

食物搭配

Food matching

汇报人：XXX

汇报日期：2018-XX



营养学专家认为：
有些食物相辅相成，
使人体更有效地吸
收营养。相反地，
有些食物同时食用，
相互排斥，减弱了
吸收营养的效能。



面包

水果

蔬菜

鱼肉类

奶制品



蔬菜类

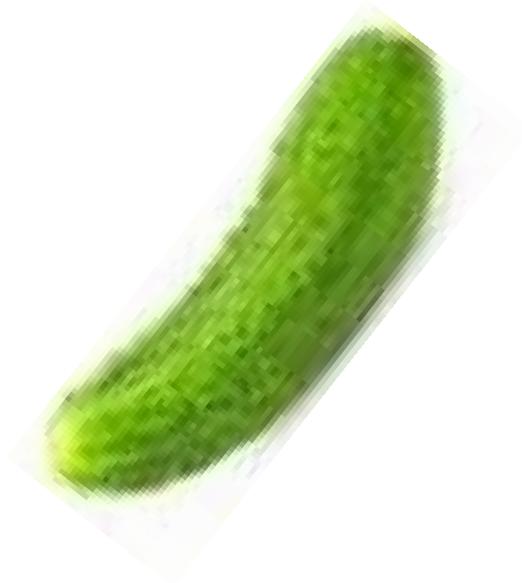
greengrocery



猜猜看

- 1.红公鸡，绿尾巴，脑袋埋在地底下
- 2.瘦长的身材，翠绿的皮肤，全身是疙瘩，丑了自己美了别人
- 3.红嘴绿鹦哥，吃了营养多。





黄瓜

别名：胡瓜，王瓜，刺瓜

禁忌人群：脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者；肝病、心血管病、肠胃病患者慎食。

适宜人群：一般人群均可食用。尤适宜热病患者、肥胖、高血压、高血脂、水肿、癌症、嗜酒者、糖尿病人。



不宜和维生素c含量高的蔬菜如西红柿、辣椒等同烹调。



一起吃易导致腹泻



菠菜

别名：菠棱菜，赤根菜，波斯草，鹦鹉菜，鼠根菜，角菜

禁忌人群：肾炎、肾结石患者、胃肠虚汗、腹泻者忌食。

适宜人群：一般人群均可食用。



菠菜和豆腐不能一起吃，因为菠菜中所含的草酸和豆腐中含有的钙结合后会产生草酸钙，会对人体产生副作用。但事实上这两种食物共食只是会影响钙的吸收，并不是两种食物相克。要解决这个问题也很简单，因为菠菜中含有的草酸溶于水，只要把菠菜过热水焯一下再和豆腐炖着吃就不存在任何问题。





胡萝卜

别名：胡萝卜，黄萝卜，金笋，丁香萝卜，红芦菔，甘笋，黄根，卜香菜，药萝卜，赤珊瑚

禁忌人群：脾胃虚寒者忌食。

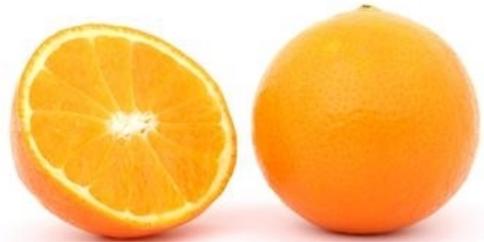
适宜人群：一般人群均可食用。更适宜癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者、营养不良、食欲不振者、皮肤粗糙者。



