

不可不知的 食物搭配常识

科学实用的食物搭配全解百科全书

艾齐 主编



本书将详细告诉你常见食物中的相宜相克，常见药物与食物的相宜相忌。无论是普通人群，还是常见患者群，本书都对其不同的饮食习惯给予了温情提示。

黑龙江科学技术出版社

不可不知的 食物搭配常识

艾齐◆主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的食物搭配常识 / 艾齐主编. ——哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5388-6811-1

I. ①不… II. ①艾… III. ①食品营养—基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205413 号

不可不知的食物搭配常识

BUKEBUZHI DE SHIWU DAPEI CHANGSHI

编 者 艾 齐

责任编辑 曲晨阳

封面设计 小 优

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 电传:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 22

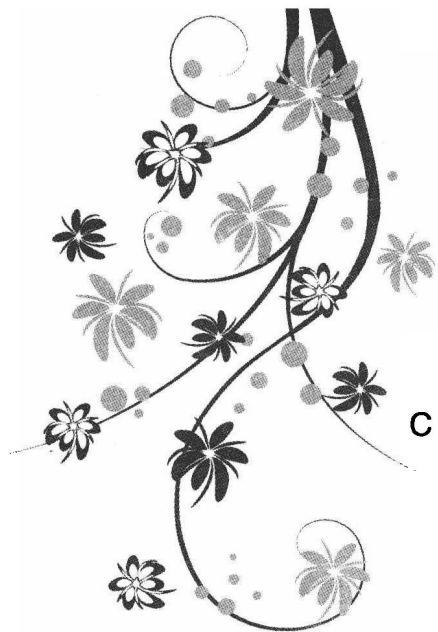
字 数 360 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6811-1/R·1936

定 价 35.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

第一章 宜常吃的食物

- 一、富含矿物质的食物 / 2
- 二、富含维生素的食物 / 4
- 三、益智健脑的食物 / 5
- 四、堪称排毒解毒能手的食物 / 7
- 五、有效提高人体免疫力的食物 / 11
- 六、美容瘦身的食物 / 12
- 七、性保健的食物 / 17
- 八、滋补养生的食物 / 19

第二章 忌吃的食物

- 一、不宜生吃的食物 / 24
- 二、不宜多吃的食物 / 27
- 三、不宜空腹吃的食物 / 32
- 四、食后易中毒的食物 / 34
- 五、不宜食用的其他食物 / 38

第三章 宜搭配食用的食物

- 一、与谷物类相宜的食物 / 42
- 二、与蔬菜类相宜食物 / 45

- 三、与肉制品相宜食物 / 60
- 四、与海产品相宜食物 / 64
- 五、与水果类相宜的食物 / 68
- 六、与调料相宜的食物 / 71
- 七、与饮品相宜食物 / 73

第四章 忌搭配食用的食物

- 一、与谷物类相克的食物 / 78
- 二、与蔬菜相克的食物 / 79
- 三、与肉制品相克的食物 / 83
- 四、与水产品相克的食物 / 87
- 五、与水果相克的食物 / 92
- 六、与调料相克的食物 / 93
- 七、与饮品相克的食物 / 95

第五章 饮食习惯宜忌

- 一、良好的饮食习惯 / 102
- 二、不良的饮食习惯 / 104

第六章 各类人群饮食宜忌

- 一、婴幼儿饮食宜忌 / 116
- 二、儿童饮食宜忌 / 117
- 三、青少年饮食宜忌 / 120
- 四、孕妇饮食宜忌 / 122
- 五、产妇饮食宜忌 / 125
- 六、中老年人饮食宜忌 / 128
- 七、更年期人群饮食宜忌 / 132
- 八、特殊人群饮食宜忌 / 137
 - 素食族 / 137
 - 外食族 / 139
 - 校园族 / 141
 - 上班族 / 143

