

<<从入门到精通食物相克相宜速查轻图典>>

图书基本信息

书名：<<从入门到精通食物相克相宜速查轻图典>>

13位ISBN编号：9787539046198

10位ISBN编号：7539046198

出版时间：2012-11

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《轻图典》编辑部

页数：243

字数：120000

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>

前言

避开日常饮食陷阱，让每一口都吃对现代人重视养生保健，越来越多关于食物健康的书出现在人们面前，不同的营养师有着不同的健康搭配见解，网络上也随处可见各种饮食食谱。

大量不知真假的饮食方法和禁忌让人们开始迷惑，到底怎么吃才是健康的？

如何搭配才是正确的？

在这本《食物相克相宜速查轻图典》中，我们收集讲解了大量的食材资料，为您介绍它们基本的食物营养价值；特别精选了48种日常食材的错误搭配，让您不再吃错食物；全书的主体部分，我们分七大类为您介绍182种食材的相克搭配和相宜搭配；我们还为您介绍居家常见的小症状和常见病的饮食宜忌。

愿您避开日常饮食陷阱，吃对食物，拥有健康的身心。

饮食陷阱1紫甘蓝配甜椒：清爽大拌菜中消失的维C彩色甜椒和紫甘蓝是常见的沙拉组合，但是两者并不建议同食。

甜椒虽然富含类胡萝卜素、维生素C及矿物质，却也含维生素C分解酶，与含有维生素C的紫甘蓝一起生食，会减低人体对维生素C的吸收利用。

饮食陷阱2红豆牛奶冰：甜蜜中缺了“铁”很多人喜欢吃红豆牛奶冰，红豆含有丰富的铁，而牛奶的含钙量高，两者合起来吃，感觉上是营养满分的组合，事实上却会使营养互打折扣，两者搭配食用会使铁、钙产生拮抗作用，降低铁质的吸收，减少铁质的可利用率。

饮食陷阱3香椿炒鸡蛋：家常美味中的潜在风险香椿最常见的料理是和鸡蛋一起做成简便的家常菜。但事实上香椿的亚硝酸盐含量其实不低，容易质变为致癌物，其实不宜多吃，而鸡蛋含有蛋白质分解物，与香椿中的亚硝酸盐结合，会形成致癌物质亚硝胺，提高罹患癌症的潜在风险。

饮食陷阱4鱼干来下酒：肾脏不堪重负酒精有显著的利尿作用，喝酒容易口渴，减少体内水分，再吃鱼干等口味咸重、含钠过高的食物，不但会增加肾脏的负担，也可能使血压上升，影响健康。

另外酒和鱼干都是属于高嘌呤食物，痛风患者尤其不能碰。

此外，有些酒含有亚硝胺，过多饮用会增加致癌的几率。

饮食陷阱5美味乳酪配咖啡：肠胃在叫苦乳酪和咖啡是常见的西式餐点组合。

咖啡是滑肠利尿的饮品，而乳酪含有活性乳酸菌，能促进肠道蠕动，所以两者搭配食用过量，不利肠胃的健康。

咖啡中还含有草酸，乳酪含有丰富的钙质，当钙质碰上草酸，会形成不易消化分解的草酸钙，削减人体对钙质的吸收利用。

饮食陷阱6苦瓜炒鸡蛋：美味的健胃壮骨丸人们吃苦瓜时，常喜欢与肉类搭配，其实苦瓜与鸡蛋是绝妙的搭配方法，二者合为一，可强健肠胃，保护骨骼，是极其美味的健胃壮骨丸。

饮食陷阱7韭菜豆腐：清清爽爽的治便秘良药韭菜炒鸡蛋是一道很常见的家常菜，深受人们喜爱，其实韭菜与豆腐同食，也是极完美的搭配。

韭菜含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，与豆腐同食可治疗便秘，是很好的食疗药方。

饮食陷阱8红薯莲子粥：美容养颜女人最爱大家吃红薯时，总喜欢吃烤红薯，其实红薯熬粥极具营养价值，尤其将它与莲子同吃，更是具有通便、养颜之效，而且不长胖，女孩子可以试一试。

