

餐桌



食 物 相 克 与 相 宜

— 食物相宜与饮食健康 —

高建伟 主编

- 方便查寻六大类食物搭配宜忌
- 食物相宜相合与饮食健康全解析
- 推荐健康科学的饮食及烹饪习惯
- 食物相克与药物相克收录大全

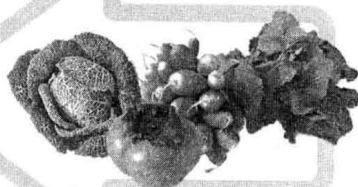


九州出版社
JIUZHOU PRESS

餐桌



食物相克与相宜



——食物相宜与饮食健康——



高建伟 主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

餐桌红绿灯:食物相克与相宜/高建伟主编. —北京:
九州出版社, 2005. 6

ISBN 7 - 80195 - 337 - 1

I. 餐… II. 高… III. 饮食—禁忌—基本知识

IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 066922 号

餐桌红绿灯:食物相克与相宜

作 者 高建伟
责任编辑 李 克 责任校对 青 秧
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(10037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 640×960 毫米 16 开
印 张 36 插页 8
字 数 300 千字
版 次 2005 年 8 月第 1 版
印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80195 - 337 - 1/R·38
定 价 258.00 元

★版权所有 侵权必究★

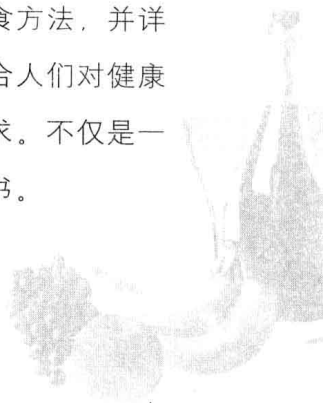


编者的话

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，开始追求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健身体，延年益寿。反之，如果饮食配合不当，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系列图书。与时下许多名目纷繁的饮食书不同的是，这套《餐桌红绿灯：食物相克与相宜》具备了更为详实的内容以及更科学的分类。尽管现在许多的人都不能弄清健康食品以及良好饮食习惯的准确定义，但这套书可以帮您了解饮食健康、食物搭配的一些基本知识。

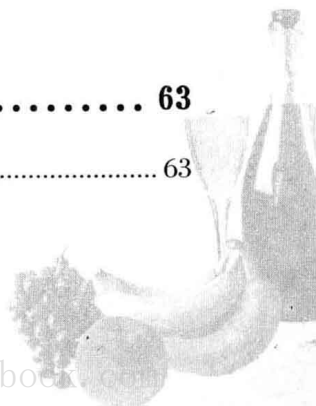
本书分为食物相宜与饮食健康、食物相克与药物相克、饮食禁忌三方面，系统地介绍了科学健康安全的饮食方法，并详细地分析了各种菜品搭配的益弊及饮食禁忌。符合人们对健康生活的追求，也符合主妇们对食物搭配科学的要求。不仅是一本生活实用的书，更是一本居家必备的饮食工具书。





目 录 Contents

第一章 健康基础原理	1
第二章 饮食基础知识	27
◆ 缺一不可的七大营养素	28
◆ 基本饮食原则	36
第三章 食物相宜实例	43
◆ 食物巧搭配营养更丰富	43
第四章 饮食健康知识	63
◆ 饮食相宜则益体	63





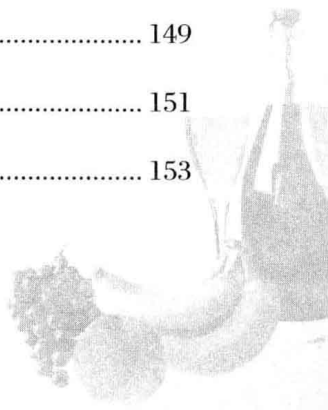
餐桌红绿灯

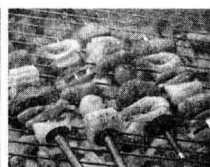
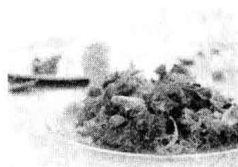


