

<<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787508718200

10位ISBN编号：7508718208

出版时间：2008-2

出版时间：中国社会出版社

作者：任天戈

页数：281

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

### 内容概要

在健康问题越来越受重视的当今社会，人们对食物搭配的宜和忌也空前关注起来，这是因为饮食宜忌的确关系到人们的健康与长寿。

饮食是我们每天必不可少的，饮食是否科学对我们的健康起着非常重要的影响。很多人吃饭时只注重口味，而忽略饮食是否科学，食用一些不应该搭配在一起的食物，或是当他们身患某种疾病的时候，仍食用对身体有害无益的食物，这很容易导致他们嘴上短时间的享受，身心却长时间的受罪，实在是得不偿失。

《你应该知道的6000个饮食宜忌（全本珍藏）》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。

《你应该知道的6000个饮食宜忌（全本珍藏）》内容科学、实用、全面，完全从读者角度出发，给您贴心的提示。

## &lt;&lt;你应该知道的6000个饮食宜忌&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 常用食物搭配宜忌主食大米高粱糯米荞麦青稞小麦小米玉米蔬菜菠菜白菜菜花冬瓜胡萝卜黄瓜韭菜金针菇卷心菜木耳南瓜芹菜茄子青椒丝瓜土豆莴笋西红柿香菇香菜油菜芋头竹笋肉蛋奶鹌鹑肉鹅肉狗肉鸡肉鹿肉驴肉马肉牛肉兔肉羊肉鸭肉猪肉牛肝羊肝羊肚猪肝猪肚猪血鸡蛋鸭蛋牛奶酸奶水果、干果菠萝草莓柑橘荔枝李子梨猕猴桃柠檬苹果葡萄柿子桃香蕉杨梅石榴西瓜香瓜莲子花生核桃松子杏仁豆类、豆制品蚕豆黄豆红豆绿豆毛豆干豆腐水产类鲍鱼鳖草鱼带鱼黄鱼海带海参鲫鱼鲤鱼鲢鱼鳊鱼鳙鱼锌硒铜碘氟锰钼铬镍钴锡钒锶锇铅镉铝维生素A维生素C维生素D维生素E维生素F维生素H维生素K维生素M维生素P维生素B1维生素B2维生素B4维生素B5维生素B6维生素B9维生素B12维生素B13维生素B15维生素B17蛋白质碳水化合物脂肪胆固醇磷脂膳食纤维卵磷脂泥鳅螃蟹青鱼鳝鱼田螺鳕鱼虾鱿鱼调味品白糖红糖醋酱油葱芥末姜蒜蜂蜜味精盐碱第二章 日常生活习惯饮食宜忌日常保健饮食日常防癌日常防毒清肺润肺养颜瘦身肠胃保健护肝明目利脾益肾滋阴补虚健脑宁神心脑血管保健夫妻生活保健特殊人群饮食婴幼儿饮食老年人饮食孕妇饮食不同体质饮食男性女性四季饮食春季饮食夏季饮食秋季饮食冬季饮食社交场合饮食茶餐厅饮食酒会饮食咖啡厅饮食饮食用具与铁器相克的食物与铜器相克的食物与镀锌容器相克的食物与铝器相克的食物与白釉相克的食物与彩釉相克的食物与不锈钢容器相克的食物食物加工食物烹调食物食用食物存储第三章 疾病饮食宜忌消化系统疾病急、慢性胃炎胃痛腹胀腹泻痢疾便秘胃十二指肠溃疡胃下垂溃疡性结肠炎肝炎肝硬化脂肪肝急性胆囊炎慢性胆囊炎胆结石胰腺炎病毒性肝炎肝窦状核变性呼吸系统疾病感冒急性气管炎慢性气管炎肺气肿肺炎发热咳嗽虚喘咯血肺痿肺脓疡肺结核支气管扩张支气管哮喘矽肺神经系统疾病脑动脉硬化三叉神经痛坐骨神经痛中风后遗症脑血管意外失眠健忘眩晕头痛神经衰弱神经性厌食症抑郁症精神病癫痫血液系统疾病缺铁性贫血白细胞减少症高血压病低血压高脂血症冠心病和动脉粥样硬化心悸风湿性心脏病内分泌系统疾病单纯性甲状腺肿甲状腺功能亢进糖尿病系统性红斑狼疮干燥综合征痛风症单纯性肥胖病亚急性甲状腺炎泌尿生殖系统疾病水肿尿频尿血肾小球肾炎急性肾炎慢性肾炎肾盂肾炎泌尿系统结石尿路感染前列腺增生阳痿五官疾病目赤肿痛夜盲症结膜炎角膜炎青光眼白内障青少年近视眼过敏性结膜炎急性中耳炎慢性化脓性中耳炎急性鼻炎慢性鼻炎过敏性鼻炎鼻窦炎鼻出血扁扁桃体炎喉炎咽炎美尼尔氏综合征咽喉肿痛失音复发性口腔溃疡口疮牙龈炎龋齿牙周炎外伤类疾