

吃得不健康，你就不健康



到底怎么吃 才健康

你习以为常的膳食习惯很可能是错的

杨 健 杨晓军 陈玉琴◎编著

膳食能“治病”也能“致病”
哪种食物与你的体质最契合

石油工业出版社

到底怎么吃才健康

你习以为常的膳食习惯很可能是错的



杨 健 杨晓军 陈玉琴◎编

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

到底怎么吃才健康 / 杨健, 杨晓军, 陈玉琴编著.
北京: 石油工业出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5021-7935-9

I. 到…
II. ①杨… ②杨… ③陈…
III. 食品营养 - 基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 148220 号

到底怎么吃才健康

杨 健 杨晓军 陈玉琴 编著

出版发行: 石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)
网 址: www.petropub.com.cn
编辑部: (010) 64523616
营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店
印 刷: 中国石油报社印刷厂

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 12.25
字数: 205 千字

定价: 26.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

“民以食为天”，这句话形象地说明了中国的饮食文化。以前，生活条件不好，人们吃的东西也很贫乏，不管五谷杂粮还是野菜野果，能填饱肚子就已经很不错了。现在，生活条件好了，各类食物供应充足，人们开始讲究色香味俱全，讲究营养搭配。但是脱离了物质贫乏的困境，我们似乎又走进了另一个误区，那就是：盲目讲究高营养，大鱼大肉端上桌，食不厌精，脍不厌细，不吃或是很少吃主食……

但是，这种我们认为“正确”的膳食结构带来的不是健康和强壮，而是各种各样难以对付的“富贵病”和越来越糟糕的体质。走在街上我们就可以看到，现在大腹便便的人越来越多，其中也包括儿童；爬几步楼就气喘吁吁的大有人在，70% 以上的人被亚健康困扰……导致这一切的就是我们不合理的膳食结构、长期缺乏锻炼。解决之道就是彻底改掉现已形成的饮食习惯，那么，到底怎样吃才健康呢？

这就需要我们树立正确的膳食观念。首先我们应该了解食物的性味、营养特点和功效，还要了解自己的体质，懂得因人、因时、因地、合理地选择和摄取食物，就能够保证身体的健康。温热寒凉平、酸甜苦辣咸，这些不仅关乎食物入口时味蕾的感受，更关乎我们脏腑筋骨的健康。其次我们还要懂得一些饮食规则与禁忌，不可因为贪图一时口舌的快感，而折磨我们的胃，以及我们的身体。同时我们还要纠正一些错误的饮食观念，例如现代中国人大多数以猪肉为主，不吃杂粮，不喝牛奶等，这种饮食结构很容易使我们的身体缺乏某些重要的营养元素，从而影响我们的体质。

总之，我们每天都离不开食物，正是靠着每天从食物中摄取的营养，我们才能不断成长，从孩童变为成人，我们的骨骼、筋肉都是食物滋养起来的，这就是



到底怎么吃才健康

食物的巨大能量。试问，药物能做到这些吗？所以我们又说“凡膳皆药”，五谷杂粮就能保健康，它的作用类似于中医的“治未病”，是通过提高身体素质、增强抵抗力而将疾病消弭于无形。

吃对食物能够为我们带来健康，但另一方面，吃错了就会导致疾病，所以，我们说 80% 以上的病都是吃出来的，1/3 的癌症都与饮食有关，这绝对不是危言耸听。想象一下，如果你长年累月地吃不健康的东西，就相当于每天都在伤害身体，日积月累，小伤害就会带来我们难以承受的恶果。

《到底怎么吃才健康》一书就是要告诉大家不合理的膳食结构对身体造成的危害，针对某些大家习以为常的饮食习惯，指出什么是正确的、什么是错误的，从关注国民身体素质的角度出发，指出正确的“吃之道”，希望大家能够从最普通的食物中获得生命的能量，拥有健康的生活。在本书中，我们为大家提供了很多食疗妙方，其中药材的使用要因人而异，因此须在专业医师的指导下使用。另外，现代很多人都属混合型体质，因此在使用体质一章的饮食方时也得慎重，不可盲目进补。

