SHIWU XIANGKE YU YAOWU XIANGKE

食物相克与药物相克

药物相克的辨证法
食物相克的白皮书

苏冠群
李秀兰 编著
孙朝阳



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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

SHIWU XIANGKE YU YAOWU XIANGKE

食物相克与药物相克

药物相克的辨证法
食物相克的白皮书





苏冠群 李秀兰 孙朝阳
编著

B1284021

内蒙古科学技术出版社

食物相克与药物相克

苏冠群　李秀兰　孙朝阳　编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地　　址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电　　话/(0476)8224848　8231924
邮　　编/024000
组织策划/欧　东
责任编辑/香　梅
印　　刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
字　　数/150千
开　　本/880×1230　1/32
印　　张/9.25
版　　次/2003年7月第1版
印　　次/2003年7月第1次印刷

ISBN 7-5380-1100-5/R·290　定价:18.80元

前　言

社会的发展和物质生活的逐步丰富，使人们对健康的追求日益强烈。在解决了温饱的今天，饮食营养已经成了一个人人关心的热门话题。但是，在追求饮食营养的同时，往往出现一些事与愿违的现象，那就是食物与食物相克惹的祸。

“相克”一词本来是中医理论中指阴阳五行之间的辨证关系而言的，其实，在借金木水火土反映脏腑之间相互制约和协同关系的同时，还寓意着食物的五色五味与五行之间的辨证关系。相克有广义与狭义之分，本书所指的食物相克就是取其广义的概念。在日常生活中，我们常常有一些约定俗成的习惯吃法，虽然没给身体健康带来明显的损害，但有些不科

学的食物搭配，或影响食物营养成分的吸收，或给人体留下看不见的隐患，这些都属相克之列。

在摄取食物的时候，我们应该既考虑色、香、味，又讲究饮食科学——这就是我们编写这部《食物相克与药物相克》的初衷。我们愿把这方面的知识介绍给读者，希望广大读者在生活中参考和借鉴。

——编者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

第一部分
饮食基础知识

003～缺一不可的七大营养素
003～蛋白质
005～脂肪
006～碳水化合物
007～矿物质
008～维生素
010～水
010～食物纤维
011～基本饮食原则
012～保健护理基本饮食类型
014～治疗饮食类型

第二部分
食物与相关食物相克

021～肉类与相关食物相克
031～水产品与相关食物相克
039～蔬菜与相关食物相克
051～水果与相关食物相克
058～调料与相关食物相克
067～饮品与相关食物相克

第三部分
常见病与相关食物相克

083～肝病与相关食物相克

089～腹泻与相关食物相克
091～便秘与相关食物相克
094～胰腺病与相关食物相克
096～糖尿病与相关食物相克
099～心脑血管病与相关食物相克
107～高血压病与相关食物相克
110～呼吸道疾病与相关食物相克
116～肠胃病与相关食物相克
123～猩红热与相关食物相克
125～感冒与相关食物相克
128～胆囊病与相关食物相克
131～乳腺病与相关食物相克
132～神经衰弱与相关食物相克
134～头痛与相关食物相克
136～贫血与相关食物相克
139～泌尿系病与相关食物相克
144～关节炎与相关食物相克
146～烧伤与相关食物相克
148～皮肤病与相关食物相克
149～骨折与相关食物相克

第四部分
药物与相关食物相克

155～维生素类药物与相关食物相克
164～抗菌素类药物与相关食物相克
175～解热镇痛类药物与相关食物相克
178～心血管系统药物与相关食物相克
180～消化系统药物与相关食物相克
185～呼吸系统药物与相关食物相克
186～神经系统药物与相关食

物相克
187～泌尿系统药物与相关食物相克
189～内分泌系统药物与相关食物相克
192～其他药物与相关食物相克

第五部分
药物与相关药物相克

197～维生素类药物与相关药物相克
208～抗菌素类药物与相关药物相克
230～镇痛解热类药物与相关药物相克
240～心血管系统药物与相关药物相克
259～消化系统药物与相关药物相克
268～呼吸系统药物与相关药物相克
272～神经系统药物与相关药物相克
274～泌尿系统药物与相关药物相克
279～内分泌系统药物与相关药物相克
286～其他药物与相关药物相克

