

<<饮食安全小百科>>

图书基本信息

书名：<<饮食安全小百科>>

13位ISBN编号：9787802322622

10位ISBN编号：7802322626

出版时间：2009-10

出版时间：张继传、闫燕秋 时事出版社 (2009-10出版)

作者：张继传，闫燕秋 著

页数：340

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>

## <<饮食安全小百科>>

### 前言

健康是一种责任。

有着“健康总理”美誉的新加坡领导人吴作栋曾语重心长地对他的人民说：“身为总理，保持健康的身体是我责任的一部分；作为公民，你们保持健康的身体也是你们的责任。”

荷兰学者斯宾诺莎也曾有过精辟的论述：“保持健康是做人的责任。”

列宁也曾经说过：“身体是革命的本钱。”

是的，整个社会就是由每个个体构成的，每个人都是社会中的一个基本单位，每个人都在消费与创造中推动社会和人类进步。

这些小的基本单位如果失去了健康的身体，干好本职工作都将成为纸上谈兵，更不要提为国家和社会创造价值了，整个民族也就失去了赖以存活的根基。

可是，随着社会的发展和进步，我们在享受高科技的同时，我们的健康、体质和遗传质量却在后退。时代在赋予我们更多、更高物质和精神文明之际，却在强迫我们面临更多的健康挑战，如精神压力、快节奏生活和不科学饮食，这三大因素正在导致现代人身体素质不断下降。

既然健康是一种责任，既然不科学饮食是导致我们身体素质不断下降的重大因素，那我们该如何做起、怎样纠正呢？

答案非常简单，那就是——避开饮食安全误区，牢记饮食安全禁忌。

古人云：民以食为天。

我们每个人都知病从口入的道理。

而安全饮食是保证人类生命健康的第一道防护网。

其理由有三：一、食物之间有相克随着社会的发展和物质生活的逐步丰富，人们对健康的追求日益强烈。

在解决了温饱的今天，人们已经转变了饮食观念，在摄取食物方面开始讲求营养和食物品种的搭配。

但是，在食物搭配的过程中，往往会出现一些搭配不当的情况，使摄取食物的效果适得其反，不仅没有摄取到营养，甚至还会引起一些不良后果，或引起身体不适，或发生中毒事件。

这其中很大一部分都是食物与食物相克造成的。

二、食物与疾病有关系祖国传统医学理论认为“医食同源”、“药食同源”，很多中草药既可作为治疗疾病的药物，同时也是很好的食品，也就是说我们日常生活中的很多蔬菜、水果常常都同时具有食与药两方面的性能。

## <<饮食安全小百科>>

### 内容概要

在健康观念日益强化、饮食安全问题迭出不穷的今天，如何从甄选食材、科学配伍、科学烹饪、妥善处置等多个方面掌握安全饮食知识，将成为关注的焦点。为此，作者聘请医学专家为广大读者编写了《饮食安全小百科》，分别从搭配禁忌、季节饮食、常见病饮食、孕妇饮食、婴幼儿饮食、青少年饮食、中老年饮食和上班族饮食八个方面全面、系统地介绍了日常饮食中的上千条安全禁忌，指导广大读者科学饮食，趋利避害，拥有健康的体魄。

## <<饮食安全小百科>>

### 作者简介

张继传，65岁，出生于中医世家，内科副主任医师。

在整整四十年的临床实践中，一直秉承着中西医结合的先进理念，驰骋在内科、妇科、儿科等领域，获得大江南北众多病人的赞美。

工作之余，对食品的起源、性味、作用、毒性、禁忌等还另有一番研究，曾任全国民间食品研究会名誉会长、《民以食为天》杂志名誉主编，并著有《餐桌上的健康史》、《养生胜于治病》等作品，其中观点被二百多家网站报刊转载。

