

<<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+鱈鱼  
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>