脑力族 / 145

电脑族 / 147

夜猫族 / 148

运动族 / 150

开车族 / 151

减肥族 / 153

第七章 常见病人群饮食宜忌

感冒 / 156

腹泻 / 159

便秘 / 161

哮喘 / 163

慢性支气管炎 / 164

肺炎 / 166

肺结核 / 167

贫血 / 168

癌症 / 170

高血压 / 180

冠心病 / 190

动脉硬化 / 193

静脉曲张 / 195

心力衰竭 / 197

糖尿病 / 198

肥胖症 / 207

胃病 / 212

肝炎 / 217

脂肪肝 / 224

肝硬化 / 227

肾病 / 230

肾功能不全 / 238

痛风 / 241

偏头痛 / 242

神经衰弱 / 245

眩晕 / 247

失眠 / 251

老年痴呆症 / 252

骨折 / 254

骨质疏松症 / 257

颈椎病 / 258

类风湿性关节炎 / 259

胆结石、胆囊炎 / 261

尿路结石 / 264

痔疮 / 265

痤疮 / 268

水痘 / 269

白癜风 / 272

牛皮癣 / 273

红斑狼疮 / 274

湿疹 / 279

鼻出血 / 282

老年性耳聋 / 285

耳鸣 / 287

近视眼 / 288

青光眼 / 289

白内障 / 290

夜盲症 / 292

口臭 / 294	痛经 / 307
口腔溃疡 / 296	闭经 / 308
龋齿 / 297	月经不调 / 309
牙周炎 / 298	带下病 / 311
咽喉肿痛 / 299	乳腺增生 / 314
咽喉炎 / 302	百日咳 / 316
前列腺炎 / 302	小儿遗尿 / 318
阳痿 / 304	小儿麻疹 / 319
不育症 / 306	

第八章 药物与食物搭配宜忌

一、与药物相宜的食物 / 322

二、与药物相克的食物 / 328

第一章
宜常吃的食物

一、富含矿物质的食物

◆ 牛奶——补钙的理想饮品

牛奶中所含的各种营养元素,与人体所需营养模式最为相似,且易于消化和吸收,是人们理想的健康食品。牛奶中所含的钙质,是人体钙的最好来源;因为牛奶中的钙与磷比例适中,有促进儿童和青少年骨骼、牙齿发育的作用。临睡前饮杯牛奶,既有利于睡眠,还可使人体充分吸收牛奶中的营养成分。

◆ 黄豆——补钙又抗癌

黄豆的蛋白质含量丰富,黄豆蛋白质是唯一能替代动物蛋白质的植物性蛋白质,它有助于降低血浆胆固醇水平,促进骨质健康,促进肾功能。黄豆中含有较多的钙,可有效补充人体对钙的需要。此外,黄豆中所含的异黄酮对于预防乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌及前列腺癌的发生有良好的作用。

◆ 奶酪——补钙首选

奶制品是食物补钙的首选佳品,其中奶酪更是占有补钙的明显优势。奶酪含钙量高,40克奶酪的含钙量就相当于250毫升牛奶的含钙量,且易于被人体吸收。奶酪还能增加牙齿表面的含钙量,起到抑制龋齿发生的作用。



◆ 黑木耳——补铁能手

黑木耳含有丰富的铁,具有止血活血、防止血液黏稠、润肺健身、通便等功效。黑木耳是一种极佳的天然补血食物。常吃黑木耳,可防治缺铁性贫血,还可养血养颜,令人肌肤红润,散发活力。

◆ 樱桃——补铁佳品

樱桃含铁量颇高,常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,既可防治缺铁性贫血及癌症,又可增强体质,加强记忆力。



◆ 猪血——补铁好选择

猪血的含铁量非常高,是猪排骨的6.2倍,是猪肉的9.6倍,是鸡蛋的4.4倍。并且猪血中的铁是以血红素铁的形式存在的,容易被人体吸收利用,吸收率可达30%。因此,有贫血倾向的人群,如处于生长发育阶段的儿童、孕妇、哺乳期的妇女多吃些配有猪血的菜肴,可以预防缺铁性贫血。

◆ 芹菜——铁钙同补

芹菜的蛋白质含量比一般的瓜、果、菜高数倍,钙和铁的含量要比番茄高20倍左右,具有利口齿、利咽喉、明目、养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静等作用。此外,芹菜对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助治疗作用。

