

什么食物同时吃会伤身体？

在食物搭配的过程中,往往会出现一些搭配不当,不仅营养没有摄取到,甚至还会致命。

蜂蜜与豆腐同食会导致腹泻

豆腐味甘、咸、性寒、有小毒,能清热散血,下大肠浊气。蜂蜜甘凉滑利,且含多种酶类;豆腐中又含有多多种矿物质,植物蛋白及有机酸,二者混食易产生不利于人体的生化反应。所以吃了豆腐后,不能食用蜂蜜,更不宜同时食用。

大葱跟大枣同食会导致脾胃不和

大枣最突出的特点是维生素含量高,能补脾和胃,益气生津,滋心润肺,养血安神,悦颜色,通九窍,助十二经,和百药。大葱具刺激性气味的挥发油和辣素,能去除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味,产生特殊香气,可以刺激消化液的分泌,增进食欲。大枣补脾和胃,大葱可刺激

消化液的分泌,但是两者结合起来就是导致脾胃不和。

白萝卜跟胡萝卜同食会失掉维C

很多人喜欢用红白萝卜煮汤,殊不知白萝卜中维生素C含量非常高,但若和胡萝卜一起混吃,就会损失掉很多维生素C。因为胡萝卜中含有一种抗坏血酸解酵素,它会把白萝卜中的维生素C破坏掉,也会有败血症的出现。

哈密瓜与香蕉同食会导致肾衰与关节病人病症的加重

各位喜欢做水果沙拉的MM们注意啦,哈密瓜和香蕉不可以放在一起哦,因为哈密瓜含糖量在15%左右,钾离子含量相当高。香蕉含钾也很丰富,据检测,每100克香蕉含钾283~472毫克。因此,肾衰者尿少时不宜同食含钾量都高的香蕉和哈密瓜,避免雪上加霜。

鸡蛋和豆奶同食会影响营养的吸收

蛋白质进入胃肠,经胃蛋白酶和胰腺分泌的胰蛋白酶分解为氨基酸,而后由小肠吸收。豆奶中有一种胰蛋白酶抑制物质,能破坏胰蛋白酶的活性,影响蛋白质的消化和吸收。鸡蛋中含有一种黏液性蛋白,能与胰蛋白酶结合,使胰蛋白酶失去作用,从而阻碍蛋白质的分解。

橘子和柠檬同食会导致消化道溃疡穿孔

橘子和柠檬虽有健脾消食的作用,但胃溃疡和胃酸过多者不宜同时食用。橘子与柠檬果酸要高于一般水果,大量食用会促进胃酸的分泌,使溃疡加重。尤其是柠檬,酸性较强,pH达2.8以下,尤其不要空腹食用,否则极易伤胃,导致胃黏膜受损。严重者甚至会发生溃疡性胃穿孔。

胡萝卜与醋同食会破坏胡萝卜素

很多美女MM都喜欢吃胡萝卜,因为胡萝卜中富含的胡萝卜素能够防止皮肤粗糙增强免疫功能与骨骼的生长。醋,减肥圣品,可以减肥排毒,治疗失眠。但是醋与胡萝卜一起吃,醋的酸性会破会胡萝卜中的胡萝卜素。所以,各位在吃胡萝卜的时候要尽量避免食用醋,让吃到营养能够被身体更好的吸收。

汽水和辛辣食物同食会使萎缩性胃炎病人胃脘疼痛

汽水和辛辣食物都是属于刺激性食物,当人的胃部收到辛辣的刺激加快蠕动的时候,汽水里的气体会对胃部产生损害,轻则出现恶心,胃胀的现象,重则会导致胃脘疼痛。

河虾和番茄同食容易食物中毒

河虾与番茄如同柠檬虾一样,因为番茄同样也富含维生素c,同虾中的钾砷会产生化学反应转变为有毒的三钾砷,能麻痹毛细血管,抑制巯基酶的活性,并使肝脏脂变肝小叶中心坏死,心、肝、肾、肠充血,上皮细胞坏死,毛细血管扩张。但是吃很少一点并不会有很强烈的中毒迹象,就看个人的选择了。

马铃薯和香蕉同食面部会生斑

爱美的MM请注意了,香蕉和马铃薯同食会导致面部生斑哦!马铃薯含蛋白质、糖、脂肪、胡萝卜素,维生素B₁、B₂、C,无机盐(以钾盐为多)、少量龙葵碱。香蕉含果糖、葡萄糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C、E,烟酸、果胶、钙、磷、铁、5-羟色胺、去甲肾上腺素、二羟基苯乙胺等成分。马铃薯和香蕉同食时,两者会发生化学反应,产生毒素,导致面部生斑。不过,食用相差15分钟以上就可避免脸上长斑。(来源:央广网)



