

金海豚营养宝典

食物

相克与合理搭配

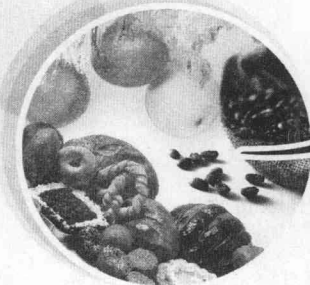
李秀兰 编著



中医古籍出版社

R155
28

金海豚营养宝典



食物 相克与合理搭配

李秀兰 编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物相克与合理搭配/李秀兰编著. —北京:中医古籍出版社, 2005.7

(金海豚营养宝典)

ISBN 7-80174-322-9

I.食… II.李… III.①饮食—禁忌—基本知识
②食品营养—基本知识 IV.R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038309 号

金海豚营养宝典
食物相克与合理搭配

李秀兰 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京金红发印刷厂印刷

2005 年 7 月第一版 2005 年 7 月第一次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:11

字 数 200 千字

ISBN 7-80174-322-9/R·321

全套定价:112.80 元(本册定价:18.80 元)

目 录

第一部分

营养素之间的互补

营养素的种类

003~蛋白质——赖以生存的基础

营养素

004~脂肪——贮存能量的重要营

养素

004~碳水化合物——获取能量的

主要营养素

005~矿物质——影响生理功能的

营养素

005~维生素——维持机体健康的

营养素

006~食物纤维——焕发生理活性

的营养素

006~水——构成生命的基本营养素

营养素对人体的作用

007~蛋白质的作用

008~脂肪的作用

008~碳水化合物的作用

009~矿物质的作用

010~维生素的作用



011~膳食纤维的作用

012~水的作用

营养素之间的相互作用方式

014~直接作用方式

014~参与或影响作用方式

015~间接作用方式

维生素之间的互补

015~维生素 E 促进维生素 A 的功能

016~维生素 A 防止维生素 C 的氧化

018~维生素 D 宜与维生素 A、C 搭配

019~维生素 E 离不开维生素 C

020~维生素 B 族应保持科学比例

021~维生素 E 是维生素 B₁、B₂、B₆ 的保护神

022~维生素 C、维生素 E 与 β-胡萝卜素的神奇合作

023~β-胡萝卜素是维生素 A 的后备军

024~维生素 B₁₂ 的吸收离不开维生素 B₆

024~维生素 B₆ 可减少维生素 C 过量的副作用

025~各种维生素的摄入要合理搭配

维生素与其他营养素互补

026~维生素 D 能帮助和加快钙质的吸收

027~维生素 B₂ 能促进脂肪分解

028~维生素 C 可以转化胆固醇

029~维生素 A 有助于降低有害胆固醇的含量

030~维生素 E 可减少动脉脂类过



氧化	防线
030~维生素 B ₁ 有助于碳水化合 物代谢	040~磷和钙的摄入必须均衡
032~维生素 C 促进胶原蛋白的合成	040~铜是铁转变为血红素的助手
032~维生素与生热营养素之间的 相互作用	040~铜有助于胶原蛋白的合成
033~叶酸可以促进铁的功能	041~镁有助于钙和磷的代谢
033~维生素 A 的吸收离不开锌	041~氯和钠是调节人体水分平 衡的左右手
矿物质与其他营养素互补	042~无机盐与生热营养素之间 的相互作用
034~补钙应降低磷的摄入量	042~氮、钙和磷搭配要适当
035~铁促进维生素 B 族的代谢	其他营养素的互补
036~铁的吸收需要维生素 C 帮忙	043~食物蛋白质中的氨基酸互补
036~铁的吸收离不开维生素 B ₆	044~碳水化合物和脂肪可以节 约体内蛋白质
037~锌与维生素 A 和钙搭配效 果最佳	045~脂肪可促进维生素 A 和胡 萝卜素的吸收
038~硒与维生素 E 相辅相成	045~各种营养素的互相转化维
038~硒与蛋白质构成人体免疫	



