

全本·珍藏

“全面而实用的
家庭营养手册”

你应该知道的

6000个 饮食宜忌

本书旨在教会您：如何让食物的营养被充分吸收，如何避免食物相克带来的问题，
如何根据体质和实际需要选择、搭配适宜的食物。
本书内容科学、实用、全面，完全从读者角度出发，给您贴心的提示。

任天戈/编著

R155/5

2008

FOOD
中国社会科学出版社

全本·珍藏

“全面而实用的
家庭营养手册”

你应该知道的 6000个 饮食宜忌

本书旨在教会您：如何让食物的营养被充分吸收，如何避免食物相克带来的问题，
如何根据体质和实际需要选择、搭配适宜的食物。
本书内容科学、实用、全面，完全从读者角度出发，给您贴心的提示。

任天戈/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

你应该知道的 6000 个饮食宜忌/任天戈编著. —北京: 中国出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1820 - 0

I. 你… II. 任… III. 饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188059 号

书 名: 你应该知道的 6000 个饮食宜忌

编 著: 任天戈

策划编辑: 侯 钰

责任编辑: 李军伟

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698

传 真: (010) 66051713

邮 购 部: (010) 66060275

经 销: 新华书店总店北京发行

印刷装订: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

目 录

第一章 常用食物搭配宜忌

主食 / 1

大米 / 1

高粱 / 2

糯米 / 2

荞麦 / 2

青稞 / 2

小麦 / 2

小米 / 3

玉米 / 3

蔬菜 / 3

菠菜 / 3

白菜 / 5

菜花 / 6

冬瓜 / 6

胡萝卜 / 7

黄瓜 / 8

韭菜 / 9

金针菇 / 10

卷心菜 / 10

木耳 / 11

南瓜 / 12

芹菜 / 13

茄子 / 14

青椒 / 15

丝瓜 / 15

土豆 / 15

莴笋 / 16

西红柿 / 17

香菇 / 17

香菜 / 18

油菜 / 18

芋头 / 19

竹笋 / 19

肉蛋奶 / 20

鹌鹑肉 / 20

鹅肉 / 21

狗肉 / 21

鸡肉 / 22

鹿肉 / 22

驴肉 / 23

马肉 / 23

牛肉 / 23

兔肉 / 24

羊肉 / 25

鸭肉 / 25

猪肉 / 26

牛肝 / 27

羊肝 / 28

羊肚 / 28

猪肝 / 28

猪肚 / 29

猪血 / 29

鸡蛋 / 30

鸭蛋 / 31

牛奶 / 31

酸奶 / 33

水果、干果 / 33

菠萝 / 33

你应该知道的6000个饮食宜忌

ni yīng gāi zhī dào de 6000 ge yǐn shí yì jì

草莓 / 34
柑橘 / 34
荔枝 / 34
李子 / 35
梨 / 35
猕猴桃 / 36
柠檬 / 36
苹果 / 37
葡萄 / 38
柿子 / 38
桃 / 39
香蕉 / 39
杨梅 / 40
石榴 / 40
西瓜 / 41
香瓜 / 41
莲子 / 41
花生 / 41
核桃 / 42
松子 / 43
杏仁 / 43
豆类、豆制品 / 43
蚕豆 / 43
黄豆 / 44
红豆 / 44
绿豆 / 45
毛豆 / 45
豆干 / 46
豆腐 / 46
水产类 / 48
鲍鱼 / 48
鳖 / 48
草鱼 / 49
带鱼 / 50
黄鱼 / 50
海带 / 50
海参 / 51
鲫鱼 / 52

鲤鱼 / 53
鲢鱼 / 54
鳊鱼 / 54
泥鳅 / 54
螃蟹 / 55
青鱼 / 56
鳝鱼 / 57
田螺 / 57
鳕鱼 / 58
虾 / 58
鱿鱼 / 59
调味品 / 60
白糖 / 60
红糖 / 60
醋 / 61
酱油 / 62
葱 / 62
芥末 / 63
姜 / 63
蒜 / 63
蜂蜜 / 64
味精 / 65
盐 / 66
碱 / 66

第二章 日常生活习惯饮食宜忌

日常保健饮食 / 67
日常防癌 / 67
日常防毒 / 68
清肺润肺 / 69
养颜瘦身 / 70
肠胃保健 / 71
护肝明目 / 72
利脾益肾 / 73
滋阴补虚 / 74
健脑宁神 / 74

