

<<双食记>>

图书基本信息

书名：<<双食记>>

13位ISBN编号：9787802236479

10位ISBN编号：7802236479

出版时间：2010-12

出版时间：中国三峡

作者：君子

页数：230

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>

## &lt;&lt;双食记&gt;&gt;

## 前言

现今社会生活水平不断提高，人们越来越重视饮食的营养价值和保健功能。

食物对于人类，原本只是用来果腹、维持生命的，然而人们越来越认识到饮食营养大有学问，饮食营养和身体健康有着最为密切的关系。

日常生活当中，并不是哪种食物都能够一起来吃。

搭配得好就会对身体有好处，搭配不好就会危害身体健康，甚至患病。

电影《双食记》，就用“美食好似毒药”，很好地考验了一下观众的承受力。

原来，利用食物相克原理，美食还可以被当做武器，杀人不动声色。

《双食记》里，妻子发现老公暗地里和一个年轻漂亮的空姐谈恋爱，便想方设法接近空姐，教于饮食一窍不通的情敌六道做佳肴技巧，利用食物之间相克的原理，暗害对自己不忠的丈夫。

让他掉眉毛、掉头发，最后丢掉了性命。

《双食记》影片以美食贯穿始终，一道道精心烹制的美味佳肴成了推动情节发展不可或缺的重要道具。

那些让人垂涎的菜肴色鲜味美，勾人食欲，实际上却暗藏杀机。

椒姜羊排煲、香酥脑花、清蒸大闸蟹……银幕上的吴镇宇吃得舒服，银幕前的观众看得很过瘾，再配上打出来的字幕，真可以说是一部“美食指南”。

而随着剧情发展到后半段，观众们又会大长见识：有些食物单独食用都很美味，然而绝对不能混在一起吃。

假如经不住诱惑，只顾大饱口福，轻的慢性中毒，重的便会伤到内脏，甚至搭上性命。

由此可见，食物搭配是大有玄机的。

“相克”这一词本来在中医里是针对阴阳五行之间的辨证关系来说的，实际上，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，还隐含着食物的五色五味和五行之间的辨证关系。

相克有广义和狭义之分，本书所指的食物相克就是取它广义的概念。

在日常生活当中，我们总是有一些约定俗成的习惯吃法，虽然不一定会给身体健康带来显著的损害，但不科学的食物搭配，或影响食物营养成分的吸收，或给人体留下看不见的隐患，这些都在相克之列。

人体七大营养素缺一不可，摄入食物就要科学配餐。

约定俗成的习惯吃法有些并不科学，不合理的食物搭配有害健康。

有病不能乱吃药，养病不能乱择食。

合理科学的饮食营养会增进健康，会让人们容光焕发，会延年益寿；饮食营养失调会引起疾病，会让人面容憔悴，会导致损体减寿。

科学家们揭示：食物有防病治病的功效，既能让人们思维敏捷，情绪饱满，也能在不知不觉当中损害我们的身体，阻塞我们的血管；食物既能让我们的皮肤发生病变，又能让我们的容颜美丽；食物既能促进细胞病甚至最终导致癌变，又能在不知不觉里清除这些异常变化，起到防癌抗癌的作用。

这都说明科学地摄食对健康生活是多么的重要。

本书从日常生活健康饮食的角度出发，帮助人们正确地选择和搭配饮食。

本书综合运用现代营养学、卫生学、医学等现代科学的原理，具体分析了人们生活当中多种常见的食物的营养价值，简捷有效地指出了它们的药用价值，给人们介绍了不少饮食当中的保健知识。

希望此书能成为您科学选择食物的参谋，调配膳食、防病治病的指南，善待生命的饮食明灯！

## <<双食记>>

### 内容概要

吃，要吃出健康！

这在物质生活丰富的今天，是人们一直所追求的。

日常饮食中你知道什么该吃，什么不该吃的吗？

你知道什么食物是相宜的，什么食物又是相克的吗？

你又知道哪些食物是与药物相克的吗？

健康的饮食到底是怎样的呢？

答案就在本书中。

一本生活实用的书，一本居家必备的书，你应该拥有。

书籍目录

第一章 错误的食物搭配有害健康 错误的食物搭配 一定要重视食物搭配 生活中食物应该怎么搭配  
第二章 常用食物和食物相克 肉蛋类 肉类 蛋类 水产品 蔬菜 果品 饮品 调味品 五谷杂粮类 两小时内不能同吃的食物 最好相隔4小时以上再吃的食物 食物最佳搭配 肉类 蛋类 蔬菜类 五谷类 水果类 水产品 饮品类 调味品  
第三章 季节和食物相克 春季 食物最佳搭配 夏季 食物最佳搭配 秋季 食物最佳搭配 冬季 食物最佳搭配  
第四章 疾病康复和食物相克 内科疾病康复 外科疾病康复  
第五章 药物和食物相克 西药 抗菌素类药物和相关食物相克 其它西药 中药  
第六章 器皿和食物相克 铁器 铜器 镀锌容器 铝器 不锈钢容器 锡和白釉容器 铅和彩釉瓷器 塑料制品 盛放食物最好选择玻璃器皿 微波炉加热食物用什么器皿最好  
第七章 育儿和食物相克 儿科疾病和食物相克 育儿食谱 糕类食谱 粥类食谱 其它  
第八章 美容美体和食物相克 有利于减肥的食物 靓女养颜最爱吃的美容食品 点钟经络美白法 漂亮女人抗老早餐