本书在写作过程中得到了很多同行及专家的帮助，在此表示感谢，同时书中很多观点是个人经验的总结，难免有疏漏之处，也恳请各位专家和读者朋友们多多批评指正。



目录

第一章 远离“食伤”，科学饮食告诉你怎么吃才健康

- 绝非危言耸听：很多疾病都与吃有关 /2
- “七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶 /3
- 精致饮食不等于健康饮食 /4
- 水果不能代替蔬菜，特别是对于孩子 /5
- 所谓的“食物相克”其实很多是不对的 /6
- 吃病了，怪自己别怪食物 /8
- 生活节俭有讲究，剩饭剩菜要慎吃 /10
- “三二三一”排排位，多吃少吃很明白 /11

第二章 四季膳食有侧重：春养肝，夏护心，秋润肺，冬补肾

- 餐桌上的饮食风景，四季各不相同 /14
- 四季食养——春夏养阴、秋冬养阳 /15
- 春季阳气生，饮食护肝正当时 /19
- 葱香韭美菠菜鲜，春天是多么美妙的季节 /21
- 桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果 /23
- 接天莲叶无穷碧，盛夏清火养心时 /24
- 秋季进补，养肺补肝七良方 /25
- 秋燥伤人，滋阴润燥才能不上火 /27
- 冬季膳食，避寒就温补出好身体 /29
- 冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥 /30



