

<<不可不知的食物搭配常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的食物搭配常识>>

13位ISBN编号：9787538868111

10位ISBN编号：7538868119

出版时间：2012-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：艾齐 编

页数：345

字数：360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不可不知的食物搭配常识>>

### 内容概要

《不可不知的食物搭配常识》将详细告诉你常见食物中的相宜相克，常见药物与食物的相宜相忌。无论是普通人群，还是常见患者群，《不可不知的食物搭配常识》都对其不同的饮食习惯给予了温情提示。

## <<不可不知的食物搭配常识>>

### 书籍目录

#### 第一章 宜常吃的食物

- 一、富含矿物质的食物
- 二、富含维生素的食物
- 三、益智健脑的食物
- 四、堪称排毒解毒能手的食物
- 五、有效提高人体免疫力的食物
- 六、美容瘦身的食物
- 七、性保健的食物
- 八、滋补养生的食物

#### 第二章 忌吃的食物

- 一、不宜生吃的食物
- 二、不宜多吃的食物
- 三、不宜空腹吃的食物
- 四、食后易中毒的食物
- 五、不宜食用的其他食物

#### 第三章 宜搭配食用的食物

- 一、与谷物类相宜的食物
- 二、与蔬菜类相宜食物
- 三、与肉制品相宜食物
- 四、与海产品相宜食物
- 五、与水果类相宜的食物
- 六、与调料相宜的食物
- 七、与饮品相宜食物

#### 第四章 忌搭配食用的食物

- 一、与谷物类相克的食物
- 二、与蔬菜相克的食物
- 三、与肉制品相克的食物
- 四、与水产品相克的食物
- 五、与水果相克的食物
- 六、与调料相克的食物
- 七、与饮品相克的食物

#### 第五章 饮食习惯宜忌

- 一、良好的饮食习惯
- 二、不良的饮食习惯

#### 第六章 各类人群饮食宜忌

- 一、婴幼儿饮食宜忌
- 二、儿童饮食宜忌
- 三、青少年饮食宜忌
- 四、孕妇饮食宜忌
- 五、产妇饮食宜忌
- 六、中老年人饮食宜忌
- 七、更年期人群饮食宜忌
- 八、特殊人群饮食宜忌

素食族  
外食族

<<不可不知的食物搭配常识>>

校园族  
上班族  
脑力族  
电脑族  
夜猫族  
运动族  
开车族  
减肥族

第七章 常见病人群饮食宜忌

感冒  
腹泻  
便秘  
哮喘  
慢性支气管炎  
肺炎  
肺结核  
贫血  
癌症  
高血压  
冠心病  
动脉硬化  
静脉曲张  
心力衰竭  
糖尿病  
肥胖症  
胃病  
肝炎  
脂肪肝  
肝硬化  
肾病  
肾功能不全  
痛风  
偏头痛  
神经衰弱  
眩晕  
失眠  
老年痴呆症  
骨折  
骨质疏松症  
颈椎病  
类风湿性关节炎  
胆结石、胆囊炎  
尿路结石  
痔疮  
痤疮  
水痘  
白癜风

<<不可不知的食物搭配常识>>

牛皮癣

红斑狼疮

湿疹

鼻出血

老年性耳聋

耳鸣

近视眼

青光眼

白内障

夜盲症

口臭

口腔溃疡

龋齿

牙周炎

咽喉肿痛

咽喉炎

前列腺炎

阳痿

不育症

痛经

闭经

月经不调

带下病

乳腺增生

百日咳

小儿遗尿

小儿麻疹

第八章 药物与食物搭配宜忌

一、与药物相宜的食物

二、与药物相克的食物

## <<不可不知的食物搭配常识>>

### 章节摘录

版权页：牛奶——补钙的理想饮品 牛奶中所含的各种营养元素，与人体所需营养模式最为相似，且易于消化和吸收，是人们理想的健康食品。

牛奶中所含的钙质，是人体钙的最好来源；因为牛奶中的钙与磷比例适中，有促进儿童和青少年骨骼、牙齿发育的作用。

临睡前饮杯牛奶，既有利于睡眠，还可使人体充分吸收牛奶中的营养成分。

黄豆——补钙又抗癌 黄豆的蛋白质含量丰富，黄豆蛋白质是唯一能替代动物蛋白质的植物性蛋白质，它有助于降低血浆胆固醇水平，促进骨质健康，促进肾功能。

黄豆中含有较多的钙，可有效补充人体对钙的需要。

此外，黄豆中所含的异黄酮对于预防乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌及前列腺癌的发生有良好的作用。