食物相克与药物相克

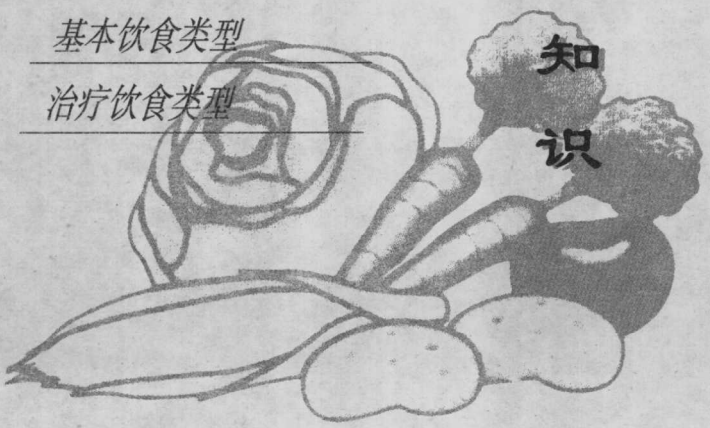
饮食基础知识

缺一不可的七大营养素

基本饮食原则

基本饮食类型

治疗饮食类型



MAG12/01

饮食可以提供给人体营养，它是促进生长发育，保证身体健康的重要条件。

所谓营养素，指的是维护机体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食所含的营养成分。各种营养在人体内各司其职，各显神通，相互协调，相互制约，共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用，使机体合理适当地吸收营养素，并切实做到各类营养素的科学搭配，对于生命健康至关重要。

人体必需的七大营养素分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐（矿物质）、维生素、粗纤维和水。人体本身就是由这些营养素构成的。以正常的成人为例，蛋白质占体重的16%，脂肪占18%，糖占0.7%，无机盐占5.2%，维生素占0.1%，粗纤维和水占60%。七大营养素缺一不可，而且还要结构合理。

缺一不可的七大营养素

☞ 蛋白质

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物，含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、

● 七大营养素缺一不可。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

磷、铁等元素。

蛋白质又分为完全蛋白质和不完全蛋白质。食物蛋白质中有20多种氨基酸，其中有8种是机体不能合成而必须由食物供给的，称为必需氨基酸，它们分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质，植物中的大豆亦含有完全蛋白质。缺乏必需氨基酸或者含量很少，不能维持机体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质，如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主，也属于不完全蛋白质。

蛋白质的主要生理功能是：

构成机体、修补组织。人体的肌肉、血液、皮肤、毛发等没有一样不是由蛋白质形成的。

调节生理功能。人体内的酶、激素、抗体等，也都直接或间接的来自于蛋白质。

供给能量。每克蛋白质在机体内氧化可放出4千卡的热能，供代谢所需。

维持机体酸碱平衡，输送氧气及营养物质。

蛋白质的主要食物来源是：

● 疾病来自餐盘。

人们从饮食中摄取的蛋白质分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物性蛋白质主要来自谷类、豆类、坚果类，动物性蛋白质主要来自肉类、禽类、鱼类、蛋类和奶类。

☞ 脂肪

脂肪分为中性脂肪和类脂两类，由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，有的不饱和脂肪酸如亚油酸、亚淋油酸和花生四烯酸在体内不能合成，必须由摄入的食物供给，又称为必需脂肪酸。

