

<<食物相宜相克速查>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克速查>>

13位ISBN编号：9787501981588

10位ISBN编号：7501981582

出版时间：2011-8

出版时间：轻工

作者：书香悦己

页数：95

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>

<<食物相宜相克速查>>

内容概要

精选多种常见食物，分析营养、功效，解析食物搭配宜忌。
每个人都喜欢吃，不等于每个人都会吃。
吃得舒服，不等于吃得合理。
既要会吃，又要吃得舒服，你就要明白哪些食物不可以放在一起吃，哪些食物可以放在一起吃。
如果你对这些不重视，单纯从个人的口味、爱好出发，长期吃相克的食物，就会影响健康。

<<食物相宜相克速查>>

作者简介

贾学亮

高级营养保健师。

担负营养保健与食品安全监督工作多年，长期钻研营养保健知识和中医饮食疗法，尤精于食物营养与功能、不同人群营养保健、饮食与疾病治疗、食品安全等专业技术，并注重将中医“药食同源”的理论与普通大众的营养饮食相结合。

先后在军内外核心期刊发表学术论文30余篇，总结了大量颇具推广价值的食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点和经验。

<<食物相宜相克速查>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮和坚果

大米
小米
糯米
玉米
荞麦
燕麦
紫米
薏米
黄豆
绿豆
黑豆
赤小豆
蚕豆
莲子
花生
核桃
芝麻
葵花子
栗子
杏仁
榛子
腰果
开心果
松子

第二章 蔬菜、菌类和水果

白菜
黄瓜
西红柿
白萝卜
胡萝卜
芹菜
油菜
菠菜
豇豆
冬瓜
南瓜
莲藕
韭菜
茄子
青椒
苦瓜
丝瓜
绿豆芽
洋葱

<<食物相宜相克速查>>

菜花
蒜薹
圆白菜
生菜
空心菜
四季豆
茼蒿
莴苣
茼蒿
莴苣
西葫芦
黄花菜
金针菇
大葱
青蒜
百合
山药
红薯
土豆
香菇
平菇
黑木耳
银耳
苹果
梨
柑橘
桃子
西瓜
大枣
葡萄
香蕉
杏
李子
芒果
菠萝
荔枝
桂圆
草莓
樱桃
猕猴桃
火龙果
哈密瓜
榴莲
木瓜
甘蔗
椰子
石榴

第三章 畜禽肉、水产、蛋、奶

<<食物相宜相克速查>>

猪肉

牛肉

羊肉

鸡肉

鲫鱼

鲤鱼

草鱼

鲢鱼

带鱼

鳝鱼

鲈鱼

鲑鱼

虾

田螺

甲鱼

海带

紫菜

鸡蛋

鹌鹑蛋

猪血

牛奶

酸奶

第四章 其他类

绿茶

红茶

咖啡

豆浆

凉茶

可乐

酒

蜂蜜

红糖

醋

生姜

大蒜

花椒

陈皮

白芷

甘草

何首乌

紫苏

玫瑰花

菊花

豆腐

当归

枸杞

人参

<<食物相宜相克速查>>

茯苓
决明子
金银花
三七

<<食物相宜相克速查>>

章节摘录

蔬菜、食用菌 白菜 【别名】黄芽菜、黄牙白菜、结球白菜。

【营养成分】 白菜中富含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、烟酸、钙、磷、锌及维生素B、维生素C等营养成分。

其中所含的微量元素钼，可抑制机体对亚硝酸胺的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用。

【相宜食物】 白菜+猪肉：补益气血、润燥通便，适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥者食用。

白菜+虾仁：解热除烦，凉血止血，常吃能有效预防便秘、痔疮和结肠癌，并有预防牙龈出血及坏血症的功效。

白菜+豆腐：生津润燥、解热除烦、通利肠胃、益气和缓，适用于高血压、冠心病、肥胖症、脑血管病、肾炎、术后恢复期、干眼病、夜盲症、坏血病、结核病患者及孕产妇、儿童、青少年、老年人食用。

【相克食物】 兔肉：白菜中含有丰富的维生素C，兔肉中含有优质的蛋白质，同时食用会使蛋白质变性，降低营养价值。

黑豆赤小豆 别名：黑大豆、橐豆、乌豆、枝仔豆等。

别名：红小豆、赤豆、红豆、红赤豆、小豆。

营养成分 黑豆中富含蛋白质、油酸、植物固醇，含有锌、铜、镁、钼、硒、氟等微量元素，能延缓人体衰老、降低血液粘稠度；粗纤维含量高，可以促进消化，预防便秘。

黑豆+鸡蛋：调中，下气，止痛；适用于气血虚弱型痛经患者。

黑豆+甘草：解百毒。

蓖麻子：黑豆会妨碍蓖麻子的行气作用，而引起腹满、胀气。

厚朴：厚朴行气消积，与黑豆同食过度行气而动气。

营养成分 红小豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B1、B2、核黄素、烟酸、纤维素和钾，有解毒和利尿的作用。

赤小豆+粳米：益气生乳，利尿消肿；适用于产后缺乳和产前水肿的患者。

鲤鱼：二者均能利尿消肿，同食利尿作用加强，故正常人不宜。

……

<<食物相宜相克速查>>

编辑推荐

搭配不同，功效大相径庭；吃得合理，吃的健康，科学指导饮食，关心您和家人健康。

书香悦己编著的《食物相宜相克速查》介绍139种常见食物的相宜相克，让您轻松学会日常饮食搭配，吃得更营养更安全。

<<食物相宜相克速查>>

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>