

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的膳食宝塔2>>

13位ISBN编号：9787543066144

10位ISBN编号：7543066149

出版时间：2012-4

出版时间：武汉出版社

作者：李健

页数：207

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>

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

内容概要

食物，是人们赖以生存、营养身体的基本物质，为了满足人体对营养的需求，就需要通过食物搭配提供全面的营养。

用之得当、搭配合理则有利于养生，促进健康，强身防病。

那么，怎样才能做到食物多样化而又不会走进食物相克的误区呢？

本书就给出了一些食材搭配实例，包括食材与食材、食材与药物，以及各种家庭常见病的饮食搭配，告诉您怎样搭配会使营养翻番，而怎样搭配又会危害人体健康，为您的饮食提供借鉴。

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

作者简介

李健

中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。

主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

书籍目录

常食蔬菜疗效与禁忌

阅读导航

第一章 没有坏食物，只有错搭配——别让体质越来越糟

 日历背后的相生相克图

 流传下来的观念，更要认真推敲

 看三大专家点评饮食宜忌

第二章 餐桌上必备的30种健康食材搭配

 牛肉+芹菜

 南瓜+莲子

 黄瓜+大蒜

 糙米+咖啡

 冬瓜+香菇

 菠菜+腐竹

 丝瓜+菊花

 韭菜+鸡蛋

 芹菜+核桃

 西红柿+菜花

 白萝卜+豆腐

 香菇+油菜

 菠萝+冰糖

 梨+蜂蜜

 鲤鱼+红枣

 莴笋+青蒜

 猕猴桃+酸奶

 荔枝+红枣

 鳝鱼+松子

 马铃薯+扁豆

 茄子+羊肉

 海带+豆腐

 羊肉+香菜

 油菜+鸡肉

 绿豆+南瓜

 小米+桑葚

 洋葱+苹果

 鸡肉+菜花

 茶+薄荷

 酒+花生

第三章 常见食材错搭配——一日三餐才是健康的保障

 豆浆+生鸡蛋

 香肠+乳酸饮料

 竹笋+鸡汤

 香椿+鸡蛋

 猪肚+啤酒

 腊肉+香肠

 苦瓜+豆豉

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

甜椒+紫甘蓝
螃蟹+柿子
西红柿+黄瓜
芹菜+鱿鱼
猕猴桃+香蕉
猪肝+韭菜
桑葚+韭菜
海带+茶
赤豆+薏米
胡萝卜+酒
荔枝+榴莲
菠菜+豆腐
猪肉+浓茶
芋头+醋
蛤蜊+猪肉
芦笋+干贝
牛奶+猕猴桃
干贝+火腿
橘子+萝卜
火腿+硬奶酪
紫米+茶
热狗+香蕉
奶酪+咖啡
空心菜+乳制品
花生+牡蛎
草莓+牛奶
糙米+绿豆
秋刀鱼+香肠
苹果+茶
羊肉+醋
木耳+螺肉
牛奶+韭菜
芦荟+绿茶
莲子+花生
牛奶+巧克力
优酪乳+火腿
鸡蛋+茶叶
可乐+豆腐
赤豆+牛奶
糙米+紫甘蓝
小鱼干+酒
杨桃+柚子
白萝卜+胡萝卜

第四章 中药材错搭配——养生也要看药性

丹参+藜
芦葱+地黄
地黄+羊肉

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

石菖蒲+麦芽
丹参+醋
乌梅+猪肉
山药+鲫鱼
葱+蜂蜜
何首乌+萝卜
苍耳子+猪肉
醋+茯苓
地黄+青蒜
乌头+白芨
荆芥+鳝鱼
桔梗+猪肉
牡丹皮+青蒜
红枣+葱
细辛+藜芦
何首乌+蒜
半夏+麦芽

第五章 中西药错搭配——警惕“药倍功半”，吃坏身体

麻黄+降压药
珍珠母+强心药
益母草+抗生素
山楂+抗生素
甘草+降血糖药
蒲黄+阿斯匹林
人参+降压药
牡蛎+抗生素
六味地黄丸+碳酸氢钠
蒲公英+抗凝血剂

第六章 严防“病从口入”——不可不知的疾病忌口

咳嗽、多痰
失眠
痛风
感冒
腰酸背痛
消化性溃疡
口腔溃疡
疲劳
痤疮
糖尿病
月经不调
膀胱炎
哮喘
皮肤病
肾脏病
高血压
腹泻
肝炎

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

视力减退

忧虑

贫血

便秘

胃痛

头痛

肥胖

骨质疏松症

心悸

风湿性关节炎

鼻窦炎

口臭

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

章节摘录

版权页:第一章 没有坏食物，只有错搭配——别让体质越来越糟
日历背后的相生相克图在讲究饮食文化和饮食营养的今天，大多数人都接受了食物是彼此相克的观念。

因此，大家吃饭的时候多少有些顾忌，经常都会问“这两种食物能够一起吃吗？”另一方面，营养师们又总是建议人们尽量吃得全面，争取各种食物都吃，保证营养均衡。

可是，每餐饮食如果要尽量吃得全面，又难保不会碰到两种，甚至多种相克的食物。

这些所谓相克的食物真的不能同时吃吗？究竟有没有科学依据呢？我们究竟该怎么力呢？食物相克是否有科学依据？“食物相克”真的有科学根据吗？我们究竟应该相信还是不相信呢？据说牛奶与鸡蛋是相克的，不能混拍吃，那么，如果早餐只有牛奶和鸡蛋，我们是吃还是不吃，或者只吃其中一种呢？事实上，在现代营养学中，并不存在“食物相克”这个词，食物相克的说法主要来自中医理论。

中医是建立在阴阳五行，世间万物相生相克的理论基础之上的。

但是，食物相克并不一定是说，两种不宜混同着吃的食物如果一起吃了，会对身体伤害很大，也可能是指两种食物对身体的功效、作用会互相抵消。

例如，吃了人参，就不宜同时吃萝卜、喝茶，否则的话，即使吃了大，人参也起不到进补的作用，还有可能损伤身体。

此外，每个人的体质不同，对同一种食物的反应也不一样，阴虚体质的人就不宜多吃梨和西瓜，因为梨和西瓜都是寒凉的食物，吃多了容易腹泻。

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

编辑推荐

<<餐桌上的膳食宝塔2>>

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>