

食物搭配得當保健康

有些食物一起吃，有益身體健康。但有些食物同時吃，卻會破壞原有的營養。因此，要吃得健康，不讓自己「白吃」了食物，了解食物之間的「相合性」與「相剋性」是必要的。

皮膚粗糙

(○) 鵪鶉蛋加綠豆：鵪鶉蛋含有豐富的維他命A，有滋潤肌膚光澤和彈性的效果。為了使肌膚光滑，多吃含維他命C的綠豆，也是有助益的。

(○) 酸乳酪加綠色蔬菜：低脂肪的酸乳酪，可以抑制皮脂的過度分泌。而含葉綠素的綠色蔬菜可防止青春痘的化膿，同時含有纖維質能幫助排便。

(×) 紅蘿蔔加白蘿蔔：紅蘿蔔（黃瓜）內含有一種酵素，會破壞白蘿蔔（馬鈴薯）、（橘子）的維他命C。

焦躁不安

(○) 沙丁魚加菇類：鈣和維他命D對消除焦躁不安的情緒很有助益，兩者一起食用，可利於充分吸收。沙丁魚含豐富鈣質和含維他命D的菇類，不妨一起烹調。

(×) 蔬菜加牛奶：含豐富鈣質的牛奶、小魚、乳酪，與菠菜一起食用，會減低吸收能力。

(×) 毛豆和乳酪：毛豆和糙米含有植物酸鈣鎂酸，會被壞鈣質的吸收，因此要避免與含鈣質的乳酪、牛奶同時食用。

胃弱

(○) 肉加水果：含豐富蛋白質的肉類

，消化確實頗費時間，如果能夠和含枸橼酸的水果（如柳丁、木瓜）一同食用，能幫助胃液分泌旺盛，促進消化。

(○) 咖啡加乳酪：喝過量的咖啡，有損胃壁，不妨補充含維他命A的乳酪（蛋、奶油吐司），可保護胃壁。

(×) 玉米加綠豆：玉米含有酢酸，會破壞具有保護正常黏膜功用的菸鹼酸，因此不宜與含有菸鹼酸的豬肉、雞蛋麵等一起食用。

下痢

(○) 粥加魚肉：經常有神經性下痢的人，粥與魚肉一起煮，可幫助吸收，提供易過敏的大腸良質蛋白質。

(○) 烤麵包加雞肝加茶：麵包烤過後，更有助於吸收，而雞肝易於消化，且可增加腸力。再加上一杯熱茶，有補充水的效果。

(×) 生啤酒加油炸物：腹部吃了生冷食物（生啤酒、西瓜），消化活動會變得遲緩，若再吃多了油脂量多的油炸食物，很容易引起下痢。

便秘

(○) 紅豆加醃菜：紅豆含有百分之五的纖維和豐富的石鹼精，可促進胃腸蠕動，預防便秘。如果再加上醃製食物，更能提高整腸作用。

(×) 動物性食物加動物性食物：吃太多動物性食物，只有使便秘的症狀惡化，而且營養也失均衡。因此，一定要多吃植物性蛋白質和纖維食品。

(×) 巧克力加紅茶：巧克力和紅茶（咖啡、綠茶），兩者全含多量的咖啡因，會使大腸蠕動減弱，大便變得很硬。

肥胖

(○) 甘藷加雞肝：甘藷的卡路里是米飯的三分之一，同時含有維他命C、A、E、亞麻仁油酸，是很理想的減肥食品。而卡路里低的雞肝含有蛋白質。

(○) 蕎麥加雞肉：蕎麥內含有可強化血管的蘆丁，可預防因肥胖引起的高血壓。雞肉使想瘦的胖子可兼顧營養的均衡，補充良質蛋白質。

(×) 蛋白和蛋黃：生的蛋白和蛋黃會破壞體內的維他命H：是脂肪代謝不可缺的。因此，肥胖的人要避免吃生蛋。

(×) 蛋糕加冰咖啡：在喝冰咖啡和冰紅茶時，往往會不知不覺中加進許多糖（約20公克才覺得甜），如果再加卡路里高的蛋糕，對肥胖者是很不適宜的食物組合。

貧血

(○) 菠菜加魚肉：魚肉內的動物性蛋白質，可以幫助吸收菠菜內的植物性鐵質。由於菠菜單獨食用，鐵質較不易被吸收，因此，在炒菠菜時不妨加些火腿。

(○) 豬肝加青椒：鐵質多的豬肝加維他命C豐富的青椒，一起食用，營養的吸收效果高。

(×) 海帶加豬肝：海帶和茼蒿內含的纖維會將豬肝內的鐵質排出，因此，兩者不宜同食。

消除疲勞

(○) 馬鈴薯加鹹鱈魚子加大蒜：消除肉體疲勞的維他命C（馬鈴薯）和維他命B₁（鹹鱈魚子、大蒜），一起食用功效最



甜圈圈雖然好吃，但較不易消化(阿豐攝)