目 录

mu lu

心脑血管保健	/ 75
夫妻生活保健	/ 77
特殊人群饮食	/ 77
婴幼儿饮食	/ 77
老年人饮食	/ 82
孕妇饮食	/ 84
不同体质饮食	/ 86
男性	/ 86
女性	/ 90
四季饮食	/ 91
春季饮食	/ 91
夏季饮食	/ 92
秋季饮食	/ 93
冬季饮食	/ 94
社交场合饮食	/ 96
茶餐厅饮食	/ 96
酒会饮食	/ 97
咖啡厅饮食	/ 98
饮食用具	/ 98
与铁器相克的食物	/ 98
与铜器相克的食物	/ 99
与镀锌容器相克的食物	/ 99
与铝器相克的食物	/ 99
与白釉相克的食物	/ 99
与彩釉相克的食物	/ 99
与不锈钢容器相克的食物	/ 99
食物加工	/ 99
食物烹调	/ 100
食物食用	/ 102
食物存储	/ 105

第三章 疾病饮食宜忌

消化系统疾病	/ 108
急、慢性胃炎	/ 108
胃痛	/ 109
腹胀	/ 110

腹泻	/ 110
痢疾	/ 111
便秘	/ 112
胃十二指肠溃疡	/ 112
胃下垂	/ 112
溃疡性结肠炎	/ 113
肝炎	/ 113
肝硬化	/ 114
脂肪肝	/ 114
急性胆囊炎	/ 115
慢性胆囊炎	/ 115
胆结石	/ 116
胰腺炎	/ 116
病毒性肝炎	/ 117
肝窦状核变性	/ 117
呼吸系统疾病	/ 118
感冒	/ 118
急性气管炎	/ 118
慢性气管炎	/ 118
肺气肿	/ 119
肺炎	/ 119
发热	/ 120
咳嗽	/ 120
虚喘	/ 121
咯血	/ 121
肺痿	/ 121
肺脓瘍	/ 122
肺结核	/ 122
支气管扩张	/ 123
支气管哮喘	/ 123
矽肺	/ 124
神经系统疾病	/ 124
脑动脉硬化	/ 124
三叉神经痛	/ 125
坐骨神经痛	/ 125
中风后遗症	/ 125
脑血管意外	/ 126
失眠	/ 126

你应该知道的6000个饮食宜忌

nǐ yīng gāi zhī dào de 6000 ge yǐn shí yì jì

- 健忘 / 127
- 眩晕 / 127
- 头痛 / 127
- 神经衰弱 / 128
- 神经性厌食症 / 128
- 抑郁症 / 129
- 精神病 / 129
- 癫痫 / 129
- 血液系统疾病 / 130
 - 缺铁性贫血 / 130
 - 白细胞减少症 / 130
 - 高血压病 / 131
 - 低血压 / 131
 - 高脂血症 / 132
 - 冠心病和动脉粥样硬化 / 132
 - 心悸 / 133
 - 风湿性心脏病 / 133
- 内分泌系统疾病 / 134
 - 单纯性甲状腺肿 / 134
 - 甲状腺功能亢进 / 134
 - 糖尿病 / 135
 - 系统性红斑狼疮 / 135
 - 干燥综合征 / 136
 - 痛风症 / 136
 - 单纯性肥胖病 / 137
 - 亚急性甲状腺炎 / 138
- 泌尿生殖系统疾病 / 138
 - 水肿 / 138
 - 尿频 / 139
 - 尿血 / 139
 - 肾小球肾炎 / 140
 - 急性肾炎 / 140
 - 慢性肾炎 / 140
 - 肾盂肾炎 / 141
 - 泌尿系统结石 / 142
 - 尿路感染 / 142
 - 前列腺增生 / 143
 - 阳痿 / 143
- 五官疾病 / 144
 - 目赤肿痛 / 144
 - 夜盲症 / 144
 - 结膜炎 / 145
 - 角膜炎 / 145
 - 青光眼 / 145
 - 白内障 / 146
 - 青少年近视眼 / 146
 - 过敏性结膜炎 / 147
 - 急性中耳炎 / 147
 - 慢性化脓性中耳炎 / 148
 - 急性鼻炎 / 148
 - 慢性鼻炎 / 149
 - 过敏性鼻炎 / 149
 - 鼻窦炎 / 150
 - 鼻出血 / 150
 - 扁桃体炎 / 151
 - 喉炎 / 151
 - 咽炎 / 152
 - 美尼尔氏综合征 / 152
 - 咽喉肿痛 / 153
 - 失音 / 153
 - 复发性口腔溃疡 / 153
 - 口疮 / 154
 - 牙龈炎 / 154
 - 龋齿 / 155
 - 牙周炎 / 155
- 外伤类疾病 / 156
 - 闭合性外伤 / 156
 - 开放性外伤 / 156
 - 脑震荡 / 157
 - 急性腰扭伤 / 157
 - 骨折 / 158
 - 骨质疏松症 / 158
 - 烧伤 / 159
 - 急性阑尾炎 / 159
 - 胃切除 / 160
 - 肠梗阻 / 160