水果类

Fruit





水果与萝卜同食：容易得甲状腺肿

杏仁与栗子同食：引起胃疼

草莓与樱桃同食：上火

桔子与柠檬同食：会导致消化道溃疡穿孔

哈密瓜与香蕉同食：使肾衰病人,关节炎病人；病症加重。

指导意见：

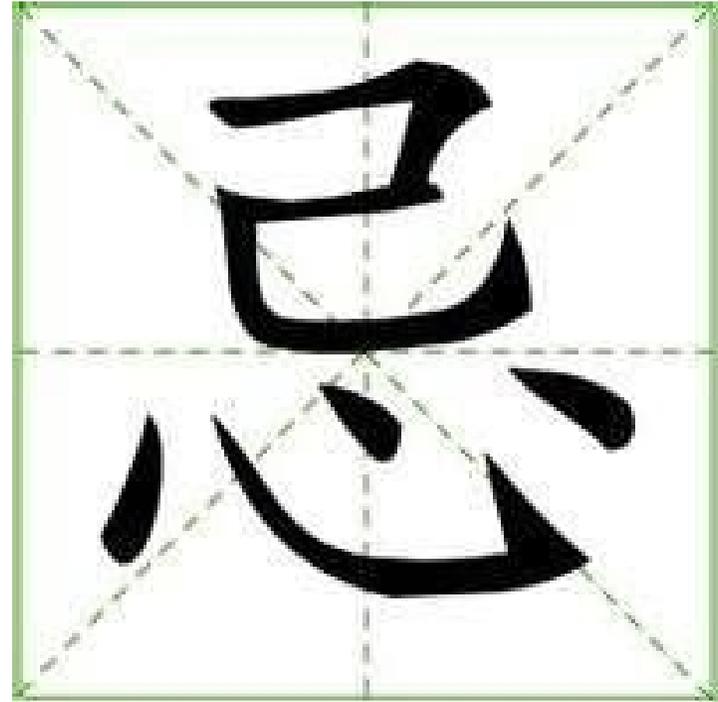
请注意这些水果之间不能同时食用，要吃的話那就隔一到两个小时再吃



乳制品

dairy product







注意事项

早餐喝牛奶的时候千万不要空腹，而是应该在早饭后1-2小时后喝牛奶，胃中有食物防止了空腹喝牛奶的缺点。并且在喝牛奶的时候还应该注意一点，那就是喝牛奶之前的食物应该选择一些含淀粉较多的食物，比如馒头、米饭等，这样可以让牛奶在人胃中停留时间较长，牛奶与胃液能够充分发生酶解作用，使蛋白质能够很好的消化吸收。

豆浆与咖啡

Soybean Milk and Coffee



TEXT
Fee



咖啡和海藻、茶、黑木耳、红酒同食会降低人体对铁的吸收。



豆浆不能和鸡蛋一起吃？ 你被骗了多久？

“豆浆不能与鸡蛋同吃”是指豆浆中有胰蛋白酶抑制物，能够抑制蛋白质的消化，降低营养价值。

豆浆当中虽然有胰蛋白酶抑制剂，但只要把豆浆煮沸了，这个物质被破坏了。专家指出，它的根本问题不是豆浆能不能跟鸡蛋搭配的问题，而是豆浆一定要煮开喝，如果喝生豆浆，不管怎么配，或者单独喝它，喝进去都不舒服，甚至会导致食物中毒。



专家指出，食物之间的相克并不像人们所想象的那么可怕，饮食的顺序、烹调的方法、个体差异等一系列因素都会导致进食后产生一些不良反应，如果只是片面地将某两种或几种食物定义为“相克食品”是不科学的。

在暨南大学附属第一医院医学博士陈祖辉看来，任何一种食物都含有上千种营养素，而食物间营养素的相互影响是客观存在的，这种影响通过平衡膳食可以进行弥补，但不能简单将其归为“相克”。



鱼肉类

Fish meat





鲫鱼+ 木耳：补充
核酸抗化



鲫鱼+ 豆腐：清心
润肺健脾利胃



牛肉+ 土豆：保护胃黏膜



牛肉+ 芋头：养血补血

鸡肉与芝麻相克：
同食严重会导致
死亡



鸡肉与糯米相
克：同食会引
起身体不适



主食

staple food





米饭+ 蜂蜜：影响消化吸收

米饭和肉类 不能一起吃?

