

疾 病	忌 口 食 物
感冒(無咽痛)、咳嗽、痰白、流鼻水等寒性呼吸系疾病	橘子、柳丁、西瓜、葡萄柚、椰子、香蕉、冰冷、甜食或寒性飲食。
感冒(有咽痛)、咳嗽、喉嚨痛、痰黃等熱性呼吸系疾病	生薑、大蒜、辣椒、胡椒、油炸物、荔枝、桂圓、榴槤、沙茶醬、蠶豆等燥熱食物及菸酒等刺激物。
急、慢性咽喉炎	荔枝、桂圓、洋蔥、辣椒、胡椒、辣醬、芥末、咖哩等；鹹魚、甜食；燒烤油炸蔥爆類食物。
失音	菸、酒、辣椒、洋蔥、咖啡、可可、炒花生、炒瓜子、咖哩粉、辣豆瓣或豆腐乳。
失眠症	菸、酒、咖啡、辛辣、蔥、茶葉、純巧克力。
皮膚病	海鮮、草菇、毛豆、香菜、竹筍、雪裡紅、羊肉、甘蔗、芒果、荔枝、鳳梨、桂圓、汽水、芋頭、辛辣刺激物、忌發物(豬頭皮、鴨、鵝、蕈菇類、泡菜)。

疾 病	忌 口 食 物
過敏體質 (如異位性皮膚炎、蕁麻疹、哮喘、過敏性鼻炎)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有殼海鮮:蝦子、螃蟹、牡蠣(蚵)、蛤蜊等。</li> <li>2. 有毛蔬果:鳳梨、奇異果、芋頭、水蜜桃、桃子、紅毛丹等。</li> <li>3. 無鱗海鮮:小卷、烏賊、透抽、魷魚、章魚等。</li> <li>4. 其他辛辣腥發刺激食物:香蕉、草菇、荔枝、桂圓、菸、酒、辛辣物(蔥、蒜、生薑、辣椒)、油膩食物(肥肉、油炸物)、生冷冰品、咖啡、濃茶、罐頭食物及過敏原食物(牛奶、蛋)。</li> </ol>
心血管疾病	菸、酒、暴飲暴食、高膽固醇、過鹹食品、濃茶及咖啡、油膩、滋膩甜食。
高血壓及高血脂症	過鹹食品、蛋黃、動物內臟、腦髓、動物性油、肥肉等高膽固醇食物
糖尿病	甜食、酒類、澱粉類主食不宜過量(米、玉米、地瓜、馬鈴薯、麵、芋頭)、高甜度水果、高熱量及高膽固醇食物。
經痛、白帶	冰品、冷飲、西瓜、大白菜、辛辣刺激物。

疾 病	忌 口 食 物
腎炎及洗腎患者	楊桃、高鉀食物(番茄、柑橘、香蕉)、高鹽分食品、豆類、蘑菇、醃漬類、高蛋白食物、葡萄柚、文旦。
消化系疾病	汽水、沙士、可樂、香蕉、糯米類、咖啡、濃茶、過鹹、油膩或過甜食品、纖維過粗或堅硬食物、暴飲暴食或菸、酒或辛辣刺激物。
肝病	燻烤類、油膩食品、醃漬類、菸、含酒精性飲品、濃茶、咖啡、過鹹食物、罐頭食品、溫熱補品及辛辣刺激物。
痛風、高尿酸血症	腦髓、動物內臟、植物嫩芽(芽菜、竹筍、玉米筍)、肉汁、暴飲暴食、海鮮、啤酒及豆類等高嘌呤食物。
青春痘	龍眼、荔枝、炒花生或其他堅果類、油膩食物、麻油製品、咖啡、巧克力、榴槤。
肢體酸痛、風溼酸痛、關節炎(筋絡病)	香蕉、橘子、糯米類、啤酒、麻油、鳳梨、醃筍、生冷食物、酸性水果或食物。
骨折、跌打損傷	香蕉、竹筍、酸菜、鴨肉、花生、醋、糯米製品。



## 中醫保健 常見疾病 忌口食物

高雄市立中醫醫院 關心您  
 高雄市苓雅區凱旋二路132號  
 電話:(07)2163186  
<http://kcmh.kcg.gov.tw>  
 健康促進委員會 編審  
 114年06月修訂