闫燕秋，笔名紫檀、闫寒。

山东人，健康达人，一向崇尚养生。

曾任全国妇联《婚姻与家庭》“家庭医生”、“健康宝典”栏目特邀编辑、《时尚生活导报》健康专刊特邀顾问。

自幼受中西医结合理念的熏陶，善于从一粥一饭、一行一动中洞悉健康的秘密。

多年来，曾写作出版过《食物是最好的美容师》、《俭生活》、《新版养老奉亲书》等多部生活保健类图书，深受读者欢迎。

## &lt;&lt;饮食安全小百科&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 食物搭配篇1. 猪肉和牛肉不宜同吃2. 猪肉和羊肝不宜同吃3. 猪肉和田螺不宜同吃4. 猪肉和虾不宜同吃5. 猪肉和黄豆不宜同吃6. 猪肉和芫荽不宜同吃7. 吃猪肉后不宜立即喝茶8. 猪肝与鹌鹑肉不宜同吃9. 猪肝与鲫鱼不宜同吃10. 猪肝与含维生素c的食物不宜同吃11. 猪肝与花菜不宜同炒12. 牛肉和土豆不宜同炖13. 牛肉与红糖不宜同吃14. 牛肉与幕子不宜同吃15. 羊肉和醋不宜同吃16. 羊肉和南瓜不宜同吃17. 吃羊肉后不宜立即吃西瓜、黄瓜等18. 吃羊肉后不宜立即饮茶19. 羊肝和竹笋不宜同吃20. 羊肝和生辣椒不宜同吃21. 狗肉和大蒜不宜同吃22. 狗肉和绿豆不宜同吃23. 狗肉和黄鳝不宜同吃24. 狗肉和茶不宜同吃25. 兔肉和芥末不宜同吃26. 兔肉和白菜不宜同吃27. 兔肉和鸡蛋不宜同吃28. 兔肉和生姜不宜同吃29. 兔肉和柚子不宜同吃30. 鸡肉和鱼肉不宜同吃31. 鸡肉和芥末不宜同吃32. 鸡肉和芹菜不宜同吃33. 鸡肉和大蒜不宜同吃34. 鸭肉和市耳不宜同吃35. 鸭肉和鳖肉不宜同吃36. 鹅肉和鸭梨不宜同吃37. 鹅肉和鸡蛋、市市子不宜同吃38. 驴肉和金针菇不宜同吃39. 鲤鱼和咸菜不宜同吃40. 鲤鱼和猪肉、猪肝不宜同吃41. 鲤鱼和温补性肉不宜同吃42. 鲤鱼和南瓜不宜同吃43. 鲤鱼和冬瓜不宜同吃44. 带鱼和牛、羊油不宜同吃45. 带鱼和南瓜不宜同吃46. 青鱼和李子不宜同吃47. 黄鱼和荞麦、荆芥、茶不宜同吃48. 鳗鱼和银杏不宜同吃49. 鱿鱼和蜂蜜不宜同吃50. 拌海蜇皮不宜放糖51. 虾和水景不宜同吃52. 虾和富含维生素c的蔬菜不宜同吃53. 虾和鸡肉不宜同吃54. 螃蟹和柿子不宜同吃55. 螃蟹和梨子、香瓜不宜同吃56. 螃蟹和葡萄不宜同吃57. 螃蟹和南瓜、蜂蜜不宜同吃58. 螃蟹和茄子不宜同吃59. 螃蟹和地瓜、芹菜不宜同吃60. 吃螃蟹后不宜立即饮茶和冷饮61. 海参和含鞣酸多的水景不宜同吃62. 不宜与海米同吃的食物63. 萝卜和水果不宜同吃64. 萝卜和人参不宜同吃65. 黄瓜和西红柿不宜同吃66. 黄瓜和花生不宜同吃67. 西兰花和牛奶不宜同吃68. 苦瓜和温性补药不宜同吃69. 韭菜和蜂蜜不宜同吃70. 韭菜和白酒不宜同吃71. 胡萝卜和酒不宜同吃72. 土豆和柿子不宜同吃73. 土豆和香蕉不宜同吃74. 土豆和西红柿不宜同吃75. 辣椒和黄瓜不宜同吃76. 辣椒和白酒不宜同吃77. 辣椒和动物肝脏不宜同吃78. 芹蒿和黄瓜、兔肉不宜同吃79. 豆腐和菠菜不宜同吃80. 豆腐和小葱不宜同吃81. 豆腐和蜂蜜不宜同吃82. 红、白萝卜不宜同吃83. 茄子和黑豆不宜同吃84. 黑市耳和萝卜、茶不宜同吃85. 芋头和香蕉不宜同吃86. 柿子和海带不宜同吃87. 柿子和白薯不宜同吃88. 柚子和牛奶不宜同吃89. 梨和开水不宜同吃90. 柠檬和牛奶不宜同吃91. 市柠檬和胡萝卜、黄瓜不宜同吃92. 柠檬和虾、螃蟹不宜同吃93. 香蕉和酸奶、红薯、芋头不宜同吃94. 菠萝和蛋、奶不宜同吃95. 菠萝和萝卜不宜同吃96. 山楂和海鲜不宜同吃97. 鸡蛋和牛奶不宜同吃98. 鸡蛋和豆浆不宜同吃99. 鸡蛋和白糖不宜同吃100. 炒鸡蛋不宜添加味精101. 不宜和鸭蛋同吃的食物102. 牛奶和巧克力不宜同吃103. 火腿和乳酸饮料不宜同吃104. 红糖和皮蛋不宜同吃105. 红枣和黄瓜不宜同吃106. 红枣和胡萝卜不宜同吃107. 酒和咖啡不宜同饮108. 不宜和蜂蜜同吃的食物