目 录

mu lu

- 蜂窝组织炎 / 161
- 丹毒 / 161
- 化脓性骨髓炎 / 161
- 痔疮 / 162
- 感染性疾病 / 162
 - 流行性感胃 / 162
 - 麻疹 / 163
 - 水痘 / 163
 - 流行性腮腺炎 / 164
 - 淋巴结核 / 164
 - 百日咳 / 165
 - 痢疾 / 165
 - 急性蜂窝织炎 / 166
- 皮肤类疾病 / 166
 - 皮肤湿疹 / 166
 - 神经性皮炎 / 167
 - 疱疹状皮炎 / 167
 - 脂溢性皮炎 / 168
 - 接触性皮炎 / 168
 - 皮肤瘙痒症 / 168
 - 牛皮癣 / 169
 - 疥疮 / 169
 - 带状疱疹 / 170
 - 荨麻疹 / 170
 - 老年斑 / 171
 - 阴囊湿疹 / 171
 - 顽癣 / 172
 - 汗症 / 172
 - 脱发 / 172
 - 维生素 B₁ 缺乏症 / 173
 - 头屑 / 173
 - 痤疮 (粉刺) / 174
 - 癬皮病 / 174
 - 雀斑 / 175
 - 蝴蝶斑 (黄褐斑) / 175
 - 白癜风 / 176
 - 斑秃 / 176
 - 早秃 / 176
- 头发早白 / 177
- 脱眉 / 177
- 风湿类疾病 / 178
 - 腰酸痛 / 178
 - 风湿性关节炎 / 178
 - 类风湿性关节炎 / 178
 - 血酸闭塞性脉管炎 / 179
- 肿瘤、癌症 / 179
 - 小肠肿瘤 / 179
 - 肾上腺肿瘤 / 180
 - 恶性淋巴瘤 / 181
 - 颅内肿瘤 / 181
 - 脊髓肿瘤 / 182
 - 甲状腺腺瘤 / 182
 - 胸壁肿瘤 / 183
 - 肾肿瘤 / 183
 - 膀胱肿瘤 / 184
 - 尿道肿瘤 / 184
 - 睾丸肿瘤 / 185
 - 骨髓肿瘤与骨肉瘤 / 185
 - 骨肿瘤 / 186
 - 软组织肿瘤 / 186
 - 乳腺增生和乳腺腺瘤 / 187
 - 外阴肿瘤和白班 / 187
 - 卵巢肿瘤 / 188
 - 小儿肿瘤 / 189
 - 眼部肿瘤 / 189
 - 耳部肿瘤 / 190
 - 鼻腔和副鼻窦肿瘤 / 190
 - 口腔肿瘤 / 191
 - 口咽部肿瘤 / 191
 - 涎腺肿瘤 / 192
 - 颈部先天性肿瘤 / 192
 - 颈部良性肿瘤 / 193
 - 颌骨肿瘤 / 193
 - 肠系膜和腹膜后肿瘤 / 194
 - 癌症 / 195
 - 肺癌 / 195

