

借

(中国香港) 黎钇可 编著

食物相克

阅读一次
受益一生



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

JARL V CULTURE



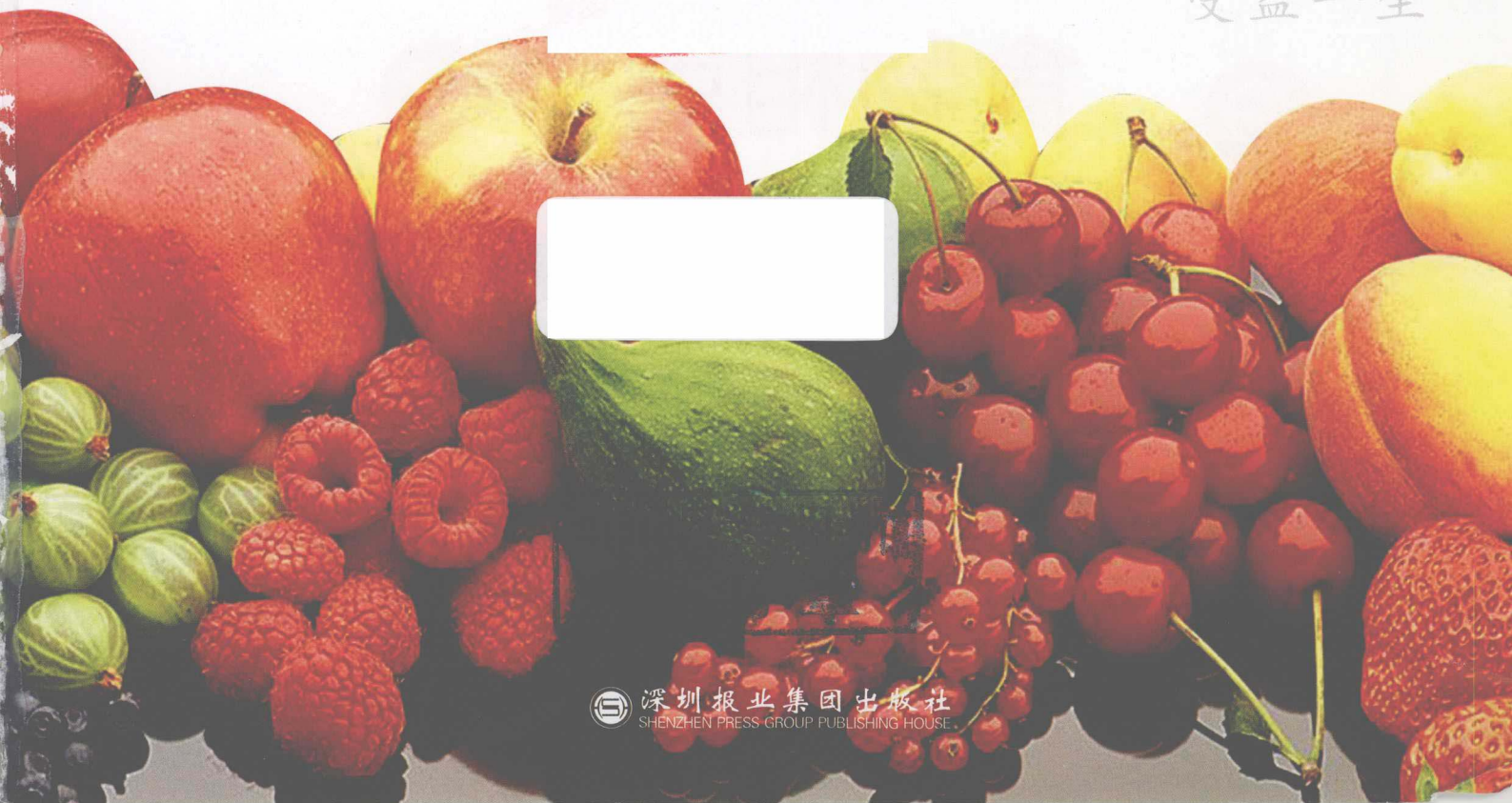
嘉伟文化

电话: 0731-4481658

R133
44
(中国香港) 黎钺可 编著

食物相克

阅读一次
受益一生



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相克 / 黎钺可著. — 深圳: 深圳报业集团出版社, 2006. 2