◆ 燕麦——天然补铁、钙

燕麦中所含的钙、磷、铁等矿物质,具有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防治贫血的功效,尤其适合老年人、产妇和幼儿食用。此外,燕麦中还含有一种类似激素的物质,带有兴奋和麻醉剂的作用,也被称为一种天然的“兴奋食品”。

◆ 海带——补碘不可少

海带含碘丰富,经常食用,有防治甲状腺肿大、淋巴结核的效果。此外,海带中的褐藻酸钠和纤维素,能刺激肠道蠕动,调理肠道功能,帮助消化,可防止大便秘结。

◆ 紫菜——补碘佳品

紫菜含碘量较高,对于由缺碘所引起的甲状腺功能不全和甲状腺肿大、淋巴结核等患者,把它和海带同食,可有一定的辅助治疗的作用。此外,紫菜中含有的二十碳五烯酸,有降低胆固醇、防止血栓形成的功效。常吃紫菜,对动脉硬化、胆固醇高等心血管疾病也有防治作用。

◆ 带鱼——补镁、防疲劳

带鱼具有强心补肾,舒筋活络,消炎化痰,消除疲劳的功效。带鱼营养丰富,

其中所含丰富的镁,对心血管系统有较好的保护作用,有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

◆ 苹果——补锌佳果

苹果营养全面,色、香、味具佳,故有“水果之王”的美誉。苹果的含锌量也是很高的,对改善大脑记忆力非常有帮助,故苹果又有“记忆果”之称。同时,锌元素又是性成熟的重要因素,因此吃苹果对促进青少年的成长发育也十分有益。

◆ 牡蛎——锌元素宝库

牡蛎肉营养特别丰富,富含蛋白质、脂肪、糖苷和多种人体必需的氨基酸及维生素等。除此之外,牡蛎中还含有丰富的且比例适当的锌、铁、铜、碘、硒等微量元素,尤其以锌的含量最高,每100克牡蛎含锌为100毫克,可谓是锌元素宝库。

◆ 蘑菇——补硒又强身

蘑菇中含有丰富的微量元素硒,可作为补硒的佳品。进入人体的硒元素,会增加血硒含量和血红蛋白数量,并能明显增强血液中谷胱甘肽过氧化酶的活性。这种酶能防止过氧化物损害人体,降低由缺硒引起的血压升高和血黏度增加症状,可提高人体的免疫力。

二、富含维生素的食物

◆ 胡萝卜——维生素A之源

胡萝卜又称小人参,含有多多种胡萝卜素,它们进入人体后,在人的肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用,其中有50%可转化成维生素A,有补肝明目的作用,能维护皮肤正常的生理功能和健康,增强人体抗病能力,防止上皮细胞角化,免患夜盲和呼吸道疾病。

◆ 红枣——天然维生素C丸

红枣含有较多的蛋白质、葡萄糖、果糖、有机酸、多种维生素及钙、铁、磷等营养成分。研究表明,每100克红枣中所含的维生素C中达380~600毫克。维生素C缺



乏者连续食用红枣,其健康恢复程度比单纯食用维生素药剂的患者快3倍以上。所以红枣也就有了“天然维生素C丸”的美誉。

◆ 猕猴桃——维C之王

猕猴桃的营养价值极高,尤其是所含维生素C,每100克新鲜猕猴桃中含有维生素C62毫克。一个猕猴桃能提供一个人一日所需的维生素C需求量的两倍多,因此猕猴桃称为“维C之王”。

◆ 蛋黄——维生素D

鸡蛋的蛋白质几乎都能被人体所吸收,而鸡蛋中的维生素几乎全部集中于蛋黄内,尤以维生素A,维生素D,维生素B₂最为丰富。其中维生素D对调节肝体内钙和磷的代谢,以及减少癌细胞肿瘤发生和恶化具有重要意义,所以在吃鸡蛋时,一定要吃蛋黄。

◆ 菜花——维生素K

菜花中不但含有丰富的维生素C,还含有大量的维生素K。维生素K对人体主要起到抗出血作用,并对各种类型的偏头痛可起到预防的作用,且效果明显优于其他治疗偏头痛的药物。多吃菜花是补充维生素K的最好来源。

