

食物相克与 药物相克

食物与食物·食物与药物·药物与药物相克尽在掌握

医
疗
用
书

药物相克的辩证法、食物相克的最佳书！人体七大营养素缺一不可、摄入食物要科学配餐！约定俗成的习惯吃法并不科学，不合理的食物搭配有害健康；有病不可乱吃药，养病不能乱择食。



医
生
双
色
插
图
版

卢义主编

家用健康说明书
易学易懂，易做易行
方法科学、简便

中国人最需要的健康书

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

中国医药出版社

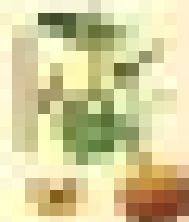
百姓健康专家

食物相克与 药物相克

食物与食物·食物与药物·药物与药物相互不良反应



本书详细阐述了食物与食物、食物与药物、药物与药物之间的相互不良反应，是广大读者了解食物与药物相互不良反应的权威指南。



中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

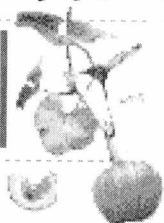
中国医药出版社

食物相克与 药物相克

食物与食物·食物与药物·药物与药物相克尽在掌握



药物相克的辩证法、食物相克的最佳书！人体七大营养素缺一不可、摄入食物要科学配餐！约定俗成的习惯吃法并不科学，不合理的食物搭配有害健康；有病不可乱吃药，养病不能乱择食。



卢义主编

家用健康说明书
易学易懂，易做易行
方法科学、简便

中国人最需要的健康书

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

责任编辑:张光朝

责任校对:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

食物相克与药物相克/卢义 主编. —延吉:延边人民出版社,
2009.8

(家庭生活实用医疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

I. 食… II. 卢… III. ①饮食 - 禁忌②药物相互作用

IV. R155 R969.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154174 号

家庭生活实用医疗丛书

卢义 主编

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京凯通印刷有限责任公司

发行:延边人民出版社

开本:710 × 1000 1/16 印张:180 字数:3000 千字

书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

版次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:5000 册 定价:290.00 元(全 10 册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编委会

吉林省肿瘤医院
中西医结合科：张 越 景年财 杨 焱 吴 荻
卢 义 肖宏宇 周亚男 王 军
李明晶 程 林 贾艳华 杨吉利
孙守坤 唐海波 李 众 程 祺

主 编：卢 义
副 主 编：李明晶

前 言

随着社会经济的发展和物质生活水平的提高，人们对一日三餐的要求不再只满足于填饱肚皮，已逐渐从吃饱向吃好转变。提倡膳食平衡，讲究科学饮食，也愈来愈被社会关注和重视。

日常生活中，人们在注重科学膳食的同时，更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。人们在生病或身体不适的时候，更需要了解食物和药物的性质，掌握食物与药物之间的相克机理，避免因饮食或服药不当而延误治疗甚至加重病情。

药物或食物相克，是指药物与食物之间，药物与药物之间，食物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当，就会引起中毒或不适反应，这些反应大多呈慢性过程，往往在人体消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病或加重病情。

为了满足人们日常生活的实际需求，提高人们的科学饮食观，我们组织编写了《食物相克与药物相克》一书，以期能对你的生活有所助益。

目 录

第一章 影响健康的饮食

第一节	十大健康食品	2
第二节	十种排毒食品	18
第三节	十大垃圾食品	24
第四节	食物相宜	26
第五节	与疾病相关与相克的食物	32

第二章 食物与食物相克

第一节	食物中毒	108
第二节	肉类与相关食物相克	158
第三节	蔬菜类与相关食物相克	174
第四节	水果类与相关食物相克	183
第五节	味料饮剂与相关食物相克	189
第六节	粮食与相关食物相克	199