安徽医科大学第一附属医院医学营养科主任蒋建华不吃主食减肥？不可取！

节日期间,很多人避免不了各种美食大餐的诱惑,而有“减肥达人”提出不吃碳水化合物(包括米面等主食)来保持身材的“妙招”,受到了很多爱美人士的追捧。记者采访营养专家却了解到,长期不吃碳水化合物减肥极易反弹,而且会造成大脑反应迟钝、机体营养结构失调、代谢综合征。

安徽医科大学第一附属医院医学营养科主任蒋建华介绍,近

年来不吃主食减肥的方法很是流行。尤其是年节期间,很多人大鱼大肉吃得多,碳水化合物就完全不摄入。事实上,这种减肥方法可能在前3个月内有效,但是只要重新开始吃主食,减肥者的体重就会反弹,甚至超过之前的水平。

专家提醒,特别是女性,日常食量并不大,日常消化高蛋白质、高脂肪食物的能力也相当有限,

因此一旦不吃主食,很容易出现蛋白质营养不良的情况。这部分减肥者往往肌肉流失、皮肤变坏、脱发严重、体力下降、抵抗力降低。那些原本就不太“壮实”的女生很容易出现月经紊乱的情况,有的还会出现贫血、闭经、卵巢萎缩,甚至患上浮肿病。而长期不吃主食只吃肉菜,还会抑制胰岛素分泌,降低胰岛素敏感性,最终诱发高血糖。

■ 专家课堂

小寒三杯生姜暖胃茶

□ 中国保健养生协会会长 吴大真

1月5日迎来二十四节气中的小寒,标志着开始进入一年中最寒冷的日子。

中医认为“寒性凝滞,寒性收引”,故此时是关节痛、颈椎病和心脑血管病急性发作的高峰期,养生的关键是防寒保暖。饮食养生方面,要多吃一些温补的食物,如辣椒、肉桂、韭菜、茴香、糯米、高粱米等,以御寒气。不过,温补的食物也不能吃太多,否则容易把脾胃累坏。这时我们可以采取“软兵”政策,吃点粥、面条等易消化的食物。

除此之外,给大家推荐三款适宜小寒节气的暖胃驱寒茶饮:

生姜红茶 生姜10克、枸杞5克,洗净后放入锅中,加水煎煮,去渣取汁;用其冲泡红茶3克,晾温后加入适量蜂蜜即可饮用。此茶具有开胃止吐、温中散寒、回阳通脉、滋补肝肾的功效。主治脾胃虚寒、胃脘胀痛、心腹冷痛、食欲不振、呕吐、反胃等症。

姜桂桑寄生茶 取鲜姜2克,去皮切片;桑寄生5克、桂枝1克,洗净打碎,装入纱布袋中;将药袋放入茶杯,

冲入适量沸水,加盖浸泡10分钟后放入姜片,2~3分钟后即可饮用。每天早、晚饭后温饮,可补肝肾、强筋骨、通络祛风湿、解表发汗、温中和胃,可用于治疗四肢关节痛、胃脘冷痛或外感风寒、身冷无汗等症。

核桃葱姜茶 取葱白25克,生姜25克,核桃仁10克,红茶15克,一同放入锅中,加水煎煮,去渣取汁,代茶饮。具有补肾温肺、发汗解表、开胃消食、润肠通便的功效,可用于治疗外感风寒、鼻塞、胸胃胀满不适、食欲不振等症。

红枣泡水有特殊营养

红枣最突出的特点是维生素含量高。鲜枣维生素含量更丰富,但它有时令性。干枣虽维生素含量下降,但铁含量升高,且其营养更易吸收,更适合食疗。每天用干枣泡水,有保肝排毒的功效。

从口味上选择,建议泡茶时选用大个的红枣,口感甜,最好将其撕成几块再泡;熬粥、泡酒等则可随意选择个大或个小的枣。吃枣并非多多益善。中等大小的枣,一次食用最好别超15个。

■ 生活手册

挑选鸡蛋掌握3个技巧

鸡蛋是很多家庭必备的食材,然而知道如何挑选的人却不多。本期,介绍3个技巧。

对着光线看一看。好鸡蛋和坏鸡蛋在灯光下是不一样的。好鸡蛋对着光,呈半透明状,略微带红色,且能清楚地看出蛋黄的轮廓。差一些的鸡蛋即使对着强光,也依然透不出光,看起来还很昏暗。

摇一摇,听听声。在耳朵附近轻轻地摇一下鸡蛋,如果没有声音,说明整个鸡蛋气室、蛋黄完整,坏鸡蛋摇起来能听到水声。

细查蛋壳。好鸡蛋的蛋壳颜色鲜明,摸起来粗糙;坏鸡蛋的蛋壳颜色发黑,摸起来光滑,有的坏鸡蛋上还有红色或黑色的霉点。

无论是在菜市场买散装鸡蛋,还是在超市买有包装盒的“精品鸡蛋”,都可以用上面的窍门挑挑看。个别商家会将质量差的鸡蛋装进精美的包装盒里,以次充好。