◆ 番茄——维生素P

番茄含有丰富的营养物质,具有清热解毒、补中和血、益气生津、健胃消食等功效。其所含丰富的维生素P可以预防毛细血管血症,防止血管硬化,并能有效预防高血压。



三、益智健脑的食物

◆ 核桃——益智果

核桃含有丰富的蛋白质,具有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好的功效。核桃中的磷脂,对脑神经有良好的保健作用,因此有“益智果”之称。而核桃油含有的不饱和脂肪酸,具有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬

等元素,还有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功效。

◆ 榛子——提高记忆力

榛子所含的人体必需的八种氨基酸及多种微量元素和矿物质,是其他坚果的数倍至几十倍。榛子所含的丰富脂肪,是人体无法合成的不饱和脂肪酸,不仅可以促进胆固醇的代谢,同时还具有软化血管,维护毛细血管的健康,防治高血压、动脉硬化等心脏血管疾病的作用。榛子还有促进消化、增进食欲、提高记忆力、防止衰老的功效。

◆ 黄花菜——增强记忆力

黄花菜含有丰富的卵磷脂,它是大脑细胞生长发育的重要物质,因此常吃黄花菜,对增强和改善大脑功能有重要作用。同时黄花菜还有清除动脉内沉积物的作用。对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等病症也有一定疗效。

◆ 金针菇——增智健脑

金针菇又称智力菇、增智菇,其富含的赖氨酸,可有效地促进儿童生长发育和增强记忆力。成年人尤其是老年人,如长期食用金针菇,不仅可预防和治疗肝炎及胃溃疡,还可降低胆固醇,防治高血压、心脑血管疾病的发生率。

◆ 花生——健脑益智

现代医学认为,花生含赖氨酸、谷氨酸、卵磷脂、脑磷脂、儿茶素等十几种人体必需营养素,具有提高儿童智力、促进人体细胞发育、增强大脑记忆功能,以及有效防止人体过早衰老的功效。此外,它的含钙量丰富,可以促进儿童骨骼发育,并有防止老年人骨骼退化性病变的作用。

◆ 荔枝——补脑益智

荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、脂肪及多种维生素。经常食用荔枝,可起到补脑益智、开胃健脾、促进食欲的功效。

◆ 金枪鱼——益智健脑

金枪鱼肉质鲜美,且不受环境污染的影响,被人们称为海中真正的“绿色”食



品。金枪鱼富含两种特有的营养成分,即EPA和DHA(脑黄金),它们不仅是脑磷脂的组成原料,并且可分解人体内有害的胆固醇。因此,食用金枪鱼具有健脑益智的功效。

◆ 蜂蜜——健脑佳品

蜂蜜中含有大量葡萄糖和果糖,并含有高生理活性的多聚糖、维生素、酶及硒等营养素。这些营养素对于消化能力减弱的老年人来说,不仅容易被吸收,还可直接促进体内的新陈代谢,使衰退的组织器官功能很快恢复。此外,蜂蜜富含乙酰胆碱,它是增强记忆力的重要物质,可用于治疗儿童弱智、老年性痴呆症,并有抗癌作用。

◆ 桂圆——预防老年痴呆

桂圆含有多种营养物质,具有益心健脾、滋补气血、安神宁心等多种功效,对营养不良、神经衰弱、失眠健忘、贫血体弱、更年期综合证、病后体虚等症,均有辅助治疗作用。长期食用,可有效预防老年痴呆症。

◆ 豆豉——防治老年痴呆

豆豉有解毒、除烦、宣郁的功效,可治四季热病、头痛寒热、胸中烦闷、虚烦不眠、食欲不振、消化不良等症状。导致老年痴呆症的最主要因素就是脑血管血栓的形成,而豆豉中所含的大量的尿激酶能溶解血栓,从而可防治老年性痴呆症。此外,豆豉对治疗骨质疏松症、高血压、糖尿病等老年人多发病均有疗效。



