

餐桌上的 健康膳食搭配手册

你知道吗？

- 色彩需要协调，作用要求配对，餐桌上的美味也要讲究合理搭配。
- 正确的搭配可以让我们获得更多营养。
- 错误搭配不仅会让食品失去营养，甚至会让身体受到危害。

健康
饮食
搭
配 完全手册

健康搭配 100 分

金牌伴侣 Top 10

鲜鱼 配 豆腐

功效：补钙，可以预防多种骨病，如儿童佝偻病、骨质疏松症等。

提示：豆腐含大量钙质，若单吃，吸收率较低，但与富含维生素D的鱼肉一起食用，对钙的吸收与利用能起更佳效应。

猪肝 配 菠菜

功效：防治贫血

提示：猪肝含丰富叶酸，维生素B12以及铁等造血原料，菠菜也含有叫多的叶酸和铁，同食两种事物，一荤一素，相辅相成。

羊肉 配 生姜

功效：冬令补虚佳品，可治腰背冷疼、四肢风湿疼痛等。

提示：羊肉可补气和温肾阳，生姜有止痛祛风湿等作用。同食，生姜既能去腥膻，又能助羊肉温阳祛寒。

鸭子 配 山药

功效：补阴养肺，适于体质虚弱者

提示：鸭肉补阴，并可清热止咳。山药的补阴作用更强，与鸭肉伴食，可消除油腻，同时可以很好的补肺。

鸡肉 配 栗子

功效：补血养身，适于贫血之人

提示：鸡肉为造血疗虚之品，栗子重在健脾。栗子烧鸡不仅味道鲜美，造血功能更强，尤以老母鸡烧栗子效果更佳。

瘦肉 配 大蒜

功效：促进血液循环，消除身体疲劳，增强体质

提示：瘦肉中含有维生素B1，与大蒜的蒜素结合，不仅可以使维生素B1的析出量提高，延长维生素B1在人体内的停留时间，还能促进血液循环以及尽快消除身体疲劳。

鸡蛋配百合

功效：滋阴润燥，清心安神

提示：百合能清痰火，补虚损；而蛋黄能除烦热，补阴血，同食可以更好的清心补阴。

芝麻配海带

功效：美容，抗衰老

提示：芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，降低胆固醇。海带则含有丰富的碘和钙，能净化血液，促进甲状腺素的合成。同食则美容、抗衰老效果更佳。

萝卜配豆腐

功效：有利消化

提示：豆腐富含植物蛋白，脾胃弱的人多食会引起消化不良。萝卜有很强的助消化能力，同煮可使豆腐营养被大量吸收。

红葡萄酒配花生

功效：有益心脏健康，预防血栓，保证心血管通畅

提示：红葡萄酒中含有阿司匹林的成分，花生米中含有益的化合物白梨醇，同食能预防血栓形成，保证心血管通畅。

餐桌上的威胁 - 美味与危险

美食变杀手

危险指数：★★★★★ 中毒。

不宜一起食用：狗肉 + 绿豆；芥菜 + 兔肉；甲鱼 + 苋菜；
虾 + 维生素C食物；鸡蛋 + 糖精；鲤鱼 + 甘草

健康搭配6大原则

- **粗细粮搭配**：兼顾消化能力和营养需要
- **荤素搭配**：营养全面，使体内酸碱平衡
- **谷类与豆类搭配**：混合食用，提高蛋白质吸收利用率（如红豆粥、腊八粥）
- **蔬菜多色搭配**：丰富维生素及多种矿物质
- **酸性、碱性食物搭配**：能避免因缺钙、铁等引起的一系列症状，如皮肤病
- **干稀搭配**：保证热量及水分都充足

萝卜错遇水果

危险指数：★★★★ 致病。诱发或导致甲状腺肿

提示：两者同食，经代谢后会产生大量硫氢酸，可抑制甲状腺素的形成，并阻碍甲状腺对碘的摄取。

海鲜错遇水果

危险指数：★★★★ 致病。不易消化，腹痛、恶心、呕吐

提示：鱼虾、藻类如果与含鞣质的水果（如柿子、山楂）同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易与鞣质结合，刺激黏膜，不易消化。

肉类错遇茶水

危险指数：★★★★ 致病。引发便秘

提示：茶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会发生具有收敛性的鞣酸蛋白，使肠蠕动减慢。

牛奶错遇果珍

危险指数：★★★★ 致病。导致消化不良

提示：牛奶中蛋白质丰富，80%以上为酪蛋白。酪蛋白在酸性环境中会发生凝集、沉淀，不利于消化吸收。故冲调牛奶是不宜加入果珍及果汁等酸性饮料。

致病

啤酒**错遇**海鲜

危险指数：★★★ 致病。引发痛风症

提示：饮啤酒时用海鲜佐菜下酒，会刺激人体制造更多的尿酸，加重病情。

咸鱼**错遇**西红柿

危险指数：★★★ 致病。致癌

提示：咸鱼中的硝酸盐与西红柿（香蕉）所含胺类易使小换器官癌变。

白酒**错遇**胡萝卜

危险指数：★★★ 致病。损害肝脏功能

提示：胡萝卜素与酒精一起，容易在肝脏中产生毒素。

小葱**错遇**豆腐

危险指数：★ 营养流失。

提示：豆腐含钙，与小葱相拌时，会与小葱中的草酸结合成草酸钙，人体难以吸收。（菠菜煮豆腐同理）

豆浆**错遇**鸡蛋

危险指数：★ 营养流失。

提示：鸡蛋中的粘性蛋白能与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去应有的营养价值。

开水**错遇**蜂蜜

危险指数：★ 营养流失。

提示：蜂蜜中的酶类物质遇热水后，会释放出多量的羟甲基糖酸，破坏营养成分。