

2011年公卫基础：不宜与猪肉搭配吃的四种食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654349.htm 不宜与猪肉搭配吃的四种食物

：牛肉、羊肝、大豆、香菜。牛肉 猪肉和牛肉不共食的说法由来已久，《饮膳正要》指出：“猪肉不可与牛肉同食”。这主要是从中医角度来考虑，一是从中医食物药性来看，猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性，而牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。二者一温一寒，一补中脾胃，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。羊肝 中医云：“猪肉共羊肝和食之，令人心闷。这主要是因为羊肝气味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热。猪肉滋腻，入胃便作湿热，从食物药性讲，配伍不宜。羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，则易生怪味，从烹饪角度讲看，亦不相宜。大豆 从现代营养学观点来看，豆类与猪肉不宜搭配，是因为豆中植酸含量很高，60%~80%的磷是以植酸形式存在的。它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物，而影响二者的可利用性，降低利用效率；还有就是因为豆类与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合，从而干扰和降低人体对这些元素的吸收。猪肉与黄豆不宜搭配，猪蹄炖黄豆是不合适的搭配。香菜 芫荽又名香菜，可去腥味，与羊肉同吃相宜。芫荽辛温，耗气伤神。猪肉滋腻，助湿热而生痰。古书有记载：“凡肉有补，唯猪肉无补”。一耗气，一无补，故二者配食，对身体有损害。相关推荐：#0000ff>2011年公卫执业医师：营养失调与其他疾病 #0000ff>2011年公卫执业医师考试：我国的营养状况 #0000ff>2011年公卫执业医师考试：营养失调 特别推荐

：#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com