

# 生病或吃药时要忌口 主要是忌什么？

记者 刘威

“服中药常有禁生冷、油腻食物的提示，为什么要这么提示呢？”“水果是生冷食物吗？”“吃中药时能不能喝茶？”在生病或者吃药的过程中，对于忌口，患者常有很多疑问。其实，生病、吃药时医生经常会说要忌口，一是为了防止病人胡乱吃东西而加重病情；二是为了防止某些食物和正在服用的药物产生了对冲的效果，从而抵消了药效。本期请跟随记者一起了解生病或吃药时的忌口知识吧。



资料图片

## 1 生病时 这几类食物要少吃

中医说的忌口，主要是指生病的时候要少吃辛辣刺激、油腻、生冷、不易消化的食物。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶具体介绍说：“生病时建议少吃的食物主要包括以下几类。发物类：即容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物，包括鹅肉、鱼虾等海产品。辛辣类：包括辣椒、大葱、生姜、大蒜、花椒、酒类等；生冷类：除冰淇淋、冷饮外，还包括西瓜、梨等生冷水果，萝卜、苦瓜等寒凉蔬菜；油腻类：包括动物内脏、油炸及烧烤食品。”

另外，不同疾病要结合食物的五味属性来忌口。比如感冒有咳嗽、咳痰的时候，中医常会嘱咐你不要多吃“带腥”的东西。从现代医学的角度来说，此时气管支气管黏膜充血，管腔相对狭小，痰液分泌增多，海鲜水产等“带腥”之物易使气管内痰液增多，会加重咳嗽、咳痰。又如小儿支气管哮喘，通常建议忌食鱼、虾、牛奶、蛋类等易过敏的食物。因为这些过敏原进入人体后，可能加重病情。

## 2 进补膏方也有饮食禁忌

服用膏方已经成为大家熟悉的冬令进补方式。医生在门诊上经常会被问道：“服用膏方期间的饮食该注意什么？”“萝卜能不能吃？”等类似问题。在此，吴晓晶介绍了服用膏方时的几点饮食注意事项。

膏方里多为滋补类中药，服用期间忌肥甘厚味和辛辣刺激的食物，烹调时少放姜、蒜、葱之类的调味品。另外，服用含有人参的补气膏方时应忌食萝卜；服滋补

类膏方时尽量减少喝茶，茶叶中的茶多酚有解药的作用，影响膏方功效。如遇到感冒发热、咳嗽、月经或胃口不佳时，建议暂停服用膏方数日，等病愈后再进服。

同时，服用膏方时不宜酗酒，因为过度饮酒会刺激胃黏膜发炎，影响膏方的吸收。进食膏方本为滋补、强健身体，大家在进食膏方时一定要遵医嘱，在饮食方面多加注意，切不可因为“贪嘴”影响药效。

## 3 吃某些中药也需要忌口

“医生，喝这个中药能不能吃火锅、能不能喝酒？”“不能，要忌口。”“为啥要忌口啊？”对于这样的疑问，银川市中医医院药剂科主管中药师张静解释，在服用中药期间也需要在饮食上注意忌口，目的是在于增强药物疗效，降低副作用，“一般来说，常规的忌口包括忌生冷、辛辣、油腻、浓茶。因为生冷、辛辣类食物不但刺激胃肠，还影响胃肠对药物的吸收；油腻食物不易消化和吸收，

并且油腻食物以及浓茶，容易与药物混合，阻碍胃肠对药物有效成分的吸收，从而降低疗效。另外，如果服用的中药有参类药材，例如人参、西洋参等，还需要忌食萝卜，因为参类与萝卜同时服用会削弱参类药材补气的作用，影响疗效。”

还要注意的，在服用中药时，最好不要喝饮料，因为饮料中的添加剂、防腐剂等成分，也可能影响中药有效成分的吸收而降低药效。

## 4 某些西药 也会和部分食物“打架”

近日，家住兴庆区的王阿姨低血压发作，引发这一切的“祸首”竟然是因为吃了葡萄柚。原来王阿姨患高血压多年，长期服用降压药。发病前，王阿姨是先吃了降压药，接着又吃了小半个葡萄柚，之后老人感觉头晕心悸，被家人送往医院。

对于王阿姨的情况，自治区人民医院药理学部临床药师王基云提醒，日常饮食中，有些食物会和某些药物“打架”，可能会增强或者降低药效，甚至增加不良反应。“比如，服用部分他汀类降脂药，如洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀治疗时，应避免吃葡萄柚或者饮用葡萄柚汁，因为会大大增加血药浓度。他汀类药物高浓度时易引起肌痛、肌炎及横纹肌溶解症、急性肾衰等严重不良反应。另外，葡萄柚与部分降压药同服，如非洛地平、硝苯地平和尼索地平，会降低这类药物的代谢排泄速度，导致体内降压药积蓄血药浓度升高，增加降压作用，易导致低血压风险，也可能导致足踝及下肢水肿等不良反应。”

另外，在服用心脏病药物、抗排斥药物、抗组胺药物、保钾利尿药螺内酯等药物期间，不宜吃太多含钾量高的食物。这些食物很容易在体内产生钾蓄积，引起高血钾症，可能出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻及心律失常等。进行华法林治疗的患者，应尽量避免或限制食用富含维生素K的食物。华法林为香豆素类口服抗凝药，维生素K会使抗凝作用减弱。富含维生素K的食物有花菜、胡萝卜、蛋黄、绿茶、绿叶蔬菜等，正在进行华法林治疗的患者尤其要避免。

## 5 一些药物 忌与牛奶、果汁同服

为了减轻药的苦味，日常生活中常有人用牛奶、果汁等来送服药物。但王基云提醒，“有些药物可以配牛奶、果汁，但有些不行，会起到反作用，牛奶中含有较多钙、蛋白质、氨基酸、酪胺。钙离子能与抗生素、铁剂、含金属离子等药物在肠道内形成不溶性络合物，它会影响药物吸收，导致疗效减弱。牛奶中的芳香氨基酸则会显著降低抗帕金森药物的吸收。牛奶中的蛋白质也可降低茶碱类药物的疗效。”

因为果汁中富含果酸，服用布洛芬、复方阿司匹林、黄连素、乙酰螺旋霉素等药物时，饮用酸性果汁会加速药物溶解，损伤胃黏膜。