四、堪称排毒解毒能手的食物

◆ 绿豆——排毒佳品

绿豆性凉味甘,有清热解毒、消暑除烦、润肠健胃、利水消肿、降脂、预防动脉硬化化的功效。绿豆含有丰富的胰蛋白酶抑制剂,可保护肝脏,减少蛋白分解,减少氮质血症,从而保护肾脏。绿豆还有抗过敏作用,可治疗荨麻疹等变态反应性疾病。饮用绿豆汤,可以治疗斑蝥毒素中毒所致的尿频、尿痛、尿血,加甘草合用可增强效果。绿豆对敌敌畏、有机磷农药中毒也有辅助治疗效果。

◆ 黑木耳——活血排毒

黑木耳有止血活血、防止血液黏稠、润肺健身、通便等功效,可主治肠风下血、血痢、血淋、崩漏、痔疮出血、大便干结、牙痛、眼底出血、脑血管病、冠心病、跌打损伤等症。黑木耳还有消除尘毒、防止吞噬细胞变性和坏死、防止淋巴管炎和阻止纤维变化、预防矽肺形成的作用。此外,黑木耳中含有的无机盐,能够促使体内的各种结石发生化学变化,故而有化解体内结石的功效。

◆ 红豆——解毒排脓

红豆有消水利肿、解毒排脓、利湿退黄的功效;可主治水腫腹滿、脚气水腫、热毒痈疮、疔腮、乳痈、丹毒、肾炎水腫、肝硬化、肝腹水等症。红豆汤对于金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌及伤寒菌有抑制作用。不过红豆虽有通便利水的功效,但身体消瘦的人应慎食。

◆ 黑豆——利水解毒

黑豆有健脾补肾、祛湿利水、活血通络、清热解毒的功效,可主治头昏、视物模糊、水腫、脘腹胀满、黄疸、风湿痹痛、疔痈肿毒等症。黑豆煎汁饮,可解各种食物、药物中毒,研成末调涂,还可治疗小儿丹毒、痘疮、头癣等症。现代医学认为,黑豆中的大豆酮有治疗帕金森综合征的作用。

◆ 豆腐——润燥解毒

豆腐有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效,可主治赤眼、口渴,还可解硫磺及酒毒。现代医学认为,豆腐还可降低血铅浓度,保护肝脏,促进肌体代谢。豆腐从营养方面提高了营养素的消化利用率,特别适合于老人、幼儿、病人及胃肠功能低下的患者食用。

◆ 空心菜——凉血解毒

空心菜有清热解毒、凉血止血、润肠通便、利湿止带的功效,可主治痈肿、痔疮、便血、鼻衄、损伤、虫蛇咬伤、淋浊、带下等症。空心菜中所含有的大量纤维素可促进肠道蠕动,增强排便功能及清除体内的有毒物质,对于防治便秘及减少肠道癌变有一定的作用。此外,空心菜中的叶绿素还有洁齿防龋、润泽皮肤的作用。



◆ 油菜——活血解毒

油菜有活血化瘀、解毒消肿、通便的功效,可主治产后血瘀腹痛、血痢腹痛、肿毒、痔瘻、习惯性便秘、老年人缺钙、丹毒、热毒疮、手足疔肿、乳痈等症。但早孕妇女、小儿出荨麻疹后以及患疥疮者应少吃。

◆ 蕨菜——清热解毒

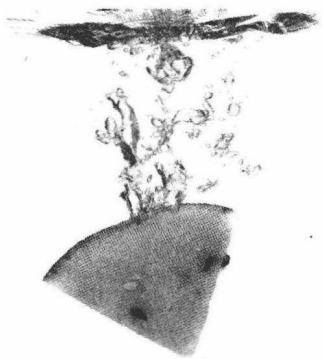
蕨菜有清热解毒、止咳、降气润肠、健胃安神的功效,可主治食噎、气噎、肠风热毒、大便秘结、习惯性便秘等症。蕨菜不仅营养丰富,还有很高的药用价值。如它所含的蕨素对细菌就有抑制作用,能清热解毒,杀菌消炎;其所含的丰富的粗纤维,能促进胃肠蠕动,降气通便。蕨菜一次不宜多食,否则会产生腹胀。

