



食物宜忌分步详解

- 最新《中国居民膳食指南》营养理念，助您把好入口关
- 精选150组家庭常见的饮食宜忌，教您“挑”食不偏食

螃蟹 柿子



造成肠胃不适
甚至中毒
易凝结成不消化物质，
阻碍肠胃蠕动与消化，
引发肠胃不适。

橘子 萝卜



健康指标
不合指数
★★★★★
危害指数
●●●●●
健康隐患
抑制人体对碘的吸收，
影响甲状腺功能。

甲状腺病人的禁忌
因为生化作用的原因，二者如果在大量食用会抑制人体对碘的吸收。这对一般人来说可能不会产生很大影响，但对于甲状腺功能低下的人来说，会加重其病情。

绿豆 莲藕



绿豆和莲藕一起食用能疏肝利胆、养心降火、益血生肌、通便止泻，对肝病、高血压、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良有一定的辅助治疗作用。

绿豆莲藕粥
利胆又降压

菠菜 豆腐



易产生草酸钙
结石者慎食
患有结石疾病的人要注意菠菜中含有草酸，可能会与豆腐中的钙质结合成草酸钙，容易引起结石。

大大增加了肾脏负担
这两种水果都含有大量的钾，同食会提高体内的血钾浓度，肾脏病患者要慎食。

健康指标
不合指数
★★★★★
危害指数
●●●●●

西红柿 黄瓜



维生素C的大敌
黄瓜中含有维生素C分解酶，如果和西红柿一起生食的话，会大大降低人体对维生素C的吸收利用率。

健康指标
不合指数
★★★★★
危害指数
●●●●●
健康隐患
降低维生素C的利用率。

牛奶 蛤蜊



给您的身体
补钙
二者都富含钙，同食可强化骨骼及牙齿，有益于成长发育期的儿童及青少年。

健康指标
不合指数
★★★★★
危害指数
●●●●●

Diet Pagoda On The Dining



餐桌上的膳食宝塔

2

食物**宜忌**分步详解

 | 李健 编著



 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的膳食宝塔. 2, 食物宜忌分步详解 / 李健编著.

-- 武汉: 武汉出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5430-6614-4

I. ①餐… II. ①李… III. ①食品营养: 合理营养

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022041号

书 名 餐桌上的膳食宝塔2——食物宜忌分步详解



编 著: 李 健

责任编辑: 王冠含

特约策划: 含章行文

特约编辑: 刘 洋 李娇娇

装帧设计: 含章行文 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13 字 数: 260千字

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有 • 翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



常食蔬果 疗效与禁忌



如同每一种蔬菜，它们的颜色、味道在外观上是轻而易举能够分辨出来的一样，其中所蕴含的营养物质，也都具备不同的特点。为了将这些食材的功效发挥到最大，我们把几种蔬菜的组合称之为“对身体最健康的饮食搭配”。

大家千万不要小看几种食材的组合，如果搭配适当，便可以起到良好的效果；否则，会搞得我们不舒服，甚至引发疾病！

举个例子，如果一种蔬菜的营养在我们身体内部不能被很好地消化和吸收，那么即使它蕴含多种维生素或其他营养物质，对于我们身体自身来说，也是无济于事的。倘若这时我们选择一种与之搭配的食材进行“配对”，那么蔬菜所蕴含的那些营养物质，便能够在我们的身体中发挥功效，对人们的健康起到更好的作用。所以，即使被称为“万能药”的蔬菜，它所发挥出的效果也要根据“配对”的另一方而决定。

每天，我们在结束忙碌的工作之后，还要为家人准备一桌既营养又美味的菜肴，确实是一件很辛苦的事情。所以，如何才能让家里这些看似平常的蔬菜中的营养，在经过“煎”“炒”“烹”“炸”之后，更有效地被人体吸收呢？这也就成为每个妈妈最关心的话题。

