

# 《优化食物与食物营养结构相宜表》

## 图书基本信息

书名：《优化食物与食物营养结构相宜表》

13位ISBN编号：9787539034843

10位ISBN编号：753903484X

出版时间：2010-6

作者：张春柱 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《优化食物与食物营养结构相宜表》

## 内容概要

《优化食物与食物营养结构相宜表》内容简介：日常生活中，人们在注重科学膳食的同时，更应注重饮食搭配、食物相克及饮食宜忌。人们在生病或身体不适的时候，更需要了解食物和药物的性质，掌握食物与药物之间的相克机理，避免因饮食或服药不当而延误甚至加重病情。

药物或食物相克，是指药物与食物之间，药物与药物之间，食物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当，就会引起中毒或不适应反应，这些反应大多呈慢性过程，往往在人体消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的利用率，从而导致营养缺乏，代谢失常，产生疾病或加重病情。

# 《优化食物与食物营养结构相宜表》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)