第二篇 季节饮食篇春1. 春季养生不宜吃酸性食物2. 春季饮食最忌“五高”3. 春季生吃蔬菜水果的禁忌4. 春季吃蔬菜忌贪鲜5. 春季七种食物不宜吃6. 春季饮茶的禁忌7. 春季吃菠菜的禁忌8. 春季吃豆芽的禁忌9. 春季吃菠萝的禁忌10. 春季吃韭菜的禁忌11. 春季吃樱桃的禁忌12. 春季吃野生蘑菇的禁忌13. 春季吃香椿的禁忌14. 春季吃野菜的禁忌15. 春季吃竹笋的禁忌16. 春季哪些人不宜吃鱼17. 春季哪些人不宜喝鸡汤18. 春季吃鸡蛋的禁忌19. 春季吃糯米的禁忌20. 春季忌绿茶和枸杞同饮夏21. 夏季饮食忌油腻22. 夏季饮食不宜贪凉23. 夏季饮食应补钾24. 夏季饮食应补锌25. 夏季四类食物不宜吃26. 夏季养生进补的禁忌27. 夏季素食的禁忌28. 夏季吃早餐的禁忌29. 夏季吃猪肉的禁忌30. 夏季吃牛羊肉的禁忌31. 夏季吃鱼的禁忌32. 夏季吃苦味蔬菜的禁忌33. 夏季不宜多吃的蔬菜34. 夏季不宜凉拌的蔬菜35. 夏季虚寒伟质者不宜吃的水果36. 夏季实热仿质者不宜吃的水果37. 夏季清洗果蔬的禁忌38. 夏季不宜吃冷冻的水果39. 夏季吃西瓜的禁忌40. 夏季吃桃子的禁忌41. 夏季吃荔枝的禁忌42. 夏季吃大蒜的禁忌43. 夏季吃皮蛋的禁忌44. 夏季吃生姜的禁忌45. 夏季吃冷饮的禁忌46. 夏季哪些人不宜喝冷饮47. 夏季各种饮料的饮用禁忌48. 夏季哪些人不宜喝苦丁茶49. 夏季喝啤酒的禁忌50. 夏季喝绿豆汤的禁忌51. 夏季食用冰箱食品的禁忌52. 夏季吃冷面的禁忌53. 夏季吃淡水产品的禁忌54. 夏季吃川菜의禁忌55. 夏季吃粽子的禁忌56. 夏季儿童的饮食禁忌秋57. 秋季饮食不宜“散”58. “三秋”饮侵不宜“同”59. 秋季润肺的饮食禁忌60. 秋季防燥的饮食禁忌61. 秋季养生的饮食禁忌62. 秋季“贴秋膘”的饮食禁忌63. 秋季吃海鲜的禁忌64. 秋季哪些人不宜吃螃蟹65. 秋季不宜吃的螃蟹66. 秋季吃羊肉的禁忌67. 秋季不宜生吃水生植物68. 秋季不宜空腹吃荸荠69. 秋季吃百合的禁忌70. 秋季吃白果的禁忌71. 秋季吃莲子的禁忌72. 秋季吃鲜藕的禁忌73. 秋季吃花

## &lt;&lt;饮食安全小百科&gt;&gt;

生的禁忌74. 秋季吃姜的禁忌75. 秋季吃板栗的禁忌76. 秋季吃柿子的禁忌77. 秋季吃糯子的禁忌78. 秋季吃苹果的禁忌79. 秋季吃梨的禁忌80. 秋季吃柑橘的禁忌81. 秋季吃石榴的禁忌82. 秋季吃香蕉的禁忌83. 秋季吃凤梨的禁忌84. 秋季吃袖子的禁忌85. 秋季鲜橘皮不宜泡茶泡酒86. 秋季吃隔夜食物的禁忌87. 秋季常见口腔疾病的饮食禁忌88. 秋季, 慢性病患者的饮食禁忌89. 秋季涮火锅的禁忌90. 秋季吃月饼的禁忌91. 秋季吃农家菜的禁忌92. 秋季吃重阳糕的禁忌93. 秋季儿童不宜吃生枣94. 秋季儿童不宜多吃桑葚95. 冬季防寒的饮食禁忌96. “冬三月”的饮食禁忌97. 冬季养生的饮食禁忌98. 冬季食“热”不宜过多99. 冬季吃鲫鱼的禁忌100. 冬季吃狗肉的禁忌101. 冬天吃兔肉的禁忌102. 冬季吃水果的禁忌102. 冬季吃葡萄的禁忌104. 冬季吃香蕉的禁忌105. 冬季吃西瓜的禁忌106. 冬季吃草莓的禁忌107. 冬季吃大枣的禁忌108. 冬天吃大白菜的禁忌109. 冬季吃烤红薯的禁忌110. 冬季吃萝卜的禁忌111. 冬季吃酸菜的禁忌112. 冬季选用滋补食材的禁忌113. 冬季不宜喝过热的饮料114. 冬季吃砂锅菜的禁忌115. 冬季喝红茶的禁忌116. 冬季食疗养肾的禁忌117. 冬季保胃的饮食禁忌118. 冬季吃腊八粥的禁忌119. 冬季吃油炸食品的禁忌120. 冬季吃炒年货的禁忌121. 冬季吃元宵的禁忌

