

## 中醫飲食宜忌之護理衛教

一般禁忌	1. 冰、竹筍、糯米、辣椒、豆類、生冷及不易消化的食物 2. 服用中藥時需與西藥或茶間隔兩小時	
特別禁忌	一般感冒	忌橘子、蘆筍汁、冰….
	咳嗽	忌冷水、橘子、冰淇淋、冰、鹹魚….
	急性胃炎	忌油炸食物、酒、辣味、糯米….
	慢性胃炎	忌冷飯、生冷食物、酸酵食物….
	胃及十二指腸潰瘍、胃酸過多	忌香蕉、豆類、竹筍、雞肉、芹菜、鳳梨、酒、芥末、辣椒、番石榴、濃茶、汽水、咖啡、甜食….
	胃腸脹氣	忌花生、蕃薯、豆芽、菜豆類、蛋….
	急慢性肝炎 (黃疸)	忌鵝肉、雞肉、鴨肉、肥豬肉、酒、香蕉、麻油、茄子、香腸、芹菜、動物內臟、油膩食物….
	腎虧、白濁、白帶	忌啤酒、汽水、鹹魚、筍乾、鹹菜….
	糖尿病	忌甜、鹹、酒、豆類、米麵小吃、蜂蜜….
	低血壓	忌芹菜、洋蔥、洋菇、蘆筍….
	高血壓、心臟病	忌動物油、高脂肪、腦髓、酒、辛辣、乳酪、暴飲暴食、菸、重鹽食物、情緒激動、沐浴高溫、油膩食物….
	風濕病、關節炎	忌啤酒、香蕉、肉類、動物內臟、蛋、油炸、木瓜、豆類….
	腦神經衰弱、失眠	忌辣椒、酒、咖啡、蔥蒜、芥末、菜心、茶葉、油炸類(過燥食物)….
	痔瘡	忌牛肉、酒、煙、辣椒、煎炒油炸….
	過敏性皮膚炎 (溼疹)	忌魚、蝦、蟹、烏賊、芒果、蛋、香菇、花生、酒、牛奶、竹筍、過燥食物….
面皰、青春痘	忌豬腳、豬耳、過燥食品、煎炒油炸….	
中風	忌蝦、高膽固醇食物….	
骨折	忌香蕉….	