

我们生病时经常会听医生说“忌口”、“不要食用辛辣食物”、“别吃发物”。但是到底为什么要忌口？忌口要忌什么？甚至“发物”是什么？今天一次全都给您讲清楚！

到底为什么要“忌口”？

“生病忌口”主要有两个意义：

一是所吃中药可能与食物的性味有矛盾；

二是所吃食物可能对疾病加重或产生不良反应。

所以,生病了医生让您“忌口”是非常重要的。甚至有医生比喻，“忌口”和“治病”同样重要，如果光吃药不忌口，可能吃了半天药，病也好不了！

到底什么是“发物”？

发物就是指“过于富含营养或有刺激性特别容易诱发某些疾病（尤其是旧病宿疾）或加重已发疾病的食物。”而这些食物多属甘温性质，具有香燥的性能，吃后容易上火。

忌食发物不仅在疾病治疗中很重要，甚至在饮食养生中都具有重要意义！在通常情况下发物会对某些特殊体质诱发疾病。所以注重养生的人也应全面了解自己的体质，忌食发物。

十种常见病的忌口手册！

1. 感冒：

枸杞、大枣、乌梅、西瓜

枸杞、大枣：

枸杞温热身体的效果相当强，会让人体产生更多热量，使体温升高，加重病情。大枣同样有暖身效果。

2. 腹泻：

螃蟹、萝卜、葱头、生萝卜

螃蟹：螃蟹性味咸寒，极易引起和加重腹泻。

葱头、生萝卜：容易胀气蔬菜，也要少吃。

3. 痛风：

蛤蜊、干贝、带鱼、虾

痛风患者最好不吃高嘌呤的食物：

蛤蜊、乌鱼、干贝、带鱼、海鳗、猪肝、虾、牡蛎。

4. 糖尿病：

香蕉、芒果、甘蔗、柿子

少吃升糖指数高的水果和食物。

升糖指数高的水果：香蕉、芒果、甘蔗、榴莲、柿子、菠萝

升糖指数高的食物：大米饭、大米粥、土豆、白糖、点心



7. 心脏病：

炸鱼、浓茶、红烧肉

炸鱼：

炸鱼的油经过高温加热后，会产生大量“坏脂肪”（反式脂肪），对心脏有害无益。

浓茶：含有较多的咖啡因，可能导致心率加快。

蛋黄派

：
蛋黄派等口感靠使用“起酥油”来达到，起酥油的主要成分是“部分氢化植物油”，对心血管极其有害。



广州神农草堂中医药博物馆

国家AAAA级旅游景区

全国首家融“天然”和“文化”于一体的半敞开式中医药博物馆