奶酪——补钙首选 奶制品是食物补钙的首选佳品，其中奶酪更是占有补钙的明显优势。

奶酪含钙量高，40克奶酪的含钙量就相当于250毫升牛奶的含钙量，且易于被人体吸收。

奶酪还能增加牙齿表面的含钙量，起到抑制龋齿发生的作用。

黑木耳——补铁能手 黑木耳含有丰富的铁，具有止血活血、防止血液黏稠、润肺健身、通便等功效。

黑木耳是一种极佳的天然补血食物。

常吃黑木耳，可防治缺铁性贫血，还可养血养颜，令人肌肤红润，散发活力。

樱桃——补铁佳品 樱桃含铁量颇高，常食樱桃可补充体内对铁元素的需求，既可防治缺铁性贫血及癌症，又可增强体质，加强记忆力。

猪血——补铁好选择 猪血的含铁量非常高，是猪排骨的6.2倍，是猪肉的9.6倍，是鸡蛋的4.4倍。

并且猪血中的铁是以血红素铁的形式存在的，容易被人体吸收利用，吸收率可达30%。

因此，有贫血倾向的人群，如处于生长发育阶段的儿童、孕妇、哺乳期的妇女多吃些配有猪血的菜肴，可以预防缺铁性贫血。

芹菜——铁钙同补 芹菜的蛋白质含量比一般的瓜、果、菜高数倍，钙和铁的含量要比番茄高20倍左右，具有利口齿、利咽喉、明目、养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静等作用。

此外，芹菜对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助治疗作用。

燕麦——天然补铁、钙 燕麦中所含的钙、磷、铁等矿物质，具有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防治贫血的功效，尤其适合老年人、产妇和幼儿食用。

此外，燕麦中还含有一种类似激素的物质，带有兴奋和麻醉剂的作用，也被称为一种天然的“兴奋食品”。

## <<不可不知的食物搭配常识>>

### 编辑推荐

大米与芝麻同食益肾养身：大米是日常餐桌上的主食，可以补脾虚、壮筋骨、和五脏。芝麻功用广泛，有益肝肾、养血、润肠、养发的作用。

将大米和芝麻煮成粥食用，营养丰富，可以益肾养身。

木耳与鲫鱼同食减肥养颜：鲫鱼的营养价值非常高，其肉中含有丰富的水溶性蛋白质、蛋白酶和人体必需的各种氨基酸，与富含铁质的木耳配食，有明显的温中补虚、润肤养颜和抗衰老的功效，尤其适合减肥、年老体弱者食用。

胡萝卜不宜与醋同食：由于胡萝卜当中含有多种胡萝卜素，经过代谢可转化成维生素A，有补肝明目的作用，能维护皮肤正常生理功能和健康，增强人体抗病能力，防止上皮细胞角化，免患夜盲症和呼吸道疾病。

而醋可破坏胡萝卜素，使其失去原有的营养价值。

花生与毛蟹同食易腹泻：花生所含油脂丰富，性滑利。而毛蟹性寒。二者搭配食用易导致腹泻，且容易发生复杂的化学反应，所生成的某些物质不利于人体健康。

辣椒黄瓜同食不宜：辣椒中含有大量的维生素C，而黄瓜中含有可分解维生素C的分解酶。二者同食，则辣椒中的维生素C会被破坏，因此辣椒不宜与黄瓜同食。

<<不可不知的食物搭配常识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>