第三篇 常见病饮食篇1. 亚健康人群的饮食禁忌2. 哮喘病患者的饮食禁忌3. 慢性咽炎患者的饮食禁忌4. 支气管炎患者的饮食禁忌5. 肺炎患者的饮食禁忌6. 结核病人的饮食禁忌7. 淋巴瘤患者的饮食禁忌8. 甲亢患者的饮食禁忌9. 糖尿病患者的饮食禁忌10. 扁桃腺发炎时的饮食禁忌11. 黄疸患者的饮食禁忌12. 各种肝病患者的饮食禁忌13. 尿道感染患者的饮食禁忌14. 痛经女性的饮食禁忌15. 带下病患者的饮食禁忌16. 霉菌性阴道炎患者的饮食禁忌17. 乳腺增生女性的饮食禁忌18. 宫颈炎患者的饮食禁忌19. 男性遗精的饮食禁忌20. 男性阳痿的饮食禁忌21. 前列腺炎患者的饮食禁忌22. 风湿病患者的饮食禁忌23. 痛风病患者的饮食禁忌24. 高血压患者的饮食禁忌25. 脑血管硬化者的饮食禁忌26. 心脏病患者的饮食禁忌27. 肠胃疾病的饮食禁忌28. 消化性溃疡病患者的饮食禁忌29. 慢性腹泻的饮食禁忌30. 胰腺炎患者的饮食禁忌31. 胆结石患者的饮食禁忌32. 阑尾炎手术后的饮食禁忌33. 骨伤患者不宜吃醋34. 感冒时的饮食禁忌35. 三种咳嗽患者的饮食禁忌36. 发烧时的饮食禁忌37. 头痛时的饮食禁忌38. 上火时的饮食禁忌39. 流行性腮腺炎的饮食禁忌40. 口臭的饮食禁忌41. 多梦时的饮食禁忌42. 失眠患者的饮食禁忌43. 健忘人士的饮食禁忌44. 贫血病人的饮食禁忌45. 癫痫患者的饮食禁忌46. 白癜风患者的饮食禁忌47. 失音时的饮食禁忌48. 腹痛时的饮食禁忌49. 胀气时的饮食禁忌50. 牙痛时的饮食禁忌51. 牙龈出血时的饮食禁忌52. 中耳炎患者的饮食禁忌53. 鼻出血时的饮食禁忌54. 过敏性鼻炎患者的饮食禁忌55. 打嗝时的饮食禁忌56. 痔疮患者的饮食禁忌57. 脱发者的饮食禁忌58. 皮肤病患者饮食的发物禁忌59. 水痘患者的饮食禁忌60. 脚气病患者的饮食禁忌61. 狐臭患者的饮食禁忌62. 常见病者吃水果的禁忌

第四篇 孕妇饮食篇1. 孕前调节饮食的禁忌2. 孕前吃豆制品的禁忌3. 孕前喝水的禁忌4. 孕前喝茶的禁忌5. 孕早期防流产的禁忌6. 孕期防胎儿酒精综合症的饮食禁忌7. 孕期防胎儿患“三高”的饮食禁忌8. 孕期补养的饮食禁忌9. 孕期补叶酸的饮食禁忌10. 孕期补钙的饮食禁忌11. 孕期吃补品的禁忌12. 孕期吃主食的禁忌13. 孕期吃粗粮的禁忌14. 孕期吃蔬菜的禁忌15. 孕期吃水果的禁忌16. 孕期吃坚果的禁忌17. 孕期吃土豆的禁忌18. 孕期吃鱼的禁忌19. 孕期吃动物肝脏的禁忌20. 孕期吃鸡蛋的禁忌21. 孕期喝牛奶的禁忌22. 孕妇喝奶粉的禁忌23. 孕期吃蜂蜜的禁忌24. 孕期喝糯米酒的禁忌25. 孕期吃“酸”的禁忌26. 孕期吃火锅的禁忌27. 孕期吃食用油的禁忌28. 孕期吃鱼肝油的禁忌29. 孕期饮食不宜偏味30. 孕期不宜节食31. 孕期不宜暴饮暴食32. 孕中期的饮食禁忌33. 孕中期防胃灼热的饮食禁忌34. 孕中期吃蔬菜的禁忌35. 产前防浮肿的饮食禁忌36. 孕期工作餐的饮食禁忌37. 分娩防痛苦的饮食禁忌38. 产后第一餐的饮食禁忌.....

