- 189.老年妇女不宜多饮咖啡
- 190.老年人忌常用铝或铝合金餐具进食
- 191.老年人的饮食七忌
- 192.早餐不宜全吃干食
- 193.早餐不宜只吃鸡蛋
- 194.午饭不宜吃得太饱
- 195.晚餐不宜太油腻
- 196.晚餐不宜多饮酒及饮食过饱
- 197.临睡前不宜进食
- 198.夜间忌吃含糖食物

- 199.睡前不宜服人参蜂王浆
- 200.吃饭时不宜吸烟
- 201.饭前忌服维生素类药物
- 202.切忌吃饭时训孩子
- 203.不要边吃饭边看电视
- 204.饭前饭后忌饮水
- 205.饭前饭后忌吃冷饮
- 206.饭后不宜立即干活
- 207.饭后不宜马上游泳
- 208.饱餐后不宜立即洗澡
- 209.不要用矮桌进餐
- 210.忧伤时不要多食
- 211.饱餐后不宜大量喝汽水
- 212.饭后不宜一杯茶
- 213.饭后不宜马上吃水果
- 214.饭后不宜放松裤带
- 215.不要在说笑逗闹中进餐
- 216.体弱者饭后不要立即散步
- 217.脑力劳动者不宜偏食酸性食品
- 218.不要经常用巧克力和奶糖充饥
- 219.长时间用嗓后不宜马上喝冷饮
- 220.饭盒里不宜放羹匙
- 221.不要在口渴时痛饮
- 222.不宜蹲着进餐
- 223.不宜用菠菜来补铁
- 224.乘车走路时不宜吃东西
- 225.旅游乘车前不宜吃得过饱
- 226.上飞机前的饮食三忌
- 227.忌空腹饮酒
- 228.不宜用饮酒来保暖
- 229.冬泳前忌饮酒
- 230.施农药前后忌饮酒
- 231.饮酒时不要吸烟
- 232.美酒不宜与咖啡同饮
- 233.酒后忌服安眠药
- 234.酒后不宜大量饮浓茶
- 235.不要长期以酒代饭
- 236.饭前忌饮冰镇啤酒
- 237.不要饮用久存的啤酒
- 238.忌用酒催眠
- 239.剧烈运动后忌饮啤酒
- 240.运动后不宜多吃糖
- 241.剧烈运动后忌饮凉水
- 242.不要用维生素C替代蔬菜
- 243.肥胖者不要多饮咖啡
- 244.减肥者不要过分限制饮食
- 245.减肥者不要吃芥末
- 246.节食减肥忌反复
- 247.月经前忌多吃盐
- 五、食物的食用及加工、贮存禁忌
- 248.不宜在生日蛋糕上插蜡烛
- 249.煮牛奶忌用文火
- 250.牛奶忌久煮
- 251.牛奶忌加红糖

- 252.煮牛奶时不要加糖
- 253.喝牛奶不宜加糖过多
- 254.牛奶不宜与巧克力同时食用
- 255.不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆
- 256.不宜食用反潮变硬的奶粉
- 257.夏季忌饮冷牛奶
- 258.牛奶中忌加钙粉
- 259.忌用塑料容器盛牛奶
- 260.忌用牛奶煮奶糕
- 261.牛奶忌和豆浆同煮
- 262.饮牛奶忌同食橘子
- 263.忌用牛奶送服药品
- 264.鲜牛奶不宜冰冻
- 265.酸奶忌加热后食用
- 266.忌食结块的麦乳精
- 267.忌用锡壶盛酒
- 268.忌饮刚酿制的白酒
- 269.不宜用旅行水壶装酒
- 270.低度酒忌久存
- 271.喝啤酒忌对汽水
- 272.啤酒白酒忌同饮
- 273.忌划拳饮酒
- 274.忌用塑料桶贮存酒
- 275.忌用保温瓶装啤酒
- 276.葡萄酒忌久存
- 277.医用酒精忌对水当酒喝
- 278.不宜饮雄黄酒
- 279.不宜过量饮啤酒
- 280.忌饮冷黄酒
- 281.忌用豆浆冲鸡蛋
- 282.喝豆浆四忌
- 283.铝锅不宜久放饭菜
- 284.不要吃两头凸的罐头
- 285.忌吃长白膜的酱油
- 286.忌吃发红的咸鱼
- 287.吃柑橘前后不要喝牛奶
- 288.不要活吃鲤鱼
- 289.不要用热水冲烫冻鱼
- 290.吃螃蟹不要用水煮
- 291.吃螃蟹四不要
- 292.忌吃半熟的鸭蛋
- 293.植物蛋白肉一次不宜多吃
- 294.炒菜心忌放碱
- 295.炒胡萝卜不宜放醋
- 296.炒菜用油不宜多
- 297.贮青菜不要用水洗
- 298.蔬菜焯水不要在水冷时下锅
- 299.冰箱中的鱼不宜存放太久
- 300.存放鱼不要保留鳃和内脏
- 301.冷冻食品解冻后不宜再存放
- 302.速冻肉不宜迅速解冻
- 303.不要贪食河豚鱼
- 304.不宜多吃午餐肉
- 305.不宜盲目吃狗肉