其实，只要我们在平时的一日三餐中多花点心思，这些事情是很好解决的。我们只需要了解哪些食材是可以搭配在一起的，而哪些又是餐桌上的禁忌，问题就会迎刃而解！在本书中，我们除了为大家介绍食材自身所具备的特点，还给出了很多“有益身体”的最佳搭配，和“有害健康”的食材组合，相信您一定可以将它们很好地活用在生活中！

以下，我们将食材按所发挥的效果划分，共分为三种类型。

Effect

相乘效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配适宜的时候，可以发挥出几倍于单种食材的功效。

油菜中所含有的矿物质能够促进人体骨骼发育、加速人体新陈代谢、增强机体的造血功能；而油菜中所富含的胡萝卜素、烟酸等营养成分，则是维持生命活动的重要物质。香菇营养丰富，富含多种维生素、氨基酸，具有低脂肪、高蛋白、多糖的特点，同时还具有很高的药用价值，具有活血化淤、降低血脂的作





用。香菇有降血脂的作用；油菜含植物激素，可促进酶的形成，对致癌物质有排斥作用，二者搭配在一起食用可以更有效地预防癌症。

核桃是世界著名的四大干果之一，不仅味美，而且营养价值很高，可开胃、通润血脉、补气养血、润燥化痰，被誉为“万岁子”、“长寿果”。芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用能产生一种叫木质素的物质，可防癌抗癌，且能清热除烦、利水消肿、凉血止血，主治高血压、头痛、暴热烦渴、水肿、小便热涩不利等疾病。芹菜和核桃一起食用，不仅可以充分发挥各自的营养价值，而且还具有很强的抗衰老、美容养颜之功效。

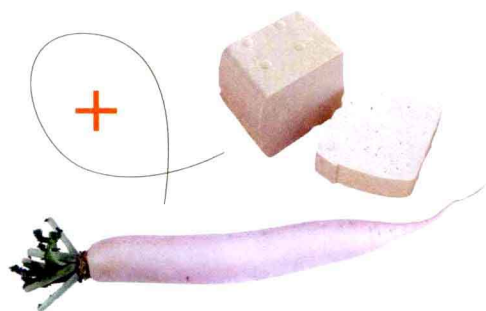
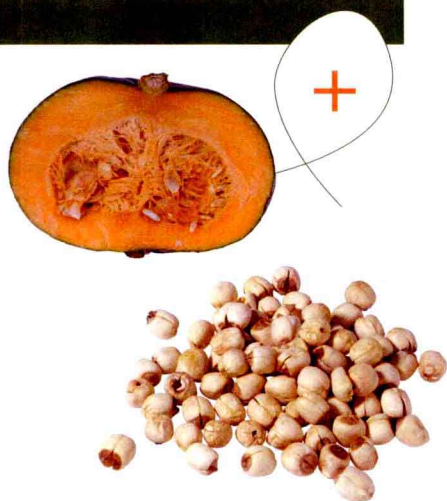
Effect

相加效果

两种食材各自所富含的营养物质，在搭配的时候，可以更好地发挥出各自的功效。

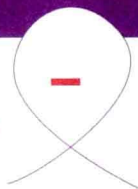
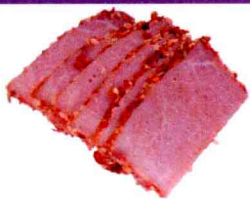
南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等营养成分，具有润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒、治咳平喘的作用，预防肺痈、便秘、中风、结石，并有利尿、美容等作用。莲子富含淀粉、蛋白质、膳食纤维、B族维生素、维生素C，具有补中养神、滋阴祛热、健脾补胃、止泻固精、益气力、除百病的功效。南瓜与莲子搭配食用，就非常适合糖尿病、冠心病、高血压、高血脂患者。

