

涓 杓漢兼姤緇 - 涓 洙鏹工逢鑑伴掬鏹朵龔 - 鰱儿棉錦冬汉紺惧施洪ゆ侯 豆腐和萝卜也是营养绝配

健康

浣滬

鎏賤龔浜庸細2008/09/21 14:42

一般来说，在民间流传的饮食中“食物相克”的说法，意思是说两食物放在一起食用，如搭配不当，极易导致生病或中毒。但从现代营养科学观点看，两种或两种以上的食物，如果搭配合理，不仅不会相克，而且起到营养互补、相辅相成的作用，发挥其对人体保健的最大作用。

芝麻配海带——把它们放一起同煮，能起到美容、抗衰老的作用。因为芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，其中的亚油酸有调节胆固醇的功能，维生素E又能防衰老。海带含有钙和碘，能对血液起净化作用。促进甲状腺素的合成，两者合一，效果倍增。

猪肝配菠菜——猪肝、菠菜都具有补血的功能，一荤一素，相辅相成，对治疗贫血有奇效。

糙米配咖啡——把糙米蒸熟碾成粉末，加上牛奶、砂糖就可饮用，糙米营养丰富，对医治痔疮，便秘、高血压等有较好的疗效；咖啡能提神，拌以糙米，更具风味。

牛肉配土豆——牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用。但牛肉粗糙，有时会破坏胃粘膜，土豆与之同煮，不但味道好，且土豆含有丰富的维生素，能起到保护胃粘膜的作用。

百合配鸡蛋——有滋阴润燥、清心安神的功效。中医认为，百合清痰水、补虚损，而蛋黄则能除烦热，补阴血，二者加糖调理，效果更佳。

羊肉配生姜——羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可驱外邪，并可治寒腹痛。

甲鱼配蜜糖——不仅甜味上口，鲜美宜人，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素，并含有本多酸、硅酸等，实为不可多得的强身剂，对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效，还能促进生长，预防衰老。

鸭肉配山药——老鸭既可补充人体水分又可补阴并可清热止咳，山药的补阴之力更强，与鸭肉共食，可消除滑腻，补肺效果更佳。

鲤鱼配米醋——鲤鱼本身有涤水之功，人体水肿除肾炎外大都是湿肿，米醋有利湿的功能，若与鲤鱼共食，利湿的功能倍增。

猪肉配大蒜——据研究，瘦肉中含维生素B的成分，而维生素B在人体内停留的时间很短，吃肉时再吃点大蒜，不仅可使维生素B的析出量提高数倍，还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素B在人体内的停留时间，这样对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增加体质等都有重要的营养意义，因此，吃肉的时候，别忘了吃几瓣大蒜。

鸡肉配栗子——鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也随之

增加。若用老母鸡煨栗子效果更佳。

豆腐配萝卜——豆腐含有丰富的植物蛋白，但多食会引起消化不良，萝卜特别是白萝卜有消食化积的功能，两者合用有助于胃肠道的消化吸收。