食物的世界是广大的，不同的人对于食物的喜好也是不一样的，但是，健康是所有人都希望拥有的。清楚地了解各种是食材之间的搭配关系，也是帮助您回归健康饮食生活的小路标。

希望这本《食物相克相宜速查轻图典》可以成为您走上健康之路的一盏小灯，一直陪伴您在健康之路上走下去。

<<从入门到精通食物相克相宜速查轻图典>>

内容概要

《食物相克相宜速查轻图典》是一本实用的食物搭配轻图典，在人们越来越重视饮食健康和营养搭配的今天，这本书既可以帮助人们了解各种食材的营养价值，又介绍了重点介绍各种食材的合理搭配和不宜搭配，注意各种常见病的饮食宜忌等。
本书风格独特，时尚大方，重点是高效实用，方便查阅。

书籍目录

Chapter 1 实用饮食常识

七大营养素

怎么吃才健康

食物的四性

食物的五味

食物的五色

你自己的酸碱度

食物的酸碱度

营养素冠军排行NO.1

Chapter 2 48种常见饮食错配搭

菠菜+豆腐

草莓+牛奶

豆腐+碳酸饮料

番茄+黄瓜

干贝+火腿

海带+茶

.....

Chapter 3 182种日常食材相宜相克

蔬菜菌类

白菜

百合

荸荠

扁豆

菠菜

菜花

草菇

茶树菇

莼菜

冬瓜

.....

水果类

菠萝

草莓

橙子

桂圆

哈密瓜

火龙果

橘子

梨

李子

荔枝

.....

畜禽蛋类

鹌鹑蛋

鹅蛋

鹅肉
鸡蛋
鸡肝
鸡肉
驴肉
牛肚
牛肉

.....
水产类

鲍鱼
草鱼
带鱼
干贝
蛤蜊
鳊鱼
海参
海带

.....
五谷干果类

蚕豆
糙米
大麦
豆腐
高粱
核桃

.....
中药类

当归
冬虫夏草
阿胶
枸杞
何首乌
黄连

.....
调料及饮料

白酒
白糖
葱
醋
蜂蜜
红茶

.....
Chapter 4 常见病饮食宜忌

日常小症状
腹泻
咳嗽
口腔溃疡

头痛
心悸
腰酸背痛
贫血
失眠
便秘
过敏
眼睛疲劳
身体疲倦
月经不调
胀气
口臭
常见居家病
感冒
消化性溃疡
糖尿病
高血压
肾脏病

章节摘录

插图：蚕豆别名：胡豆、夏豆、罗汉豆、南豆、马齿豆、佛豆、川豆、倭豆适宜人群：适合老人、脑力工作者，高胆固醇、便秘者食用不宜人群：中焦虚寒者及蚕豆过敏者不宜食用招牌营养素：蛋白质、维生素C、钙、锌、锰瘦身热量参考：每100克热量104大卡食物功效蚕豆味甘、性平，入脾、胃经；可补中益气，健脾益胃，清热利湿，止血降压，涩精止带；主治中气不足，倦怠少食，高血压，咯血，衄血，妇女带下等病症。