豆腐含有铁、钙等人体必需的多种微量元素，还含有丰富的优质蛋白，具有降血压、降血脂、降胆固醇的功效，素有“植物肉”之美称。白萝卜是一种常见的蔬菜，其味略带辛辣味，内含芥子油、淀粉酶和粗纤维，是食疗佳品，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动的作用，《本草纲目》称白萝卜为“蔬中最有利者”。豆腐食用过多会引起消化不良，而白萝卜有很强的助消化功能，二者同食可相互补益，有健脾养胃、下食除胀的功效。



相抵效果

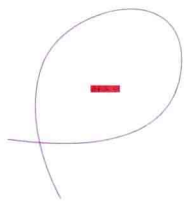
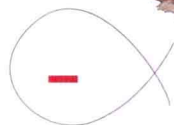
两种食材各自所富含的营养物质，在搭配的时候，不仅不能被人体消化吸收，反而有害健康。



腊肉是指肉经腌制后再经过烘烤所制成的加工品。腊肉的防腐能力强，延长了保存时间，并增添了特有的风味，深受人们的喜爱。腊肉和香肠是逢年过节的速食搭配，但是这种搭配却对健康有很大的危害，因为二者在制作过程中为了能长期保存都添加了亚硝酸盐，这种物质经过油炸或烧烤很容易转化成致癌物质——亚硝胺，会大大增加消化及呼吸系统方面的癌症罹患率，所以，为了身体的健康要尽量杜绝食用这种肉类加工品搭配。

藜芦能催吐、祛痰、杀虫，主治中风痰壅、癫痫、喉痹等；外用治疥癣、恶疮、杀虫蛆。细辛是一种带“毒”的中草药，常用药剂量一般不过3g，有温经散寒、化饮、祛风止痛的作用，主治风寒头痛、痰饮咳嗽、风湿痹痛、牙痛、鼻渊等症。但是需要注意的是藜芦和细辛有毒性，和其他药物配伍时不可大量使用，要根据病情而定，而且细辛和藜芦的药性相忌，所以也不要一起使用，否则会影响彼此药效的发挥。

.....



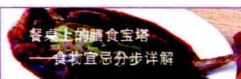
山楂既是一种大众喜爱的食物，又是一味药用价值很高的中药。它有消食健胃、活血化瘀、收敛止痢的功能，对泻痢肠风、腰痛疝气、肉积痰饮、痞满吞酸、产后儿枕痛、恶露不尽、小儿乳食停滞等疾病，均有疗效。山楂中含有有机酸，会降低肠液、胃液的pH值，影响胰脏对蛋白质的消化。含有有机酸的中药不能和磺胺类的抗生素共用，因为有机酸经代谢会使尿液酸性增加，增加磺胺药对肾脏的毒性，损害肾脏。

食材名称

对适宜或禁忌搭配的食物进行定位，便于对食物的了解。

食物详解

总述食物的特点，对食物进行全面解读。



Niu rou · Qian cai

牛肉+芹菜

健康指标

适宜指数



健康指数



搭配理由

保证营养供给、促进排毒、控制体重。

牛肉蛋白质含量高，能提高机体抗病能力，而脂肪含量低，味道鲜美，能补脾胃，益气血，强筋骨，深受大众的喜爱，并且享有一肉中骄子的美誉。芹菜按类别分为水芹和旱芹，芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种叫木质素的物质，也叫木质纤维，可防癌抗癌。而且常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益。芹菜和牛肉搭配不仅可以有效保证营养的供给，还能起到促进排毒、控制体重的效果。

排毒又养颜，赘肉不再来

健康指标

对食物搭配是否适宜及其理由进行简单概括。

高清图片

本书共收录了上千幅高清照片，生动美观，有很高的收藏价值。

牛肉补脾胃

芹菜富含膳食纤维

Data

125kcal

17kcal

(以100g为例)

(以100g为例)