306.食猪肝不宜炒得太嫩
307.猪身上有三样东西不能吃
308.忌用热水浸洗猪肉
309.腐败的肉烧煮后也不能吃
310.不宜吃青蛙肉
311.不宜多吃烤羊肉串
312.不宜偏食猪肉
313.病死牛的肉不宜食用
314.涮羊肉不宜太嫩
315.吃火锅时间不宜太长
316.不宜贪食火锅汤
317.不要把剩汤菜放在火锅内过夜
318.打开的罐头不要分多次吃
319.夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品
320.火腿忌在冰箱内存放
321.烹制火腿三不要
322.做饺子馅不要挤水
323.不要用生豆油拌饺子馅
324.不要吃破壳的鸡蛋
325.忌用冷水浸泡干腌菜
326.生熟食品不要混放
327.煮鸡蛋不要用生水冷却
328.鸡蛋不宜与白糖同煮
329.淘米时忌用力搓洗
330.熬绿豆汤忌放碱
331.不要经常食用砂锅菜
332.忌用普通搪瓷制品煎煮食物
333.忌用铜炊具加工蔬菜水果
334.忌直接使用生锈的铜火锅
335.忌食有哈喇味的油
336.忌食长芽的花生
337.不要过量吃洋姜
338.忌用热水浸年糕
339.忌食用直接采集的花粉
340.不宜喝启盖隔夜的汽水
341.酸性饮料不宜多饮
342.不要喝过热的饮料
343.不要直接饮用自来水
344.不要饮用温泉水
345.不宜用饮料取代白开水
346.气压式保温瓶的第一杯水不宜饮用
347.不宜喝过量的汽水
348.不能饮用雨水
349.忌用开水冲服蜂蜜
350.忌用温锅水煮饭
351.烧饮用水忌放炉子上过夜
352.不宜饮“三精水”
353.忌喝反复烧开的水
354.不宜常吃汤泡饭
355.不宜吃捞饭
356.忌用锅内余油炒饭
357.忌食青色番茄
358.不宜多食熏烤煎炸食物
359.忌在炉火上直接烘烤食物

- 360.皮色鲜艳的水果忌吃皮
- 361.忌用彩瓷餐具盛酸性食物
- 362.忌吃生鸡蛋
- 363.忌吃孵鸡蛋
- 364.忌生吃胡萝卜
- 365.忌吃煮后颜色变红的元宵
- 366.忌食烂姜
- 367.不宜吃有苦味的柑橘
- 368.忌吃变质的银耳
- 369.忌吃未成熟的水果
- 370.忌吃有黑斑的红薯
- 371.不宜生吃花生
- 372.忌生食贝类
- 373.不宜过量吃杏
- 374.不宜过多食用橘子
- 375.煮粥、烧菜忌放碱
- 376.不宜大量吃酸菜
- 377.未腌透的酸菜忌食用
- 378.忌吃未腌透的咸菜
- 379.不宜多吃黑枣和柿饼
- 380.不宜长期食用方便面
- 381.不宜多吃多味瓜子
- 382.吃糖不要口含过久
- 383.不能饮用有焦味和霉变茶叶
- 384.不宜用保温杯泡茶
- 385.不宜饮用长时间泡的茶
- 386.茶叶不宜煮着喝
- 387.忌用茶水送服药物
- 388.吃狗肉后忌喝茶
- 389.吃高蛋白食物后不要立即饮茶
- 390.冷热饮料不要在短时间内交替饮用
- 391.服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶
- 392.不宜多饮新茶
- 393.饮茶四不宜
- 394.吃粽子四忌
- 395.白糖不宜不加热食用
- 396.酱油忌生吃
- 397.不宜多吃臭豆腐
- 398.不宜过多食用豆制品
- 399.不宜过量吃红薯
- 400.不宜过量吃瘦肉
- 401.不宜多吃鲨鱼肝
- 402.不宜多吃香肠
- 403.不宜多吃松花蛋
- 404.不宜过量吃荔枝
- 405.不可滥用食用香料
- 406.煮咖啡忌时间过长
- 407.喝咖啡忌浓度过高
- 408.喝咖啡不宜放糖过多
- 409.忌空腹吃西红柿
- 410.忌空腹吃柿子
- 411.柿子不宜与红薯、螃蟹同食
- 412.海味忌与含鞣酸多的食物同食
- 413.红、白萝卜忌合煮