营养价值蚕豆中的蛋白质含量丰富，且不含胆固醇，可以提高食品营养价值，预防心血管疾病。

蚕豆中的钙，有利于骨骼对钙的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。

蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等，并含有丰富的胆石碱，有增强记忆力的健脑作用。

蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化。

蚕豆皮中含有膳食纤维，可促进肠道蠕动，降低胆固醇。

怎么吃最好蚕豆营养丰富，但是新鲜的蚕豆绝对不能生吃，此外也要注意不要过多食用，以免腹胀，甚至患上“蚕豆黄病”。

蚕豆的食用方法很多，可煮、炒、油炸，也可浸泡后剥去种皮作炒菜或汤。

Tips如果需要长时间储存蚕豆，可在装有蚕豆的容器中放入两瓣大蒜，这样可以避免蚕豆被虫蛀咬。

相克食物牡蛎：影响对锌的吸收不合指数：三颗星田螺：容易引起消化不良不合指数：三颗星相宜食物韭菜：促进消化相合指数：三颗星白菜：提高身体免疫力相合指数：三颗星枸杞：护肝清火相合指数：三颗星糙米别名：玄米、胚芽米适宜人群：适合肥胖者和糖尿病患者食用不宜人群：消化功能较差者不宜食用招牌营养素：蛋白质、钠、膳食纤维、维生素B3、铜、铁、镁、锌瘦身热量参考：每100克热量111大卡食物功效糙米性温，味甘，可以促进肠道蠕动，预防心血管疾病和贫血症，提高人体免疫功能，促进血液循环。

糙米还可以治疗便秘，净化血液，有强化体质、预防过敏的作用。

营养价值糙米含有的蛋白质质量较好，氨基酸的组成比较完全，易于人体消化吸收，可以在短时间内为人体提供大量的热量。

膳食纤维也很丰富，可以有效控制血糖，适合糖尿病患者食用。

糙米中的米糠和胚芽部分含有丰富的维生素B和维生素E，可以提高人体免疫力，增进血液循环，抗衰老。

糙米中还含有丰富的矿物质，如锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐量受损的人很有帮助。

怎么吃最好如果是和大米一起煮，以大米和糙米4：1的比例一起煮的口感比较好。

另外，用糙米煮粥时，适合用小火慢慢熬煮，煮得越稠越好，煮好后的粥皮一定不要浪费，经常食用会使气色变好。

Tips因为糙米有较硬的外壳，因此在煮饭前，应该将糙米放入水中浸泡一晚后再煮，以免不容易煮熟。

相克食物牛奶：容易造成维生素A的流失不合指数：三颗星相宜食物枸杞：明目，补血，补肾相合指数：三颗星黄豆：缓解更年期症状相合指数：二颗星南瓜：美容养颜相合指数：二颗星大麦别名：元麦、饭麦、赤膊麦、裸麦、裸大麦适宜人群：适合消化不良、食欲不振、胃气虚弱者食用不宜人群：哺乳期女性不宜食用招牌营养素：蛋白质、B族维生素、碳水化合物、钙、磷瘦身热量参考：每100克热量307大卡食物功效大麦性凉，味甘、咸，归脾、胃经；具有益气宽中、消渴除热的功效；大麦芽可消食宽中下气，对消化不良、饱闷腹胀有明显疗效；并且有回乳功效。

营养价值大麦是可溶性纤维极佳的来源，它可以降低血液中胆固醇的含量，还可以降低低密度脂蛋白的含量。

怎么吃最好孕妇和哺乳期的妈妈不应食用大麦芽，以免催生和减少乳汁的分泌，在给宝宝断奶时，可以用大麦芽煮汤食用。

Tips大麦应放在阴凉干燥通风处保存，注意食用时间。

<<从入门到精通食物相克相宜速查轻图典>>

相克食物牛奶：影响营养素的吸收不合指数：三颗星相宜食物羊肉：益气补中，健胃消食相合指数：三颗星红枣：促进营养素的吸收相合指数：二颗星红糖：消食，益气补中相合指数：二颗星苹果：促进消化相合指数：三颗星南瓜：补虚相合指数：三颗星

编辑推荐

《食物相克相宜速查轻图典》让您不再吃错食物，居家必备之书。
48种常见饮食的错误搭配详解、180多种七大类常见食材的营养介绍、800余种食物相克相宜详解，日常小症状和常见病的饮食指导，条目清晰，方便查阅。

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>