◆健康饮食 38 条	65
◆这些食品要多吃	68
◆世界公认 10 大健康水果	71
◆重识人生最重要的 10 个健康伴侣	72
◆健康新鲜吃法	78
◆10 种最健康美食	81
◆食物怎样搭配才有营养	83
◆健康饮食 15 要	84
◆电脑保健食品	85
◆巧克力的几大健康作用	86
◆看天吃饭益健康	90
◆解毒食物宜常吃	92
◆让蔬菜水果帮您清除“体内垃圾”	94
◆科学家推荐的 10 种健康食物	97
◆食物四组合可降低胆固醇	99



◆ 10 种让你笑容灿烂的食物	100
◆ 挡住衰老的几种营养品	107
◆ 12 种最易搭配错食物	110
◆ 每天宜多吃五种食物	114
◆ 18 种食品的“对症吃法”	115
◆ 学会帮食物找搭档	123
◆ 正确的烹调方式保营养	124
◆ 小小苹果可抗七种疾病	126
◆ 19 种活力食物打造健康生活	128
◆ 全身健康食物地图	143
◆ 健康食物总动员	145
◆ 吃不胖的健康食物	148
◆ 食物帮你保健康	149
◆ 这些食物有益健康	151
◆ 如何合理安排一日三餐	153





◆春季饮食有三多	155
◆养生之水果	157
◆合理膳食巧搭配	158
◆哪些食物为职场女性加油	159
◆多种搭配营养充足	161
◆常见食物小心“吃”出毒来	164
◆食物无好坏搭配要合理	173
◆怎样合理调配食物	175
◆最佳进餐顺序	176
◆最佳饮食温度	177
◆10大排毒养颜食品	180



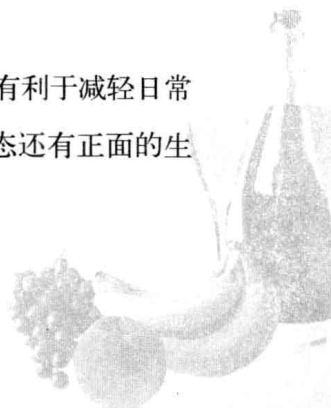
第一章 健康基础原理

在物质充足的当今社会，人们最渴求的就是拥有健康。要想获得理想的健康，不仅要从多方面入手，而且要全情投入。拥有乐观的心态、充足的休息、适量的运动和均衡的营养，这四个因素对达到理想的健康极为重要。

我们常会为自己最贵重的物质财产购买保险。可我们最重要的财产不是这些，而是我们的健康。因此，我们应该自觉地改善饮食习惯和生活方式。

一、乐观的心态

积极乐观的心态十分重要，凡事向积极的一面想有利于减轻日常生活的紧张和压力。最近不少研究指出，乐观的心态还有正面的生理效果。





餐

桌

红

绿

灯

一个盛着半杯水的杯子，有人“看到杯子半满”，有人“看到杯子半空”。

那些“看到杯子半空”的人可能会有这样的一种人生观：无论他们做什么都是无济于事的。所有事情都无法受个人力量的控制。

相反，那些“看到杯子半满”的人，有把握自己将来命运的决心，深信自己会有一番作为。这种思想和愿望就是一种乐观的态度。

二、充足的休息

休息有助于松弛神经与恢复体力，对于达到理想健康非常重要。

每天的休息包括6至8小时的夜间睡眠和日间的精神放松。有规律的睡眠及松弛习惯有助调节身体机能，促进食物的吸收、消化及废物的排泄。同时，由于保证了营养和血液的供应，睡眠也有助保持头脑清醒。缺乏足够的休息会令人难以集中精神。

