

<<食物药物相宜相克大全>>

图书基本信息

书名：<<食物药物相宜相克大全>>

13位ISBN编号：9787508245072

10位ISBN编号：7508245075

出版时间：2007-6

出版时间：金盾出版社

作者：孟昭泉

页数：461

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>

<<食物药物相宜相克大全>>

前言

早在4500多年以前，勤劳智慧的炎黄子孙就利用食物进行了祛病除疾的尝试。春秋战国成书的《黄帝内经素问》中就提出了“药以祛之，食以随之”的观点，并以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”的观点，进一步阐明了饮食与健康的关系。经过世世代代的筛选，流传至今的谷肉果菜，水陆珍味，不仅营养价值高，而且兼有防治疾病的功能。

从现代医学的观点来看，饮食确有补充人体营养物质，增强体质，提高防病、治病能力的作用。随着社会的进步和人民物质生活水平的提高，人们的自身保健意识愈来愈强，一日三餐不仅要吃得饱，而且要吃得好，讲究科学饮食，注重膳食平衡。

随着饮食科学的发展和营养卫生知识的普及，在注意美味膳食的同时，更加注重食物合理搭配与相畏相克。

当患病以后，极需了解中西药之间、食物之间的相宜相克，以及疾病与药物及食物相克等有关知识。这个问题已引起社会各界的关注，有关部门正在进行深入的研究。

食物（药物）相克是指食物与食物之间（包括药物与食物营养、组成成分之间）存在着相互拮抗、相互制约的关系，如果搭配不当，会引起不良反应。

这种不良反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的有效生物利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病。

食物或药物相克的研究是属于正常人营养卫生学及药理学范畴，研究的目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系，以便于人们在安排膳食时趋利避害。

<<食物药物相宜相克大全>>

内容概要

本书介绍了233种常见食物。

每种食物按正名、别名、营养成分、医用效能、食用搭配、食用禁忌、食物相克、食药相克、食病相克进行了详细阐述。

该书内容丰富，言简意赅，通俗易懂，科学实用，适合医务人员及社会各界人士阅读，是家庭必备的科普读物。

<<食物药物相宜相克大全>>

作者简介

孟昭泉，山东省微山县人，1973年毕业于济宁医学院临床医学系，现任济宁市第一人民医院主任医师兼济宁医学院教授，森福基（北京）国际营养医学研究院客座教授，曾先后任淮海急诊学会委员，济宁市急诊学会主任委员，《保健时报》特约记者，《当代改革开放理论研究中心》特

<<食物药物相宜相克大全>>

书籍目录

第一章 概述 一、食物药物相克的含义 二、现代医学对忌口的认识 三、饮食与季节第二章 蔬菜类食物与药物及疾病相宜相克 一、菠菜 二、萝卜 三、胡萝卜 四、白菜 五、菜花 六、大蒜 七、大葱 八、辣椒 九、芹菜 十、韭菜 十一、茺荑 十二、油菜 十三、包菜 十四、黄瓜 十五、苦瓜 十六、冬瓜 十七、南瓜 十八、丝瓜 十九、马齿苋 二十、苋菜 二十一、茼蒿 二十二、芦荟 二十三、生菜 二十四、香椿 二十五、苦菜 二十六、莼菜 二十七、茺菁 二十八、芥菜 二十九、马铃薯 三十一、芋头 三十二、山药 三十三、莲藕 三十四、莴苣 三十五、竹笋 三十六、茄子 三十七、平菇 三十八、蘑菇 三十九、香菇 四十、草菇

第三章 粮食类食物与药物及疾病相宜相克第四章 油类食物与药物及疾病相宜相克第五章 肉类食物与药物及疾病相宜相克第六章 水产类食物与药物及疾病相宜相克第七章 果品类食物与药物及疾病相宜相克第八章 休闲食品类食物与药物及疾病相宜相克第九章 奶蛋饮品类食物与药物及疾病相宜相克第十章 调味品类食物与药物及疾病相宜相克

<<食物药物相宜相克大全>>

章节摘录

(4) 菠菜与粳米：菠菜与粳米搭配食用，能养血润燥。

适合痔疮、高血压、便秘患者及年老体弱者食用。

(5) 菠菜与猪肝：猪肝中含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素A及铁、锌等，具有补肝、养血、明目的作用。

菠菜配猪肝，营养极其丰富。

适合贫血、肺癆、夜盲症及出血等患者食用。

(6) 菠菜与胡萝卜：二者同食，可减少胆固醇在血管壁上的沉积，降低动脉粥样硬化的发生率，对心脑血管疾病的防治有一定的作用。

(7) 菠菜与碱性食物：菠菜中含有较多的草酸，在酸性条件下易与钙离子结合成草酸钙，既损失营养，又易形成泌尿系结石。

所以，食用菠菜时应尽可能地同时多吃些碱性食物，如海带、水果和其他蔬菜，防止结石形成。

3.食用禁忌 (1) 忌直接食用：因菠菜中含有较多的草酸，易在人体内与钙离子结合成草酸钙，形成泌尿系结石，故炒菠菜前应用开水烫之，以去除草酸与涩味，否则影响口感，降低营养价值。

(2) 忌弃根食用：菠菜根具有通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥的作用，为治疗糖尿病的佳品，故不宜弃根食用。

(3) 小儿忌多食：因菠菜中草酸遇钙会结合成草酸钙，小儿多食会造成钙质缺乏，影响正常的生长发育。

4.食物相克 (1) 菠菜与豆腐：豆腐含有丰富的钙、镁离子，与菠菜中的草酸结合成草酸钙（镁），易沉淀，既损失了钙、镁，又易形成泌尿系结石。

<<食物药物相宜相克大全>>

编辑推荐

《食物药物相宜相克大全》由金盾出版社出版。

<<食物药物相宜相克大全>>

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>