第三章 药物与药物相克

第一节	镇痛解热药	204
第二节	抗生素药	209
第三节	呼吸系统药物	218



食物相克与药物相克



第四节	泌尿系统药物	219
第五节	消化系统药物	223
第六节	神经类药物	227
第七节	血液系统药物	234
第八节	心血管药物	240
第九节	驱虫类药物	247
第十节	维生素类药物	248
第十一节	激素类药物	253
第十二节	其他药物	262

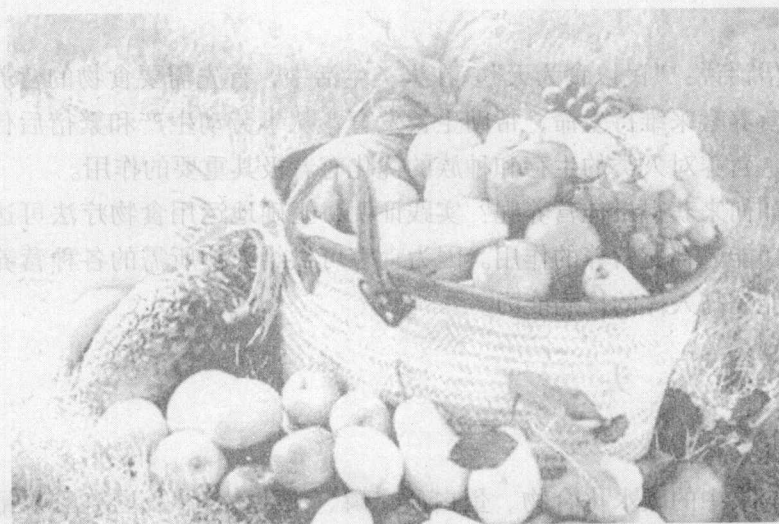
第四章 药物与食物相克

第一节	与药物相克的食物	268
第二节	与牛奶相克的药物	276
第三节	让药物变毒药的食品	278

影响健康的饮食

第一章

品食果對大十 章一第



食物与营养

。類其原研這印論必利人法
據這，的為量最中確意有量含能耐清飲量適中大甚難適，致用對
類而論益利人量確，意意對10.0式外量類含的葉蔬類一，意\320
育受也，將受對育對類其基，類其為當內，能受對的32.0休含夫甚
葉蔬類的和受育先類平木不用中印類其宜類其類因類其宜詳見，和與
類其自類其，意育也類，和類其肉，意類其以和和類其類其類其類其
生類其也，而平類其類其不其類其，而類其類其，而類其類其類其類其
生，而類其類其，而類其類其，而類其類其，而類其類其，而類其類其

饮食是人类赖以生存的首要条件，是维系人体生命的必要手段，而且人们可以通过饮食的渠道来防治疾病。但若人们饮食不合理、不科学，将适得其反，非但不能治病强身，反而容易导致各种疾患。其实在日常饮食中，很多人的饮食就极不科学，引起了很多疾病。因此，合理的健康饮食对人体有着至关重要的意义。怎样才能健康饮食已经成为生活中，人们要学习的必备知识。



第一节 十大健康食品

俗话说：“民以食为天”。在人类生活中，首先需要食物的营养，供给各种营养素来维持生命，帮助生长发育，从事劳动生产和繁衍后代。由此可见，营养对人类的生存和种族的优化有着极其重要的作用。

如何来获得最佳营养呢？实践证明，正确地运用食物疗法可达到调整脾胃功能、补充营养的作用。因为食疗可供给人体所需的各种营养素和热能，能提高人体的抗病能力。

一、蒜 头

营养价值

蒜头中的碳水化合物、蛋白质、磷、维生素 B₁ 及尼克酸含量，并含有人体必需的多种氨基酸。

据研究，新鲜蒜头中微量元素硒的含量在蔬菜中是最高的，达到 0.276 微克/克，一般蔬菜的含硒量仅为 0.01 微克/克。硒是人体必需的微量元素，并具有抗氧化功能。