佳。

(○) 豬肉加大蒜：豬肉含有不易吸收的維他命B₁，而蔥和蒜正含有幫助吸收的蒜頭素。

(×) 茄子加豆腐：茄子含有會妨碍吸收蛋白質的成分，因此，不宜與豆腐、牛肉等含蛋白質的食物同時食用。不過加熱後的茄子就無此缺點，醃製的話就不宜與豆腐一起食用。

酒醉

(○) 裙帶菜加柿子加橘子：鹼性食物裙帶菜可中和酒精內的酸性液体，而含良質蛋白質的柿子可強化肝功能，橘子則含有維他命C可以分解酒精。

(○) 油菜加豆腐加芝麻：油菜的維他命B₂、豆腐的蛋白質、芝麻的維他命B₂複合體，均可加速分解酒精。三種一起食用卡路里低，是相當有利的解酒劑。此外，糙米、小麥、南瓜等，也是很好的解酒食品。

感冒

(○) 鯉魚加紅蘿蔔：鯉魚含有加強身體抵抗力必須的氨基酸，與含維他命A可強化黏膜的紅蘿蔔，一起食用，可預防感冒。

(○) 乳酪加花菜：罹患感冒時，一定

鄭秀英

你必須減肥

你在節食嗎？的確，減去幾公斤贅肉會使你輕盈美麗，還能穿上時髦的衣服。不過，減肥另外還有十二大堂堂正正的理由，都是醫學專家的經驗與心得，相信你看了，必會更加堅定減肥的意願與決心，更能抵抗巧克力或油炸食物的誘惑。

當你節食時，也許會有人笑你趕時髦，妄想變成布魯克雪德絲或是松田聖子。然而，保持理想的體重，絕對是合乎健康之道的。一個輕微超重的人也比不上一個瘦子健康。到底肥胖會導致什麼毛病呢？

婦科的毛病

胖女孩常易有月經不調的情形，像週期過長、不規則、流量大，以及多毛症：一種因荷爾蒙不平衡引起的体毛反常生長。

陰道感染和一些經前併發症也與肥胖有關。美國的尼爾·勞森博士說：「特別肥胖的女人，身體會分泌過量的雌激素，而當體內雌激素太多、黃激素太少時，她可能會出現水腫或腦腫，體重則更重。」

高血壓

高血壓的意思，是說你的心臟比別人的工作更吃力。而體重越重的人，越容易

得高血壓。

即使輕微高血壓的人，在65歲以前，患腦中風的機會要較血壓正常的人高三倍，因此死亡人數也多一倍。

腎臟的毛病

腎臟每天將體內的血液過濾大約25次，以清除血中的廢物與毒素，維持其中鹽分、水分與其他物質的平衡。腎臟專家說，體重過重，易傷害身體主要的器官，因為腎臟病的兩種起因、糖尿病和高血壓都和肥胖有關。

糖尿病

百分之七十的糖尿病患者都是肥胖的，而胖女人得

要加強體力，可吃含良質的乳酪和含豐富維他命A、C的青花菜；具有強化黏膜和皮膚功能。

食慾不振

(○) 甘藍菜加檸檬：甘藍菜可減緩胃消化不良及嘔吐，而含枸橼酸的檸檬可促進胃液的分秘。

(×) 速食麵加豬肝：含磷酸的速食麵，會破壞維他命B₁，降低食慾，因此不宜與豬肝、紅蘿蔔、可樂、小麥麵包、熱狗等一起食用。

(×) 麥茶加涼麵：麥茶、冰水和蛋白

質不足的食物（涼麵）一起食用，會漸漸造成食慾不振。此外，飯前也要禁吃甜食。

高血壓

(○) 味噌加裙帶菜：味噌雖含多量鹽分（不利高血壓），但與含豐富鈣質的裙帶菜同食，卻可預防高血壓，降低膽固醇。

(×) 牛肉加牛油：或是蛋加乳酪，炸豬排加奶油等組合，均因含很高的膽固醇不宜一起食用。

(×) 魚漿加乳酪：兩者約100公克就含有2.5公克的鹽分，而油炸魚和調味醬也都是鹽分過多食品。不妨以檸檬代替鹽。■