

Những món ăn nguy hiểm khi dùng chung

Tác Giả: Sài Gòn Echo S&#u T&#m

Thứ Bảy, 28 Tháng 2 Năm 2009 14:15

Các chuyên gia khuyến cáo không nên ăn cùng chung với cà rốt.

Với nhiều người, một bữa ăn lớn với đồ ăn uống rất khoái khẩu. Nhưng một số thức ăn không kèm đồ uống với các loại khác, do vậy khi dùng chung sai lầm, người ta có thể không nhận thức được đồ uống chứa trong đó, thậm chí có tác động phụ nghiêm trọng.

Cua và quýt hàng là một ví dụ điển hình. Khi ăn cùng nhau chúng gây đau dạ dày.

Li Hongyan, một chuyên gia dinh dưỡng cao cấp tại Tập đoàn thực phẩm Tongmai (Thị trường Hồng Kông) giải thích một số lưu ý về các món ăn:

Đu ph và củ bó xôi

Khi ăn chung, chúng như hàng dẫn vào hệ thống canxi và có thể dẫn tới hàng trong ruột. Củ bó xôi chứa axit oxalic, có thể phản ứng với canxi trong đu ph ruột và hình thành các kết tủa canxi oxalate không tan.

Sữa và chocolate

Bạn có thể không tin điều này, nhưng sữa và chocolate không hợp nhau. Trong khi sữa giàu protein và canxi, thì chocolate chứa axit oxalic. Khi ăn chung với nhau, chúng cũng tạo thành kết tủa canxi oxalate, không tiêu hóa được và có thể gây đau dạ dày.

Sữa và bắp

Protein trong sữa có thể phản ứng với axit amin trong bắp và khiến cho bắp chuyển lên. Nếu

Những món ăn nguy hiểm khi dùng chung

Tác Giả: Sài Gòn Echo S&#u T&#m

Thứ Bảy, 28 Tháng 2 Năm 2009 14:15

quá nhiều có thể gây tiêu chảy.

Sữa chua với jam bông và thịt hun khói

Nhiều người thích ăn bánh sandwich với sữa chua. Tuy nhiên, jam bông và thịt hun khói trong bánh sandwich khi tiếp xúc với sữa chua có thể gây ung thư. Để tăng thêm hiệu quả hơn, nhà sản xuất bổ sung nitrate để ngăn ngừa sự phân hủy. Nhưng khi nitrate gặp axit hữu cơ, nó có thể chuyển thành nitrosamine, một chất sinh ung thư.

Sữa đậu nành và trứng

Sữa đậu nành chứa các dưỡng chất như protein thực vật, chất béo, carbohydrat, vitamin và khoáng chất. Uống một mình nó sẽ rất giàu dinh dưỡng. Nhưng nếu ăn chung với sữa, nó có thể tạo ra phản ứng khi cơ thể không hấp thụ được protein. Dĩ nhiên, trứng ăn một mình cũng rất bổ.

Thịt bò và hạt dẻ

Cả hai loại thực ăn này đều tốt cho da. Tuy nhiên hạt dẻ giàu vitamin C, có thể tiếp xúc với các nguyên tố vi lượng trong thịt bò và làm giảm dưỡng chất của hạt dẻ. Nó cũng không tốt cho tiêu hóa và có thể gây khó tiêu.

Cua và nước chè

Chè chứa nhiều axit tannic như quercetin, vì thế phản ứng không tốt khi gặp protein trong cua.

Tôm và vitamin C

Những món ăn nguy hiểm khi dùng chung

Tác Giả: Sài Gòn Echo S&u T&m

Thứ Bảy, 28 Tháng 2 Năm 2009 14:15

Nếu bạn ăn tôm và đồng thời ăn nhiều vitamin C trong cùng ngày, bạn có thể gặp nguy hiểm. Tôm chứa hợp chất phosphor với vitamin C để tạo ra arsen độc hại.

Cà phê trứng và cà rốt

Men trong cà rốt có thể phá hủy vitamin C trong cà phê trứng. Để hấp thu đúng cách tốt nhất, bạn hãy ăn chúng riêng ra.