



所谓“食物相克”，是指某几种食物不能放在一起吃，否则会产生不适、甚至中毒的说法。不管你身在何处，江湖中似乎总有它们的传说：“豆浆鸡蛋不能一起吃”“菠菜豆腐会长肾结石”“大葱与蜂蜜不能同吃”……这些“禁忌”是真的吗？我们到底还能不能愉快地吃饭了？

首先，可以明确告诉大家，“食物相克”的说法不靠谱，下面就来一一为大家击破。

“食物相克”不能信 谣言被逐一击破



菠萝蜜美味上头 营养价值更高

很多人喜欢菠萝蜜因为诱人的香气。有人认为，菠萝蜜虽然好吃，但是好像并没有什么营养。

有研究对4种不同基因型的菠萝蜜中香气成分进行了分析，结果共鉴定出66种香气成分，其中丁酸乙酯、丁酸异丁酯、异戊丁醇、丁酸甲酯、乙酸丁酯等16种物质是菠萝蜜的主要香气成分。

菠萝蜜不仅味道美味上头，营养也不错！它最突出的营养是富含矿物质钾、多糖和胡萝卜素。

菠萝蜜的钾含量为330mg/100g，这个量是我们常吃的香蕉中钾含量的1.3倍。对需要控血压的小伙伴来说，还是比较友好的。

菠萝蜜中含有丰富的多糖，有体外研究表明菠萝蜜多糖具有较强的抗氧化作用，可清除自由基，降低疾病风险。并且动物实验表明菠萝蜜多糖可提高免疫力，诱导肿瘤坏死因子（TNF- α ）、 γ 干扰素（IFN- γ ）和白细胞介素-1 β （IL-1 β ）的分泌。

菠萝蜜含有丰富的胡萝卜素，是菠萝蜜果肉的呈色物质。在含量上红色果肉多于黄色果肉，对眼睛的健康有益。因此，与黄肉的相比，红肉品种的菠萝蜜营养价值、外观品质、风味口感更具市场优势。

（新华网）

桃子+西瓜=中毒？

夏天各种新鲜水果上市，正是能大饱口福的时候，可很多人却因为“桃子和西瓜一起吃会中毒”的说法，与美味擦肩而过。但实际上，两者的营养组成非常相似，都是水分和糖类，只不过西瓜的含量是90%左右的水分，5%左右的糖；桃子是85%左右的水分，12%左右的糖分，它们一起吃不会中毒。

不过，水果好吃也不能过量，吃太多容易增加腹泻风险，而且吃含糖量较多的食物如果不及及时刷牙，还会增加龋齿和肥胖的风险。

水果+虾=砒霜？

有人说：“水果里含有大量维生素C，会将海鲜里的五价砷还原成有毒的三价砷，也就是砒霜，对人体产生危害”。只能说提出这个说法的人，学了化学，但又没完全学好。这个反应只是理论可以实现，一般只有在实验室非常苛刻的条件下才有可能实现，在生活中不可能发生。

而且从剂量方面看，按照每公斤虾蟹中最多含0.5mg无机砷计算，想让这些砷元素全部被维生素C还原为砒霜，理论上需要一次性吃超过100kg的虾蟹，才有可能发生砷中毒。想要用这招，结果只能是“被撑死”。

菠菜+豆腐=肾结石？

要形成结石，草酸需要到达尿液，在这里跟钙结合。但事实上富含

草酸与富含钙的食物一起吃，可能在肠胃中就结合了，会随粪便被排出体外。

如果还不放心，将菠菜焯水可以除去大部分草酸。

柿子+螃蟹=胃结石？

传言说：“柿子中鞣酸含量高，容易和螃蟹中的蛋白质起反应产生沉淀，导致结石，真的会这样吗？”

柿子本身是一种不易消化的食物，成熟柿子中含有较多的鞣酸（单宁酸），吃起来发涩的口感就来自于此。一次性吃太多柿子，可能会破坏胃内蛋白质的“三级结构”，甚至形成不可溶解的“沉淀物质”，也就是所谓的“结石”，影响胃部正常工作。