蒜头含有 0.2% 的挥发油，内含蒜氨酸。蒜氨酸没有挥发性，也没有臭味，只有在切蒜时蒜氨酸在蒜酶的作用下才分解成有臭味的蒜辣素。

蒜头的独特辛辣气味可以解除鱼、肉的腥味，增进食欲，是膳食烹调中不可缺少的调味品。有些菜肴的烹调更是不加蒜就味不正，如烧茄子、炒茼蒿、炒菜豆、凉拌菜、麻辣豆腐、鱼香肉丝、炒猪肝、糖醋排骨、红烧鱼等等。

医疗保健作用

自古以来,蒜头就被民间作为防疫治病的必备食品和药品,用以治疗胃肠疾病、肺病、百日咳等。现代医学研究发现,蒜的医疗保健作用有以下几个方面。

(一) 抗菌作用

蒜头是广谱杀菌素,对危害人或畜、禽的多种病原菌有抑杀作用,如葡萄球菌、化脓性球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、结核杆菌、白喉杆菌、炭疽杆菌、霍乱弧菌、脑膜炎及肺炎双球菌、链球菌等。

据报道,将紫皮蒜头洗净剥皮后榨汁,加水配成20%的蒜汁,每日2~3次,连服2~3天,可防治牛犊泻痢;

取10克蒜头,捣烂后加淀粉30克,对水500毫升给病猪灌服,每日1次,可治疗猪胃肠炎;

取蒜头20克,文火烧热,捣烂后加颠茄酊5毫升、水500毫升,给病猪灌服,每日1次,可治疗猪冷泻;

将蒜头制成注射液,每日静脉注射1~2次,连用3~7日,可治疗猪破伤风;

将蒜头捣成泥或榨出汁,涂在牲畜的伤口上,可明显增加白细胞数,促进伤口愈合;

(二) 预防心血管疾病

据研究,蒜头能降低血液中胆固醇浓度,延缓血管硬化,增加心肌收缩能力,扩张末梢血管,使动脉粥样硬化程度减轻,控制高血压,预防心血管疾病。

(三) 预防糖尿病

据研究大蒜可减少血液中糖的含量,保护肝功能,提高血液中胰岛素含量,预防糖尿病。

(四) 有一定的防癌、抗癌作用

据研究,蒜头对乳腺癌、结肠癌、膀胱癌有预防作用。蒜有较强的抗氧化作用,可有效清除活性氧自由基,保护生物膜结构的完整,防止细胞和组织的癌变。另外,蒜还有阻断霉菌对亚硝胺合成的促进作用,减少因亚硝胺诱发癌症的可能性。

但是,如果长期过量地吃蒜,尤其是对眼病患者和经常发烧、潮热盗

汗等虚火较旺的人，将会产生十分不良的影响。

有些长期过量吃蒜的人，到了五六十岁，会逐渐感到眼睛视物模糊不清、视力明显下降、耳鸣、口干舌燥、头重脚轻、记忆力明显下降等，这就是长期嗜食大蒜的后果，故民间有“大蒜百益而独害目”之说。

祖国医学很讲究忌口，认为眼病患者在治疗期间，必须禁食蒜、葱、洋葱、生姜、辣椒这五辛和其他刺激性食物，否则将影响疗效。如有些患眼疾的病人，虽采用了中药、针灸、磁疗等治疗，可没有忌蒜等辛辣食物，结果疗效往往不佳。

二、西兰花

根据有关部门研究表明，在各种各样的蔬菜中，西兰花的平均营养价值及防病作用远远超出其他蔬菜，名列第一。

维生素 C 含量比辣椒高

据《生命时报》报道，西兰花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。

据分析，每 100 克新鲜西兰花的花球中，含蛋白质 3.5 克~4.5 克，是菜花的 3 倍、西红柿的 4 倍。此外，西兰花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富，比同属于十字花科的白菜花高出很多。