ISBN 7-80709-067-7

I. 食… II. 黎… III. 饮食禁忌 - 基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 003548 号

食物相克

(中国香港) 黎钺可 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

长沙湘诚印刷有限公司印刷 新华书店经销

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月深圳第 1 次印刷

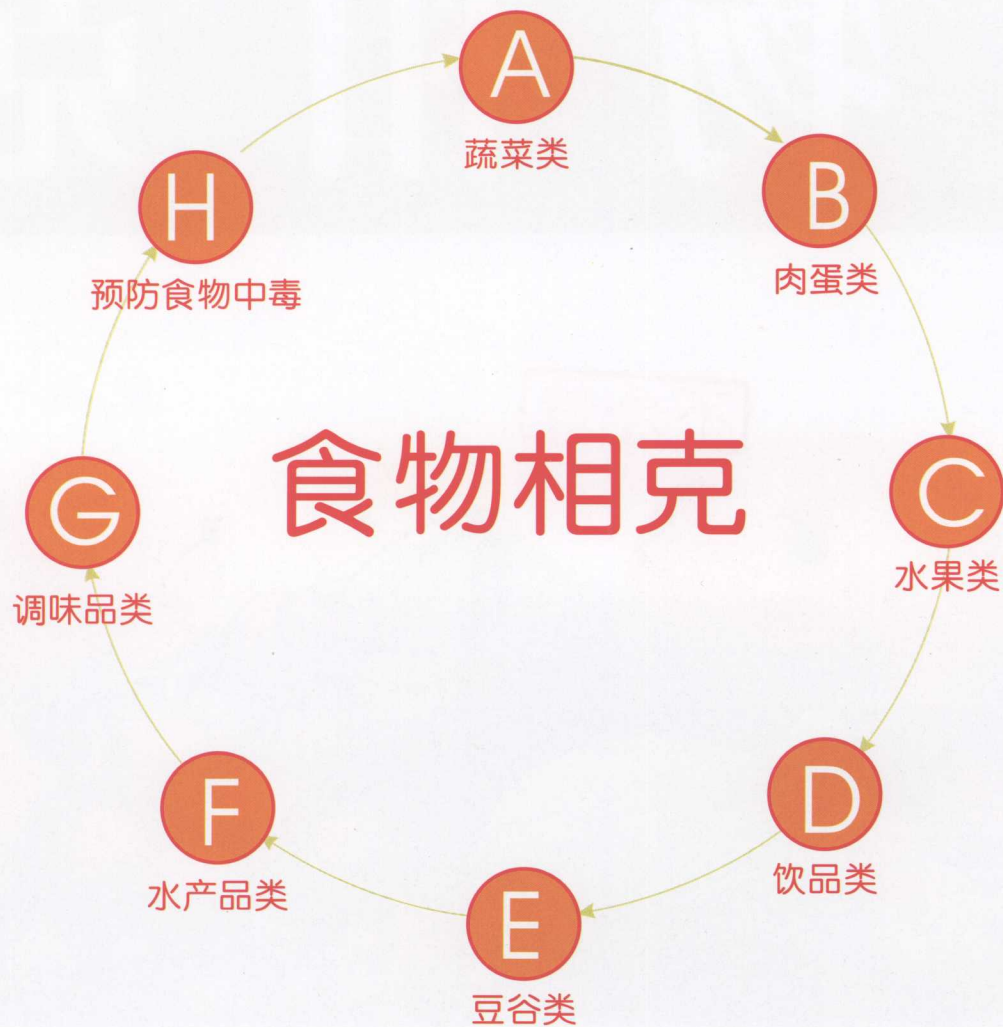
开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 4

