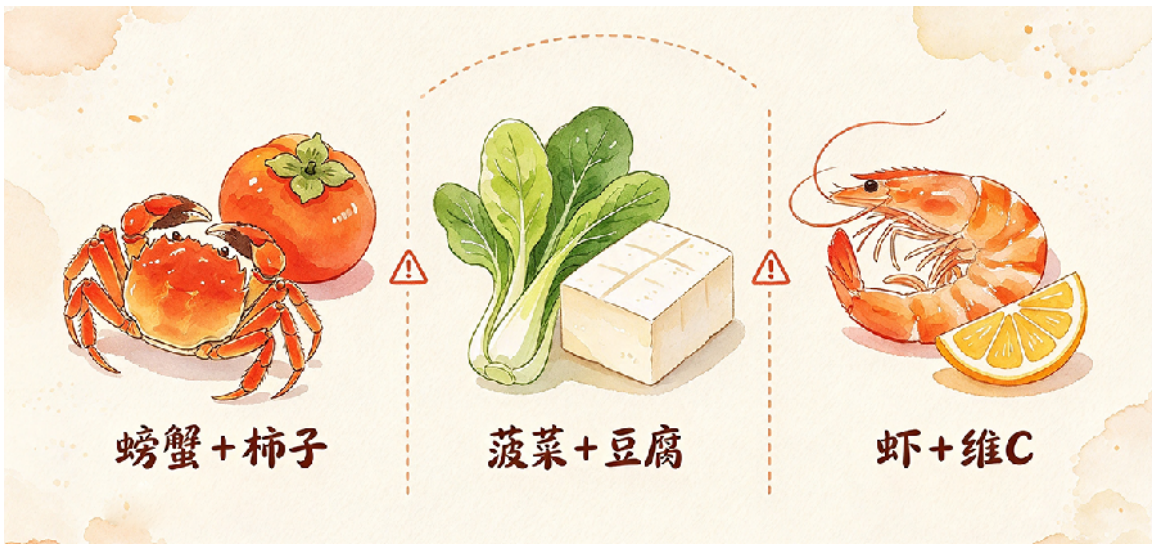
2026年10月30日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

螃蟹+柿子=中毒？菠菜+豆腐=肾结石？虾+维C=砒霜？

这些“相克”食物CP被冤枉了

“菠菜配豆腐会长结石”“螃蟹不能和柿子同吃”“虾加维C等于砒霜”——这些代代相传的饮食禁忌，几乎刻在每个人的成长记忆里。但现代营养学、毒理学早已反复验证：对健康人群而言，绝大多数食物相克的说法，都是过度夸大的“伪风险”。

可既然不致命、大多无害，这些禁忌为什么能流传几百年、代代不衰？下面，从科学原理、古人经验、传播心理三个维度，彻底讲透饮食禁忌的真相。



被误解的经典食物“相克”

螃蟹+柿子=中毒？

这是民间最经典的饮食禁忌之一，其核心原理并非毒素反应，而是食材成分叠加带来的消化负担。也就是说，这俩食物搭配不会造成中毒，而是肠胃不耐受的叠加。

未完全成熟的柿子、涩柿子，含有大量鞣酸（单宁）。鞣酸遇到螃蟹的优质高蛋白，会在胃酸环境下结合，形成不易消化的鞣酸蛋白沉淀物。

对于消化功能正常的普通人，在少量食用、柿子成熟、螃蟹熟透、不空腹同食的前提下，只会发生轻微腹胀，无任何中毒风险。对于肠胃虚弱、畏寒、脾胃功能偏弱的人群，螃蟹性寒、柿子性凉，双重寒凉叠加，再加上鞣酸沉淀刺激，容易引发腹痛、腹泻、恶心。

必须提醒注意的是，真正危险的从来不是“搭配”而是“吃错”。空腹大量食用未脱涩的生柿子，哪怕不吃螃蟹，也可能诱发胃柿石；螃蟹不新鲜、死蟹、烹饪不全熟，才是腹泻高发的核心原因。