三、适量的锻炼

一个好的运动计划，应该包括三种身体活动：有氧运动、伸展运动和无氧运动。

1. 有氧运动

如骑自行车、慢跑、长距离游泳、竞走等，有助强健心肺功能和血液循环系统。这些活动的能量均由身体脂肪提供。

2. 伸展运动

日常的伸展运动可以增加身体的柔韧度和灵活度。柔韧度是指能轻易地弯曲、伸展和扭动身体，这在日常生活中最容易被忽略却又



好处最多。无论是从柜顶拿下一只盒子，还是弯腰系鞋带，日常的伸展运动都很重要，而且，可以随时随地进行。

3. 无氧运动

短跑、举重等短暂的剧烈活动属于无氧运动，能调节和锻炼肌肉，主要由肌肉胶原或碳水化合物供应能量。

医学界的权威人士指出，经常运动有许多益处：

消耗多余的热量。

帮助保持适当的体重。

改善心脏和血液循环系统。

强健肌肉。

加快新陈代谢。

改善睡眠质量。

帮助减轻压力及缓和烦躁的情绪。

四、均衡的营养

均衡的营养是实现理想健康的基本前提和保证。由于饮食习惯直接决定营养状况，所以理想的健康离不开良好的饮食习惯。例如许多都市病都与饮食习惯的改变直接有关。

1. 食物缺乏多样性，每天食用相同的食物。饮食多样化对于保证摄取足够的45种以上的必需营养素是十分重要的。很多人重复食用相同的食物或食物种类不多，应该尝试在每星期的饮食中至少更替三种食品。

2. 未有按推荐的份量进食每类主要食品（如水果、蔬菜、谷



餐

桌

红

绿

灯

物、奶制品、肉类)。

3. 大量进食营养含量低的食物(如含脂肪或糖较高的食品)。

世界卫生组织建议进食大量水果与蔬菜、含有丰富碳水化合物和高纤维的食品,减少进食高脂和糖的食品。这样的饮食习惯有助于减少患上慢性疾病的机会,并增进健康。

主要类别食物的建议进食如下:

水果 / 蔬菜——每天 400 克(约 5 份)

水果与蔬菜含有维生素、矿物质、纤维和其它植物复合物。研究表明,大量进食水果和蔬菜可减少患上癌症的机会。

1 份 = 1 / 2 碗(80 克)熟蔬菜,1 碗(一把)生蔬菜,1 个中等大小的水果,3 / 4 杯(180 毫升)果汁

淀粉 / 谷物——占总热量之 50 — 70 %

这些食物含有丰富的碳水化合物,为人体提供能量;且含有丰



富的纤维,有助维持消化道的健康和调节血胆固醇及葡萄糖的含量。美国有关组织建议每天进食的食品中应含有 20 — 35 克的纤维,而我们的纤维进食量经常过低。



纤维来源：水果、蔬菜、全谷、豆类。纤维仅来源于植物，而不是肉类。1个中等大小的水果，1片全麦面包或1/2碗面食含2克纤维，1/2碗豆类制品含4—7克纤维。

糖——须限制在总热量的10%或更少

1罐汽水（可乐）=9茶匙（36克）糖，1茶匙（15毫升）果酱=3茶匙（14克）糖。1茶匙（4克）糖=16千卡

脂肪——须限制在总热量的15—30%

1/2杯（120毫升）冰淇淋中含有3茶匙（17.5克）的脂肪，汉堡包含有7茶匙（35克）的脂肪，快餐炸薯条含有2茶匙（12.5克）的脂肪。1茶匙（5克）脂肪=45千卡

要达到营养均衡，日常饮食各方面需要多加注意。美国健康和人类服务部等部门就人们的饮食方式作过以下建议，可供我们参考：
食物多样化。

多吃蔬菜、水果和谷类食物。

选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食。

少吃盐、糖。

尽量避免饮酒。

尽量避免吸烟。





餐

桌

红

绿

灯

五、认识营养素

每日的饮食中需要适量地供给食物和水，以维持生命及促进生长。食物除了提供营养素外，也含有热量，若要长期维持身体的健康，每日均衡的饮食应该含有 1200—3000 千卡的热量，而确切的需求量必须依体型及活动量来决定。

我们是否能给予身体营养均衡且完整的饮食，完全取决于我们所选择食物的质与量。

（一）宏量营养素

蛋白质、碳水化合物和脂肪属于宏量营养素，是提供我们身体能量的主要营养成分。

蛋白质

蛋白质约占人体重的 20%，用来制造肌肉、血液、皮肤和许多其它的身体器官。每一克蛋白质提供 4 千卡的热量，每日摄取的蛋白质应该相当于全天热量摄入总量的 10%—12%。

