

吃对食物，保持健康

合理搭配，告别疾病

你的饮食观念是否正确？
正确的饮食观念在于合理搭配
了解体质，吃对食物

放大检视对 食物 的新观念

薛丽君·主编

常见食物与药物搭配剖析
常见药物与食材及常见食品成分介绍
常见病症和特殊人群食疗方案

江西科学技术出版社

放大检视对 食物 的新观念

薛丽君·主编

 江西科学技术出版社

·南昌·

图书在版编目 (C I P) 数据

放大检视对食物的新观念 / 薛丽君主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6123-8

I. ①放… II. ①薛… III. ①食物养生 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第272730号

选题序号: ZK2017268

图书代码: D17105-101

责任编辑: 张旭 刘九零

放大检视对食物的新观念

FANGDA JIANSHI DUI SHIWU DE XINGUANNIAN

薛丽君 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	180千字
印 张	12
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6123-8
定 价	39.80元

赣版权登字: -03-2017-391

版权所有, 侵权必究

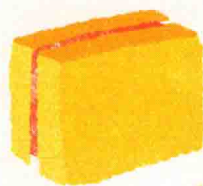
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

CHAPTER 1

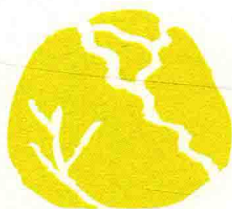
吃对食物，保持健康

◆自我检测，看看你的饮食观念是否正确？

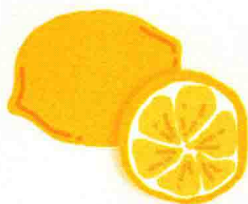
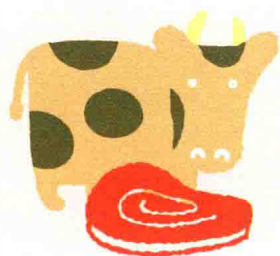
葡萄酒+牛排	4
小黄瓜+柠檬	5
沙丁鱼+橄榄油	6
人参+葡萄酒	7
小黄瓜+味噌	8
牛蒡+魔芋	9
西瓜+啤酒	10
巧克力+牛奶	11
莲藕+醋	12
柠檬+红茶	13
香肠+酸奶	14
辛辣物+巧克力	15
菠菜+豆腐	16



牛奶+蜂蜜	17
纳豆+葱	18
啤酒+毛豆	19
海带+猪血	20
白菜+猪肉丝	21
酒类+榴莲	22
炸猪排+卷心菜	23
松茸+贝类	24
茶泡饭+海带	25
柿子+螃蟹	26
烤肉+迷迭香	27
菠菜+黑芝麻	28
生鱼片+山葵	29



干贝+芦笋	30
豆浆+红糖	31
果酱+火腿	32
药膳补品+香烟	33
牛奶+橘子	34
柿子+水果酒	35
虾子+柠檬	36
苦瓜+咸蛋	37
肉类+浓茶	38
啤酒+炸薯条	39
热牛奶+糖	40
银杏+酒	41
火腿+优酪乳	42



◆常见食材新鲜挑、新鲜做!



大白菜	44	猪肉	61
菠菜	45	猪肝	62
上海青	46	牛肉	63
芹菜	47	鸡肉	64
西蓝花	48	鸭肉	65
姜	49	鸡蛋	66
南瓜	50	黄鱼	67
苦瓜	51	白带鱼	68
黄瓜	52	海参	69
西红柿	53	螃蟹	70
白萝卜	54	虾	71
辣椒	55	海带	72
山药	56	苹果	73
土豆	57	梨	74
莲藕	58	西瓜	75
玉米	59	葡萄	76
香菇	60	猕猴桃	77
		柿子	78

菠萝 79

核桃 80

绿豆 81

黄豆 82

豆腐 83

◆关于食品标签中的成分

树薯粉 85

顺丁烯二酸酐化制淀粉 86

硼砂 87

人工发酵剂 88

脂肪酸甘油酯 89

高果糖玉米糖浆 90

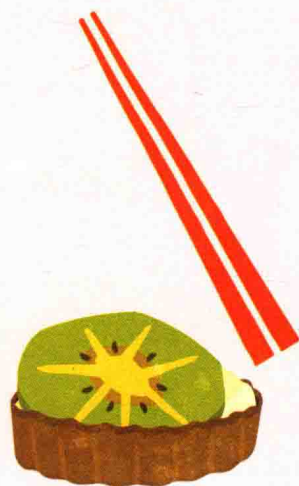
塑化剂 91

人工香精 92

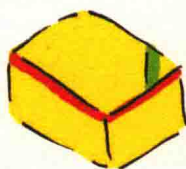
人工色素 93

己二烯酸 94

甲醛 95



吊白块	96
抗氧化剂 BHA/BHT	97
阿斯巴甜	98
奶油黄	99
去水醋酸钠	100
氧化铅	101
铜叶绿素	102
过氧化氢	103
亚硫酸盐	104
亚 / 硝酸盐	105
三偏磷酸钠	106



CHAPTER 2

千万不可以和药物混搭着吃的食物

◆感冒药 + 大蒜	108
◆感冒药 + 啤酒	109
◆感冒药 + 姜黄	110
◆中药 + 金枪鱼	111

◆抗忧郁药物 + 烤鱼	112
◆肠胃药 + 乌龙茶	113
◆抗生素 + 牛奶	114
◆降压药 + 乌龙茶	115
◆降压药 + 葡萄柚	116
◆抗凝血剂 + 菠菜	117
◆抗凝血剂 + 金枪鱼	118
◆口服铁剂 + 牛奶	119
◆甲状腺激素药 + 受污染的叶菜、根茎类	120
◆精神镇静剂 + 咖啡	121
◆精神镇静剂 + 茶饮	122
◆糖尿病用药 + 舞菇	123