胃癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，男性比女性容易患上这种癌症。专家指出，消化系统的毛病，主要是因为吃太多动物性食物和加工食品（所谓“加工食品”就是去除纤维、矿物质、维他命的食品，白糖、白米和白面包等）。



人的消化系统其实与草食动物比较接近，是比较适合消化高纤维食物的。

因此，专家认为，保健的第一原则是多吃高纤维的植物食品，也就是素食。

如果无法放弃肉食，饮食也应以清淡为主，每餐的食物种类不要太多。吃的食物太复杂，对胃部和整个消化系统都是负担。

蔬菜可和碳水化合物或豆类配搭，但水果则宜单独吃。每餐最好进食一些新鲜、没有烹煮过的水果、蔬菜和芽菜。它们的维他命对预防胃癌有帮助。





平衡膳食 8 句话：

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| (1) 食物多样 | 谷类为主 | (5) 经常运动 | 进食适度 |
| (2) 多吃蔬菜 | 果薯相辅 | (6) 清淡少盐 | 少吃肥肉 |
| (3) 奶类豆品 | 常备左右 | (7) 如若饮酒 | 应当限量 |
| (4) 适量常吃 | 鱼禽蛋肉 | (8) 饮食卫生 | 防病益寿 |





谢谢观看





7 HABITS

高效能人士的 七个习惯

《Seven Habits of Highly effective people》

2012. 5. 26

你有这样的问题吗？

事业十分成功，但是却失去了家庭



经常减肥，越减越肥



要做的事情太多了，但是时间总是不够用



很忙，但是看不出来这样工作对将来有何意义



看到他人成功，表面上祝福，心里却难过



工作上一些问题各执己见，互不相让，导致工无法开展



探索自我

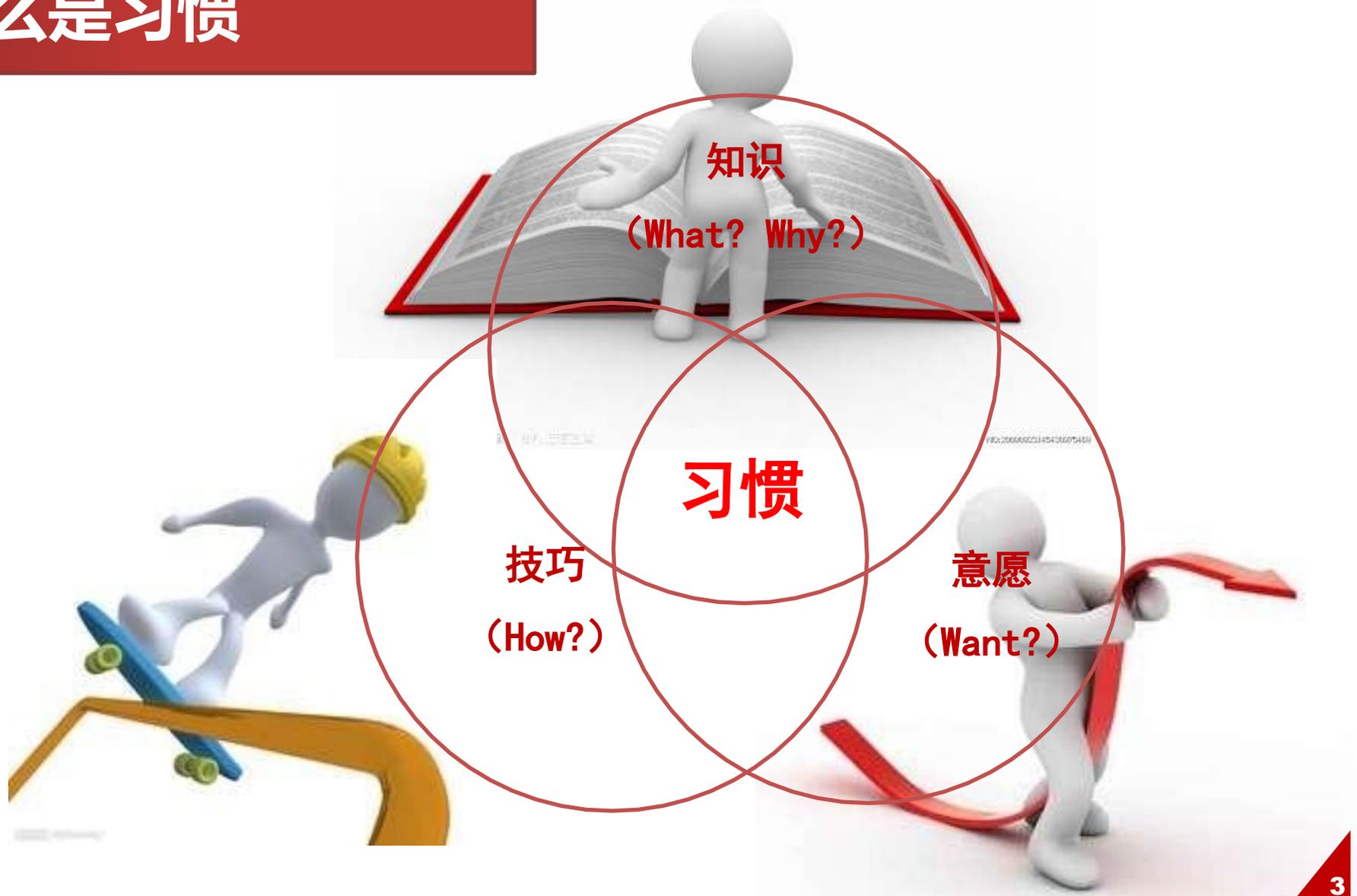
- 如果你有上述的问题，那就意味着需要改变了
- 但是，要怎么改变呢？



**要改变现状，就要改变自己。
要改变自己，首先要改变我们看外界的方式和习惯**



什么是习惯



习惯在工作和生活中的重要性



“习惯对我们的生活有绝大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。”

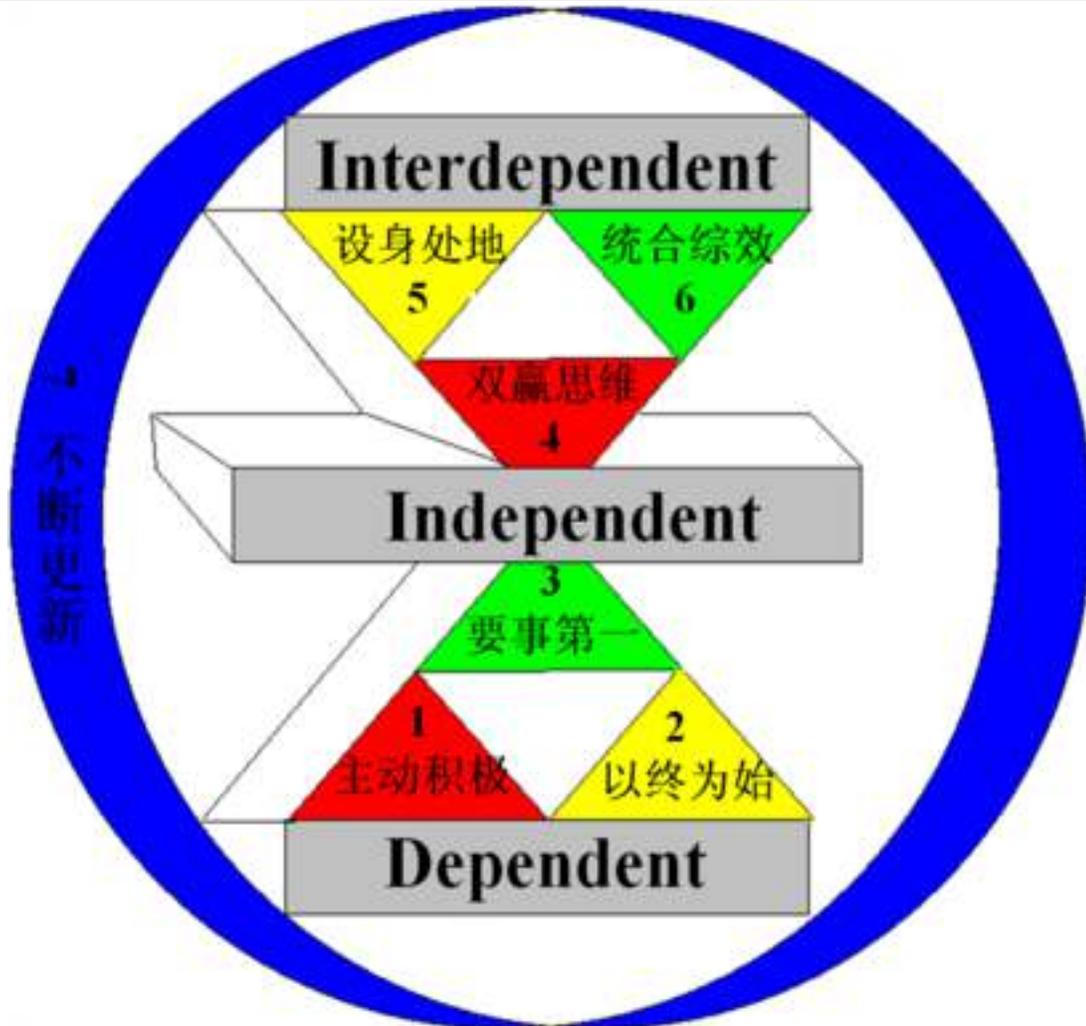
—亚里斯多德
(Aristotle)



