

<<不可不知的食疗常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的食疗常识>>

13位ISBN编号：9787538868319

10位ISBN编号：7538868313

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：341

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>

<<不可不知的食疗常识>>

内容概要

本书将告诉你每一种熟悉的食物背后有着怎样的功效，用不同的方法制作又会产生怎样神奇的效果，并针对当下各类人群的需要，倾情推出各种饮食方案，祛病、健身、美容……万千方案任你选。

<<不可不知的食疗常识>>

书籍目录

第一篇 人体健康的基础--营养素

水

糖

脂类

蛋白质

维生素

维生素A

维生素B

维生素B

维生素B

维生素B

维生素B

维生素B

维生素B

维生素C

维生素D

维生素E

维生素H

维生素K

维生素P

矿物质

钙

磷

钾

钠

镁

氯

铁

锌

碘

硒

铜

锰

膳食纤维

第二篇 人体营养的来源--食物

一、五谷类

大米

糯米

小麦

黑米

小米

燕麦

荞麦

玉米

薏米

<<不可不知的食疗常识>>

二、豆类

黄豆

绿豆

扁豆

蚕豆

豌豆

豇豆

花生

红豆

豆腐

三、蔬菜类

白菜

小白菜

卷心菜

萝卜

胡萝卜

土豆

西红柿

黄瓜

冬瓜

苦瓜

丝瓜

佛手瓜

茄子

韭菜

洋葱

青椒

茼蒿

荸荠

菠菜

生菜

油菜

苋菜

荠菜

黄花菜

芹菜

菜花

莲藕

茭白

莴笋

芦笋

竹笋

芋头

四、菌、藻类

香菇

平菇

金针菇

<<不可不知的食疗常识>>

黑木耳

银耳

紫菜

海带

五、水果类

苹果

香蕉

葡萄

橘子

橙子

李子

桃子

柿子

柚子

猕猴桃

梨

杏

西瓜

哈密瓜

甜瓜

木瓜

菠萝

荔枝

芒果

榴莲

椰子

石榴

山楂

柠檬

桑葚

大枣

樱桃

草莓

六、坚果类

核桃

栗子

榛子

腰果

莲子

开心果

葵花子

七、禽畜类

鸡肉

鸭肉

鹅肉

鸽子肉

鹌鹑肉

<<不可不知的食疗常识>>

猪肉
猪肝
猪血
猪蹄
牛肉
羊肉
驴肉
狗肉

八、蛋乳类

鸡蛋
鸭蛋
鹌鹑蛋
牛奶
酸奶
羊奶

九、水产类

青鱼
草鱼
鲢鱼
鲤鱼
鲫鱼
黄花鱼
武昌鱼
鲈鱼
鱿鱼
鳊鱼
鳝鱼
沙丁鱼
带鱼
甲鱼
鲍鱼
泥鳅
海参
虾
蟹
扇贝
蛤蜊

十、调料类

食盐
味精
鸡精
植物油
香油
酱油
醋
红糖
白糖

<<不可不知的食疗常识>>

胡椒
桂皮
丁香
豆豉
茴香
大料
咖喱
芥末
辣椒
葱
姜
蒜
香菜

十一、饮品类

茶叶
白酒
啤酒
葡萄酒
碳酸饮料
果汁
咖啡
蜂蜜

第三篇 日常膳食的合理搭配

一、不可不知的搭配原则

食物的主副搭配

食物的粗细搭配

食物的荤素搭配

食物的海陆搭配

食物的酸碱搭配

食物的浓淡搭配

食物的冷热搭配

食物的色彩搭配

二、常见食物的搭配宜忌

燕麦与红枣同食可补血养身

麦片与牛奶同食利于营养吸收

糙米与牛奶同食有益健康

小米与大豆、肉类同食可互补

大豆与胡萝卜同食利于营养吸收

豆腐海带同食可补碘

豆腐与鱼肉同食可补钙

豆腐干宜与辣椒同食

萝卜与豆腐同食促消化

萝卜与牛肉同食营养丰富

黄瓜与木耳同食能减肥

黄瓜与鲤鱼同食营养好

南瓜与海带同食利于排毒

南瓜与牛肉同食能防病

<<不可不知的食疗常识>>