## 章节摘录

在我们的日常饮食当中，食物相互之间有“相生相克”的说法。

也就是说两种或两种以上的食物，假如搭配合理，就能够“相生”，起到营养互补、相辅相成的作用；假如搭配不当，便非常容易导致生病或者是中毒，也就是“相克”。

传统的食物搭配组合都是“历史悠久”，很有来头的，它们的美妙口味也被人们所接受，习惯上也觉得这些搭配是顺理成章的了。

可是站在健康的角度来看，未必是科学的。

人们日常吃饭不可能只吃一种食物，总得有各种各样的肉蛋蔬菜来丰富我们的餐桌。

但是当我们吃下看似营养丰富的食物的时候，因为一些食物的搭配不当，反而更会引起身体的不健康，严重的还会导致中毒，甚至危及生命。

传统的食物相克说是经历了“人体试验”流传下来的。

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。

我们平时吃的东西既然也算药，那么吃的时候当然要讲究搭配。

依据药食同源的理论，每种天然食物均有属于自己的性和味，在中医上叫“四气五味”。

“气”指的是药性，四气就是寒、热、温、凉；五味指的是辛、甘、酸、苦、咸五种味道。

不一样的食物搭配在一起，功效也就不同，像寒性的加上甜味的食物，就有甘寒养阴的功效，苦寒搭配便有清热解毒的功效。

食物相克也是这样，有一些食物同时吃可能会产生毒性反应或副作用。

老祖宗给我们留下了“十八反歌”，记载着十八种相克的中药。

对于普通老百姓来说，有些相克的“冤家食物”都是口口相传流传下来的。

这就像中医，用了千万人的“人体试验”试出来的，以后才有了像《本草纲目》当中“凡柿同蟹食，令人作泻”等此类说法。

民间一些食物相克的说法，已经被医学界所认可。

专家介绍，对于一般人来说，真正的食物相克有三种情况：一是两种食物在吸收和代谢过程当中发生互相排斥作用；二是两种食物在分解过程当中产生有害物质；三是从中医食物的“四气五味”角度来说，如果两种大寒食物同吃就会把人吃倒，大热食物吃多了就会上火。

只有四气食物搭配着吃，才不会让人寒热失衡。

日常生活当中有些还是要引起注意。

例如：柿子除了与螃蟹同吃可能产生腹泻外，柿子还尽量别和白酒、红薯等一起吃，和白酒同吃容易导致胸闷，和红薯同吃可能导致结石；菠菜和豆腐相克，菠菜当中所含的草酸，会和豆腐当中所含的钙产生反应，阻碍人体对菠菜当中的铁元素和豆腐当中蛋白的吸收。

吃橘子要注意不要在喝牛奶前后1小时吃，原因是牛奶当中的蛋白质和橘子当中的果酸相遇以后会发生凝固。

还有的人习惯以牛奶代替白开水来服药，实际上牛奶会明显降低人体对药物的吸收。

然而，食物相克说的并不全是坏事，像大家都明白吃蟹的时候离不开两种作料：一种是醋，一种是姜。

醋的主要功能是消除腥味，而姜的功能则是为了驱寒。

蟹是寒性动物，姜是热性植物，两者中和就能够预防吃蟹致寒而得病。

食物相克也有个体差异，肠胃不好的人最应该注意当心。

食物转化和协同作用大多对健康有利；拮抗作用对健康大多有害。

为了说明拮抗作用在食物相克当中的意义，举例如下：1.磷和钙相克：眼下人们经常采用的牛奶加汉堡包或三明治配膳便很不正确，原因是牛奶当中含有大量的钙，而瘦肉当中却含磷，这两种营养素不能同时间被吸收，医学界里叫做磷钙相克。

2.草酸和钙相克：豆腐不能和菠菜一起吃，原因是菠菜当中含草酸较多，容易和豆腐当中的钙结合为不溶性钙盐，不能被人体吸收。

又像含钙丰富的海带、发菜不能和花菜、厚皮菜等一起吃，原因是后者含草酸量比较多，两者混合着

## &lt;&lt;双食记&gt;&gt;

吃就会让钙的吸收率大幅度下降。

3.纤维素和锌相克：牡蛎等海生软体动物含锌极为丰富，不能和蚕豆、玉米制品或是黑面包一起吃，原因是后者是高纤维食品，一起吃会让锌的吸收减少65%—100%。

4.纤维素、草酸和铁相克：动物肝类、蛋黄、大豆等都含有丰富的铁质，都不可以和含纤维素多的芹菜、萝卜、甘薯一起吃，也不能和含草酸多的蔬菜(像菠菜)一起吃，原因是纤维素和草酸都能影响人体对上述食物当中铁的吸收。

另外，在人体必需的微量元素当中，更存在有不少拮抗现象。

这些拮抗现象，常常通过含有互相拮抗元素的食物吸收相互代谢，造成这些元素的积蓄或者是缺乏而表现出来，像锌和铝、锌和铁、锌和钙等。

它们的含量在人体当中全有一定的比值，比值变化，说明对应元素的过量与不足，有时会在人体当中造成一定的负面后果。

总的来说，食物相克，是指食物之间(包括各种营养素、化学成分)存在着相互拮抗相互制约的关系，假如搭配不当，就会引起中毒的反应。

这种反应一般呈慢性过程，总是在人体的消化吸收和代谢过程当中，降低营养物质的生物利用率，进而导致营养的缺乏，代谢的失常，疾病的产生。

人们在安排膳食的时候应当趋利避害，提倡合理配餐，避免食物相克，提高食物营养素在人体当中的生物利用率，对维持身体的新陈代谢，有着极为重要的意义。

## <<双食记>>

### 编辑推荐

《双食记》系统地介绍了食物与食物相宜、食物与食物相克的饮食健康知识，分析了各种食物相宜的效果、相克的后果以及适应人群，符合人们对健康生活的追求，符合主妇们对食物搭配科学的要求，不仅是一本生活实用书，更是一本居家必备的饮食工具书。

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>