你应该知道的6000个饮食宜忌

nǐ yīng gāi zhī dào de 6000 ge yǐn shí yì jì

- 胃癌 / 196
- 食管癌 / 197
- 大肠癌 / 197
- 原发性肝癌 / 198
- 胰腺癌 / 199
- 前列腺癌 / 199
- 阴茎癌 / 200
- 乳腺癌 / 200
- 宫颈癌 / 201
- 甲状腺癌 / 202
- 咽喉癌 / 202
- 鼻咽癌 / 203
- 胆囊癌和胆管癌 / 203
- 白血病 / 204
- 儿科疾病 / 205
 - 小儿口腔炎 / 205
 - 小儿支气管炎 / 205
 - 小儿肺炎 / 206
 - 小儿支气管哮喘 / 206
 - 婴儿腹泻 / 206
 - 小儿便秘 / 207
 - 婴幼儿断乳期消化功能紊乱 / 207
 - 小儿泌尿系统感染 / 208
 - 小儿遗尿症 / 208
 - 小儿夏季热 / 209
 - 小儿猩红热 / 209
 - 小儿急性上呼吸道感染 / 210
 - 小儿肺脓肿 / 211
 - 小儿肾炎 / 211
 - 小儿多动症 / 212
 - 小儿智力障碍 / 213
 - 小儿垂体性侏儒症 / 214
 - 小儿湿疹 / 214
 - 小儿脓疱疮 / 215
 - 小儿鼻出血 / 216
 - 小儿扁桃体炎 / 216
 - 小儿慢性再生障碍贫血 / 217
 - 小儿癫痫 / 218
 - 小儿糖尿病 / 218
 - 小儿肥胖症 / 219
 - 小儿营养不良 / 219
 - 小儿夜啼 / 220
 - 小儿麻疹 / 220
 - 小儿水痘 / 221
 - 小儿细菌性痢疾 / 222
 - 小儿肺结核 / 222
 - 小儿缺铁性贫血 / 223
 - 小儿甲状腺功能不足性呆小症 / 224
- 妇科疾病 / 224
 - 外阴炎 / 224
 - 外阴瘙痒症 / 225
 - 子宫颈炎 / 225
 - 痛经 / 226
 - 子宫肌瘤 / 226
 - 子宫脱垂 / 227
 - 绝经期综合征 / 227
 - 人工流产 / 228
 - 妊娠剧吐 / 228
 - 恶露 / 228
 - 产褥感染 / 229
 - 缺乳 / 229
 - 经前紧张综合征 / 230
 - 功能性子宫出血 / 230
 - 月经不调 / 231
 - 闭经 / 231
 - 倒经 / 232
 - 少女月经初潮 / 232
 - 妇女更年期综合征 / 233
 - 带下病 / 233
 - 妊娠水肿 / 234
 - 先兆流产 / 234
 - 急性乳腺炎 / 235
- 老年疾病 / 235
 - 老年痴呆症 / 235
 - 老年四高症 / 236
 - 老年高血压 / 236

目 录

mu lu

老年低血压	/ 237
老年脑中风	/ 237
老年冠心病与心肌梗塞	/ 238
老年糖尿病	/ 239
老年慢性支气管炎、肺原性心脏病	/ 239
老年骨质疏松症	/ 240
老年人眼底黄斑变性	/ 241
老年性白内障	/ 241
老年性味觉嗅觉减退症	/ 242
老年前列腺增生(肥大)	/ 243
老年性尿失禁	/ 243
老年性便秘	/ 244
老年皮肤瘙痒症	/ 244
药品使用宜忌	/ 245
阿司匹林	/ 245
头孢菌素	/ 245
消炎痛	/ 245
去痛片	/ 245
红霉素	/ 246
氯霉素	/ 246
思密达	/ 246
黄连素	/ 246
灭滴灵	/ 247
磺胺素	/ 247
环丙沙星	/ 247
维生素 A	/ 247
维生素 B ₁	/ 247
维生素 B ₂	/ 248
维生素 C	/ 248
维生素 D	/ 248
维生素 E	/ 248
维生素 K ₃	/ 249
氨茶碱	/ 249
咳特灵	/ 249
健胃片	/ 249
胃速乐	/ 249
乳酶生	/ 250

黄连	/ 250
菊花	/ 250
甘草	/ 250
地黄	/ 251

附 录

职业饮食宜忌	/ 252
脑力劳动者	/ 252
体力劳动者	/ 253
影视工作者	/ 253
电脑工作者	/ 255
高温工作者	/ 256
低温工作者	/ 256
教师	/ 257
司机	/ 259
老板	/ 259
警察	/ 259
清洁工人	/ 260
运动员	/ 260
夜班族	/ 262
营销、业务一族	/ 263
高噪音工作人员	/ 264
水泥、石灰等生产工人	/ 264
特殊工种	/ 264
物质元素的摄入宜忌	/ 265
钙	/ 265
钾	/ 265
铁	/ 266
磷	/ 266
镁	/ 266
锌	/ 267
硒	/ 267
铜	/ 268
碘	/ 268
氟	/ 268
锰	/ 269