蛋白质由各种不同的氨基酸组成，而人体组织存在着 22 种不同的氨基酸，其不同的组合可制成各种蛋白质，在人体发挥不同的功效。

在这 22 种氨基酸中，有 9 种是“必需氨基酸”，不能由人体自行制造，而必须从饮食中取得。蛋白质的质量就是以这 9 种必需氨



基酸的含量而定的,不同的食物所提供的蛋白质质量会有所不同。

其它的13种氨基酸为“非必需氨基酸”,人体可以由碳水化合物、脂肪和其它氨基酸制造这些非必需氨基酸,满足身体的需求,毋须一定要从食物中摄取。

蛋白质的作用

维护身体组织。

制造身体新组织,包括皮肤、头发、指甲、骨骼、器官等,促进身体生长。

制造酶及激素,促进身体各种机能。

制造抗体,加强免疫力,抵抗细菌和感染。

调节人体内的水分平衡,维持体液。

帮助输送氧气和养分。

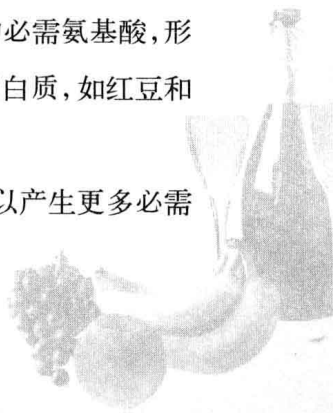
提供能量。

蛋白质的食物来源

肉、鱼、家禽、奶类和蛋类等动物性蛋白质含有足量的所有必需氨基酸,能满足人体所需,属安全蛋白质;而蔬菜、谷物、碗豆和扁豆等植物性蛋白质只含部分的必需氨基酸,属非安全蛋白质。

两种非完全蛋白质一同进食,可能会得到所有的必需氨基酸,形成完全蛋白质,这两种非完全蛋白质因此叫作互补蛋白质,如红豆和米饭、米饭和豆腐等。

此外,在不完全蛋白质中加入完全蛋白质,也可以产生更多必需





餐

桌

红

绿

灯

氨基酸。由于完全蛋白质类的食物一般脂肪及胆固醇的含量比非完全蛋白质类的食物较高,摄取过多有碍身体健康,因此进食的时候可按个别的情况选择食用含这两类蛋白质的食物,以获取均衡、适的氨基酸。

缺乏蛋白质的后果

儿童及青少年缺乏蛋白质可引致发育受阻,体型变得异常矮小。抵抗力微弱,出现消瘦、腹胀水肿、神情呆滞、活动能力不足等现象。

怀孕妇女缺乏蛋白质,可引致胎儿发育受阻。

碳水化合物

碳水化合物又叫糖,由植物的叶绿素借光合作用,利用空气中的碳及氧,以及土壤中的水分合成。

碳水化合物在自然界中是一大家族,有几十个成员。科学家们把其中与人类生活关系密切的九种碳水化合物列出来分为三类,即单糖、双糖和多糖。

单糖包括葡萄糖、果糖和半乳糖。

双糖包括蔗糖、麦芽糖和乳糖。

多糖包括淀粉、糖原和纤维。

碳水化合物的作用

供给热能:碳水化合物在人体细胞内通过生物氧化放出能量。1



克碳水化合物在体内完全氧化，可放出4千卡热量，同时产生二氧化碳和水。

构成人体组织：人体内的多种有机物质均由糖蛋白、核糖、糖脂等构成。

保肝解毒作用：当肝糖原储备较充足时，肝脏对一些化学毒物，如对四氯化碳、乙醇、砷等有较强的解毒作用。

碳水化合物的食物来源

纯糖，包括葡萄糖粉、麦芽糖、蜂蜜、红糖、白糖。
粉条、藕粉、麦乳精及谷类等。

碳水化合物的每日建议摄取量

占总热量的50%—70%。

脂肪

人的身体所以能挺立起来，主要由蛋白质、脂肪和水支撑着，其余的营养素包括碳水化合物在内所占的空间是很小的。脂肪是构成人体各种细胞的主要成分之一，脂肪中的磷脂和胆固醇，还是构成脑和神经细胞的主要成分之一。

脂肪在体内是产热量最高的物质，每1克脂肪能提供9千卡的热量，其发热量是同等数量碳水化合物与蛋白质的2倍多。正因为它含有很高的热量，不仅人类能够赖以生存，有些动物如熊类甚至靠它供

