

中国疾病预防控制中心

人民卫生出版社



中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心



养生

附 录

附录

附录

食物相克与相宜

附录

附录

附录

食疗养生手册

附录

附录

附录

中国疾病预防控制中心

今天你吃得 营养吗

附录

附录

附录



中国疾病预防控制中心 编 人民卫生出版社

ISBN 7-111-11111-1

餐桌红绿灯

食物相克与相宜

随身宝典

高建伟◎撰写

餐桌
搭配
良方

让
您
成
为
饮
食
达
人



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

前言

民以食为天。在物质生活极大丰富的今天，人们大多已经告别了饥肠辘辘的生活，有了更加健康科学的饮食观念。不仅要吃好，更要注意饮食的科学性和合理性。从传统中医的角度来说，食物配合得宜可以强身健体，延年益寿。反之，如果饮食配合不当，食物产生相克的情况，便有可能影响我们的身体健康。

正因如此，我们才选择编辑这样一本关于食物搭配、饮食禁忌与饮食健康的图书。与时下许多名目纷繁的饮食书不同的是，这本《餐桌红绿灯：食物相克与相宜》具备了更为翔实的内容以及更科学的分类，解除了现在许多人不了解饮食健康及食物搭配的苦恼，帮您打开自己的胃口，合理饮食，健康搭配。

本书为“随身宝典”系列之一，内容分为食物相宜与饮食健康、食物与药物相克、饮食禁忌三个方面，分析了各种菜品搭配的利弊，

介绍了科学、健康、安全的饮食方法，符合人们对健康生活的追求，也符合主妇们对食物搭配科学的要求。

本书取材新颖，内容丰富，版式简洁新颖，体积小巧便携，这不仅仅是一本生活实用用书，更是一本居家必备的饮食工具书。通过这本《餐桌红绿灯：食物相克与相宜》与您共享健康生活！

食物相宜与饮食健康

第一章 健康基础原理

一、乐观的心态	002
二、充足的休息	002
三、适量的锻炼	003
四、均衡的营养	004
五、认识营养素	006

第二章 饮食基础知识

缺一不可的七大营养素 ...	009
基本饮食原则	022

第三章 食物相宜实例

B	038
C	038
D	039
F	039

G	040
H	040
J	041
K	042
L	042
M	043
N	044
P	045
Q	045
R	046
S	046
T	047
W.....	047
X	047
Y	048
Z	048

第四章 饮食健康知识

健康饮食 38 条	050
世界公认 10 大健康水果	053
重识人生最重要的 10 个	
健康伴侣	053
健康新鲜吃法	057
电脑保健食品	060
看天吃饭益健康	061
让蔬菜水果帮您清除	
“体内垃圾”	063
挡住衰老的几种营养品	065
18 种食品的“对症吃法”	067
正确的烹调方式保营养	073
20 种活力食物打造健康生活	074
全身健康食物地图	086
春季饮食有三多	087
哪些食物为职场女性加油	089
最佳进餐顺序	090

10 大排毒养颜食品	091
食物的酸碱性	096
职场准妈妈：工作餐牢记 12 大原则	098
五谷杂粮的最佳吃法	100

食物与药物相克

第一章 食物与食物相克

肉类与相关食物相克	106
水产品与相关食物相克	110
蔬菜与相关食物相克	113
水果与相关食物相克	117
调料与相关食物相克	119
饮品与相关食物相克	122

第二章 常见病与相关食物相克

肝病与相关食物相克	128
腹泻与相关食物相克	130

便秘与相关食物相克·····	131
胰腺病与相关食物相克·····	131
糖尿病与相关食物相克·····	132
心脑血管病与相关食物相克·····	133
高血压与相关食物相克·····	136
呼吸道疾病与相关食物相克·····	137
肠胃病与相关食物相克·····	139
感冒与相关食物相克·····	141
胆囊病与相关食物相克·····	141
乳腺病与相关食物相克·····	143
神经衰弱与相关食物相克·····	144
头痛与相关食物相克·····	144
贫血与相关食物相克·····	145
泌尿系统疾病与相关食物相克·····	146
关节炎与相关食物相克·····	147
烧伤与相关食物相克·····	148
皮肤病与相关食物相克·····	148
骨折与相关食物相克·····	149

第三章 药物与相关食物相克

维生素类药物与相关食物相克·····	150
抗生素类药物与相关食物相克·····	152
止痛药物与相关食物相克·····	154
心血管系统药物与相关食物相克··	154
神经系统药物与相关食物相克·····	157
内分泌系统药物与相关食物相克··	158
其他药物与相关食物相克·····	158

第四章 药物与相关药物相克

维生素类药物与相关药物相克·····	160
抗菌素类药物与相关药物相克··	162
镇痛解热类药物与相关药物相克··	167
心血管系统药物与相关药物相克··	169
消化系统药物与相关药物相克·····	171
呼吸系统药物与相关药物相克·····	173
神经系统药物与相关药物相克·····	174
泌尿系统药物与相关药物相克·····	175