你应该知道的6000个饮食宜忌

nǐ yīng gāi zhī dào de 6000 ge yǐn shí yì jì

钼 / 269
铬 / 269
镍 / 270
钴 / 270
锡 / 270
钒 / 270
铈 / 270
锆 / 271
铅 / 271
镉 / 271
铝 / 271
维生素 A / 272
维生素 C / 272
维生素 D / 273
维生素 E / 273
维生素 F / 274
维生素 H / 274
维生素 K / 274
维生素 M / 274

维生素 P / 275
维生素 B₁ / 275
维生素 B₂ / 275
维生素 B₄ / 276
维生素 B₅ / 276
维生素 B₆ / 276
维生素 B₉ / 277
维生素 B₁₂ / 277
维生素 B₁₃ / 278
维生素 B₁₅ / 278
维生素 B₁₇ / 278
蛋白质 / 278
碳水化合物 / 279
脂肪 / 279
胆固醇 / 280
磷脂 / 280
膳食纤维 / 280
卵磷脂 / 281

第一章 常用食物搭配宜忌

◆主食

D 大米

G 高粱

N 糯米

Q 荞麦 青稞

X 小麦 小米

Y 玉米

大米

大米是我们经常食用的一类主食，大米含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、B族维生素。此外稻米还有补中益气、健脾养胃、益精强智、和五脏、通血脉、止烦、止泻、止渴等功效。

大米和绿豆 相宜

绿豆本身就有清热解毒、润喉止渴的功效；与大米搭配食用，不但清热解毒、润喉止渴而且营养更佳。

大米和小米 相宜

在食用大米时加入少量小米，一般达到二者总和的十分之一即可，可大大提升氨基酸的利用率。适合脾胃不好与身体虚弱的人食用。

大米和土豆 相宜

土豆含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素；同大米结合食用可提升氨基酸的利用率。

大米和芋头 相宜

芋头含有一种多糖类植物胶体，有止泻和增强人体免疫力的功效，与大米搭配食用可促进营养物质的吸收。

大米和红薯 相宜

红薯中黏液蛋白能促进低密度胆固醇的排泄，可降低心血管病的发生，同食可延年增寿。

大米和黑米 相宜

黑米本身营养丰富，与大米一同食用，效果更佳，可谓滋补佳品。同食可开胃益中、暖肝脾、活血明目、滑涩添精。建议孕后产妇、贫血、肾虚者多食用。

大米和苍耳 相克

二者同食，引发心痛。

大米和苍耳 相克

二者同食，引发身体不适。

大米和蜂蜜 相克

二者同食，会引发胃痛。

大米和蕨菜 相克

二者同食，不利于人体对维生素 B_1 的吸收。

大米和碱 相克

经常在煮米粥时加碱，会使大米中的维生素 B_1 丢失，维生素 B_1 缺乏就会导致“脚气病”。

大米和红豆 相克

二者同食，生口疮。

高粱

高粱含有较多的脂肪和铁,同时还含有一定的蛋白质、碳水化合物、微量元素、维生素。高粱还有平喘、利尿、止血、健脾、涩肠胃、止霍乱等功效。

高粱和大米 相宜

二者搭配食用,能补充高粱赖氨酸和苏氨酸的不足。

高粱和红豆 相宜

二者搭配食用,能健脾利尿。

高粱和羊肉 相宜

二者搭配食用,可增强温胃散寒。

高粱和葵菜 相克

高粱味涩,葵菜性滑,不宜同吃。

高粱和高蛋白食物 相克

高粱富含鞣酸可使蛋白凝固,难以消化吸收。

高粱和食用碱 相克

食用碱会破坏高粱的营养成分。

糯米

糯米又称江米,糯米含有丰富B族维生素和一定的矿物质,同时糯米对尿频、盗汗有很好食疗效果,能缓解脾胃虚寒、食欲不振、腹泻、腹胀。

糯米与鸡肉 相克

二者搭配食用,会引起身体不适。

荞麦

荞麦含有丰富淀粉、蛋白质、氨基酸、赖氨酸、苏氨酸,同时荞麦还可以调节心律、扩张血管、降低血脂、防止动脉硬化和血栓形成、维护心血管系统健康、调节酸碱平衡。

荞麦和黄鱼 相克

荞麦性寒,黄鱼多脂,同食不易消化。

荞麦和羊肉 相克

二者热寒相反,不宜同食。

荞麦和猪肝、黄豆、豆腐 相克

同食,发痼疾。

荞麦和猪肉 相克

二者同食脱发。

荞麦和野鸭 相克

荞麦和野鸭性皆寒,不宜同食,同食寒凉伤身。

青稞

青稞含有较高的蛋白质、脂肪、纤维素。青稞可预防结肠癌、心血管疾病、防治糖尿病,具有较高的医疗保健价值。

青稞性平和,不与一般食物相克,大家可放心食用。

小麦

小麦是我们常见的主食之一,其药用价值有养心益肾、和血、健脾、除烦、止血、利小便,润肺燥等。小麦中含有丰富的脂肪、氨基酸、蛋白质,同时还含有维生素、生物素、胡萝卜素和其他矿物质,可谓营养价值和药用价值颇高。