丝瓜宜与鸡蛋同食
冬瓜与火腿同食营养丰富
菠菜宜与碱性食物同食
菠菜与芝麻同食能防病
菠菜与木耳同食有助于减肥
青椒与猪肝同食吸收好
西红柿与鸡蛋同食可防衰老
茄子与牛肉同食能强身
芹菜宜与花生同食
芹菜宜与牛肉同食
油菜与豆浆同食美容效果好
豆苗宜与虾仁同食
韭菜与猪肝同食利于养肝明目
洋葱宜与猪肝同食
香菜与羊肉同食可补虚
蘑菇宜与猪肉同食
木耳与银耳同食可增强免疫力
银耳与莲子同食可嫩肤
银耳与燕窝同食美容效果好
香蕉与苹果同食治便秘
梨与蜂蜜同食治肺热
木瓜与牛奶同食美白效果好
椰子与牛奶同食可嫩肤
栗子宜与大米同食
红肉与红葡萄酒同食助消化
猪蹄与醋同食利于营养吸收
动物内脏宜与蒜同食
狗肉与大米同食补肾虚
乌骨鸡宜与黑芝麻同食
鲤鱼与卷心菜同食吸收好
鳝鱼与藕同食利于人体酸碱平衡
螃蟹与姜同食可杀菌
甲鱼与香菜同食可造血
葱与醋同食抗病毒
辣椒宜与醋同食
冰糖与梨同食治哮喘
绿茶宜与玫瑰花同饮
普洱茶宜与菊花同饮
荞麦与猪肉同食易致脱发
面食与田螺同食易腹泻
糯米与酒同食醉难醒
煮粥不宜放食用碱
黄豆不宜与猪血同食
胡萝卜不宜与醋同食
胡萝卜不宜与白萝卜同食
菠菜与豆腐同食影响钙质吸收
菠菜不宜与瘦肉同食

<<不可不知的食疗常识>>

黄瓜与芹菜同食营养低
韭菜不宜与蜂蜜同食
萝卜与橘子同食易诱发甲状腺肿大
红薯与柿子同食易伤胃
马铃薯不宜与香蕉同食
西红柿与咸鱼同食增加致癌概率
炒青菜时不宜放醋
花生与毛蟹同食易腹泻
鲜橘皮不宜泡茶饮用
猪肉不宜与牛肉同食
猪骨不宜与醋同食
猪肝不宜与富含维生素C的食物同食
猪肝与鹌鹑肉同食易色素沉着
羊肉不宜与醋同食
烹调羊肉不宜加茶
牛肉与栗子同食难消化
狗肉与葱同食易增火热
兔肉不宜与姜同食
鸡蛋不宜与白糖同食
鸡蛋不宜与豆浆同食
牛奶中不宜放红糖
牛奶不宜与糖同煮
牛奶不宜与酸性饮料同饮
海鲜不宜与含鞣酸较多的食物同食
鲤鱼狗肉忌同食
鳝鱼不宜与菠菜同食
田螺不宜与木耳同食
海参不宜与醋同食
茶不宜与酒同饮
饮茶服药会影响药效
饮用中药不宜加糖
啤酒与碳酸饮料同饮易醉
啤酒与海鲜同食易诱发痛风
白酒与啤酒共饮伤肠胃
碳酸饮料不宜与酒同饮
咖啡不宜与酒同饮

第四篇 科学健康的饮食习惯

一、影响健康的三餐习惯

早餐--不可或缺的营养餐
午餐---供给全天营养的40%
晚餐--适时适量，利于健康

二、餐前餐后的注意要则

饮食规律--饮食要定时定量
暖食最佳--热不灼唇，冷不冰齿
饮食顺序--餐前饮汤。
两餐间吃水果
细嚼慢咽--最重要是消化

<<不可不知的食疗常识>>

饥要择食--不宜空腹食用的食物

餐后禁忌--保证营养全面吸收

第五篇 四季养生的饮食方案

暖春饮食养生

炎夏饮食养生

燥秋饮食养生

寒冬饮食养生

第六篇 健体强身的饮食处方

消除疲劳

缓解压力

提高免疫力

提高性功能

第七篇 美容塑身的饮食方案

护发养发

护眼美目

健牙固齿

润肤美白

排毒养颜

美体瘦身

美体丰胸

第八篇 特殊人群的饮食方案

婴儿

儿童

青少年

孕妇

产妇

更年期女性

老年人

第九篇 常见病症的饮食方案

感冒

腹泻

便秘

痤疮

龋齿

口腔溃疡

慢性胃炎

肺结核

贫血

高血压

冠心病

动脉硬化

心力衰竭

脂肪肝

肝硬变

肾炎

尿路结石

糖尿病

<<不可不知的食疗常识>>

痛风
骨折
骨质疏松症
阳痿
月经不调

<<不可不知的食疗常识>>

章节摘录

猪肝与鹌鹑肉同食易色素沉着 猪肝与鹌鹑肉均营养丰富，有滋补之效，但二者所含营养成分比较复杂。

若搭配混合烹调，猪肝与鹌鹑肉中的酶与其他微量元素会发生复杂的化学反应，在进入人体后干扰某些酶的形成与激活，或者破坏一些必需的维生素，造成不良的生理现象，产生面部色素沉着。