持机体正常代谢

047~水是体内代谢的基础营养素

047~蛋白质可以促进锌的吸收

第二部分

食物相克

蔬菜与相关食物相克

052~黄瓜会降低芹菜的营养价值

052~黄瓜会破坏柑橘中的维生素 C

052~黄瓜影响西红柿中维生素 C 的吸收

052~为保护维生素 C, 黄瓜不宜与辣椒搭配

052~黄瓜与菜花、菠菜搭配会降低营养价值

053~葱与枣同食会导致五脏不合

053~胡萝卜与白萝卜同食会破

坏维生素 C

054~胡萝卜会降低辣椒的营养价值

054~萝卜、芥菜等十字花科蔬菜与橘子等水果同食会诱发甲状腺病

054~茄子与螃蟹同食伤损肠胃

054~大蒜与蜂蜜同食会令人利下

055~葱与狗肉同食容易上火

055~菠菜与豆腐同食会降低钙的吸收

055~菠菜与鳝鱼同食易导致腹泻

056~芥菜与鲫鱼同食会引发水肿

056~莴苣与蜂蜜同食易引发腹泻

056~黄瓜与花生同食会引发腹泻



057~小葱拌豆腐会影响钙质的吸收	061~柿子与海带同食易引起肠道不适
057~韭菜与白酒同食就像火上浇油	062~柿子与海鲜同食会出现腹痛、呕吐、腹泻症状
058~竹笋与羊肝同食会破坏维生素 A	062~柿子与酸性菜同食易导致胃石症
058~南瓜与富含维生素 C 的食物同食会降低营养价值	062~柿子与白薯同食容易得胃柿石
059~南瓜与羊肉同食会引发胸闷腹胀	063~柿子与紫菜同食会引起胃肠道不适
059~金瓜与虾蟹同食易伤肠胃	063~橘子与牛奶同食容易引起消化不良
水果与相关食物相克	
059~含鞣酸的水果与鱼虾同食刺激肠胃	063~柑橘与螃蟹同食会聚湿生痰
060~吃梨喝开水会导致腹泻	063~柑橘与蛤同食会聚湿生痰
060~柿子与章鱼同食有损肠胃	064~山楂与猪肝同食会降低维生素 C 吸收率
061~吃柿子饮酒易患肠道梗阻	064~山楂与富含维生素 C 的果

蔬同食会降低其营养价值

065~山楂与海味同食会引起腹痛、恶心、呕吐

065~李子与青鱼同食可导致胃火上升

066~生菱与生蜜同食可引起消化不良、腹胀、腹泻

肉类与相关食物相克

066~猪肉与豆类同食会引起腹胀、气滞

067~猪肉与田螺同食刺激肠胃

067~猪肝与鹌鹑肉同食面部会产生色素沉着

067~猪肝与菜花同食会降低某些微量元素

067~羊肉与乳酪同食可产生不良反应

068~羊肉与醋同食不利于各自的消化与吸收

068~羊肉与荞麦面同食会破坏各自的营养价值

068~牛肉与栗子同食可引起呕吐

069~牛肉与富含维生素 C 的食物同食会破坏各自的营养成分

069~牛肝与鲑鱼同食可产生不良的生化反应

069~兔肉与橘子同食会导致腹泻

070~兔肉与鸡蛋同食可引起腹泻

070~兔肉与姜同食可引起腹泻

070~狗肉与鲤鱼同食可产生不利于人体的物质

071~狗肉与茶同食会产生便秘

071~狗肉与蒜同食,等于火上浇油



071~鸡肉与大蒜同食“滞气”