大多数人以为西红柿、辣椒等是含维生素 C 最丰富的蔬菜，其实，西兰花的维生素 C 含量比它们都要高，也明显高于其他普通蔬菜。

抗癌作用

西兰花的抗癌作用是近些年来西方国家及日本科学家研究的重要内容。日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上，西兰花名列前茅。美国《营养学》杂志上，也刊登了西兰花能够有效预防前列腺癌的研究成果。西兰花的抗癌作用，主要归功于其中含有的硫葡萄糖甙，据说长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。

除了抗癌以外，西兰花还含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。而其中一定量的类黄酮物质，则对高血压、心脏病有调节和预防的功用。同时，西兰花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对

葡萄糖的吸收,进而降低血糖,有效控制糖尿病的病情。

凉拌有利于保存营养

对于大部分中国人来说,西兰花的吃法上目前也比较单调,大部分为清炒或蒜茸炒。其实,西兰花有一个重要的特点,就是水煮或用水焯过后颜色会依然翠绿,而且口感更加爽脆。因此,凉拌或做汤也是很好的选择。

三、西红柿

西红柿是我们日常食用最多的蔬菜之一,大部分人只知道它的维生素含量丰富,可它到底对健康有什么好处,什么样的西红柿营养成分含量最高,烹调时怎么做才能最大限度地保存其中的营养,很多人并不清楚。

西红柿药用价值

(一) 西红柿的养颜功能

西红柿中含有大量的胡萝卜素,可保护皮肤弹性,延缓衰老。

西红柿内含有一种叫谷胱甘肽的物质,这种物质在人体内含量上升时,可抑制酪氨酸酶的活性,使人体沉着的色素减退消失,雀斑减少,起到美容作用。

(二) 西红柿的特殊药理功能

西红柿中的柠檬酸、苹果酸和糖类,具有促进消化的作用;西红柿素对多种细菌也有抑制作用,同时也具有助消化的功能。

西红柿中含有的胡萝卜素,可促进骨骼钙化,还可以防治小儿佝偻病,夜盲症和眼干燥症。

胆固醇产生的生物盐可与西红柿纤维相联结,通过消化系统排出体外,并由于人体需要生物盐分解肠内脂肪,用胆固醇补充生物盐,使血中胆固醇含量减少。

西红柿中的维生素B还可保护血管,对高血压有一定的作用。含有的茄红素具有独特的抗氧化能力,能清除自由基,保护细胞,使脱氧核酸及基因免遭破坏。

西红柿中所含的尼克酸能维持胃液的正常分泌,促进红血球的形成,有利于保持血管壁的弹性。

由于西红柿多汁,所以具有利尿的功效,肾炎病人可以多些食用。



西红柿营养价值

西红柿中含有大量的营养物质,其中,以每 100 克西红柿为例,营养素的含量有热量 19 千卡、水大约 95 克、蛋白质 0.9 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 4 克、膳食纤维 0.5 克、维生素 A92 微克、胡萝卜素 550 微克、维生素 C15~25 毫克、硫胺素 0.03 毫克、维生素 E0.57 毫克、钙 10 毫克、磷 23 毫克、钠 5 毫克、镁 9 毫克、铁 0.4 毫克、锌 0.13 毫克、硒 0.15 微克、碘 2.5 微克、泛酸 0.17 毫克。

西红柿可以生吃也可以做熟了再吃,还可制成酱、汁、沙司等强化维生素 C 的罐头和脯、干等加工品。

如果每人每天能吃 0.2~0.4 千克的新鲜西红柿,就可以满足人体对维生素 C、维生素 A、维生素 B 和无机盐的需求。因此,西红柿越来越受到人们的喜爱,需求量与日俱增。

注意事项:

西红柿最好不要和黄瓜一起食用,因为黄瓜中含有一种维生素 C 分解酶,会破坏其他蔬菜中含量的维生素 C,而西红柿就是典型的含维生素 C 丰富的蔬菜,如果二者一起食用,从西红柿中摄取的维生素 C,会被黄瓜中的分解酶破坏,起不到补充营养的效果;

西红柿中含有大量可溶性收敛剂等成分,可与胃酸发生反应,凝结成不溶解的块状物,这些硬块可能将胃的出口幽门堵塞,引起胃肠胀满、疼痛等不适症状;

青西红柿不宜生吃,因其含有龙葵硷,对胃肠黏膜有较强的刺激作用,对中枢神经有麻痹作用,会引起呕吐、头晕、流涎等症状;

西红柿不宜长久加热烹制,经过长久加热烹制后就失去了原有的营养和味道,如果吃了已经变质的西红柿还会导致食物中毒;

西红柿不能与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉一起食用;

西红柿性寒,脾胃虚寒者不宜多吃;

空腹时不宜食用,容易引起胆结石。

食物相克与药物相克

四、燕 麦

燕麦是禾本科一年生草本植物，为谷类的一种，主要利用的部分是成熟的种子以及绿色顶穗。最先是用来当作军马的饲料用，也有人用来喂鸽子。但是，燕麦中含有丰富的营养素，光当成饲料用实在太可惜了，所以现在有许多燕麦的产品在市面上可以看到喔！像是燕麦片、麦精片、燕麦速食粥、燕麦面包及馒头、燕麦茶等产品。除了做成燕麦相关产品之外，如果将燕麦整粒添加在饭中一起烹调，也很有利于健康唷！

燕麦的营养成分

三大营养素：燕麦中的糖类主要是淀粉，而蛋白质是以谷蛋白为主。除此之外，燕麦的脂肪含量可是麦类中最多的。

维生素：富含维生素 B 群，尤其是维生素 B₁、B₂ 以及菸碱酸、维生素 C、E 以及叶酸。

矿物质：含有丰富的钙、磷、铁、铜、锌、锰、矽。

其 他：燕麦亦含有丰富的水溶性纤维、 β -聚葡萄糖以及植物碱、植物皂素。

燕麦的保健功能

燕麦是禾本科一年生草本植物，是谷类的一种。我们主要利用它的种子以及绿色顶穗。人类最先把燕麦当作喂养牲畜的饲料来使用。

随着对燕麦了解的深入，人类发现燕麦中含有丰富的营养素，如维生素、蛋白质、微量元素、纤维素等。燕麦现在已经走上我们的餐桌了！燕麦含有丰富的纤维素以及维他命 B 群，所以能够帮助身体消化吸收功能的正常运作。而维他命 B 群还可以帮助解压，所以对生活步调快，且常常处于紧张状态的现代上班族来说，可是一种兼顾营养又不至于发胖的健康食品。

燕麦的功用

降低血胆固醇：水溶性纤维以及 β -聚葡萄糖可以降低血中总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇的量，以降低罹患心血管疾病的风险，并且可以增加胆酸的排泄。