病闭合性外伤开放性外伤脑震荡急性腰扭伤骨折骨质疏松症烧伤急性阑尾炎胃切除肠梗阻蜂窝组织炎丹毒化脓性骨髓炎痔疮感染性疾病流行性感麻疹水痘流行性腮腺炎淋巴结结核百日咳痲疹疗毒急性蜂窝织炎皮肤类疾病皮肤湿疹神经性皮炎疱疹带状疱疹脂溢性皮炎接触性皮炎皮肤瘙痒症牛皮癣疥疮带状疱疹荨麻疹老年斑阴囊湿疹顽癣汗斑脱发维生素B1缺乏症头屑痤疮(粉刺)癩皮病雀斑蝴蝶斑(黄褐斑)白癜风斑秃早秃头发早白脱眉风湿类疾病腰酸痛风湿性关节炎类风湿性关节炎血酸闭塞性脉管炎肿瘤、癌症小肠肿瘤肾上腺肿瘤恶性淋巴瘤颅内肿瘤脊髓肿瘤甲状腺腺瘤胸壁肿瘤肾肿瘤膀胱肿瘤尿道肿瘤睾丸肿瘤骨髓瘤与骨肉瘤骨肿瘤软组织肿瘤乳腺增生和乳腺腺瘤外阴肿瘤和白斑卵巢肿瘤小儿肿瘤眼部肿瘤耳部肿瘤鼻腔和副鼻窦肿瘤口腔肿瘤口咽部肿瘤涎腺肿瘤颈部先天性肿瘤颈部良性肿瘤颌骨肿瘤肠系膜和腹膜后肿瘤癌症肺癌胃癌食管癌大肠癌原发性肝癌胰腺癌前列腺癌阴茎癌乳腺癌宫颈癌甲状腺癌咽喉癌鼻咽癌胆管癌和胆管癌白血病儿科疾病小儿口腔炎小儿支气管炎小儿肺炎小儿支气管哮喘婴儿腹泻小儿便秘婴幼儿断乳期消化功能紊乱、小儿泌尿系统感染小儿遗尿症小儿夏季热小儿猩红热小儿急性上呼吸道感染小儿肺脓肿小儿肾炎小儿多动症, 小儿智力障碍小儿垂体性侏儒症小儿湿疹小儿脓疱疮小儿鼻出血小儿扁扁桃体炎小儿慢性再生障碍性贫血小儿癫痫小儿糖尿病小儿肥胖症小儿营养不良小儿夜啼小儿麻疹小儿水痘小儿细菌性痢疾小儿肺结核小儿缺铁性贫血小儿甲状腺功能不足性呆小症妇科疾病外阴炎外阴瘙痒症子宫颈炎痛经子宫肌瘤子宫脱垂绝经期综合征人工流产妊娠剧吐恶露产褥感染缺乳经前紧张综合征功能性子宫出血月经不调闭经倒经少女月经初潮妇女更年期综合征带下病妊娠水肿先兆流产急性乳腺炎老年疾病老年痴呆症老年四高症老年高血压老年低血压老年脑中风老年冠心病与心肌梗塞老年糖尿病老年慢性支气管炎、肺原性心脏病老年骨质疏松症老年人眼底黄斑变性老年性白内障老年性味觉嗅觉减退老年前列腺增生(肥大)老年性尿失禁老年性便秘老年皮肤瘙痒症药品使用宜忌阿司匹林头孢菌素消炎痛去痛片红霉素氯霉素思密达黄连素灭滴灵磺胺素环丙沙星维生素A维生素B1维生素B2维生素C维生素D维生素E维生素K1氨茶碱咳特灵健胃片胃速乐乳酶生黄连菊花甘草地黄附录职业饮食宜忌脑

## <<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

力劳动者体力劳动者影视工作者电脑工作者高温工作者低温工作者教师司机老板警察清洁工人运动员  
夜班族营销、业务一族高噪音工作人员水泥、石灰等生产工人特殊工种物质元素的摄入宜忌钙钾铁磷  
镁

## <<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

### 章节摘录

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；鸡庆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醋残基。

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。

## <<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

### 编辑推荐

《你应该知道的6000个饮食宜忌》从科学的角度，讲述日常生活中的饮食宜忌，包括常用饮食、日常生活饮食、疾病饮食。

常用饮食介绍常见的主食、蔬菜、肉蛋奶等与其他食物的搭配宜忌；日常生活饮食介绍了日常饮食保健、特殊人群等的饮食宜忌；疾病饮食介绍各类疾病与常见食物的相宜相克。

此外，书中还附有不同职业工作者的饮食宜忌以及各种物质元素的摄入宜忌。

<<你应该知道的6000个饮食宜忌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>