到底怎么吃才健康

第三章 解密九种体质：找到与身体最默契最相合的食物

合理膳食的最大玄机是明白自己的体质 /34

阴虚体质，膳食的关键在于补阴 /36

阳虚体质，温补脾胃为原则 /37

气虚体质，脾、肺、肾一起补 /38

血虚体质，多吃补血养血食物 /39

阳盛体质，饮食清淡勿酗酒 /40

痰湿体质，味淡性平的食物是最好选择 /41

气郁体质，通血行气解抑郁 /41

淤血体质，活血化淤是要点 /42

平和体质，阴阳平衡最可贵 /43

第四章 日用而不知：那些你不知道的膳食小秘密

食物的身份要素：四性、五味和归经 /46

从五色养生蔬菜汤到五色治病法 /48

人的体质与食物也要达到阴阳和合 /49

膳食中暗藏科学的黄金分割法 /52

你想吃什么就是身体需要什么 /54

应季的、完整的食物才能给身体最好的能量 /56

择菜，择掉的往往是最宝贵的部分 /57

用餐顺序变一变，健康状况大改观 /58

第五章 膳食治病还是致病，都由你决定

1/3 的癌症都与吃有关，特别是消化系统肿瘤 /62

世界上 30% 的心脏病是由西餐引起的 /63

肥胖的最大原因就是管不住自己的嘴 /64

从头到脚，食物给我们全方位的呵护 /66

让我们的身体根壮苗肥——吃够主食最重要 /67

热食伤骨，冷食伤肺，不冷不热最适宜 /68



若要身体壮，饭菜嚼成浆 /70

要想一生保平安，常带三分饥和寒 /71

第六章 永葆健康的万灵丹：五谷鲜果汤粥茶

五谷杂粮有着对生命最质朴的体贴 /74

我们最常去的菜市场上就有健康真经 /75

踏破铁鞋无觅处，“长生果”就在你身边 /77

别小看不起眼的豆子，它们都有“济世之慈悲” /78

粥为第一补人之物，可治病养生 /80

汤是餐桌上的第一佳肴 /82

给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿” /84

第七章 小食物大功效：给身体最贴心关怀的食物

葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心 /88

性情温和，老幼咸宜——常吃苹果保健康 /89

清喉降火、利尿通便——“百果之宗”最无敌 /90

健身开胃助消化，辣椒当仁不让 /92

如果拒绝大蒜，你就拒绝了一位家庭良医 /93

益气健脾，山药当仁不让 /95

益气清肺，黑木耳显身手 /96

第八章 一日三餐的角色转换：早餐像国王，午餐像绅士，晚餐像贫民

一日三餐，让你的膳食更营养、更科学 /100

一日之计在于晨，早餐一定要吃好 /101

午餐吃得像绅士，膳食营养搭配好 /103

晚餐像贫民，吃得少才是长寿之道 /105

早盐晚蜜——最简单有效的排毒瘦身方 /107

益气补血养容颜——“百果之王”的奉献 /108

“盐”多必失，清淡饮食更健康 /110



到底怎么吃才健康

第九章 巧用膳食：赶走身体小毛病

- 牙疼怎么办？花椒就是救命丹 /114
- 体虚、上火，试着吃点泥鳅 /114
- “穷人的燕窝”——银耳，滋阴去火非它莫属 /115
- 膳食秘方一出手，伤风感冒全遁形 /116
- 应对眩晕呕吐，小芒果解决大问题 /117
- 治便秘用无花果和蜂蜜 /118
- 莲子性平温，最能养心助睡眠 /119
- 胃口不好怎么办？多吃香菜可开胃 /120
- 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 /120
- 肠炎是慢性病，运用食疗最合适 /122
- 食疗“动口不动手”，轻松应对糖尿病 /123

第十章 取经长寿福地如皋，看百岁老人怎么吃

- 大道至简，“两粥一饭”就能颐养天年 /126
- 萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁 /127
- 如皋长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野 /128
- “三菜一汤”保健康 /130
- 多亲近“远亲食物”，你就会百病不生 /131
- 如皋老人个个都是营养搭配专家 /132

第十一章 变“食伤”为“食补”，滋补膳食为生命加油

- 是药三分毒，食补最健康 /136
- 重“补”不会补，等于没事吃毒药 /137
- 越细碎的食物越能滋补身体 /138
- 气血最易“两虚”，两款中医经典方可双补 /139
- 虚弱人群，山药薏米芡实粥是最佳选择 /141
- 多吃鸡肉扶正气，强身健体效果好 /142



- 延年益寿话保健，就找白茯苓 /143
男女有别，膳食滋补也要各有侧重 /144
适度进补，科学选用天然补品 /145
冬令进补，一定要补之有道 /150

第十二章 主妇玩转厨房，为全家老少量身打造膳食方案

- 流食最能养孩子娇嫩的脏腑 /154
少给孩子吃桂圆和虾 /155
十岁之前孩子饮食五不要 /156
桃红四物汤——活血养颜第一汤 /157
对症下药，呵护女人的“那几天” /158
月子里的女人，一定要补好 /160
羊肉，全家人都适合的进补佳品 /161
多给男人吃板栗，滋补肾虚延衰老 /163
合理膳食，预防中老年人疾病 /164
老人更应“以食为天” /165
膳食“十不贪”，长寿就这么简单 /167

第十三章 聆听经典：历代名医大家关于膳食养生的经典论述

- 孔子——食不厌精、脍不厌细的膳食观念 /170
李时珍——从本草中总结出来的滋补方案 /172
张仲景——养护体内津液，阻止外邪入侵 /176
孙思邈——安神的重要途径源自食补 /177
李东垣——吃饭有讲究，养脾胃益健康 /179
朱丹溪——滋补阴精，防治上火 /180
干祖望——“蚁食”三节：节制、节律、节忌 /182



第一章

远离“食伤”，科学饮食 告诉你怎么吃才健康





❖ 绝非危言耸听：很多疾病都与吃有关

我们每天必须做的事情就是吃东西，这是我们活下去的根本。但是对于食物，很多人更注重的是美味、可口，却并不在意它会对我们的身体造成怎样的影响。于是，很多不干净、不健康或者与我们体质相冲突的食物都被吃到肚子里，久而久之，就会生病。

现代人的饮食普遍存在以下特点：脂肪、胆固醇摄入量过高，维生素、矿物质、纤维素等摄入过少；各种营养素之间搭配不合理，偏重于肉食和高蛋白、高胆固醇、高脂肪食品；一日三餐的热量分配不合理，饮食不规律，无节制，暴饮暴食，食盐摄入量过高。这些不良的膳食习惯都会在身体里埋下疾病的“祸根”。所以说，80%以上的病都与吃有关，这并不夸张。

