食物中的黃金搭檔
作者是 Alan K Chow
男人須知：食物中的黃金搭檔

桌上要講究搭配，『正確』的搭配可以讓我們獲得更多營養，『錯誤』搭配不僅會讓食品失去營養，甚至會讓身體受到危害。

魚+豆腐

作用：味鮮，補鈣，可預防多種骨病，如兒童佝僂病、骨質疏松症等。

原理：豆腐含大量鈣質，若單吃，其吸收率較低，但與富含維生素D的魚肉一起吃，對鈣的吸收與利用能起更佳效應。

豬肝+菠菜

作用：防治貧血。

原理：豬肝富含葉酸、維生素B12以及鐵等造血原料，菠菜也含有較多的葉酸和鐵，同食兩種食物，一葷一素，相輔相成。

 1 / 3

食物中的黃金搭檔
作者是 Alan K Chow
羊肉+生姜

作用：冬令補虛佳品，可治腰背冷痛、四肢風濕疼痛等。

原理：羊肉可補氣血和溫腎陽，生姜有止痛祛風濕等作用，同食，生姜既能去腥膻等滋味，又能有助羊肉溫陽祛寒。

雞肉+栗子

作用：補血養身，適于貧血之人。

原理：雞肉為造血療虛之品，栗子重在健脾，栗子燒雞不僅味道鮮美，造血功能更強，尤以老母雞燒栗子效果更佳。

鴨肉+山藥

作用：補陰養肺，適于體質虛弱者。

原理：鴨肉補陰，並可消熱止咳，山藥的補陰作用更強，與鴨肉伴食，可消除油膩，同時可以很好地補肺。

 2 / 3

食物中的黃金搭檔
作者是 Alan K Chow

瘦肉+大蒜

作用：促進血液循環，消除身體疲勞、增強體質。

原理：瘦肉中含有維生素B1，與大蒜的蒜素結合，不僅可以使維生素B1的析出量提高，延長維生素B1在人體內的停留時間，還能促進血液循環以及盡快消除身體疲勞
、增強體質。

 3 / 3