脂肪的主要生理功能是：

供给人体热量。每克脂肪可产生9千卡的热量，是蛋白质和糖类产生热量的2倍多。

构成人体的脂肪组织可调节体温，防止体温外散，保护内脏器官，滋润皮肤，此外还有防震作用。

溶解营养素。有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。

构成身体组织和生物活性物质。

脂肪的主要食物来源：

食物中脂肪的主要来源为各种植物油和炼过的动物脂肪。除此之外，各种常用食物中都含有不同数量

● 脂肪是人体能量的主要来源之一。

的脂肪或类脂。植物中以油料作物如大豆、花生等含油量最为丰富；动物性食品中如肥肉、瘦肉、鱼、禽等，视其部位不同各异；谷物、蔬菜、水果中脂肪量小。

☞ 碳水化合物

碳水化合物即糖类物质，因其含有碳、氢、氧三种元素，而氢、氧比例又和水相同，故名之碳水化合物。碳水化合物分为单糖、双糖、多糖等三类。

碳水化合物的主要生理功能是：

供给热能。糖类易于氧化，能迅速供给人体热能，每克糖氧化可放出4千卡热量，是机体热能的主要来源。

构成身体组织。所有的神经组织、细胞和体液中都含有糖类。

碳水化合物可辅助脂肪的氧化，帮助肝脏解毒，促进生长发育。

碳水化合物的主要食物来源：

食物中碳水化合物的主要来源是粮谷类和薯类食物。粮谷类一般含有碳水化合物60%～80%，薯类为15%～29%，豆类一般含碳水化合物为40%～60%，大豆含碳水化合物较少，为25%～30%。饮食中的单

● 碳水化合物是构成人体必不可少的元素。



糖、双糖主要来自蔗糖、糖果、甜食、糕点、甜味水果、含糖饮料和蜂蜜等。一般认为，纯糖的摄入不宜过多，成人以每日25克为宜。

矿物质

矿物质也叫无机盐，是指构成人体的除氨、氮、氢、碳以外的其他各种化学元素。已发现的大约有60余种，其中含量甚微，其含量小于体重的0.01%的铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、氟、镍、锡、硅、钒等14种称为人体必需的微量元素。矿物质在体内尽管量很小，但对于人体的营养和功能却有很大影响。

矿物质的主要生理功能是：

构成机体组织。如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。

调节生理功能。矿物质常常是酶的活化剂。

矿物质还参与调节体液平衡以及维持机体的酸碱平衡。

维持神经肌肉的兴奋性和细胞膜的通透性。

参与人体代谢。

矿物质的主要食物来源。

由于矿物质种类繁多，食物来源也比较繁杂，主

● 铁、锌、硒是中国人体内最缺乏的。



要有牛奶、水产品、豆类及其制品、动物内脏、血、黑木耳、蔬菜、谷类、海产品等。

☞ 维生素

维生素是维持机体健康所必需的一类低分子有机化合物。这类物质在体内既不构成人体组织的原料，也不是能量的来源，但是对体内物质代谢起着重要的调节作用。维生素种类很多，通常分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素有维生素A、D、E 、K，水溶性维生素有B族维生素（包括维生素B_1、B_2、B_6、B_{12}、维生素PP、泛酸、生物素、叶酸）和维生素C。人体对其需求量很少，每日仅以毫克或微克计算，但维生素不能在体内合成，或合成量不足，必须由食物供给。

维生素的主要生理功能是：

是视色素的组成部分，与维持正常视力关系密切。

维持上皮组织健全。

促进机体生长发育。

调节钙磷代谢并促进吸收。

具有成骨作用，维持肌肉细胞的结构与功能。

促进糖代谢，增进神经组织活性。

● 维生素的来源是食物的摄入。

参与体内生物氧化体系。

促进胶原蛋白合成，促进铁的吸收和储备，促进胆固醇变为胆酸。

维生素的主要食物来源：

维生素 A 的食物来源主要为动物性食品，动物肝脏、奶类、禽蛋黄及鱼肝油等均含丰富的维生素 A。

少数的动物性食品如动物肝脏、鱼肝油和禽蛋等，含有维生素 D_3，可作为维生素 D 的食物来源。植物性食品不能作为维生素 D 的食物来源，例如水果和坚果类食物不含有维生素 D。

维生素 E 广泛分布于动植物组织中，例如谷类、绿叶菜、牲畜肉、禽蛋、鱼类和奶类。另外莴苣叶及柑桔皮中也含有丰富的维生素 E。维生素 E 含量最丰富的食物是麦胚油、棉籽油、玉米油和芝麻油等植物油。

我们日常膳食中维生素 B_1 的主要来源仍然是粗杂粮和黄豆，精白面中维生素 B_1 含量较少。核黄素存在于多种食物中。动物性食物一般含量较高，尤其动物内脏含量最丰富，奶类、蛋黄中也较丰富。植物性食品中豆类含量较多，谷类和一般蔬菜含量较少。

维生素 C 的食物来源主要为新鲜的蔬菜和水果。柑桔、柠檬、石榴、山楂和鲜枣均含有丰富的维生素

● 吃果类不能补充维生素 D。

需要全本请访问 www.ertongbook.com