小麦和稻米 相宜

小麦中含大量蛋白质;稻米中含大量淀粉,同食互补。

小麦和鸡蛋 相宜

鸡蛋营养丰富,大家平时可做鸡蛋面食用,方便、营养、好吃。

小麦和大豆 相宜

小麦中缺少赖氨酸,含有大量的蛋氨酸,而大豆正好相反,同食互补提升蛋白质和氨基酸的含量。

小麦和枇杷 相克

小麦味甘、性凉;枇杷助湿生痰。二者

相遇易生痰。

小米

小米含有丰富的矿物质和维生素，同时小米具有滋阴补血、健胃除湿、清凉解渴、和胃安眠的功效。

小米和桑葚 相宜

小米营养丰富；桑葚含有多种易人体吸收氨基酸和糖类，有预防动脉硬化的作用。二者搭配食用，有利于心血管健康。

小米和杏仁 相克

二者同食，呕泻。

小米和虾皮 相克

同食引起呕吐、腹泻。

小米和白酒 相克

小米含有多种营养物质，有防治消化不良和滋阴补血的功效，与白酒同用反而影响小米的营养价值和药用功效。

玉米

玉米的营养价值是稻米、小麦的数倍。玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米还含有大量的卵磷脂、亚油酸、黄体素、钙、谷胱甘肽、维生素、镁、硒、维生素E和玉米黄质等营养物质。同时玉米还有止血、健脾、开胃、利尿、利胆、降压的作用，对小便不通、膀胱结石、肝炎、黄疸、胃炎、鼻炎、胆囊炎、高血压等病具有一定的治疗功效和能起到抑制肿瘤生长的作用。

玉米和木瓜 相宜

玉米本身就有利胆、降压的作用；木瓜又能助消化、清肠胃、抗癌、防衰老、降血压。二者搭配可防治慢性肾炎和冠心病。

玉米和奶油 相宜

玉米本身有健脾、开胃、利尿的功效；

而奶油又含有高蛋白和高脂肪。同食可强身、健脑、通便。

玉米和田螺 相克

发现中毒可饮黄泥水解毒，没有应立即送医院，以免危及人的生命安全。

玉米和牡蛎 相克

牡蛎中含有大量的锌，玉米中的膳食纤维与之相克，同食大减人体对牡蛎中锌的吸收。

蔬菜

B 菠菜 白菜

C 菜花

D 冬瓜

H 胡萝卜、黄瓜

J 韭菜 金针菇 卷心菜

M 木耳

N 南瓜

Q 芹菜 茄子 青椒

S 丝瓜

T 土豆

W 莴笋

X 西红柿 香菇 香菜

Y 油菜 芋头

Z 竹笋

菠菜

菠菜含有丰富的蛋白质、钙、镁、磷、钾、锌、维生素A、维生素C、维生素B₆、胡萝卜素和大量草酸盐。菠菜有养血、止血、敛阴、明目、润燥、增强机体抗病毒能力的功效，对防治便秘、老年痴呆、缺铁性贫血、口角炎、夜盲症等有很好的效果。