蛋白质 19.9g
脂肪 4.2g
碳水化合物 2.0g
磷 168mg
钾 216mg

蛋白质 0.8g
脂肪 0.1g
碳水化合物 3.9g
磷 154mg
钾 50mg

营养调查

列出食材中含量比较高的几种营养成分及其性味功效，为食疗滋补提供依据。

【性味】性甘、性平，无毒。
【功效】补脾胃，益气血，强筋骨。
【主产地】河南、四川、内蒙古、甘肃。
【主治】虚损羸瘦；脾虚少食，水腫；筋骨不健，腰膝酸软等。

【性味】性凉，味甘辛，无毒。
【功效】清热除烦、平肝利水消腫、凉血止血。
【主产地】河北、四川、云南、广西。
【成熟期】11月~次年2月。

超放心的饮食搭配

牛肉与山药一起食用，可健脾健胃、补气养血。芹菜与红枣同食，可有效防治治血清固因糖过高。芹菜茎与白萝卜一起食用，可有效防治血丝虫病。

烹调中的食物禁忌

二者同食易引起腹脹
易致牙齦炎症
影响人体对维生素B₁₂的吸收、利用

饮食搭配

告诉您超放心的饮食搭配，选对食物，吃得放心。

食物禁忌

告诉您不可不知的食物禁忌，避免不健康的食物搭配，给您的生活提个醒。

食疗心经

详细介绍了美食的用料、烹调方法及其食疗价值,最佳搭配健康吃法,养生菜肴随心尝。

美食

酱牛肉

补中益气,滋养脾胃▶

材料:	做法:
牛腱肉.....500g	1.牛肉洗净过水沥干,将牛肉分割成大块。
干辣椒.....5g	2.洗净锅,加水、老抽、白糖、干辣椒、八角、桂皮、料酒、姜、葱段、牛肉,大火
八角.....5g	将肉和所有的作料烧开,开锅后转小火炖
桂皮.....5g	60分钟,用筷子能穿透牛肉,即可捞出。
白糖.....5g	



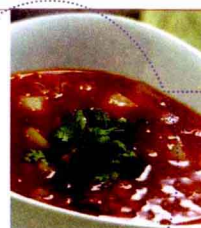
功效

本菜品以补肝肾、强筋骨、降血压见长、适用于治疗肾虚腰痛、腰膝无力、高血压等病症。

田园蔬菜牛肉汤

强筋降压,抵抗疲劳▶

材料:	做法:
牛肉.....200g	1.土豆、胡萝卜去皮,切成块;芹菜切丁;牛肉切成块。
芹菜.....50g	2.将适量的油倒入锅中,烧热后放入牛肉
土豆.....1个	煸炒至熟,接着将芹菜、土豆、胡萝卜、
胡萝卜.....半根	番茄和适量的水倒入锅中烧开。
番茄.....1个	3.转小火,放入番茄酱、盐、味精,炖煮
香菜叶.....5g	至汤汁变稠,撒上香菜即可。



功效

牛肉能补中益气、滋养脾胃、强健筋骨,使本菜品更具有提升体力、抵抗疲劳的效果。但阴虚火旺者需谨慎食用。

芹菜拌香干

清热除烦,利水消肿▶

材料:	做法:
芹菜.....300g	1.芹菜择洗干净切段,放入沸水中焯熟。
豆腐干.....200g	2.葱洗净切碎,蒜洗净用刀柄拍碎,豆腐干
盐.....1勺	洗净切丝。
鸡精.....5g	3.将焯熟的芹菜和豆腐干放入碗中,加入
酱油.....半勺	盐、鸡精、酱油、蒜末、香油等拌匀,撒
	上葱花即可。



功效

本菜品具有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌的作用,肝火过旺、皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当多吃些。

菜肴美图

每道菜肴都有一张高清照片,起到更形象、更直观的辅助作用。



常食蔬菜疗效与禁忌 ... 3

阅读导航 ... 6

第一章

没有坏食物，只有错搭配 ——别让体质越来越糟

- ... 14 日历背后的相生相克图
- ... 16 流传下来的观念，更要认真推敲
- ... 18 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

