

The background of the slide features a photograph of a sailboat with large orange sails, sailing on a deep blue sea. The sky is clear and light-colored. A large, semi-transparent orange triangle is overlaid on the right side of the image, pointing downwards. The title text is centered within this orange triangle.

# 常见食物相生相克知识课件

# 目 录

- 食物相生相克概述
- 食物相生
- 食物相克
- 食物相生相克在烹饪中的应用

# 目 录

- 常见食物的营养成分与相生相克关系
- 食物相生相克的健康意义与未来展望



01

# 食物相生相克概述



# 定义与概念



01

食物相生相克是指两种或多种食物在同时食用时，可能由于化学反应或营养物质相互影响导致身体不适或食物中毒的现象。

02

相生是指食物之间相互促进、互补，使营养更加丰富、全面。

03

相克是指食物之间相互制约、抵消，导致营养价值降低或对身体产生不良影响。



# 食物相生相克的重要性



了解食物相生相克知识有助于我们科学饮食，避免因搭配不当导致身体不适或食物中毒。

在烹饪过程中合理搭配食物，可以最大程度地保留食物的营养价值，提高菜品的营养丰富程度。



对于有特殊疾病的人群，如糖尿病患者、高血压患者等，合理搭配食物有利于疾病控制和康复。



## 食物相生相克的分类与特点



常见的食物相生相克现象包括：  
蛋白质与维生素C的相互作用、  
钙与磷的相互影响、铁与铜的拮  
抗等。



根据作用机制，食物相生相克可  
分为氧化还原反应、螯合作用、  
生物酶的作用等。



不同类型的食物相生相克现象具  
有不同的特点，如有些反应可能  
导致营养成分的损失，有些则可  
能产生有毒物质。



02

## 食物相生





# 营养互补



01

## 蛋白质互补

动物蛋白和植物蛋白具有互补作用，可以同时食用以增加营养价值。

02

## 维生素互补

不同食物中的维生素具有不同的作用，搭配食用可以更全面地补充维生素。

03

## 矿物质互补

不同食物中的矿物质具有不同的作用，搭配食用可以更全面地补充矿物质。



# 美味共享



01

食物的口感和风味可以相互提升，  
搭配得当可以创造出更美味的菜肴。



02

不同食物的消化速度和饱腹感可以相互平衡，  
搭配得当可以更好地满足食欲和饱腹感。



# 食物相生的搭配原则



多样化



搭配不同种类的食物可以更全面地补充营养。



适量性



搭配不同量的食物可以更好地控制饮食量和营养摄入。



平衡性



搭配不同性质的食物可以更好地平衡营养和口感。



03

## 食物相克



# 食物相克的危害



## 营养吸收障碍

某些食物搭配会阻碍人体对营养素的吸收，可能导致营养不良。



## 肠胃不适

不当的食物搭配可能导致肠胃功能紊乱，引发腹泻、腹胀等不适。



## 诱发疾病

某些食物搭配可能诱发或加重某些疾病，如高胆固醇血症、高血压等。



# 常见食物相克的实例

## 鸡蛋与豆浆

两者搭配会降低营养价值，不易被人体吸收。



## 虾与维生素C

虾中含有高浓度的五价砷，与大量维生素C结合可能产生剧毒物质，增加人体中毒风险。



## 菠菜与虾

虾中含有高浓度蛋白质，与菠菜中的草酸结合，易形成不易消化吸收的物质，影响身体健康。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/078140006074006141>