菠菜和胡萝卜 相宜

菠菜和胡萝卜搭配食用时，菠菜可以把

你应该知道的6000个饮食宜忌

nǐ yīng gāi zhī dào de 6000 ge yǐn shí yì jì

胡萝卜含有的大量胡萝卜素,转化为维生素A,而维生素A有防止胆固醇在血管壁上沉积的功效,可保证心脑血管畅通,预防中风。

菠菜和腐竹 相宜

菠菜含有较多叶酸和铁,有补血的功效;腐竹含有对血管有保护作用的营养物质磷脂。二者同食对血管的保护和预防贫血有很大好处。

菠菜和花生 相宜

花生含有大量的油脂;菠菜有明目、防止夜盲、增强机体抗病毒能力的功效。二者同食可美白肌肤。

菠菜和粉丝 相宜

菠菜性凉,有润燥、通肠胃、降血压的功效;粉丝含有丰富的营养物质。二者同食口感佳且营养丰富。

菠菜和鸡血 相宜

菠菜含有多种维生素和微量元素,对人身很有益;鸡血有养肝、生血的功效。二者同食不但营养丰富,而且有利于慢性肝炎的治疗。

菠菜和鸡蛋 相宜

二者同食可预防贫血,防治营养不良。

菠菜和虾仁 相宜

虾仁可补肾壮阳;菠菜含有维生素,以及一定的蛋白质、脂肪和其他微量元素,而且菠菜还有护眼明目的功效。二者同食可滋阴壮阳、养肝明目、润燥滑肠。

菠菜和猪肝 相宜

菠菜中含有大量人体必须的维生素和微量元素以及其他营养元素;猪肝中含有大量B族维生素和铁。二者搭配食用可预防缺铁性贫血。

菠菜和鹌鹑肉 相宜

鹌鹑肉含有医学上认为可预防高血压和动脉硬化的营养元素维生素P;菠菜中含有促

进心脏造血的营养元素铁。二者同食可保护心血管。

菠菜和黄豆 相克

菠菜中的维生素C会抑制黄豆中铜元素的析出。二者同食不利于人体对黄豆中铜的吸收。

菠菜和豆腐 相克

豆腐和菠菜同食时,其含有的氯化镁和硫酸钙会和菠菜中含有的草酸发生反应,生成不易于人体吸收的草酸镁和草酸钙,长期同食易患结石。

菠菜和牛奶 相克

菠菜中含有的草酸易和牛奶中的钙发生反应,生成不易人体吸收的草酸钙。二者同食不利于营养的吸收。

菠菜和乳酪 相克

菠菜中含有丰富的钙质。乳酪中所含的化学成分会影响人体对钙的吸收。所以二者同食不利于人体对钙的吸收。

菠菜和瘦肉 相克

菠菜含铜;瘦肉含锌。菠菜和含锌较多的食物一同食用,会降低人体对铜的吸收。

菠菜和鳝鱼 相克

菠菜性甘冷,下气润燥;鳝鱼味甘大温,补中益气。二者性味功能不协调,而且鳝鱼煎食多油脂,菠菜冷滑,二者同食易导致腹泻。

菠菜和丝瓜 相克

菠菜性凉,有润燥、止渴、通肠胃的功效;丝瓜有清热泻火、凉血解毒的功效。二者相遇必腹泻。

菠菜和南瓜 相克

二者搭配食用,南瓜中维生素C分解酶会破坏菠菜中维生素C,菠菜中的草酸会和南瓜中的钙结合,生成不易人体吸收的草酸钙。二者不宜同食,同食会破坏菠菜中的维生素C

和破坏人体对钙的吸收。

菠菜和黄瓜 相克

黄瓜中含有维生素 C 分解酶，而菠菜中含有大量的维生素 C，二者同食会破坏菠菜中含有的维生素 C，不宜人体对维生素 C 的吸收，降低营养价值。

白菜

白菜含有丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、钙、磷、钾和少量蛋白质、脂肪、碳水化合物。白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒之功效，经常食用能提高人体新陈代谢，增强机体免疫力和抵抗力。同时白菜还有美容养颜和预防乳腺癌的作用。

白菜和鲫鱼 相宜

白菜含有丰富的维生素和钙、磷、钾；鲫鱼有补阴血、通血脉、补体虚、健脾、益气、消肿、祛风湿病痛的功效。同食，可促进人体对二者营养价值的吸收。

白菜和猪肝 相宜

白菜含有丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、钙、磷、钾；猪肝有护眼明目的功效。搭配食用，可促进人体对二者营养物质的吸收。

白菜和牛肉 相宜

白菜营养丰富，有养胃生津、除烦解渴、化痰止咳、清热解毒之功效；牛肉含有丰富的动物蛋白。二者同食，营养丰富且健脾开胃、清肺利咳。

白菜和百叶 相宜

白菜性味甘微寒，有清热生津、除烦利水的功效；百叶性味甘平，有补益脾胃的功效。二者同食可清热解暑、和中生津。

白菜和鲤鱼 相宜

白菜含有丰富的维生素 C 和钙、磷、钾；

鲤鱼含有丰富的生物活化因子。同食可促进二者营养物质的吸收利用。

白菜和豆浆 相宜

白菜有一定的美容功效；豆浆能维持人体营养平衡和调节人体内分泌。二者同食可美容。

白菜和白萝卜 相宜

白菜本身有除烦解渴、利尿通便、提高人体新陈代谢和增强机体免疫力和抵抗力的功效；白萝卜也有助消化和解渴的作用。二者同食可助消化，解渴利尿。

白菜和猪肉 相宜

白菜含有丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、钙、磷、钾；而猪肉含有丰富的动物蛋白和其他对人体有益的营养物质。二者同食可改善营养不良、贫血、头晕。