首先，很多人由于生活忙碌，缩减了自己下厨的时间，经常在外就餐，这是人们身体健康的一大威胁。据统计，长期在外就餐的人，体内的脂肪含量比在家就餐的人高5%~10%，这是导致肥胖的直接原因。另外，餐馆为了提高饭菜的色、香、味，往往加入很多盐、味精等调味剂，这都是引发心脑血管疾病、高血压、高血脂等慢性病的危险因素。

其次，在我国，人们的膳食结构非常不合理，不吃杂粮的人占了大约40%，不吃薯类的人有16%；油炸面食对健康无益，却占了居民食用率的54%；猪肉脂肪含量最高，却占居民食用肉的94%；奶及奶制品、大豆及其制品在贫困地区的消费量依然较低；碳酸饮料容易导致发胖和骨质疏松，而34%的青少年饮用饮料，其中大部分是碳酸饮料；不吃早餐容易缺乏维生素，而有3.2%的人基本不吃早餐。

除此之外，我们生活中还隐藏着很多不健康的膳食习惯，这些都是导致各种疾病的罪魁祸首，遗憾的是，人们还没有对此引起足够的重视。其实，只要改变自己的生活方式，就能收获健康。从现在开始，一起努力吧。



“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶

人的生命是既坚强又脆弱的，在灾难面前我们所能承受的远远超出了自己的想象，有时候，看似普通的感冒，就可能让人撒手人寰，这是生命的无奈。那么我们所能做的，就是在自己能够掌控的范围内，从最简单的做起，过健康的生活，悠然自得地活到天年。

膳食就是健康生活的重要方面，要想吃得健康，首先应该牢记“七守八戒”的原则，这是最基本的。我们先说“七守”，其实就是七个需要注意的方面：

1. 多喝水、喝汤，不喝或少喝含糖饮料、碳酸饮料和酒。
2. 吃东西要有节制，不要暴饮暴食，每餐最好只吃七八分饱。
3. 尽量采用健康的烹调方式。能生吃的不熟吃（番茄例外），能蒸煮的不煎炒，能煎炒的不炸烤，少放盐和味精。
4. 多吃鱼类、海鲜、肉类、蛋类、坚果、种子、天然植物油、绿叶蔬菜和低糖水果等卡路里比较低的食物。

5. 少吃可能引起过敏的、含有害物质的食品，如油炸食品、氢化油食品或腌制食品等。

6. 严格控制糖和淀粉的摄入，不吃或少吃细粮，少吃血糖生成指数（即一种食物能够引起人体血糖升高多少的能力）高的食物。要多吃粗粮（未进行精加工的食物），吃饭时最好先吃含膳食纤维多、血糖生成指数低的食物，如绿叶蔬菜、坚果和肉类。

7. 增补多种营养素。如抗氧化剂，包括维生素 A、维生素 C、维生素 E 以及含原花青素高的食物，如可可和绿茶。矿物质，包括钙、镁、铁、锌、硒、铬等。

除此之外，还要牢记健康膳食“八戒”：

1. 戒贪肉。膳食中如果肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管疾病的防治。

2. 戒贪精。如果长期食用精米、精面，体内摄入的纤维素少了，就会减弱





到底怎么吃才健康

肠蠕动，易患便秘等病症。

3. 戒贪杯。长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。如果老人饮酒多，还易导致肝硬化。

4. 戒贪咸。摄入的钠盐量太多，会增加肾脏负担，容易引起高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

5. 戒贪甜。多吃甜食，会造成机体功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病等，不利于身心保健。

6. 戒贪硬。胃肠消化吸收功能不好的人，如果贪吃坚硬或煮得不烂的食物，久而久之就会导致消化不良甚至更严重的胃病。

7. 戒贪快。饮食若贪快，食物没有得到充分的咀嚼，就会增加胃的消化负担。同时，还容易发生鱼刺或骨头卡喉的意外事故。

8. 戒贪饱。饮食宜七八分饱，如果长期贪多求饱，既增加胃肠的消化吸收负担，还可能会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死等意外。