◆ 萝卜——消食解毒

萝卜有消食积、化积滞、清热化痰、下气宽中、解毒功效,可治食积腹胀、痞满不舒、咳嗽痰多、失音、消渴、便秘、肿瘤、乳肿、痈、疖、乳汁不通等症。萝卜中含有的芥子油和各种消化酶、粗纤维,能增强食欲,帮助消化。常吃萝卜可促进胃肠蠕动,通大便,治疗消化不良性腹泻、溃疡性结肠炎、不完全性肠梗阻等胃肠疾病。

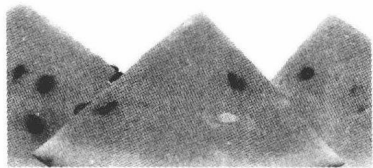
◆ 黄瓜——消肿解毒

黄瓜有清热解毒、生津止渴、利水消肿的功效,可主治烦渴、咽喉肿痛、黄疸、风热眼疾、小便不利等症。由于黄瓜中的丙醇、乙醇和丙醇二酸能抑制人体内的糖分转化为脂肪,因此对肥胖者和高血压、高血脂患者都有非常好的食疗作用。黄瓜对除湿、镇痛也有明显疗效。



◆ 西瓜——除烦解毒

西瓜有清热解毒、生津止渴、除烦、解暑、利尿、降压的功效,可主治中暑与温热病引起的烦渴、心火上炎、口舌生疮、咽喉肿痛、尿道炎、泌尿系统结石、高血压等症。西瓜不仅营养丰富,而且还有很高的药用价值,其肉、子、皮均可药用。中医称西瓜为“西



瓜翠衣”，既是清热解毒、生津止渴的良药，又可治闪腰岔气。

◆ 黑鱼——解毒养血

黑鱼味甘，性寒，有健脾、利水、滋阴壮阴、补气养血、解毒杀虫的功效，可主 治水肿、脚气、湿痹、痔疮、癣疥、耳痛、沙眼等症。黑鱼含丰富的锌、钙、硒，有促进 儿童生长发育、老年抗衰延年的作用；黑鱼肉内含有8种人体所无法合成的氨基 酸，这些氨基酸必需每日从膳食中获取，而进食黑鱼则可以补充这些氨基酸。

◆ 橄榄——利咽解毒

橄榄有清肺利咽、生津化痰、解毒的功效，可主治咽喉肿痛、烦渴、咳嗽、肠 炎、鱼骨鲠喉、酒精和水产品中中毒等症。橄榄油在降低血液中的胆固醇，特别是在 预防动脉硬化、冠心病方面也具有一定作用，并可促进青少年骨骼发育。

◆ 梨——生津解毒

梨有生津润燥、清热化痰、解酒毒的功效，可主治肺热咳嗽、咯血、吐血、噎 膈、反胃、便秘、支气管炎、肺结核、糖尿病、高血压、传染性肝炎、饮酒过多而产生 的中毒等症。梨肉中含有多种糖分、鞣酸、维生素及微量元素等，因此具有祛痰止 咳、降血压、软化血管壁等功效，对肝炎患者的肝脏也具有一定的保护作用。

◆ 大蒜——消肿解毒

大蒜有消肿、解毒、杀虫、止咳祛痰、行气通窍、解蟹毒的功效，可主治食积、 脘腹冷痛、水肿、泻痢、疟疾、百日咳、霉菌感染、痈疽肿毒、白秃、癣疮、蛇虫咬伤、 钩虫、蛲虫等症。大蒜中含有的大蒜素是一种植物性广谱抗生素，对于利疾杆菌、 大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等有较强的抑制作用。经常食用大蒜还能降低血脂， 补充微量元素硒，有利于预防和治疗心血管疾病。

◆ 猪血——清除粉尘

猪血有利肠道便、清除肠腔内的沉渣污垢、减少金属微粒等有害物质对人体 危害等作用，这是因为猪血中血浆蛋白质被人体内胃酸作用后，会产生一种能消 毒、杀菌和润滑肠道的分解物，而这种物质又能与进入人体内的尘埃及有毒金属 微粒发生化学反应并一起从肠道排出体外。