第五篇 婴幼儿饮食篇第六篇 青少年饮食篇第七篇 中老年饮食篇第八篇 上班族饮食篇



## &lt;&lt;饮食安全小百科&gt;&gt;

## 章节摘录

- 第一篇食物搭配篇1.猪肉和牛肉不宜同吃猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多肌间脂肪，因此经过烹调加工后味道特别鲜美。
- 猪肉还能人类提供优质的蛋白质和必需的脂肪酸，还可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。
- 猪肉和牛肉不宜共食的说法由来已久。
- 世界上最早的饮食和营养学专著、元代饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》上就写有“猪肉不可与牛肉同食”的主张。
- 从中医食物药性角度来考虑：猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性；牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。
- 二者温寒有别，一个冷腻虚人，一个补中脾胃，这样两种性味相冲的食物同吃，不仅口感不好，也妨碍身体健康。
- 2.猪肉和羊肝不宜同吃中医自古就主张猪肉和羊肝不宜同食，同食会令人心闷、呼吸不畅或困难，胸口有压抑等不适感。
- 这主要是因为羊肝气味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热；猪肉滋腻，入胃便作湿热，所以从食物药性上讲，二者不宜配伍。
- 另外，羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，易生怪味，即便是从烹饪的角度讲，亦不相宜。
- 3.猪肉和田螺不宜同吃猪肉和田螺两者同属凉性。
- 猪肉酸冷寒腻，田螺味甘咸、性大寒，而滋腻和寒性的食物均易伤肠胃，同吃通常会引起胃部隐痛或恶心等症状，严重时还会引起腹痛、腹泻，所以不能同吃。
- 4.猪肉和虾不宜同吃猪肉最好不要和虾同食，《饮膳正要》上记载：“虾不可与猪肉同食，损精。”猪肉和虾同吃，易导致虚火亢盛，出现心烦气躁、易怒、面部潮红等症状。
- 虾有淡水虾、海虾之分。
- 淡水虾，如青虾，性味甘温，有补肾壮阳的功效，还能通乳；海虾，性味甘咸、平，也有温肾壮阳、兴奋性机能的作用。
- 猪肉则为助湿热而动火的食物。
- 二者相配，耗人阴精。
- 元代名医朱震亨说过：“猪肉补气，世俗以为补阴，误矣，唯补阳尔；今之虚损者，不在阳而在阴，以肉补阴是以火济水，盖肉性入胃，便作湿热。”尤其是阴虚火旺的人，更应忌猪肉与虾配食。
- 5.猪肉和黄豆不宜同吃从现代营养学观点来看，豆类与猪肉皆不宜搭配。
- 这是因为豆类中植酸含量很高，其中60%-80%的磷是以植酸形式存在的。
- 植酸本身是对人体有益的营养品，在人体内可水解产生肌醇和磷脂，前者具有抗衰老的作用，后者是人体细胞的重要组成部分。
- 但是，植酸常与蛋白质、矿物质元素形成复合物，因此豆类与猪肉同食，后会影晌二者的可利用性，降低利用率。

## <<饮食安全小百科>>

### 编辑推荐

你会吃吗，你知道怎样吃才安全健康吗，你知道每日饮食中潜在的危害吗，只要你肯改变固有的饮食观念，稍加了解《饮食安全小百科》介绍的科学饮食搭配、禁忌知识，就可以轻松应对日常的饮食误区，过上健康幸福的生活，最全面的吃喝禁忌，最安全的饮食安全，最权威的食疗方案，送给自己和亲人最好的礼物。

你觉得自己健康吗？

好多人得病后关心的是吃什么药，却不知道很多病恰恰是吃出来的，你觉得自己会养生吗？

好多人投入大笔金钱去买保健品，却忽视了改变造成健康危害的饮食习惯。



<<饮食安全小百科>>

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>