我们该具备哪些习惯？



习惯的模型-成熟模式



互赖期（我们）

公众领域的成功



独立期（我）

个人领域的成功



依赖期（你）



一、积极主动



二、以终为始



三、要事第一



四、双赢思维



五、知彼解己



六、统合综效



七、不断更新

高效能人士的七个习惯

习惯一：积极主动 BE PROACTIVE

你可以夺走一个人的一切，但你无法夺走人类的终极自由
-----亦即在任何环境中，人有能力自由地选择自己的人生态度和反应方式。

-----维克多·弗兰克尔



低效能
我是环境的产物

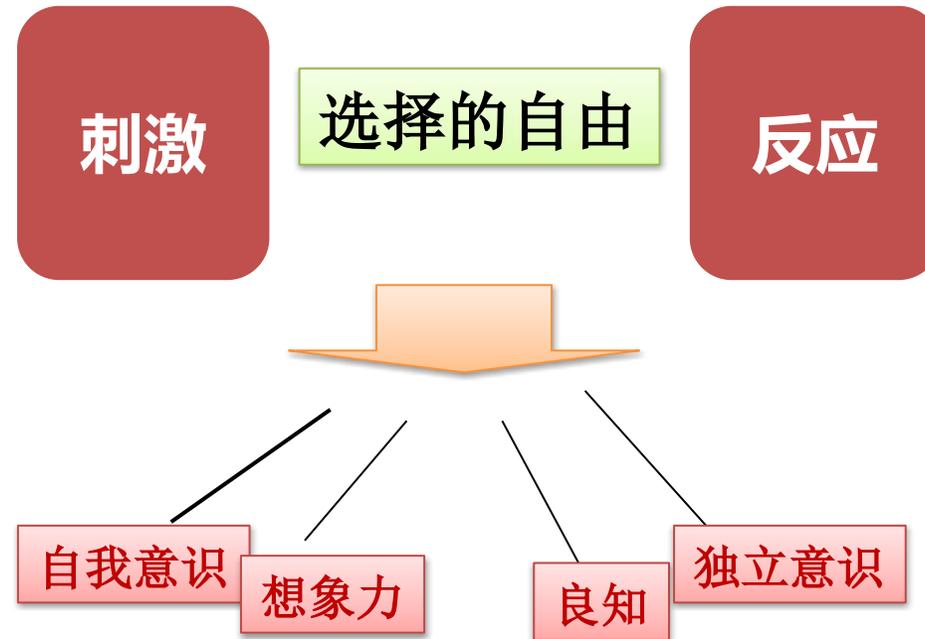


高效能
我是我自己选择的结果



消极被动的语言	积极主动的 语言
我已经无能为力	试试看有没有其他的可能性
我就是这样	我可以控制自己的情绪
我只能这样做	我选择...
我不得不	我更愿意...
要是...就好了	我打算...

习惯一：积极主动 BE PROACTIVE



消极被动的人有意或无意的让外在的影响（情绪、感受或环境）来控制他们的回应

积极主动的人运用自由的空间，依价值观来做出选择。他们智慧地运用刺激和回应之间的空间，扩展了选择的自由，进而扩展了自己的生存空间。



习惯一：积极主动 BE PROACTIVE



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/095014114212012020>