

12种错误的菜肴搭配

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緬2006/12/25 17:50

生活中，有些食物的搭配组合已经是由来已久，其美妙的口味也被人们所接受，习惯上也觉得这些种搭配是顺理成章的了。但从健康的角度讲，还是不科学的，人家健康专家可是有着充足的理由呢。这里给您列出12种被健康专家列为错误的菜肴搭配。不过，不这样吃，有的东西还真不好吃，我想少这么吃也许问题不大吧。如果您很重视健康，还是听从专家们的忠告，别总是傻吃、贪吃。

- 1.土豆烧牛肉：由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同，就势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。
- 2.小葱拌豆腐：豆腐中的钙与葱中的草酸，会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。
- 3.豆浆冲鸡蛋：鸡蛋中的粘液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。
- 4.茶叶煮鸡蛋：茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于消化吸收。
- 5.炒鸡蛋放味精：鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅增加不了鲜味，反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。
- 6.红白萝卜混吃：白萝卜中的维生素c含量极高，但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素c。一旦红白萝卜配合，白萝卜中的维生素c就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素c的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。还有胡瓜、南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素。
- 7.萝卜水果同吃：近年来科学家们发现，萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。
- 8.海味与水果同食：海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有鞣酸的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种物质会刺激胃而引起不适，使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此这些水果不宜与海味菜同时食用，以间隔两个小时为宜。
- 9.牛奶与橘子同食：刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素c相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。
- 10.酒与胡萝卜同食：最近，美国食品专家告诫人们：酒与胡萝卜同食是很危险的。专家指出，因为胡萝卜中丰富的β胡萝卜素与酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病。特别是在饮

用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。

11.白酒与汽水同饮：因为白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并生产大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

12.吃肉时喝茶：有的人在吃肉食、海味等高蛋白食物后，不久就喝茶，以为能帮助消化。殊不知，茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。