414.吃土豆忌吃皮
415.吃柿子不要吃柿子皮
416.萝卜人参忌同时服用
417.萝卜忌与橘子同食
418.油炸食品不宜经常食用
419.不宜偏食动、植物油
420.炒菜时忌油温过高
421.食用油忌反复高温
422.食用油忌高温加热后贮存
423.不宜过多食用鱼油
424.忌吃生棉籽油
425.忌用大油烹调肉食品
426.忌吃油渣
427.吃黄鳝忌爆炒
428.忌吃生鱼粥、生鱼片
429.忌吃烧焦了的鱼和肉
430.忌直接食用鲜海蜇
431.不宜过量食咸鱼
432.不宜多吃干鱼片
433.鱼胆不宜随便吃
434.死蟹、死甲鱼不能吃
435.忌吃未煮熟的黄豆
436.忌吃未煮熟的四季豆
437.忌吃发了芽的马铃薯
438.不能用废旧书、报纸包装食品
439.忌用镀锌的白铁桶盛放饮料
440.水果罐头启封后不宜存放
441.不宜不加选择地服食“药粥”
442.忌用铜制食具盛冷食品
443.存放鸡蛋不宜用水洗
444.忌用金属器皿盛放蜂蜜
445.忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类
446.忌反复使用塑料食品袋
447.食盐不宜存放时间过长
448.方便面不宜久放
449.不宜长时间地浸泡海带
450.忌用化纤布擦洗餐具
451.忌用洗衣粉洗餐具
452.忌长期用塑料桶盛油
453.忌用透明玻璃瓶贮存食油
454.不要用铝制品存放面粉
455.忌用金属容器盛酸性饮料
456.忌用热水发木耳
457.忌用生冷自来水煮饭
458.饮食不宜过于精细
459.忌吃久放的红糖
460.冰箱内不宜过多存放食品
461.不宜用包装带编织的菜篮子盛食品
462.面包不宜放在冰箱内保存
463.不宜在冰箱内久存凉拌菜
464.不宜直接吃从冰箱拿出的饭菜
465.制干菜忌暴晒
466.蓝紫色的紫菜忌食用
467.绿叶蔬菜忌焖煮

468.忌鲜食黄花菜
469.菜肴不宜过咸
470.忌吃隔夜的熟白菜
471.忌喝隔夜的银耳汤
472.炖骨头不宜加醋
473.酸碱食品不宜加味精
474.新鲜木耳不宜食用
475.不宜经常嚼食槟榔
476.不宜偏食五味食物
477.膳食纤维不宜过多
478.淀粉食物不宜凉了再吃
479.忌多吃辣椒
480.忌生吃荸荠
481.忌生食银杏
482.吃西瓜不宜过量
483.不宜吃冷藏过久的西瓜
484.不宜吃烫食
485.不宜多吃粉丝
486.油条不宜常吃、多吃
487.不要吃未煮熟的狗肉
488.不宜低温保存罐头
489.哪些人不宜吃蘑菇
490.哪些人忌饮人参蜂王浆
491.忌铁、铝炊具搭配使用
492.忌使用油漆筷子
493.忌用卤缸或卤坛子盛米
494.保存腌腊制食品忌受日光照射
495.忌用乌柏树砧板
496.忌用铁锅煮绿豆
497.忌用塑料餐桌布
498.忌用涂银粉的炊具
499.忌经常使用铜制炊具
500.忌用铁锅煮山楂、海棠
附一 我国的膳食指南
附二 食品加工、销售、饮食业卫生五四制
• • • • • ([收起](#))

[饮食营养500忌 下载链接1](#)

标签

身体维护

藏书

第八层

文化

评论

我可以说因为一年级时候想认识“忌”那个字才买来读的吗？好奇葩。。。

[饮食营养500忌_下载链接1](#)

书评

[饮食营养500忌_下载链接1](#)