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| ... 22 | 牛肉+芹菜 | ... 42 | 莴笋+青蒜 |
| ... 24 | 南瓜+莲子 | ... 44 | 猕猴桃+酸奶 |
| ... 25 | 黄瓜+大蒜 | ... 45 | 荔枝+红枣 |
| ... 26 | 糙米+咖啡 | ... 46 | 鳕鱼+松子 |
| ... 28 | 冬瓜+香菇 | ... 48 | 马铃薯+扁豆 |
| ... 29 | 菠菜+腐竹 | ... 49 | 茄子+羊肉 |
| ... 30 | 丝瓜+菊花 | ... 50 | 海带+豆腐 |
| ... 32 | 韭菜+鸡蛋 | ... 52 | 羊肉+香菜 |
| ... 33 | 芹菜+核桃 | ... 53 | 油菜+鸡肉 |
| ... 34 | 西红柿+菜花 | ... 54 | 绿豆+南瓜 |
| ... 36 | 白萝卜+豆腐 | ... 56 | 小米+桑葚 |
| ... 38 | 香菇+油菜 | ... 57 | 洋葱+苹果 |
| ... 39 | 菠萝+冰糖 | ... 58 | 鸡肉+菜花 |
| ... 40 | 梨+蜂蜜 | ... 59 | 茶+薄荷 |
| ... 41 | 鲤鱼+红枣 | ... 60 | 酒+花生 |



常见食材错搭配 ——一日三餐才是健康的保障

… 64	豆浆+生鸡蛋	… 100	火腿+硬奶酪
… 65	香肠+乳酸饮料	… 101	紫米+茶
… 66	竹笋+鸡汤	… 102	热狗+香蕉
… 68	香椿+鸡蛋	… 103	奶酪+咖啡
… 70	猪肚+啤酒	… 104	空心菜+乳制品
… 71	腊肉+香肠	… 106	花生+牡蛎
… 72	苦瓜+豆豉	… 107	草莓+牛奶
… 74	甜椒+紫甘蓝	… 108	糙米+绿豆
… 75	螃蟹+柿子	… 110	秋刀鱼+香肠
… 76	西红柿+黄瓜	… 111	苹果+茶
… 78	芹菜+鱿鱼	… 112	羊肉+醋
… 79	猕猴桃+香蕉	… 114	木耳+螺肉
… 80	猪肝+韭菜	… 116	牛奶+韭菜
… 82	桑葚+韭菜	… 117	芦荟+绿茶
… 83	海带+茶	… 118	莲子+花生
… 84	赤豆+薏米	… 120	牛奶+巧克力
… 86	胡萝卜+酒	… 121	优酪乳+火腿
… 87	荔枝+榴莲	… 122	鸡蛋+茶叶
… 88	菠菜+豆腐	… 124	可乐+豆腐
… 90	猪肉+浓茶	… 125	赤豆+牛奶
… 91	芋头+醋	… 126	糙米+紫甘蓝
… 92	蛤蜊+猪肉	… 128	小鱼干+酒
… 94	芦笋+干贝	… 129	杨桃+柚子
… 96	牛奶+猕猴桃	… 130	白萝卜+胡萝卜
… 97	干贝+火腿		
… 98	橘子+萝卜		



第四章

中药材错搭配 ——养生也要看药性

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| … 134 | 丹参+藜芦 | … 144 | 醋+茯苓 |
| … 135 | 葱+地黄 | … 145 | 地黄+青蒜 |
| … 136 | 地黄+羊肉 | … 146 | 乌头+白芨 |
| … 137 | 石菖蒲+麦芽 | … 147 | 荆芥+鳝鱼 |
| … 138 | 丹参+醋 | … 148 | 桔梗+猪肉 |
| … 139 | 乌梅+猪肉 | … 149 | 牡丹皮+青蒜 |
| … 140 | 山药+鲫鱼 | … 150 | 红枣+葱 |
| … 141 | 葱+蜂蜜 | … 151 | 细辛+藜芦 |
| … 142 | 何首乌+萝卜 | … 152 | 何首乌+蒜 |
| … 143 | 苍耳子+猪肉 | … 153 | 半夏+麦芽 |