总之，古人说的“相克”，是肠胃不适经验的归纳；后人传的“中毒”，是典型的谣言放大。

菠菜+豆腐=肾结石？

菠菜富含草酸，豆腐富含钙。很多人想当然地认为：“草酸+钙=草酸钙结石”。这是流传广、误导深的饮食误区之一。而真相却恰恰相反，两者搭配可以降低结石风险。

真实的人体代谢逻辑完全不同。草酸和钙会在肠道内提前结合形成草酸钙，无法被人体吸收，直接随粪便排出体外。这两样食物搭配吃，不仅不会长肾结石，反而大幅减少草酸吸收，降低结石风险。

真正的科学建议只有一句：菠菜提前焯水，去除大部分草酸，搭配豆腐是非常优质、安全的家常菜肴。所谓“同食致结石”，是完全颠倒生理机制的错误认知。

虾+维生素C=砒霜？

脱离剂量的毒性讨论，毫无意义。这个谣言的逻辑是：海产品含微量无机砷（五价砷），同食维生素C可使其还原成三价砷化合物。这是典型地把实验室体外反应，直接照搬套用在人体身上，完全忽略生物环境与剂量原则。

这俩食物相克的说法早已被科学界辟谣：人体胃肠道环境几乎无法完成高效还原反应；想要达到中毒致死剂量，需要一次性食用上百公斤海鲜。而日常吃的虾、含维生素C的水果，其摄入量与中毒所需剂量差着好几个数量级。

三个经典谣言的共性：最初的观察和经验，多少有点依据；最终的传播、结论恐吓，被无限放大。从“可能不舒服”，硬生生传成“吃了会出事”。

古人的饮食禁忌 最朴素的生存算法

现代人看“食物相克”觉得愚昧，其实放在老祖宗身上，却是非常符合古代认知条件有限的生存智慧。古代没有微生物学、没有毒理学、没有营养学。古人判断食物能不能吃、怎么搭配，只靠直观体感+事后归纳：

吃完螃蟹和柿子后拉肚子，由此推导出二者“相克”；

吃寒凉的食物后肚子痛，由此推导出“寒上加寒”；

……

总之，吃完不舒服，必有缘由。这在心理学上叫错觉相关：只要两件事先后发生，大脑就会自动绑定因果。

在物资匮乏、医疗极差的古代：宁可错避一千，不可冒险一次。“可能有害”，直接简化成“绝对不能吃”。这些禁忌不是科学结论，是古人低成本的风险规避系统。不求精准，只求保命。

为啥谣言总比真相传得快

明明早已被辟谣，饮食禁忌依旧代代刷屏，根源在于人性、认知与社交。

人类的本能是恐惧优先于理性进化心理学指出：人类对危险信息极度敏感。一句“吃错会中毒”，远比“正常吃没事”更容易被记忆、保存、传播。负面信息的传播力，天然碾压正面科普。

简单禁忌可提供极致“控制感”营养学的真相很复杂，要看体质、看剂量、看烹饪、看食用场景。但普通人不愿面对复杂，只想要标准答案。“不能一起吃”，是最简单、零思考、零负担的万能公式，能极大缓解大众健康焦虑。

转发禁忌是中国式的亲情“社交货币”长辈转发相克表、叮嘱忌口，本质不是科普，是表达关心。辟谣冷冰冰、讲原理太理性；一句“我是为你好、别乱吃”，自带温度和爱意。很多饮食禁忌，早已脱离科学范畴，变成了代际传递的情感仪式。

真正的饮食风险从来不是“相克”