控制血糖：水溶性纤维具有平缓饭后血糖上升的效果，所以有助于糖尿病患控制血糖。

食物相克与药物相克

改善便秘：因为燕麦纤维中含有 β -聚葡萄糖，所以可以改善消化功能、促进肠胃蠕动，并改善便秘的情形。

促进伤口愈合：燕麦中所含丰富的锌，可以促进伤口愈合。

预防更年期障碍：丰富的维生素 E 可以扩张末梢血管，并改善血液循环，调整身体状况，所以能减轻更年期障碍症状。

预防骨质疏松：要预防骨质疏松，除了增加钙的摄取外，体内也不能缺乏锰，因为燕麦中含有锰，所以也可以间接的预防骨质疏松。

其他：还有预防贫血、控制体重等功用。

食用注意事项

对麸质过敏者要小心食用。

若要添加在饭中，应该由少量开始慢慢添加。因为如果一次食用太多量，可能会造成胃痉挛或是胀气的情形。

五、蓝 莓

蓝莓，又称笃斯、越橘，俗称都柿，为杜鹃花科越橘属野生落叶灌木，其果实为浆果，成熟后为蓝紫色，球形或椭圆形，果皮有白霜。

蓝莓的果味鲜美、营养丰富，每百克鲜果中含蛋白质 0.27 克，碳水化合物约 6 克，柠檬酸、苹果酸等有机酸 2.3 克，胡萝卜素 0.25 毫克，维生素 C 高达 53 毫克，经国家标准物质检测中心检测，蓝莓浆果中含有 19 种氨基酸，其中含有人体所必须的 8 种氨基酸，而且比例适当。此外，蓝莓浆果中还检测出维生素 D、钙、磷、铁、锌、硒、SOD，尤其是还含有防止视力降低和退化对血管硬化、心脏疾病、减缓衰老，增强记忆力都有显著功效的活性物质——花青素，不愧为浆果中的极品，被美国时代杂志评选为“十大最佳营养食品之一”。

蓝莓的价值

保护眼睛，增强视力

目前，蓝莓浆果的保健作用已被证实并广泛接受。蓝莓浆果是真正的“蓝色食品”，果实的蓝色来自于高含量的花青素类物质。花青素是一类可溶性的色素，颜色从蓝色一直到红色。日本的研究人员用蓝莓浆果的色素提取物证实其有助于眼睛的毛细血管的完整性而减少斑点退化变性，进而起到保护视力的作用。

增强自身免疫力

蓝莓浆果可以增强对人体对传染病的抵抗力。蓝莓含有相当多的钾，钾能帮助维持体内的液体平衡，正常的血压及心脏功能，而热量却只有 80 个卡路里。蓝莓在抵抗自由基，特别是活性氧与各种疾病如癌症、先天性免疫系统疾病、心血管病有着密切关系。自由基可在许多环境中产生，并在人体内恶化，引发各种与之相关的疾病。通过除去自由基可以预防这些病的发生，减少氧自由基对细胞膜、DNA 和其它的细胞成分的损害，预防体内功能紊乱，增强人自身的免疫抗病能力。

抗氧化功能 减缓人类的衰老

在人们经常食用的 40 多种水果和蔬菜中，蓝莓抗氧化能力最强。这意味着食用蓝莓可以有更多的针对衰老、癌症和心脏疾病的抗氧化能力。

蓝莓浆果中的抗氧化能力和有特殊作用的化合物能够防御自由基的氧化作用。

增强记忆力

美国《时代》杂志专刊介绍蓝莓在所有蔬果中拥有极高的抗氧化剂能增进脑力和减少阿耳茨海默早老性痴呆症等。科学的饮食需要花青素，这有助于延缓衰老，如果选择花青素，蓝莓是重要的选择。它具有防止功能失调、改善短期记忆、提高老年人的平衡性和协调性等作用。

抗癌功能

蓝浆果还是一种低热量的食品，1/2 杯蓝浆果仅含 42 卡路里的热量。在日本和美国都将蓝浆果列于抗癌食品的首位。

蓝莓果实含有抗癌物质，抑制癌细胞酶活性，限制其增殖。蓝莓中的叶酸能预防子宫癌，并对孕期胎儿的发育大有益处。蓝莓果实有抗粘着性的作用，使膀胱和输尿管内壁附着的细菌数大为减少，从而治疗尿路感染症。蓝莓果实能治疗末端血管病及有效配合静脉瘤手术。

蓝莓中含有的营养物质对中早期癌症都具有抑制作用。蓝莓果实中的花青素，是非常强的抗氧化剂，可以帮助预防动脉内斑块的形成和多种癌症，减低患癌的可能。

其他功能

研究人员发现蓝莓浆果对许多与老年有关的疾病，如心脏病、老年痴