第五章

中西药错搭配 ——警惕“药倍功半”，吃坏身体

- | | |
|-------|------------|
| … 156 | 麻黄+降压药 |
| … 157 | 珍珠母+强心药 |
| … 158 | 益母草+抗生素 |
| … 159 | 山楂+抗生素 |
| … 160 | 甘草+降血糖药 |
| … 161 | 蒲黄+阿司匹林 |
| … 162 | 人参+降压药 |
| … 163 | 牡蛎+抗生素 |
| … 164 | 六味地黄丸+碳酸氢钠 |
| … 165 | 蒲公英+抗凝血剂 |





严防“病从口入” ——不可不知的疾病忌口

… 168	咳嗽、多痰	… 189	高血压
… 170	失眠	… 190	腹泻
… 171	痛风	… 192	肝炎
… 172	感冒	… 193	视力减退
… 174	腰酸背痛	… 194	忧虑
… 175	消化性溃疡	… 195	贫血
… 176	口腔溃疡	… 196	便秘
… 178	疲劳	… 198	胃痛
… 179	痤疮	… 199	头痛
… 180	糖尿病	… 200	肥胖
… 182	月经不调	… 202	骨质疏松症
… 184	膀胱炎	… 203	心悸
… 185	哮喘	… 204	风湿性关节炎
… 186	皮肤病	… 205	鼻窦炎
… 188	肾脏病	… 206	口臭



第一章

没有坏食物，只有错搭配——
别让体质越来越糟





菠菜与豆腐相克，鸡蛋与豆浆相克等“食物相克”的说法由来已久，家庭最常见的日历后面都会附一个食物相克表。在书店里，各类关于食物相克的书籍，更是琳琅满目。不少市民深信食物相克一说，甚至有人在厨房里贴挂出“食物相克表”提醒自己。

这些食物相克似乎已成为不容置疑的真理，但是，需要注意大家注意的是，这些禁忌都是在长期大量食用的情况下才会危害健康，所以对于这些禁忌不能盲目全信，要辩证看待。



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？我们究竟该怎么办呢？



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，不能混着吃，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，即使吃了大量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。

此外，食物相克的说法也来源于人们千百年来食疗保健和养生实践，以及对生活经验的总结。不过，在千百年的传承中，这些经验都难免以讹传讹。例如，在湖南民间流传着这样一种说法：“要想死得凶，蜂蜜加香葱。”实际上，同时吃蜂蜜和香葱，并不一定会危及生命。如果同时吃了蜂蜜和香葱真的会有性命之忧，那也是有条件的。假设蜂蜜来自于有毒的花粉，那么蜂蜜本身就是有毒的，不管和什么食物一起

吃都会中毒。

客观地说，食物相克并没有我们想象的那么严重。一般来说，只要体质正常、身体健康，那么在饮食上是没有什么禁忌的。

关于食物相克，目前最通行的说法是，如果同时吃某两种食物，那么两种食物的营养可能会相互抵消，这也是许多人讲究食物相克的主要原因。科学实验证明，在人体消化、吸收、代谢的过程中，不同食物中的各种营养素和化学成分，确实能够相互影响，导致某些营养物质不能够被人体吸收和利用。例如，茶叶中含有一种鞣质，它能够干扰人体对食物中铁元素的吸收；菠菜中含有大量草酸，会降低人体对食物中的钙元素的吸收率。不过，这样的相克是难免的，也属正常现象。虽然同时吃菠菜和豆腐会影响到人体对钙的吸收，但是，这也要看人体吸收的草酸多还是钙多。也就是说，某人某一餐的钙吸收得少了，但并不意味着他会缺钙。只要他在另一餐中吸收了大量的钙，那么体内的钙元素又会弥补回来。所以，身体最需要的是维持营养平衡。