现代营养学不否认“食物搭配有适配度差异”，但也彻底抛弃了“非黑即白”的相克论。真正让人吃出问题的，主要是这四类真实风险：

第一，食材不新鲜、被污染、半生不熟（海鲜腹泻头号元凶）。

第二，个人过敏、食物不耐受。

第三，肠胃虚弱，以及老人、儿童、孕妇等特殊人群。

第四，暴饮暴食、长期单一过量饮食。

营养学真正的黄金法则只有一句：剂量决定毒性，体质决定反应，加工决定风险。没有绝对相克的食物，只有不适合的吃法、不合适的人、不合适的量。

饮食禁忌，不是愚昧的糟粕。它是古人在信息贫瘠时代，总结出的一套朴素经验风险地图。我们今天辟谣，不是嘲笑古人，不是否定传统，而是还给饮食健康一份理性：

不再迷信一张相克清单、不再被碎片化恐惧裹挟。真正高级的饮食智慧，永远是四件事：懂得吃什么、知道吃多少、学会怎么吃、认清自己能不能吃。

（李永进 北京儿童医院顺义妇儿医院）

秋天多吃鸭肉 滋阴润燥不上火

说到秋季必吃食物榜，鸭肯定榜上有名。其性凉滋阴，补身体且不容易上火，尤其适合干燥的秋季。然而，要想做到健康吃鸭，仅仅知道“烤鸭脂肪含量高，要少吃”是不够的。下面是关于秋吃鸭的几个健康真相。

鸭胸肉去皮后，比鸡胸肉更低脂

在很多人看来，鸭肉油腻、热量高，减脂期碰不得。这其实是个误会。鸭子的大部分脂肪都藏在皮和皮下那层脂肪里，只要将其去除，鸭肉就是典型的高蛋白低脂肪食材。

比如，鸭胸肉的脂肪含量仅为1.5克/100克，低于鸡胸肉（1.9克/100克）。此外，鸭肉还能补充B族维生素、维生素E、铁、钾、锌、硒等营养素，100克鸭肉中锌、硒含量大约可达成人每日推荐摄入量的20%。

鸭肉吃法多样，比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养，如果搭配白萝卜、山药、土豆、菌菇等，不仅口味提升，营养也会互补。

并非所有鸭血都能补铁

鸭血是很多人心中的补铁佳品，《中国食物成分表》中的数据显示，鸭血铁含量高达30.5～39.6毫克/100克，可是有些市售鸭血铁含量并没这么高，因为其制作过程中会加水，水加得越多，铁和蛋白质的含量就越低。

营养成分表不强制标明铁含量，但会强制标明蛋白质含量。因此买鸭血时，建议看一下营养成分表，蛋白质含量高的产品，铁含量往往也高。鸭内脏营养各有优势

鸭肝的铁含量高达23.1毫克/100克，接近鸡肝的两倍。其中的铁为血红素铁，易被人体消化吸收，有助预防缺铁性贫血。

除了铁，鸭肝还富含优质蛋白质、维生素A、维生素D、B族维生素、锌、硒等营养素，是名副其实的营养宝库。

鸭心的B族维生素和矿物质含量远高于普通肉类，其中维生素B_2的含量最出众，是鸡心的3倍多。

鸭肠蛋白质含量略低于鸭肉，钙、磷含量较高，因此吃起来脆脆的。

鸭脖去皮吃更安全

不少人担心鸭脖藏有大量淋巴、蓄积毒素。其实淋巴集结体大多分布在鸭脖皮下，去掉鸭皮之后就无需担心这个问题。

正规屠宰加工的鸭脖，甲状腺、胸腺等腺体已经去除，只要彻底煮熟就可以食用；如果是从市场买的整只现杀鸭，无法分辨腺体位置，建议直接舍弃鸭脖。

市售卤鸭脖的主要隐患不是毒素，而是高盐，只能用来偶尔解馋，以免盐摄入超标。

不同人群各有食用禁忌

高尿酸血症和痛风人群，要重点限制鸭肝等内脏和浓鸭汤，鸭肉的摄入量也要根据病情来安排。

血脂异常、特别是高胆固醇的人群，要避开鸭皮，内脏也要限量。

高血压或需要限盐的人群，尽量选择清淡烹调的新鲜鸭肉，少吃盐水鸭、酱鸭这些调味重的酱卤制品。

责编：何妍君 版式：纪磊