

营养食疗u3000相宜相克



作者：陆伟瑛编著

出版社：成都：成都时代出版社

出版日期：2009.03

总页数：100

介绍：有些食物之间存着相互抵抗、相互制约的关系，食物之间如果搭配不当，会降低营养物质的生物利用率，甚至引起中毒反应。我们必须知道在日常饮食中，常见食物之间的相宜相克关系，才能在安排膳食时趋利避害、合理配餐、物物相益，让营养得到充分发挥，避免食物相克，防止食物中毒。中医学历来强调“药补不如食补”，并运用中药“四气五味”、“性味归经”等理论来指导人们如何进行食疗。食物与药物搭配得宜，能增强药物的治疗功效，否则造成损失与伤害。其实在服用西药时同样也需要“忌口”。如果在服用一些药物时又吃了不适当的食品，不仅会使药效打折，还有可能产生其他不良反应。比如说，在服用维生素之后，吃了某些东西，有时会出现身体不适情况；而一些食物则会降低消炎类药品的效果，等等。邀请知名营养师，现场讲解营养学基本知识，针对食物、药物的相宜相克。展开专业论述，解密其中的宜忌原理，让观众可以举一反三，掌握饮食科学搭配的秘诀。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12203127.html>）查找全本阅读方式

营养食疗u3000相宜相克 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12203127.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12203127.html>

书名：营养食疗u3000相宜相克