CHAPTER 3

依照你的症状来选用食物

◆高血压	126
◆贫血	128
◆肥胖	130

◆疲劳	132
◆失智症	134
◆老化	136
◆增强活力	138
◆便秘	140
◆掉发	142
◆肌肉僵硬	144

CHAPTER 4

饮食相宜与相克

◆特定对象饮食相宜与相克

婴幼儿	148
孕妇	150
老年人	152
血虚之人	154
肺虚之人	156

◆ 药物与食物相宜和相克

枸杞 158

甘草 160

冬虫夏草 162

黄连 163

白芷 164

决明子 165

白芍 166

黄芪 167



◆ 常见病症饮食相宜与相克

感冒 168

气喘 170

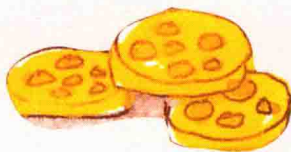
咳嗽 172

头痛 174

高血压 176

心悸 178

女性更年期综合征 180



CHAPTER 1

吃对食材， 保持健康

自我检测，看看你的饮食观念是否正确？

☐ 4 葡萄酒 + 牛排

☐ 5 小黄瓜 + 柠檬

☐ 6 沙丁鱼 + 橄榄油

☐ 7 人参 + 葡萄酒

☐ 8 小黄瓜 + 味噌

☐ 9 牛蒡 + 魔芋

☐ 10 西瓜 + 啤酒

☐ 11 巧克力 + 牛奶

☐ 12 莲藕 + 醋

☐ 13 柠檬 + 红茶

☐ 14 香肠 + 酸奶

☐ 15 辛辣物 + 巧克力

☐ 16 菠菜 + 豆腐

☐ 17 牛奶 + 蜂蜜

☐ 18 纳豆 + 葱

☐ 19 啤酒 + 毛豆

□ 20 海带 + 猪血

□ 21 白菜 + 猪肉丝

□ 22 酒类 + 榴莲

□ 23 炸猪排 + 卷心菜

□ 24 松茸 + 贝类

□ 25 茶泡饭 + 海带

□ 26 柿子 + 螃蟹

□ 27 烤肉 + 迷迭香

□ 28 菠菜 + 黑芝麻

□ 29 生鱼片 + 山葵

□ 30 干贝 + 芦笋

□ 31 豆浆 + 红糖

□ 32 果酱 + 火腿

□ 33 药膳补品 + 香烟

□ 34 牛奶 + 橘子

□ 35 柿子 + 水果酒

□ 36 虾子 + 柠檬

□ 37 苦瓜 + 咸蛋

□ 38 肉类 + 浓茶

□ 39 啤酒 + 炸薯条

□ 40 热牛奶 + 糖

□ 41 银杏 + 酒

□ 42 火腿 + 优酪乳

An illustration featuring a purple wine glass on the left. To its right is a yellow cow with black spots. In front of the cow is a red steak with white marbling. Above the glass is a dashed red box containing the text '葡萄酒'. Above the cow is a dashed red box containing the text '牛排'.

葡萄酒

牛排

现代人丰衣足食的生活，让肉类几乎成为三餐必吃的食材。而味道吃起来特别美味的牛肉，不只是饕客的最爱，更是高级西式餐厅必备的佳肴。

牛排这类富含蛋白质的食物，产生的热量比猪、鸡、羊都高，对于活动量大的人来说，例如运动选手，是教练都推荐食用的肉品。但因内含大量的饱和脂肪酸，堆积体内容易产生各种病变。其实，只要适时仰赖西餐厅最常出现的酒类饮品——红酒，就能帮助我们减轻吃了太多饱和脂肪酸的负担。

由红葡萄发酵而成的葡萄酒，不但保留了葡萄的营养，还富含B族维生素、维生素C，以及锌、钠等多种对人体来说很重要的矿物质。所以，坊间流行“睡前一杯红酒（约50毫升即可），有益身体健康”的说法其来有自。

而葡萄酒中的“葡萄籽”具有花青素的成分，可以降低自由基形成的概率，延缓人体老化的过程，维持人体健康，尚有抗氧化以及提升代谢的功能。若与牛肉搭配，不仅健康，还能提炼牛肉的香味，让我们吃得更加津津有味。

牛肉中的饱和脂肪酸，
由花青素来减轻负担

小黄瓜



柠檬



高温烹煮导致营养流失，
不是小黄瓜的错！

网络说法：黄瓜中的分解酶会破坏西红柿的维生素C。即使是黄瓜加芹菜或是其他含有维生素C的蔬果，它的分解酶都会毫不客气地把维生素C杀掉。

现代人食物取得方便，营养过剩大有人在。对于着重优美体态的女性来说，“减重”是近代非常流行的话题。加上医界无不提倡“多吃蔬果，有益身体健康”，且蔬果热量不高，仿佛三餐只吃青菜水果就能达到保健养生和减重的目的。

富含维生素C，具有抗菌作用、免疫效果、协助骨胶原生成等多种功效的柠檬，在医界人士鼓励民众多喝柠檬汁的提倡下，成为最受女性欢迎的美容圣品。但根据网络资料显示，柠檬不能与小黄瓜搭配，否则分解酶会破坏珍贵的维生素C，从而让很多人对小黄瓜敬而远之。

虽然网友的谣传是真有其事，但是任何食物在烹调过程中，都会因为高温丧失营养价值，我们还是照吃不误，大可不必把小黄瓜视为头号大敌，而且小黄瓜也有不错的营养成分。如何让自己吃得安心健康，才是更重要的事。