第一图书网, tushu007.com

<<营养食疗 相宜相克>>

图书基本信息

书名：<<营养食疗 相宜相克>>

13位ISBN编号：9787807057512

10位ISBN编号：7807057513

出版时间：2009-3

出版时间：成都时代出版社

作者：陆伟瑛

页数：100

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

<<营养食疗 相宜相克>>

内容概要

有些食物之间存着相互抵抗、相互制约的关系，食物之间如果搭配不当，会降低营养物质的生物利用率，甚至引起中毒反应。
我们必须知道在日常饮食中，常见食物之间的相宜相克关系，才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐、物物相益，让营养得到充分发挥，避免食物相克，防止食物中毒。
中医学历来强调“药补不如食补”，并运用中药“四气五味”、“性味归经”等理论来指导人们如何进行食疗。
食物与药物搭配得宜，能增强药物的治疗功效，否则造成损失与伤害。
其实在服用西药时同样也需要“忌口”。
如果在服用一些药物时又吃了不适当的食品，不仅会使药效打折，还有可能产生其他不良反应。
比如说，在服用维生素之后，吃了某些东西，有时会出现身体不适情况；而一些食物则会降低消炎类药品的效果，等等。
邀请知名营养师，现场讲解营养学基本知识，针对食物、药物的相宜相克。
展开专业论述，解密其中的宜忌原理，让观众可以举一反三，掌握饮食科学搭配的秘诀。