字数: 100 千字 印数: 5000 册

ISBN 7-80709-067-7/Z·5 定价: 13.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



目录

蔬菜类

菠菜	2
辣椒	4
大葱	6
萝卜	8
西红柿	10
芹菜	12

肉蛋类

猪肉	16
狗肉	18
鸡肉	22
鸡蛋	24
羊肉	26

水果类

橘子	30
柿子	32
杨梅	34
荔枝	36
西瓜	37

饮品类

白酒	40
牛奶	44

茶	46
---	----

豆谷类

花生	50
黄豆	52
蚕豆	54
番薯	56

水产品类

虾	60
鲫鱼	62
鲤鱼	64
螃蟹	66

调味品类

大蒜	70
醋	72
糖	74
胡椒	76

预防食物中毒

黄豆	80
红豆/菠萝	81
土豆/白扁豆	82
山楂/甘蔗	83
白果/番薯	84

蔬菜类





与

菠菜相克食物



菠菜 × 黄豆

菠菜若与黄豆同吃，会对铜的释放量产生抑制作用，导致铜代谢不畅。

菠菜 × 黄瓜

黄瓜含有维生素C分解酶，而菠菜含有丰富的维生素C，所以二者不宜同食。



菠菜 × 豆腐

豆腐中的无机盐容易与菠菜中的草酸结合产生沉淀，长期共食会使人缺钙。



菠菜 × 乳酪

菠菜含丰富的钙质，乳酪所含的化学成分会影响钙的消化吸收。



菠菜 × 肉

菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红血球的重要物质之一，又为钙铁，脂肪代谢所必需。如果把它和含锌较高的食物混合食用，则该类食物析出的铜会大量减少。



