

吃土豆吧，又多了一个理由！英国《每日邮报》2月6日公布了一项针对餐桌健康食品的调查结果：土豆是餐桌上最安全的食品。你可能要问，难道有些食物还会引起身体不适吗？对，一些食物可能使身体无法适应，进而产生食品不耐症状或过敏，如偏头痛、湿疹、疲劳和肠易激综合症（胃肠功能紊乱性疾病），轻则影响日常饮食，重则可能致命。而圆滚滚又好吃的土豆，则是最不易诱发以上症状的食物。

英国的一家食品不耐性测试公司——约克测试公司针对8000人展开了一项食品不耐性测试，结果表明，在各种食物中，对土豆不耐受的人还不到1%，另外，其他不易引起身体不适的食品还有：葡萄柚、杏、苹果、大麦和柠檬，但土豆却在这些食品中高居榜首，是人体最易耐受、最安全的食品。该公司的发言人指出，人们产生食品不耐受，不光因为食物本身对身体的刺激，也可能是同一种食物吃得过多、过于单调而造成，但令人惊奇的是，土豆却不容易因此而产生不良反应。

那么土豆为什么会与人体一直“相安无事”，不易产生健康问题呢？研究人员指出，土豆进入人体后，十分容易被消化，不会给肠胃造成过多的负担，这是它令人舒服的最重要原因。

除了以上相对安全的食品外，一些容易让人体不适的食物也被调查出来，主要是牛奶、酵母和蛋清。从中我们似乎也找到了一些同感，在参考这样的调查结果后，也可以指导我们的日常饮食规划，帮助我们做出更好的美味，不仅让我们吃得可口，也要吃得舒服、安心。