白菜和鸭肉 相宜

白菜含有大量维生素 C 和其他维生素；鸭肉中含有丰富的动物蛋白、脂肪、胆固醇和其他营养物质。二者搭配食用可促进血液中的胆固醇的代谢。

白菜和黄豆 相宜

白菜能帮助分解雌激素，预防乳腺癌；黄豆能抑制人体雌激素的产生，防止雌激素过高引发乳腺癌。二者同食可防治乳腺癌。

白菜和豆腐 相宜

白菜含有丰富的维生素 C、维生素 E、钙、磷、钾。白菜能除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒之功效，经常食用能提高人体新陈代谢，增强机体免疫力和抵抗力；豆腐含有丰富的植物蛋白和钙等营养物质。二者同食可对大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎有很好的缓解作用。

白菜和虾仁 相宜

二者同食有利于胃溃疡面愈合。

白菜和虾 相宜

经常食用白菜能提高人体新陈代谢, 增强机体免疫力和抵抗力; 虾含有丰富的钙质和其他有利于人体的营养物质。二者同食可增强机体免疫力、改善人体微循环, 增强抗病能力。

白菜和辣椒 相宜

辣椒有刺激肠胃, 促消化的作用, 白菜与辣椒同食助消化。

白菜和栗子 相宜

白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便的功效, 但蛋白质和脂肪含量较低; 栗子含有大量的蛋白质、脂肪、淀粉。二者同食可补充蛋白质、脂肪、淀粉, 达到强壮身体的目的。

白菜和兔肉 相克

二者同食, 使兔肉中的蛋白质变性, 降低营养价值。

白菜和黄鳝 相克

二者同食易中毒, 使人死亡。如同食, 马上以牛黄五钱冲水服用解毒。

菜花

菜花含有丰富的类黄酮和维生素C, 同时还含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、锌、锰等营养元素。菜花可防治感冒和坏血病的发生, 减少心脏病与中风的危险, 加强血管壁强度, 而且长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病率, 能增强肝脏的解毒功能。

菜花和鸡肉 相宜

菜花不但营养丰富, 同时还可防治感冒、坏血病的发生和增强肝脏的解毒功能; 鸡肉含有丰富的动物蛋白和其他营养元素。二者同食可增强肝脏的解毒功能, 提高免疫力, 和防治感冒和坏血病。

菜花和西红柿 相宜

菜花含有丰富的维生素、钙、磷、铁、钾、锌、锰等营养元素。有防治感冒和坏血病的发生, 减少发生心脏病与中风的危险, 加强血管壁强度的功效, 而且长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病率, 能增强肝脏的解毒功能; 西红柿有健胃消食和降低血压之功效。二者同食有益身体健康。

菜花和蘑菇 相宜

菜花营养丰富且药用价值高; 蘑菇含有多种有益人体的营养元素且有滋补的作用。二者同食可滋补元气、润肺、化痰, 改善食欲不振、身体易疲倦。

菜花和猪肝 相克

菜花中的纤维素含有醛糖酐残基。这种物质会在菜花和猪肝同食时, 与猪肝中的铜、铁、锌等矿物质元素结合形成螯合物, 降低人体对铜、铁、锌等矿物质元素的吸收。

菜花和牛奶 相克

牛奶含钙丰富, 二者同食时, 菜花中化学成分会影响人体对钙的吸收。

菜花和南瓜 相克

南瓜中含有丰富的维生素C分解酶; 菜花含有大量维生素C。二者同食会破坏菜花中所含的维生素C, 影响人体对维生素C的吸收。

菜花和黄瓜 相克

黄瓜中含有丰富的维生素C分解酶; 菜花含有大量维生素C。二者同食会破坏菜花中所含的维生素C, 影响人体对维生素C的吸收。

冬瓜

冬瓜含有丰富的叶酸、维生素A、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、钾, 同时冬瓜蛋白质和脂肪的含量极低。冬瓜有利尿消肿、减肥、