072~鸡肉与芥末同食伤元气

072~鸡肉与鲤鱼同食有害身体

水产品与相关食物相克

072~鲤鱼与咸菜同食易引起消
化道癌肿

073~鲤鱼与赤小豆同食有害健康

073~鲫鱼与猪肉同食不利健康

073~鳝鱼与狗肉同食如火上浇油

074~鳗鱼与牛肝同食不利于健康

075~黄鱼与荞麦面同食不易消化

075~虾与含维生素 C 的食物同
食会产生剧毒反应

075~螃蟹与梨同食可导致腹泻

075~螃蟹与茄子同食伤人肠胃

076~螃蟹与柿子同食可引起呕
吐、腹泻、腹痛

076~螃蟹与花生仁同食可致腹泻

076~螃蟹与冷食同食必致腹泻

076~螃蟹与泥鳅同食有害健康

077~螃蟹与石榴同食可引起腹
痛、恶心、呕吐

077~螃蟹与香瓜同食易致腹泻

077~海味食物与含鞣酸食物同
食可引起腹痛、恶心、腹泻

078~鳖肉与苋菜同食可形成肠
胃积滞

078~鳖肉与鸭蛋同食有害健康

079~鳖肉与芥子同食易生恶疮

079~鳖肉与猪肉同食有害健康

079~田螺与香瓜同食可致腹泻

079~田螺与木耳同食不利于消化

079~田螺与冰制品同食可致腹泻

080~甲壳类食物与含 V_C 类食物



同食可产生剧毒反应

于人体消化吸收

饮品与相关食物相克

080~蜂蜜用开水冲服会破坏其

头发干枯、腹泻等症

营养成分

083~牛奶与果子露同喝会引起

080~蜂蜜与豆腐同食可导致腹泻

腹泻、腹痛、腹胀等症

081~蜂蜜与韭菜同食易致腹泻

084~酒与牛奶同饮有害健康

081~豆浆与蜂蜜同服其营养成

084~酒与咖啡同饮会加重对大

分不易吸收

脑的伤害

081~豆浆与鸡蛋同食影响其营

085~酒与糖同食有害健康

养成分的吸收

085~酒与辛辣食物同食犹如火

082~豆浆与药物同食会破坏各

上浇油

自的成效

085~啤酒与腌熏食物同食可致癌

082~牛奶与米汤同服会导致幼

085~啤酒与汽水同饮易醉

儿发育不良

086~白酒与啤酒同饮对内脏器

082~牛奶与钙粉同服营养不易

官有害

被人体吸收

086~茶与白糖同饮会削弱清热

083~牛奶与酸性饮料同服不利

解毒功能



087~茶与酒同饮伤肾脏

087~茶与羊肉同食会产生便秘

088~茶与药同服会影响药物的
作用

第三部分

食物的合理搭配

谷类与相关食物的合理搭配

091~大米与多种食物搭配可提
高营养价值

092~小米与豆类食物搭配可弥
补其赖氨酸不足

093~高粱米与甘蔗汁搭配有益
气生津的作用

094~荞麦与多种食物搭配可增
加蛋白质的含量

095~燕麦与多种食物搭配可提

高营养价值

096~大麦与糯米、花生仁、冰糖
搭配对脾胃有益

豆类与相关食物的合理搭配

097~大豆与胡萝卜、南瓜搭配有
利于维生素 A 的吸收

099~绿豆与大米、小米搭配可使
氨基酸互补

100~红豆与红枣、桂圆搭配具有
补益气血的功效

101~豌豆与富含蛋氨酸、苏氨酸
的食物搭配可提高其营养
价值

103~蚕豆与洋葱、香菇搭配宜于
提高其营养价值

105~菜豆与肉类搭配可补充氨
基酸



106~白扁豆与粳米搭配可健脾

养胃

蔬菜类与相关食物的合理搭配

108~胡萝卜与肉类搭配益于胡

萝卜素的吸收

109~胡萝卜与苹果搭配可治疗

便秘

109~芹菜与肉及其他蔬菜搭配

可提高营养价值

112~菠菜与芝麻搭配可防止胆

固醇沉淀

113~卷心菜与肉类食物搭配可

增强各种营养价值

114~韭菜与肉类、动物肝脏食物

搭配能有效地摄取维生素 A

116~青椒与牛肉搭配能有效地

摄取维生素 C

117~茄子与米糠搭配能增加茄

子所缺乏的营养

119~西红柿与多种食物搭配可

增强营养价值

120~洋葱与肉类食物搭配对恢

复疲劳有益

123~番薯与多种食物搭配有增

强养颜保健功能

124~马铃薯与多种食物搭配可

增强营养价值

125~南瓜与海带搭配可预防成

人病

127~黄瓜与多种食物搭配可增

强营养价值

128~苦瓜与鱼、肉类食物搭配具

有营养价值

水果、干果类与相关食物的
合理搭配

- 130~苹果与猪肉搭配既增加营
养又可抑制胆固醇升高
- 132~梨子与多种食物搭配会增
强营养价值
- 134~葡萄与多种食物搭配具有
丰富的营养价值
- 135~枣子与糯米、粳米搭配有助
于多种营养的吸收
- 137~草莓与牛奶搭配可补充蛋
白质和钙质
- 138~香蕉与牛奶、苹果搭配对便
秘有奇效
- 140~核桃与韭菜搭配有补肾壮
阳功效
- 141~栗子与多种食物搭配可提