<<营养食疗 相宜相克>>

书籍目录

第一章　食物与食物相宜　●菠菜——猪肝　鸡肉——栗子　山药——鸭肉　●醋——鲤鱼　萝卜一一豆腐　红薯——牛肉　●花生——烧酒　海带——豆腐　鸡蛋——韭菜　●猪肚——豆芽　泥鳅——豆腐　鸡肉——人参　●香菇——木瓜　木耳——海带　青椒——鳝鱼　●黄瓜——木耳　海带——排骨　青椒——苦瓜　●香菇——豆腐　冬瓜——鸡肉　猪肉——南瓜　●草莓——牛奶　鲫鱼——木耳　香干——虾肉　●冬瓜——海带　鸭肉——芋头　丝瓜——毛豆　●豆角——土豆　西兰花——鹌鹑肉 虾肉——芹菜　●白菜——鸭肉　大枣——核桃　白菜——鲤鱼　●猪肉——萝卜　松子——鸽肉 鸡肉——桔子　●鳕鱼——苹果　肉——青椒　桃子——酸牛奶　●牛肉——陈皮　草莓——酸牛奶 牛蒡——鸭肉　●山楂——芦荟　绿茶——薄荷　松子——兔肉　●圆白菜——辣椒　猪排——芋头 茄子——鸽肉　●兔肉——青椒　银耳——冰糖　小白菜——辣椒　●鹌鹑肉——柠檬　芦荟——食醋　栗子——红枣　●黄花菜——菊花脑 冬瓜——火腿　核桃——鹌鹑肉　●羊肉——辣椒　圆白菜——虾肉　墨鱼——木耳　●银耳——菊花　茄子——狗肉　桂圆——党参　●鹌鹑蛋——菠菜　韭黄——平菇　黄花菜——黄瓜　●竹笋——鸽肉　红枣一一榛子　芦笋——沙拉酱　●大米——芋头　松子——黄鳝　莲子——银耳　●鸡腿菇——竹笋　枸杞——猪肝　南瓜一一火腿　●黑芝麻——乌鸡 洋葱——羊肉　枸杞——大枣　●大米——黑米　姜——醋　核桃——玉米　●莲子——山药　大米——糙米　萝卜——鸡肉　●鸭肉——柠檬　大米——小米　西红柿——苦瓜　●红米——绿豆　西兰花——平菇　甲鱼——香菜第二章　食物与中药相宜　●茱萸——栗子　杏仁——梨　杏仁——菊花脑　●沙参——百合　白术——猴头菇　白术——兔肉　●人参——山药　苍耳——杨桃　黄连——乌鸡　●黄连——鲢鱼　乌头——洋葱　鳖甲——乌鸡　●丹参——苦瓜　茯苓——鸡肝　菊花——鱼腥草　●细辛——木瓜　薄荷——马齿苋　地黄——芋头　●甘草——冬瓜　甘草——土豆　半夏——银耳　●朱砂——圆白菜　菖蒲——丝瓜　当归——银耳　●紫苏——猕猴桃　荆芥——马齿苋　熟地黄——鸭血　●牡丹皮——海参　何首乌——乌鳢　麦冬——鹅肝第三章　食物与西药相宜　●氯霉素类药物——百合　氯霉素类药物——黄花菜　红霉素类药物——火龙果　●黄连素——苋菜　维生素B2——茼蒿　环丙沙星——兔肉　●维生素B1——红薯 维生素B6——西兰花利福平——莼菜　●乙酰螺旋霉素——蕨菜　复方新诺明——土豆　双氯芬酸钠肠溶片——山药　●阿司匹林——洋葱　水杨酸钠——百合　维生素A——胡萝卜　●维生素B12——黄花菜 酚酞——香菇第四章　食物与食物相克　●黄瓜——香菜　菠菜——大豆　菠菜——瘦肉　●碱——粥　鹌鹑肉——醋　甲鱼——鸡蛋　●人参——萝卜　蟹肉——大枣　茶——狗肉　●羊肉——竹笋　茄子——蟹肉　田螺——蛤　●狗肉——鲤鱼　南瓜一一虾肉　鲫鱼——鸭肝　●牛奶——醋　蟹肉一泥鳅　番茄酱——虾肉　●醋——海参 味精——鸡蛋　味精——醪糟　●山楂——豆浆　猪肝——雀肉　米汤——牛奶　●猪肝——西兰花 红豆——羊肚　热水——蜂蜜　●鸡蛋——豆浆　海鲜——水果　黄酒——胡萝卜　●啤酒——海鲜 白酒——核桃　巧克力——一牛奶　●柿子——蟹肉　萝卜——桔子　蟹肉——花生　●石榴——土豆　西瓜一一羊肉　桃子——甲鱼　●茶——啤酒　甜面酱——鲤鱼　食盐——绿豆　●豆瓣酱——牡蛎　食盐——豆腐　蔗糖——白酒　●蜂蜜——鲫鱼　蔗糖——牡蛎　核桃一一黄豆　●辣椒——啤酒　大蒜——大葱　芥末——鸡肉　●芝麻——鹅肉　大葱——杨梅　芥末——鲫鱼　●绿茶——咖啡 茶——白糖　柠檬汁——胡萝卜　●烧酒——小米　白酒一一汽水　啤酒——熏肉　●白酒——山药 食用碱——绿豆　食用碱——一菠菜第五章　食物与中药相克　●白术——桃　薄荷——甲鱼　天麻——鸡肉　●白术——香菜　何首——乌萝卜　当归——面条　●黄连——鸡肉　沙参——鲤鱼　何首乌——猪血　●醋——茯苓　甘草——黄鱼　甘草——海带　●人参——兔肉　菊花——猪肉　人参——葡萄　●菊花——芹菜　生地——葱　何首——乌蒜　●半夏——羊肉　生地——萝卜　苍耳——大米　●苍术——草鱼　菖蒲——羊肉　熟地——猪血　●鳖甲——苋菜　乌头——大米　桔梗——猪肉　●荆芥——牛肉　红豆——黑米　大枣——鲶鱼　●厚朴——鲫鱼　人参——甲鱼　丹参——牛奶　●细辛——生菜　威灵——仙茶　麦冬——鲫鱼　●茱萸——猪心　朱砂——猪肝　天冬——鲤鱼　●仙茅——牛肉　白果——鳗鱼　槟榔——橙子第六章　食物与西药相克　●维生素——粥　维生素B1——茶　维生素B2——三文鱼　●维生素B6——萝卜 维生素C——芹菜 维生素C——猪肝　●红霉素类药物——高汤　红霉素类药物——海带　氯霉素类药物——白酒　●头孢菌素类药物——果汁　庆大

霉素类药物——醋　乙酰螺旋霉素类药物——果汁　●甲硝唑——咖啡　维生素AD——银耳 环丙沙星——生菜　●异烟肼——红葡萄酒异烟肼——茄子　诺和龙——清酒　●拜糖平——甘蔗　达美康——啤酒　阿司匹林一咖啡　●去痛片——咸菜　甲状腺素——糯米 地塞米松——糖　●速尿——酒　利尿药——香蕉　酚酞片——红辣椒

章节摘录

插图：

编辑推荐

《营养食疗相宜相克速查手册》特点为：你必须了解的300种日常食物，中西药物的宜忌搭配规则！
五行相生相克是天地的定律，食物也有“生克”之说，“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。
食物A+食物B=黄金搭档 食物C+食物B=有害毒药哪种搭配会更加有益？
哪种搭配会削弱营养、减轻疗效，甚至产生新的毒素。
食品安全健康是我们最关注的话题之一，那么，你知道什么食物是相宜的，什么食物又是相克的吗？
你知道哪些食物与药物同吃，会减弱疗效，甚至有毒吗？
这是一本饮食健康的速查宝典，通过《营养食疗相宜相克速查手册》，你可以掌握到食物与食物、食物与药物的搭配宜忌，做到以食养身，以药疗疾；药食相融，功力相助，使其效力倍增，得到出乎意料的疗效。

第一图书网, tushu007.com

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