第一图书网, tushu007.com

<<食物相宜相克速查手册>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克速查手册>>

13位ISBN编号：9787553703336

10位ISBN编号：7553703338

出版时间：2013-1

出版时间：汉竹 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：汉竹

页数：319

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

吃得对比吃得好更加重要。
随着营养知识的普及，大众已经越来越注意食物的营养和搭配，以及如何根据自身的体质，选择最适合自己的饮食结构。
针对读者需求，《食物相宜相克速查手册（汉竹）》分三个部分，详细讲明该如何吃对食物：第一部分是常见食物的相宜相克；第二部分是常见疾病与食物的相宜相克；第三部分是常见药物与食物的相宜相克。
在编著《食物相宜相克速查手册（汉竹）》的过程中，我们参考了大量书籍，并咨询多位专家的意见，力求做到内容全面、分类清晰、便于查阅，衷心地希望能够帮助读者更加正确、合理地饮食。

第一图书网, tushu007.com

<<食物相宜相克速查手册>>

书籍目录

第一章 常见食物的相宜相克速查 蔬菜 白菜 生菜 小白菜 菠菜 苋菜 荠菜 油菜 茼蒿 香菜 芹菜 空心菜 木耳菜 蕨菜 西蓝花 韭菜 四季豆 青蒜 芥蓝 茄子 西红柿 青椒 黄瓜 丝瓜 西葫芦 洋葱 菜花 圆白菜 豆角 豇豆 冬瓜 苦瓜 胡萝卜 南瓜 白萝卜 山药 豆芽 豌豆 香椿 黄花菜 竹笋 莴笋 莲藕 百合 茭白 香菇 芋头 平菇 金针菇 口蘑 鸡腿菇 木耳 银耳 水果 苹果 李子 桃子 猕猴桃 芒果 菠萝 柠檬 利 荔枝 葡萄 山楂 樱桃 草莓 杨梅 香蕉 枇杷 火龙果 西瓜 哈密瓜 木瓜 橙子 香瓜 柑橘 …… 第二章 常见疾病与食物的相宜相克速查 第三章 常见药物与信物的相宜相克速查

章节摘录

版权页： 插图： 相宜 菠菜+杨桃：杨桃含维生素C，菠菜含有类胡萝卜素，一起食用可防止细胞氧化，有助于养颜美容、防老、抗癌。
食盐+杨桃：杨桃中的钾元素与食盐中的钠一起作用，有助于维持人体的酸碱平衡。
相克 黄豆+杨桃：杨桃所含的草酸与黄豆含有的蛋白质相遇，会形成一种凝固物质，导致消化不良。
牛奶+杨桃：杨桃中的草酸在消化过程中与牛奶中的钙结合，形成人体无法吸收的草酸钙，影响钙的吸收。
山竹 【性味归经】性寒、味甘，归心、胃经。
【适宜人群】适宜体弱、病后的患者食用。
【不宜人群】肥胖者、糖尿病患者忌食，肾病及心脏病人少吃。
【养生功效】调养补虚，降火，增强免疫力。
【主要营养成分】富含碳水化合物和膳食纤维，还含有硫胺素、核黄素、叶酸、维生素A、维生素B6、维生素C、维生素E、钙、磷、锰等。
相宜 榴莲+山竹：山竹性偏寒，具有降燥清热的作1用，搭配能壮阳助火的榴莲，可均衡寒热，保护身体不受损害。
沙拉酱+山竹：山竹、西红柿、生菜加沙拉酱，可以做威不错的山竹沙拉，有净化血液、降低胆固醇的功效。
相克 西瓜+山竹：山竹性寒，若与西瓜、啤酒、苦瓜等寒凉食物搭配食用，可导致脾胃不适、腹泻等症状。

编辑推荐

名人推荐

本书虽小，却面面俱到地提取了营养学中关于饮食宜忌的精华部分，随时查阅，比打开电脑快。
——协和医院营养科主任医师 李宁

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