

<<吃出来的毛病>>

图书基本信息

书名：<<吃出来的毛病>>

13位ISBN编号：9787204077892

10位ISBN编号：720407789X

出版时间：2006-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：彭铭泉

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>

## <<吃出来的毛病>>

### 内容概要

吃，要吃出健康！

这在物质生活极大丰富的今天，是人们一直所追求的。

那你知道什么该吃，什么不该吃的吗？

如何才能走出日常饮食中的误区，在粗茶淡饭或美味佳肴中，真正吃出科学，吃出健康呢？

本书运用医学、营养学、养生学等科学原理为您解读“吃出来的毛病”。

本书重点讨论饮食误区、科学搭配、不易过多食用的食品和保健药品、食物相生相克，使读者了解人体的物质组成，均衡吸取营养；了解食物的相生相克，哪些食物可食，哪些食物不可食，哪些食物相反相克，食之有毒，不可同时食用。

此外，本书还介绍了保健药物、食物的一般知识及常用四季饮膳，以便有所参照，让人们远离饮食的误区，希望读者都能够科学饮食，吃出一个健康的身体。

## &lt;&lt;吃出来的毛病&gt;&gt;

## 书籍目录

关爱自己 享受健康(代序) / 前言概论 / 001什么是食物宜忌 / 009什么是食物宜忌 / 011食物宜忌分类 / 012食物相生相克论 / 015五味食物范例 / 020食物相生 / 022食物相克 / 025食物相反 / 029粮食相反 / 031肉类食品相反 / 036禽蛋类食品相反 / 050蔬菜类食品相反 / 051食物中毒解救法 / 055蔬菜类食物中毒 / 058肉食类食物中毒 / 059水产类食物中毒 / 060饮酒中毒 / 060食物的科学配伍 / 063根据体质搭配食物 / 065根据四季搭配食物 / 066根据地区不同搭配食物 / 067根据食物四性五味搭配 / 068不可食用的食物 / 071常见病食物宜忌 / 077便秘症饮食宜忌 / 079性功能障碍饮食宜忌 / 081妇女病饮食宜忌 / 085肥胖症、高脂血饮食宜忌 / 089更年期饮食宜忌 / 090糖尿病饮食宜忌 / 091婴幼儿饮食宜忌 / 093中老年饮食宜忌 / 096春痘饮食宜忌 / 097风湿病饮食宜忌 / 098肝脏病饮食宜忌 / 101高血压饮食宜忌 / 102肾脏病饮食宜忌 / 105胃肠病饮食宜忌 / 106心脏病饮食宜忌 / 108失眠症饮食宜忌 / 112食品烹调制作宜忌 / 115四季饮食宜忌 / 121不同地域饮食宜忌 / 127常见食物与宜忌表 / 131附表一 常见畜类原料一览表 / 133附表二 常见禽类原料一览表 / 138附表三 常见蔬菜类原料一览表 / 140附表四 常见调味料一览表 / 147附表五 常见水产类原料一览表 / 150附表六 常见粮食类原理一览表 / 155附表七 常见水果一览表 / 158

## &lt;&lt;吃出来的毛病&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 猪肉不可与牛肉同食，食后身体不适 猪肉含脂肪、蛋白质、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁等成分。

据现代药理研究，猪肉具有滋阴润燥，润肠通便的作用。

特别是小儿、老人要少吃肥肉，因为肥肉油脂太重，食后容易滑肠便溏，还会引起胆固醇增高、高脂血症等症，因此应该选吃瘦猪肉为佳。

每100克牛肉含蛋白质20.1克、脂肪10.2克、钙7毫克、磷170毫克、维生素B10.07毫克、维生素B20.15毫克、尼克酸6.0毫克。

牛肉还含胆甾醇125毫克，牛肉蛋白质所含人体必需氨基酸甚多，故其营养价值甚高。

但是二者一起食用，会造成消化不良，隔食的症状。

羊肝不可与辣椒同食，食后身体不适 每100克羊肝含水分68克、蛋白质18.5克、碳水化合物4克、脂肪7.2克、灰分1.4克、钙9毫克、磷414毫克、铁6.6毫克。

对于贫血、血虚、营养不良引起的夜盲症、脚气有很好的食补疗效。

但是羊肝胆固醇含量过高，如果食用过多，会引起血脂高的弊病，因此，建议老年人、幼儿不宜多食，血脂高的患者也不应多食。

辣椒性热，与性温的羊肉一起烹制，容易让人体热生疮，还会引起胃溃疡患者胃出血。

马肉不可与姜同食，食后身体不适 马肉含脂肪、蛋白质、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁等成分。

据现代药理研究，马肉具有除热下气，强腰长筋的作用。

特别是小儿、老人要少吃肥肉，因为肥肉油脂太重，食后容易滑肠便溏，还会引起胆固醇增高、高脂血症等症，因此应该选吃瘦马肉为佳。

本品药膳食法很多，比如枸杞马肉丝、茯苓马肉煲等药膳菜品，都是人们四季皆宜的食品。

马肉在烹饪时，不宜与生姜同烹，以免影响其功效的充分发挥。

P36-37

## <<吃出来的毛病>>

### 编辑推荐

吃，要吃出健康！

这在物质生活极大丰富的今天，是人们一直所追求的。

那你知道什么该吃，什么不该吃的吗？

如何才能走出日常饮食中的误区，在粗茶淡饭或美味佳肴中，真正吃出科学，吃出健康呢？

本书运用医学、营养学、养生学等科学原理为您解读“吃出来的毛病”。

<<吃出来的毛病>>

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>