

<<食物相克与药物相克>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与药物相克>>

13位ISBN编号：9787538011005

10位ISBN编号：7538011005

出版时间：2004-12-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：苏冠群,孙朝阳,田建群,李秀兰,冀文斌

页数：278

字数：150000

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>

## <<食物相克与药物相克>>

### 内容概要

贝塔斯曼书友会2004年、2005年度生活书上榜图书，卓越网2004年、2005年度超级畅销生活书，当当网2004年、2005年度上榜生活书，荣登全国各大书城畅销生活书排行榜！

此书得到“中国家庭健康程”所推荐！

全书主要针对食物，疾病与药物之间的相克问题，作出了详细的介绍。

把许多我们习以为常的饮食习惯，重以科学的角度作出分析，并说明相克时会带来的影响。

让大家在吃东西时，既能吃得色，香，味俱全，同时又吃得科学。

## <<食物相克与药物相克>>

### 书籍目录

第一部分 饮食基础知识 缺一不可的七大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 维生素 水 食物纤维 基本饮食原则 保健护理基本饮食类型 治疗饮食类型第二部分 食物与相关食物相克 肉类与相关食物相克 水产品与相关食物相克 蔬菜与相关食物相克 水果与相关食物相克 调料与相关食物相克 饮品与相关食物相克第三部分 常见病与相关食物相克 肝病与相关食物相克 腹泻与相关食物相克 便秘与相关食物相克 胰腺病与相关食物相克 糖尿病与相关食物相克 心脑血管病与相关食物相克 高血压病与相关食物相克 呼吸道疾病与相关食物相克 肠胃病与相关食物相克 猩红热与相关食物相克 感冒也相关食物相克 胆囊病与相关食物相克 乳腺病与相关食物相克 神经衰弱与相关食物相克 头痛与相关食物相克 贫血与相关食物相克 泌尿与相关食物相克 关节炎与相关食物相克 烧伤与相关食物相克 皮肤病与相关食物相克 骨折与相关食物相克第四部分 药物与相关食物相克第五部分 药物与相关药物相克

## <<食物相克与药物相克>>

### 章节摘录

红糖与豆浆相克 红糖与豆浆相克 红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合，产生“变性沉淀物”，不利于吸收。

白糖无此现象，可与豆浆同用。

红糖与竹笋相克 红糖甘温，竹笋甘寒，食物药性稍有抵触。

但所说的相克主要在于二者生化成分复杂。

竹笋蛋白中含有16—18种氨基酸，其中的赖氨酸在与糖共同加热的过程中，易形成赖氨酸糖基，这种物质对人体不利。

红糖与牛奶相克 红糖为粗制品，未经提纯，含非糖物质及有机酸(如草酸、苹果酸)较多。奶中的蛋白质遇到酸碱易发生凝聚或沉淀。

如奶中加入红糖，当有机酸达一定浓度时，蛋白质即凝集变性，营养价值大大降低。

故牛奶中不宜放红糖。

糖与含铜食物相克 铜是人体必需的重要微量元素之一，它参与体内多种金属酶的组成。

人体缺铜可引起铁代谢紊乱，贫血，缺氧，骨骼病变，发育迟缓。

由于锌、铜比值的增大，干扰胆固醇的正常代谢，导致冠心病的发生。

缺铜又可引起心肌细胞氧化代谢紊乱，造成各种各样的心肌病变。

食糖过多会降低含铜食物的营养价值。

日常食物中，含铜较多者有胡桃、贝类、动物肝、肾、豆荚、葡萄干等。

因此，在人体缺铜，需以含铜食物进行弥补时，最好少吃糖。

近来美国科学家就提出警告：果糖和砂糖会阻碍人体对铜的吸收。

本来日摄取铜量已经不足，加之糖对铜摄取和吸收的影响，更使人们缺铜严重。

这一现象，在我国亦同样存在。

所以《中国食品报》也告诫人们：“食糖过多会阻碍人体对铜的吸收。

”

## <<食物相克与药物相克>>

### 媒体关注与评论

书评中国家庭健康工程推荐！

药物相克的辩证法、食物相克的白皮书！

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！

## <<食物相克与药物相克>>

### 编辑推荐

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。

<<食物相克与药物相克>>

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>