## 

干豆腐卷大葱不宜常吃

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/11/03 17:19

东北人喜欢吃干豆腐卷大葱、小葱拌豆腐,需要提醒的是,这种吃法并不科学,不能常吃,因为豆腐 不宜与葱同吃。

经研究,葱里含有大量的草酸,当它与豆腐混合在一起时,豆腐中的钙与葱里的草酸会结合形成白色沉淀物草酸钙,这种草酸钙是难以被人体吸收的,容易在人体内形成结石。另外,豆腐中的钙质也会遭到破坏。因此长期食用干豆腐卷大葱和小葱拌豆腐还容易造成人体钙的缺乏。

除了大葱不宜与豆腐同吃,葱吃多了还容易使人视线不清,对眼睛有一定的不良影响。所以每天葱的食用量以100~150克为宜;葱对汗腺的刺激较强,所以体虚汗多,狐臭的人不宜食用;患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食。

另外,以葱调味,要视菜肴的具体情况以及葱的品种合理用葱。下面这些菜肴就不太适合放葱:

葱与狗肉、公鸡肉同食,易上火而伤身。鼻炎患者尤其应当忌葱与狗肉同食;葱与蜂蜜不宜同食。如果同食,蜂蜜中的有机酸和酶类,遇上葱中的含硫氨基酸等,会发生不利于人体的生化反应,或产生有毒物质,刺激胃肠道,容易导致腹泻;葱不宜放盐腌制生食。因为,葱放盐腌制生食可使水溶性营养成分外渗散失,就会降低其营养价值。