高营养价值

- 142~枸杞与多种食物搭配具有
很强的保健功能
- 143~芝麻与粳米搭配营养价值
丰富
- 145~花生与红豆、红枣搭配可防
治肝病

肉类与相关食物的合理搭配

- 146~猪肉与洋葱、胡萝卜、马铃
薯搭配营养价值丰富
- 147~羊肉与多种食物搭配营养
价值更丰富
- 148~牛肉与多种食物搭配可提
高营养价值
- 150~狗肉与粳米搭配对年老体
弱、阳光不足者有效
- 151~驴肉与菜蔬搭配营养价值

丰富

152~鹿肉与多种调味品搭配对

人体有补益

154~兔肉与多种食物搭配有益

于营养价值的提高

155~鸡肉与香菇搭配可预防中

风及大肠癌

158~鸽肉与猪肉搭配可养血补

气提高营养价值

159~鹌鹑肉与韭菜搭配可治肾

虚、阳痿、腰痛

水产类与相关食物的合理搭配

160~鲢鱼与豆腐搭配可提高其

营养价值

161~鳙鱼与豆腐、海带搭配营养

价值丰富

162~鲫鱼与牛奶搭配可消除腥味

163~鲤鱼与茼蒿搭配可摄取营

养,消除腥味

164~带鱼与胡萝卜、青椒、竹笋

搭配可丰富营养消除腥味

165~鲈鱼与海带搭配可补充所

缺乏纤维成分

166~虾与韭菜搭配可补肾壮阳

167~海参与多种食物搭配营养

价值丰富

169~海蜇与多种食物搭配营养

丰富

第四部分

对常见病康复不利的食物

对肝脏康复不利的食物

173~多食鸡蛋会加重肝脏代谢

负担



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 173~吃肥甘厚腻食物可导致肝昏迷 | 177~吃松花蛋会造成肝昏迷 |
| 174~吃烧烤食物不利于肝脏病康复 | 177~吃生姜会导致肝功能失常 |
| 174~饮酒影响肝脏的解毒功能 | 177~多食高脂食物可形成脂肪肝 |
| 175~食用强烈调味品不利于肝脏正常代谢 | 177~食用沙丁鱼可引起消化道出血 |
| 175~食用粗纤维食品易引起上消化道出血 | 对糖尿病康复不利的食物 |
| 175~食用嘌呤食物会加重肝脏负担 | 178~食用含糖量高的食物会加重病情 |
| 175~食用狗肉、羊肉会使肝病加重 | 178~食用肥肉、油炸食物会使胰岛素功能降低 |
| 176~吃硬食物会使曲张静脉破裂,引起出血 | 179~饮酒会引起并发症 |
| 176~罐头会加重肝脏负担 | 179~吸烟会使血糖上升 |
| 176~食用蛋黄会加重肝脏负担 | 179~食用含淀粉的食物会使血糖升高 |
| | 179~食用高蛋白食物会引起酸中毒 |
| | 181~饮热茶会使降糖疗效降低 |

对心脑血管病康复不利的食物

181~食用人参能使体内脂肪增

加,对病情极为不利

181~吃狗肉易导致脑血管破裂

182~饮酒会加重心肌的损害程度

182~吃辛辣食物不利于心肌炎

的治疗和调护

183~饮浓茶和咖啡可引起严重

的心律失常

183~食用腥膻发物会加重心肌炎

183~食用高脂肪食物易导致心

肌梗死

183~食用鸡汤容易加重心肌的

损害

183~食用高热量食物会加重冠

状动脉缺血

184~食用高胆固醇食物可加重

梗死病灶缺氧缺血

184~饮用冷茶可诱发心律失常

184~高糖饮食会加重心肌缺血、

缺氧

对高血压病康复不利的食物

184~饮酒会加重高血压

185~饮浓茶可引起失眠、心悸等

症状

185~食用狗肉可使血压升高

186~多盐可使血压升高

186~常食精细和辛辣食物可诱

发脑出血

186~食用动物蛋白质可引起血

压波动

186~多食高脂、高胆固醇食物可

形成动脉粥样硬化

186~食用鸡汤会使血压升高