据研究，人的自然寿限是 120 ~ 150 岁，我们现在的绝大多数人都活不到这个年纪。其实只要严格遵照上述原则，你就能自然活到天年，走完生命的完美旅程。

精致饮食不等于健康饮食

现代人似乎动不动就生病，高血压、高血脂、糖尿病、尿毒症……都成了很常见的病，而在古代这些病都是很少见的。古人还有“力拔山兮气盖世”的气魄，现代人却多是文文弱弱的，即使看上去很壮也都是虚的，根本没有那么大的力气，这是怎么回事呢？是现代人的体质不如过去好了吗？可是现在的生活水平明明提高了很多，人们吃的食物也更好了，为什么还动不动就生病呢？其实，导致这个问题的很大一部分原因恰恰就在于生活水平的提高。

生活水平的提高，首先体现在吃的方面，以前的人们多半吃的是粗粮、红薯、高粱、玉米，并没有经过精细的加工，能糊口就行了。而现在呢？我们的食物多半是经过深加工的精致食品，细米白面、鸡鸭鱼肉、松软的糕点……这些食



物吃起来当然要比粗粮可口得多，但这也正是导致很多现代人虚胖无力、体质下降的重要因素。

有这样一篇报道：在我国南方一个相当富裕的村子里，一段时间内不少婴儿相继昏迷、心力衰竭，甚至死亡。这引起了有关部门的重视，于是展开调查。结果发现：原来这个地方的人们吃大米要反复碾三遍，这样得到的大米色白纯净、口感很好，大家以为这样的大米才是真正的好米。殊不知，这样的加工使大米中的维生素 B_1 大大减少而缺乏维生素 B_1 就会导致食欲不振、疲劳、眼光呆滞、精神萎靡、心脏肥大、心跳异常、肌肉无力、酸软、记忆力差等症状。母亲经常吃这种米，引起维生素 B_1 缺乏，并且殃及婴儿。这些婴儿的疾病甚至死亡就是由这精细的大米引起的。

在人体的生命活动过程中，需要的营养成分是多种多样的，其中许多营养成分就存在于没有经过精细加工的粗粮当中，如 B 族维生素、维生素 C 和各种微量元素等。经过精细加工的食物，营养成分被破坏了，导致人们失去了饮食中的营养平衡，而重要营养成分的长期缺失，会引发各种疾病。当前我国城市儿童缺铁性贫血和缺锌症发病率较高，就与儿童挑食、偏食和饮食精致有直接关系。

饮食精细会减少人体对纤维素的摄取，人体内纤维素缺乏容易引起便秘，进而导致痔疮，甚至增加患胃癌、直肠癌和其他消化道肿瘤的几率。

过分精致的饮食还会使人肥胖，患高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病的几率增加，容易引起中风；过分精致的饮食，使人们失去了许多咀嚼的机会，牙齿和面部肌肉得不到锻炼，就会萎缩、老化，对美容与健康都没有好处。

所以说，要想健康，就不能吃得太“好”，饮食不挑不偏，不要过于精细，注意粗细搭配；谷类、肉类、果品、蔬菜都适当进食，这样才能保持营养均衡，很多“富贵病”就在这样简单的科学饮食中避免了。

水果不能代替蔬菜，特别是对于孩子

现在有很多孩子不爱吃蔬菜，家长就想尽办法让孩子多吃水果，觉得水果和



到底怎么吃才健康

蔬菜中的营养成分差不多，无非就是一些维生素和矿物质，只要多吃水果就能弥补少吃蔬菜对身体的影响，其实不然。

首先，蔬菜中所含的营养成分比水果要多。一般情况下，蔬菜中的钙含量比水果高 18 倍，磷高 8 倍，铁高 11 倍，胡萝卜素高 25 倍，维生素 B₂ 高 8 倍，维生素 C 高 20 倍。蔬菜中还含有一些水果中没有的调味物质，能刺激食欲、促进消化，如葱、姜能除腥，大蒜能杀菌，辣椒能增加消化液分泌等。蔬菜中还含有大量纤维素，能刺激胃肠蠕动，促进大便通畅。有人说，香蕉不是也能起到这样的效果吗？不过，香蕉是寒凉的东西，吃多了会对身体造成伤害，要适当少吃。