菠菜与急性胰腺炎



菠菜能刺激胰腺分泌，对慢性胰腺炎有治疗作用，急性胰腺炎患者食用菠菜后，会加重病情。

菠菜与白癜风



菠菜中的草酸对白癜风患者有不良作用，易使患部发痒，加重病情。

菠菜与尿路结石



菠菜中含有较多的草酸，容易导致高草酸尿。尿路结石患者食用菠菜后会使草酸成倍增长。这样就增加了形成和发展尿路结石的危险性。



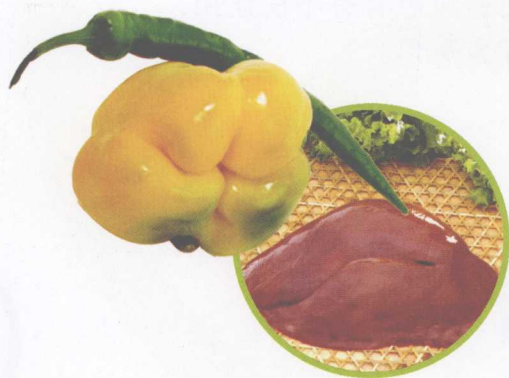
菠菜对疾病的危害

与 辣椒相克食物



辣椒 × 南瓜

南瓜中的维生素C分解酶会破坏辣椒中的维生素C，导致其营养价值降低。



辣椒 × 动物内脏

动物肝脏极易使辣椒中的维生素C氧化，降低辣椒的营养价值。



辣椒 × 胡萝卜

胡萝卜中的维生素C分解酶会破坏辣椒中的维生素C，降低辣椒营养价值。



辣椒与痔疮



辣椒性热。痔疮患者食用辣椒后，将会加重病情。

辣椒与汗症



辣椒大辛大热，能散寒发汗。汗症患者食用辣椒后，将刺激汗腺机能，帮助发汗，使病情加重。

辣椒与肺结核



辣椒，能助火伤阴。
肺结核患者食辣椒后，将加重病情。



辣椒对疾病的危害

与 大葱相克食物



大葱 X 大蒜

同食会伤胃。



大葱 X 狗肉

狗肉性热，而葱性辛温，
如果共食，益增火热，
所以二者不宜同食。



大葱 X 豆腐

豆腐与葱同煮，会导致草酸钙沉淀，
所以吃豆腐时只宜放少量葱花。



大葱 X 蜂蜜

蜂蜜遇上葱中的氨基酸，会产生有毒物质，
刺激胃肠道，使人腹泻。



大葱与感冒



大葱为解表药，走窜性强，易发汗。感冒汗多患者服食则会加重出汗的病情。

大葱与汗症



大葱性偏热，有辛温助热和发汗作用。汗症患者食用大葱则会加重病症。

大葱与湿疹



大葱有辛温助热之弊，且有香窜刺激性气味，升散而不收。慢性顽固性皮肤湿疹患者吃大葱，会加重病情。

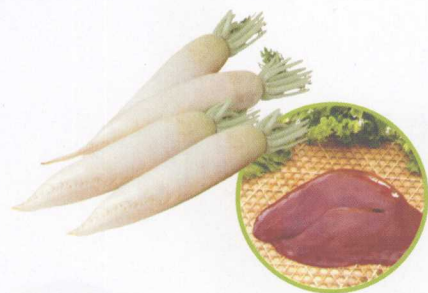


大葱对疾病的危害



萝卜 X 胡萝卜

胡萝卜含有抗血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。



萝卜 X 动物内脏

萝卜富含维生素C，动物肝脏中的铜、铁离子容易使萝卜中的维生素C氧化。

与萝卜相克食物



萝卜 X 水果

同食容易患甲状腺肿。



萝卜 X 黑木耳

黑木耳不能与萝卜同食，否则很容易引起皮炎。



萝卜 X 人参

人参补气，萝卜破气，二者同食，会互相抵消各自功用。



萝卜缨与心悸



萝卜缨，即萝卜叶，为耗气伤气的蔬菜。心悸患者食用萝卜缨后，气喘难平息，加重病情，不利于康复。

萝卜缨与带下病



萝卜缨，有消食理气作用，但也极为耗伤正气，带下病患者食萝卜缨后，必使病势加重。



萝卜对疾病的危害



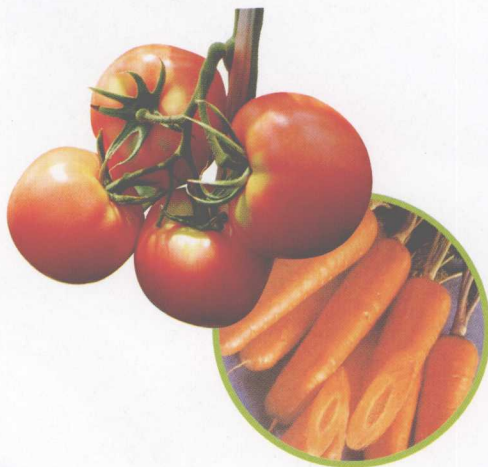
西红柿 X 黄瓜

西红柿中含大量维生素C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抵抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使其中的维生素C遭到破坏。



西红柿 X 猪肝

猪肝会使西红柿中的维生素C氧化，使其失去原有的营养价值。



西红柿 X 胡萝卜

胡萝卜中的维生素C分解酶会破坏西红柿中的维生素C，所以二者不宜同食。

与

西红柿相克食物



西红柿 X 红薯

西红柿与红薯同食容易得结石病，表现为呕吐、腹痛、腹泻。



西红柿 X 土豆

土豆会在人体的胃肠中产生大量的盐酸。西红柿在较强的酸性环境中会产生不溶于水的沉淀，从而导致食欲不佳，消化不良。



西红柿 X 鱼肉

食物中的维生素C会对鱼肉中铜的释放产生抑制作用。



芹菜 **X** 鸡肉
同食会伤元气。



芹菜 **X** 蚬肉
蚬含有维生素B₁分解酶，
会破坏芹菜中的维生素B₁。