

# 鸡蛋不能跟这些食物同吃

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/01/15 21:37

任何食物都有寒热温凉的属性，它们之间会发生相生相克的作用。搭配好了，可以功效倍增；搭配错了，则会降低食物营养的吸收，严重的还会引起中毒反应。

中国的老百姓将鸡蛋视为补品，经常食用鸡蛋可增强记忆力，还可保护心脏和动脉血管、预防癌症、延缓衰老。可如果不能加工和食用，补品就会变为“废品”，甚至是“毒品”，所以应当认真掌握鸡蛋的各种饮食禁忌，防患于未然…

## 禁忌一：鸡蛋与白糖同煮

很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯。其实，鸡蛋和白糖同煮，会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。这种物质不易被人体吸收，对健康会产生不良作用。

## 禁忌二：鸡蛋与豆浆同食

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮，也是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

## 禁忌三：鸡蛋与兔肉同吃

鸡蛋还有一个饮食禁忌，就是不能与兔肉同吃。《本草纲目》中说：“鸡蛋同兔肉食成泄痢。”兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒，二者都含有一些生物活性物质，共食会发生反应，刺激肠胃道，引起腹泻。