但对正常人而言，按我们平常所吃的柿子的数量和螃蟹的数量，里面的这点儿鞣酸跟蛋白质也产生不了多少沉淀，并不会诱发消化不良等消化问题。

大葱+蜂蜜=中毒？

“若要死得凶，蜂蜜加香葱？”顺口溜说得不错，但事实并非如此。

至于这个说法的来源，可能是很久之前有个人吃到了有毒的蜂蜜又碰巧吃了葱，就误把两件事联系到了一起，还告诉了别人，慢慢流传开来。

豆浆+鸡蛋=不吸收？

不少人听信“豆浆中含有抑制蛋白酶的物质，跟鸡蛋一起吃影响营养的吸收”的说法，会专门在早饭的时候避开其中一样，其实完全不用担心。

生大豆中才含有这种抑制蛋白酶的物质，名为胰蛋白酶抑制因子。豆浆是煮熟的，抑制因子已经被破坏，不会影响吸收。豆浆鸡蛋一起吃，营养又美味。

红薯+鸡肉、鸡蛋=伤肠胃？

从食物营养角度来看，红薯属于淀粉物质含量较高的食物，鸡肉和鸡蛋属于高蛋白食材，相互搭配食用并不会产生任何反应，反而可以促进营养素的均衡摄入。

只是对于胃肠“敏感”人群，胃肠功能本身不是很完善，食用较多红薯后容易出现腹痛、腹胀，再吃较多的鸡肉、鸡蛋等含有较多蛋白质的食物，可能会加重不适，但这和“红薯+鸡肉、鸡蛋=伤肠胃”的理论无关。

看完这些解释，你是不是已经放下心来？“食物相克”本身就不存在，日常不需要纠结，该吃该喝喝。

不过流言往往层出不穷，如果再遇到了新的“食物相克”传言，我们该如何分析真假？

有一句话非常重要，大家要记牢——“抛开剂量谈毒性要不得”。像上面说的“水果+虾=砒霜？”，即使是在理论状态下真能够得到这样的结果，剂量往往都非常大，生活中根本达不到。

还需要注意的是“食物本身是不是有问题”。比如，夏天的西瓜放在室内很容易变质，稍不留神就可能“中招”拉肚子；还有柿子这种因为含有鞣酸会引起肠胃不适，或者豆角等如果没完全炒熟会有一定毒性的蔬果，这类食物往往是“食物相克”理论的重灾区。（科普中国）

食物发芽后“毒”？ 有的营养价值翻倍

一提到食物发芽，大多数人会认为“发芽的食物一般都带毒，吃了会致命。”可是，像绿豆芽、黄豆芽、豌豆苗这类芽菜，我们却能正常吃。

那么，生活中一些常见的食物，如花生、土豆、红薯、大蒜、生姜等，它们发芽究竟会营养翻倍还是产生毒素呢？

这些食物发芽后营养价值更高

花生：发芽后维生素C大大增加，非人工发芽的最好别吃。

如果是经过有意培育发芽的花生，发芽后维生素C含量会大大增加，而且还会增加白藜芦醇、黄酮这些对人体有抗氧化作用的营养物质，营养价值大大提升。

一般自家花生发芽了，很多可能是花生外皮受损引起的。此时，花生容易发生霉变，形成有毒的黄曲霉素，这是很强的致癌物质，建议最好不要吃。

黄豆、绿豆、豌豆：有益元素相应增加。

豆类自身的营养价值就很高，发芽后其实是变成了另一种食材——黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽，营养价值会更高。

黄豆芽相比黄豆，豆芽脂肪和还原糖有所下降，维生素A、维生素C、核黄素、烟酸和异黄酮含量则有所增加。

而且，豆子发芽后，部分蛋白质也会分解为各种人体所需的氨基酸，芽菜鲜美、细腻，更适合消化功能不太好的人群。

而豌豆苗是“优秀本秀”，发芽后的豌豆胡萝卜素为2700 μ g/100g，比我们常食用的瓜果类蔬菜多了27倍。

糙米：发芽后部分营养物质翻倍。

糙米生成的糙米芽，不仅更容易消化，口感变得更柔和，而且部分营养物质翻倍，还会激活糙米产生出新的营养物质，比如 γ -氨基丁酸这种安眠健脑成分，可谓一举两得。

这些食物发芽后可以吃

大蒜：可以吃但营养会打折扣。

发芽后的蒜头营养其实会打些折扣，但只要蒜头没有出现霉变腐烂，都是可以吃的，对健康没有影响。

生姜：发芽无毒，营养打折扣。

生姜发芽的过程中并不会产生有害物质，只不过发芽的过程中会消耗其内部的营养，使生姜本身的营养价值略微降低。不过，如果生姜腐烂、长菌了就不能再吃了，否则会导致食物中毒。

这些食物发芽后绝对不能吃

土豆：发芽毒素致人中毒。

土豆中天然存在一种有毒的生物碱龙葵素，正常情况下，龙葵碱的含量极低。存放时间久的土豆可能会发芽，如果土豆发芽了，龙葵碱的含量会大大提高。这种物质对人体带来的负面影响很大，食用这样的土豆可致恶心、口舌发麻、腹泻等不适。

龙葵素热稳定性较高，普通蒸煮炖炒都很难破坏它，对于已经发芽或表皮变青的土豆，应弃去不食。

（科普中国）