其次，蔬菜比水果新鲜。很少有蔬菜是适合长时间储存的，我们平时在市场上买的菜都是新鲜的，且营养也是最丰富的。但水果就不一样了，比如苹果，秋季采摘下来保存得好的话，来年都不会坏，但是储存了这么久的苹果早就没了新鲜时候的水嫩，吃起来也是寡然无味，营养价值更是大打折扣。

所以，即使孩子不喜欢吃蔬菜，家长们还是要想办法让孩子多吃一些，不要认为可以用水果代替。水果少吃并不会使孩子生病，而且有些水果根本就不适合孩子，吃了反倒可能生病。如果总是不吃蔬菜就麻烦了，时间长了身体肯定要抗议，导致便秘不说，还会影响身体的生长发育，甚至降低免疫力，增加患中风和心脏病的危险。

另外，不管吃蔬菜还是吃水果，都要讲究卫生，尽量洗掉上面残留的农药，这样对身体会更有好处。

所谓的“食物相克”其实很多是不对的

近年来，关于“食物相克”的书籍一直不断涌现，销量也都不错，其中的很多说法让人很惊讶，比如我们经常吃菠菜豆腐汤，菠菜和豆腐就是两种相克的食物，牛奶和鸡蛋、土豆和牛肉也会相克……但是多少年来，中国人都这么吃，也没听说哪里有人吃出病来的，难道这些吃法都是错误的吗？而这些“食物相克”的说法又是怎么来的呢？



我们先来分析一下这些所谓“食物相克”的来源，无非是以下几个理论支撑：用现代的营养学理论，像如何产生沉淀、造成不能吸收、如何破坏营养成分来证明相克有理；用西医的理论，谈生化反应、器官细胞等，用这些深奥的道理来论证；用中医的气血、归经等来证明；或者根本不讲任何道理，只是说身体会产生不适。其实，食物相克并不会导致“中毒、死亡”等严重后果，特别是对于体质正常、身体健康的人来说，吃东西应该是没有禁忌的。

当然，同时摄取不同的食物，其不同的营养成份在人体消化、吸收和代谢过程中确实存在相互影响，导致某些营养物质不能被充分吸收与利用，这是正常现象，而不应该成为“食物相克”的依据。

在目前很多书所谓的“食物相克”中，存在着以下几个误区：

一是存在明显的错误，明眼人一下就可以识别。如羊肝与红豆同食会引起中毒，可以用鸡屎白（家鸡粪便上的白色部分）解毒；马肉和驴肉不能同食，否则会得伤寒等。这些错误都很明显，而且生活中很少会有人将这些东西放在一起食用。

二是看起来很有道理，但实际上经不起推敲，也违背了我们老百姓习以为常的膳食习惯。如豆浆与鸡蛋不能同食，否则影响鸡蛋蛋白质的消化吸收；牛奶不能与果汁同食，易影响牛奶的营养价值等。这种情况最易得到老百姓的认同，误区很多。

先说鸡蛋与豆浆相克。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，从而降低人体对蛋白质的吸收率。这个解释听起来很有道理，因为大豆中确实存在胰蛋白酶抑制剂，不仅能影响蛋白质的消化吸收，还会造成腹胀、腹痛与腹泻。但是，胰蛋白酶抑制剂不太耐热，只要加热时间足够长，就会被破坏。所以将不同来源的蛋白质混合食用，有助于蛋白质的互补作用，不仅能提高蛋白质的营养价值，还可减少蛋白质被分解代谢的量，减少含氮物质的产生，降低了肾脏的负担，对机体反而有利。

再说牛奶与果汁相克。果汁属于酸性饮料，能使蛋白质凝结成块影响吸收，降低牛奶的营养。实际上，凝块是食物内部膨胀的结果，食物膨胀后会产生很多细微的孔洞，这些孔洞能够使分解蛋白质的酶进入其内部，从而增加了酶与蛋白质的作用面积，使食物更容易消化与吸收。

三是确实有道理，但也应分清不同的情况，如菠菜与豆腐不能同食等。

这是最符合营养道理的一条食物相克的理论。因为菠菜含有较多的草酸，能