《本草纲目》记载北宋医学家常禹锡的话：“鹌鹑合猪肝食令人而生黑子。”

羊肉不宜与醋同食 羊肉味甘性热，有补肾壮阳、暖中祛寒之效。

醋中含有蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸（如乳酸、琥珀酸等），其性温，有活血、消肿、杀菌等作用，与寒性食物配合效果较好，而与羊肉这类温热食物相配则不宜，会削弱两者的食疗作用。

烹调羊肉不宜加茶 有人在烹制羊肉时加入茶叶，想以此减少羊肉的膻味，实际上这样做会破坏羊肉的营养成分。

因茶中含有大量的鞣酸，而羊肉中含有丰富的蛋白质，二者同食可生成具有收敛性鞣酸蛋白质，容易导致便秘，还可使人体增强对有毒物质的吸收，对人体健康不利。

牛肉与栗子同食难消化 《饮食正要》记载：“牛肉不可与栗子同食。”

栗子营养丰富，可养胃健脾，补肾强筋，活血止血。

但它的主要成分是糖和淀粉，生食难消化，熟食易滞气。

而牛肉的肌肉纤维较粗糙，更有很高的胆固醇和脂肪，也不易消化。

二者同食，会增加肠胃负担，引起不适。

而且，牛肉中的微量元素，容易与栗子含有的维生素发生反应，削弱栗子的营养价值。

狗肉与葱同食易增火热 狗肉性热，能暖胃祛寒、补肾助阳，服之可使气血溢沛、在脉沸腾。

葱性辛温发散，利窍通阳，与狗肉配食，益增火热。

尤其是阴虚火旺体质的人，应当特别注意。

兔肉不宜与姜同食 兔肉酸寒，有补中益气、止渴健脾、凉血、解热毒、利大肠的功效。

姜辛辣性热，有发表散寒、温胃止呕、温肺祛痰的功效。

二者一寒一热，味性相反，同食易致腹泻，对人体健康不利。

鸡蛋不宜与白糖同食 鸡蛋和白糖同煮，会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物，这种物质不易被人体吸收，会对人体健康产生不良反应。

鸡蛋不宜与豆浆同食 不宜把鸡蛋打在豆浆里煮后同食。

因为生豆浆性平，味甘，其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶抑制剂，易与鸡蛋清中的卵白蛋白相结合，从而增加营养成分的损失，降低二者的营养价值。

牛奶中不宜放红糖 牛奶中含有丰富的蛋白质，而蛋白质遇到酸、碱后，会发生凝胶或沉淀。

红糖质地较粗，并含有一定量的草酸和苹果酸。

当二者混合有机酸达到一定浓度时，就会使牛奶中的蛋白质发生沉淀，降低其营养价值。

.....

<<不可不知的食疗常识>>

编辑推荐

黑米的保健作用：黑米具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的作用，可治疗贫血、肾虚、视物不清、头发早白等多种病症，是抗衰美容、防病强身的滋补佳品。

黑米表皮中的色素具有很好的抗衰老效果。

此外，这种色素中还富含黄酮类活性物质，对预防动脉硬化有很大的作用。

豆腐的营养成份：豆腐的蛋白质含量与同等重量的肉类相比，要超出肉类一倍多。

此外，它还含有人体所必需的元素铜、镁、锰、铁、钙、钼、锌、锶、硒等，以及人体必需的氨基酸、碳水化合物、维生素等营养元素。

银耳的保健作用：银耳性平，味甘，有滋阴润肺、生津养胃、清热止咳、益心健脑、补肾强精、止血、活血、润肠通便的功效。

银耳多糖是银耳中最主要的活性成分，既可降低血脂和血液黏度，又可抑制肿瘤生长，对慢性支气管炎、肺源性心脏病有一定的疗效。

养发护发的饮食原则：多吃含铜、锌和泛酸的食物。

铜元素是头发合成黑色素必不可少的元素。

人体内铜含量低于正常标准时，不仅会引起新陈代谢紊乱和贫血，还可使头发生长停滞、褪色和出现白发。

多食含碘的食物。

碘有刺激甲状腺素分泌的作用，而甲状腺素可使头发乌黑秀美。

<<不可不知的食疗常识>>

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>