第五章 食物中毒

食物中毒的定义·····	177
食物中毒的分类·····	177
食物中毒的自救·····	178
常见食物中毒症状及治疗·····	179

饮食禁忌

第一章 日常生活饮食禁忌

中年人忌长期精食·····	184
老年人饭后忌百步走·····	184
老年人饭后忌马上睡觉·····	184
早餐忌全吃干食·····	185
午饭忌吃得太饱·····	185
晚餐忌太油腻·····	186
夜间忌吃含糖食物·····	187
睡前忌进食·····	187
饭前饭后忌饮水·····	187
饱餐后忌立即洗澡·····	188

忌经常用巧克力和奶糖充饥·····	188
忌用维生素 C 替代蔬菜·····	189
月经前忌多吃盐·····	189
春三月饮食禁忌·····	190
夏三月饮食禁忌·····	190
秋三月饮食禁忌·····	190
冬三月饮食禁忌·····	191
吃完葡萄忌马上喝水·····	191
忌吃的动物五个部位·····	191

第二章 婴幼儿饮食禁忌

给新生儿配制奶粉忌太浓·····	193
忌完全用人工喂养代替母乳喂养··	194
小婴儿忌吃鸡蛋清·····	194
婴儿食物忌太咸·····	194
1 岁以内的婴儿忌食蜂蜜·····	194
婴幼儿忌多吃奶糖·····	195
幼儿忌多吃菠菜·····	196
儿童忌常吃糕点·····	196

儿童忌多吃鱼松·····	196
儿童忌常吃果冻·····	197
儿童忌多吃橘子·····	197
儿童忌多吃肥肉·····	198
忌随便给儿童食用保健食品·····	198
儿童忌多吃皮蛋·····	199
学龄儿童忌不吃早餐·····	199
儿童不宜多吃膨化食品·····	200
儿童不宜常吃洋快餐·····	201

第三章 孕产妇饮食禁忌

孕妇忌营养过剩·····	204
孕妇忌多食酸性食物·····	204
孕妇忌多吃油条·····	204
孕妇忌吃桂圆·····	205
孕妇忌喝咖啡·····	205
孕妇忌多服补品·····	206
孕妇忌摄入过多鱼肝油和 含钙食品·····	207

产妇忌久喝红糖水·····	208
产妇忌多吃巧克力·····	208

第四章 常见病症饮食禁忌

眼病患者忌吃大蒜·····	210
脑血管病人忌吃狗肉·····	210
心血管病人忌喝咖啡·····	211
冠心病病人忌多饮可乐型饮料·····	211
心脏病病人忌食菜籽油·····	212
动脉硬化病人忌吃人参·····	212
气喘病人忌多吃盐·····	213
肺结核病人忌多吃菠菜·····	213
溃疡病患者忌饮茶·····	213
胃溃疡患者忌吃糯米食品·····	214
肝脏病人忌饮酒·····	214
肝炎病人忌吃羊肉·····	215
肝炎病人忌多吃糖·····	215
肝炎病人忌吃生姜·····	216
慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及	

刺激性食物·····	216
胆石症病人忌食过酸食物·····	216
胰腺炎病人忌饮酒·····	217
尿路结石病人忌吃菠菜·····	217
肾脏病病人忌多吃富含植物蛋白 食品·····	218
肾结石病人忌在临睡前喝牛奶·····	219

第五章 体质虚弱者饮食禁忌

气虚患者忌食物品·····	220
血虚患者忌食物品·····	221
阴虚患者忌食物品·····	221
阳虚患者忌食物品·····	222
脾虚患者忌食物品·····	222
肾虚患者忌食物品·····	224
肺虚患者忌食物品·····	225

第六章 食物的食用及加工贮存禁忌

煮牛奶忌用文火·····	226
--------------	-----

饮牛奶忌同食橘子·····	226
忌用牛奶送服药品·····	226
鲜牛奶忌冰冻·····	227
酸奶忌加热后食用·····	227
忌食结块的麦乳精·····	227
啤酒白酒忌同饮·····	228
葡萄酒忌久存·····	229
忌饮冷黄酒·····	229
忌食发红的咸鱼·····	229
忌多食午餐肉·····	230
忌多食烤羊肉串·····	230
涮羊肉忌太嫩·····	231
忌食破壳的鸡蛋·····	231
熬绿豆汤忌放碱·····	232
忌喝启盖隔夜的汽水·····	232
忌用饮料取代白开水·····	232
忌喝反复烧开的水·····	233
忌食青色番茄·····	233
皮色鲜艳的水果忌吃皮·····	233

胡萝卜不宜生吃·····	234
忌食未成熟的水果·····	234