如果体质不好或者缺乏营养，那么就应该避免选择不合理的食物，注意食物的搭配，这样才有利于身体康复和保持健康状态。例如，贫血者不能够多喝茶，因为茶中的鞣质会影响人体对铁的吸收。

与“食物相克”相比，膳食平衡更为重要。记住，任何一种食物不论多么好吃，都不宜多吃，否则就会危害身体。

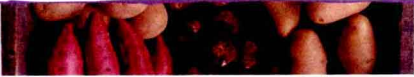
食物相克图仅供参考

不过，虽然农历上的食物相克图大多数都没有临床医学根据，但是仍然具有参考价值。

在农历上的食物相克图中，牛乳与醋酸相克，吃了会引起腹部不适，这是因为牛奶和醋酸在人体的胃部经过化学反应后，会结块，妨碍消化。从现代医学来看，蛋白质遇酸会凝结，所以这种说法还是有科学依据的，但是并不会因为妨碍消化而影响健康。

在食物相克图中，我们也常看到李子、柿子不能和一些海鲜、肉类同吃，以防中毒，因为柿子和李子富含单宁酸，吃多了会造成肠壁收敛，导致不适。如果与柿子、李子一起吃的生鲜类食物不新鲜，那就会影响健康。柿子与螃蟹也是相克的，因为柿子富含单宁酸，螃蟹富含蛋白质和钙，二者搭配食用，会由于化学作用产生刺激肠胃的物质，难以消化，引起呕吐、腹痛等症状。

实际上，食物相克图中那些关于饮食相克的观点，主要是为了提醒那些体质过敏、容易暴饮暴食，以及肠胃虚弱的人注意饮食安全。一般来说，除了某些疾病确实需要忌食某些食物外，只要食物新鲜，在烹饪过程中干净卫生，而且吃之前食物是熟透的，那么尽可安心食用，无须过于担心。



流传下来的观念， 更要认真推敲

现代人重视身体的养生和保健，因此格外关注饮食健康。不过，对于饮食的宜忌，人们有时候只是道听途说和断章取义，从而导致了一些错误观点。

下面，我们针对饮食的健康问题作了一些整理，提醒大家在日常生活中要多加留意，要树立起正确的饮食保健观念，只有这样才能保证身心的健康。



真的是吃啥补啥吗？

在人和动物的体内，肝脏是头号解毒器官，人体和动物体内的各种毒素，绝大多数都需要通过肝脏进行处理，要么被转化，要么被排出体外。所以，我们从农贸市场和超市买回来的各种动物肝脏，如猪肝、鸡肝、鸭肝，都暗藏着多种毒素。肝功能受损的肝病患者如果吃了这样的动物肝脏，反而会加重肝脏的负担，影响肝病的治疗和肝脏的康复。另外，肝脏也是重要的免疫器官和“化学加工厂”，能够产生多种激素、抗体和大量免疫细胞，而这些物质往往对异体都是有害的，例如，鸡肝和猪肝中的这些物质都对人体有害。所以，肝病患者一旦食用动物肝脏，便会深受其害。

还有，动物的肝脏内一般都含有大量的铜。肝病患者普遍肝功能低下，不能有效调节体内铜的含量，从而导致体内铜的含量失衡。如果铜元素过多，就会聚集在肝脏和脑组织内，从而引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水，以及发生昏迷等重症。所以，对肝病患者来说，吃肝并不能够补肝，在肝病患者的日常饮食中，应该少吃肝，甚至不吃肝。

民间还流传着猪脑能够补益人的大脑的说法。所以，一些家长在孩子考试前，总是会让孩子大量吃这种脑、那种脑。其实这种观点也不够正确。诚然，猪脑富含脑