第一图书网, tushu007.com

<<食物药物相克与饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<食物药物相克与饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787505411265

10位ISBN编号：7505411268

出版时间：2005-7

出版时间：朝华出版社

作者：李宝库

页数：456

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

内容概要

日常生活中，人们在注重科学膳食的同时，更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。
人们在生病或身体不适的时候，更需要了解食物和药物的性质，掌握食物与药物之间的相克机理，避免因饮食或服药不当而延误甚至加重病情。
　药物或食物相克，是指药物与食物之间，药物与药物之间，食物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。
如果搭配不当，就会引起中毒或不适应反应，这些反应大多呈慢性过程，往往在人体消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病或加重病情。
　为了满足人们日常生活的实际需求，提高人们的科学饮食观，编写了《食物•药物相克与饮食禁忌》一书，以期能对你的生活有所助益。

<<食物药物相克与饮食禁忌>>

书籍目录

第一章 食物与相关食物相克 第一节 畜禽肉类与相关食物相克 1.猪肉 2.猪肝 3.牛肉 4.羊肉 5.羊肝 6.羊肚 7.马肉 8.狗肉 9.兔肉 10.鸡肉 11.鸭肉 12.野鸡肉 13.鹌鹑肉 14.雀肉 第二节 水产、鱼类与相关食物相克 1.鲫鱼 2.鲤鱼 3.黄鱼 4.鳝鱼 5.鳗鱼 6.虾 7.田螺 8.蟹 9.鳖肉 第三节 蛋、奶类与相关食物相克 1.鸡蛋 2.牛奶(包括羊奶、马奶） 第四节 蔬菜类与相关食物相克 1.葱 2.蒜 3.韭菜 4.芥菜 5.芫荽 6.芹菜 7.辣椒 8.黄瓜 9.南瓜 10.萝卜 11.菠菜 12.茄 13.竹笋 14.莴苣 15.胡萝卜 16.花生仁 第五节 水果类与相关食物相克 1.李 2.梨 3.柑、橘 ……第二章 常见中药与相关食物相克第三章 常见西药与中西药相克第四章 食物与器皿相克第五章 营养素与食物协同第六章 体质与忌口第七章 发物与忌口第八章 常见疾病与饮食及药物相克第九章 百病饮食忌口

章节摘录

13.鹌鹑肉鹌鹑肉含蛋白质（24.3%）高于猪、牛、羊、鸡之肉，维生素、矿物质较全，并含卵磷脂（它是构成神经组织和脑代谢的重要物质，可生成溶血磷脂，阻止血栓形成并保护血管壁，预防动脉硬化），但胆固醇含量很低。
有益于老人。
鹌鹑性味甘平，功能补五脏，益中气，实筋骨，消热结。
疗疳止痢，利水消肿。
鹌鹑肉与菌子（香草、蘑菇）相克蘑菇种类繁多。
营养成分大同小异。
一般性味甘凉。
除含蛋白、脂肪、多种维生素、微量元素外，还含有复合多种酶和多种游离氨基酸、生物素等。
鹌鹑亦含多种酶和激素，二者合食必有引发疾病的物质产生。
如作用于血管的物质，使燥热下行，引起痔疮发作，故不宜合食。
14.雀肉麻雀又名瓦雀、宾雀。
含蛋白、脂肪、无机盐、维生素、激素、酶类。
麻雀甘温无毒。
功能益精髓，起阳道，暖腰膝，缩小便，壮阳益气，令人有子。
治血崩带下，肾冷偏坠，又补益老人。
雀肉与猪、羊、牛、马诸肝相克雀肉甘温，从其功能来看，壮阳补肾之力较强，因其肉中有些生物活性物质作用于人体内分泌系统如性腺、脑垂体等，因而产生壮阳效果。
诸肝中多数甘苦性凉，营养成分复杂。
肉类食物配伍中，对肝类禁忌者较多，如猪肉、牛肉、野鸡、鹌鹑、麻雀等等。

编辑推荐

《食物·药物相克与饮食禁忌》为新世纪保健养生指南。

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