

食物科普

# 菠菜与豆腐,鸡蛋与豆浆,搭配到底会不会相克?

生活中,我们经常能听到一些朋友说“XX食物和XX食物不能一起吃”。现在互联网非常便利,有时候家里的长辈会看到一些不靠谱的伪科学,把食物相克说得头头是道,这几年来,这一错误的说法也深得民心,但这些说法,其实并不正确。

**谣言一:**

啤酒与海鲜同食后,导致痛风。

**破解:**这种搭配的缺点是嘌呤多,增加血液中尿酸(嘌呤的代谢产物)浓度。但主要原因并不是两者发生了什么反应,而是因为二者本身都是高嘌呤食物。另外,高嘌呤食物不止啤酒和海鲜,还有肉类、大豆等。这些食物不论怎样搭配,都会对痛风患者或高尿酸血症患者不利,但对于尿酸正常的健康人,并没有额外的坏处。

**谣言二:**

菠菜与豆腐共食,产生草酸钙,抑制钙吸收,容易得结石。

**破解:**说影响人体对钙的吸收没错,但这并不是坏事。如果菠菜没有和高钙食物一起吃,那吃下去的草酸就会和身体中存

在的钙离子,如尿里的钙离子相结合,反而更容易形成结石。其实不仅仅是菠菜,家里经常食用的绿叶蔬菜多有草酸存在,最好就是把绿叶菜用沸水焯一下,去除一部分草酸,最好抛弃菜汤。预防结石,我们可以从多喝水做起,一天的饮水量基本保证1600-2000毫升。



**谣言三:**

鸡蛋与豆浆同食,降低营养价值,甚至不消化。

**破解:**两者都是富含蛋白质的食物,煮熟后一起食用没有任何问题。大豆含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶、植物红细胞凝集素,饮用生的或是未煮熟的豆浆可能产生不良反应。

**谣言四:**

柿子中的鞣酸可使蟹肉中的蛋白质凝固成块状物,食后难以消化,会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

**破解:**由于没煮熟、肠胃敏感等原因,吃螃蟹确实可能会拉肚子;而柿子,特别是生柿子中有很多鞣酸,吃多了也可能会上肚子疼。但只要不吃太多柿子,不吃生柿子,并且把螃蟹煮熟,同

时对海鲜又不过敏的话,它俩可以大胆地一起吃。

**谣言五:**

土豆与牛肉共食导致胃肠功能紊乱。

**破解:**胃排空食物的时间与含油脂的多少有关,含油脂越少,排空的时间越短,因此牛肉的排空时间比土豆慢,但这并不代表对消化功能有任何影响。

说到胃排空,举一个生活中简单的而常见的例子,比如早餐只喝粥,会发现不耐饿,如果在煮粥的同时加上一些大豆或是五谷杂粮,配上一只鸡蛋,加点卤牛肉和蔬菜,饥饿感并不会很快到来。

营养学上,并没有食物相生相克这一说,营养学家已经做过相关的实验,证实了食物相克是伪科学。我们应该根据身体情况和胃肠道功能选择食物,注意饮食上的营养均衡。

时令蔬菜

健身天地

## 春 令 莴 笋 似 黄 金

莴笋口感爽脆,味道清香,我们平时随处可见,看似普通的莴笋,营养价值却很高。俗话说春令莴笋似黄金,春天正是吃莴笋的好时机。莴笋含有丰富的维生素、钙、磷、膳食纤维等成分。它味道清新,略带苦味,能刺激消化道蠕动,有助于健脾开胃、促进消化、帮助去火。

**降血压**

莴笋中的钾离子含量丰富,是钠盐含量的27倍,可调节体内盐的平衡,有利于促进排尿,减少对心房的压力,对高

血压和心脏病患者极为有益。

**降血糖**

莴笋中碳水化合物的含量较低,而无机盐、维生素则含量较丰富,尤其是含有较多的烟酸。烟酸是胰岛素的激活剂,糖尿病人经常吃些莴笋,可改善糖的代谢功能。

**降血脂**

现代医学动物实验研究证实,常食莴笋可增强胃液、消化酶、胆汁的分泌,从而刺激消化道各器官的蠕动,增强消化力,有降血脂的功效。

**抗癌防癌**

莴笋中含有一种芳香烃羟化酯,对于肝癌、胃癌有预防作用,也可缓解癌症患者放疗或化疗的副作用,是一种抗癌蔬菜。莴笋的抗癌效果,要比很多的抗癌食物都要高。



## 幽默小故事

生活中很多时候,我们会很容易被眼前的障碍所蒙蔽,如果能从当前的环境脱离出来,从一个新角度去解决问题,也许就会柳暗花明。

一个土豪,每次出门都担心家中被盗,想买只狼狗拴门前护院,但又不想雇人喂狗浪费银两。苦思良久后终于得一法:每次出门前把wifi修改成无密码,然后放心出门。

每次回来都能看到十几个人捧着手机蹲在自家门口,从此无忧。

护院,未必一定要养狗。

换个角度想问题,结果大不同。

一位大爷到菜市场买菜,挑了3个西红柿到秤盘,摊主秤了下:“一斤半3块7。”

大爷:“做汤不用那么多。”去掉了最大的西红柿。

摊主:“一斤二两,3块。”

正当身边人想提醒大爷注意秤时,大爷从容地掏出了七毛钱,拿起刚刚去掉的那个大的西红柿,潇洒地走开了。

换种算法,独辟蹊径,你会发现解决问题的另一个方法。

**1、矫正身体出现的畸变**

利用瑜伽的前屈、后屈和扭转等各种运动,可以均衡地矫正脊柱、骨盆、股关节等部位上的畸变。

**2、提高肌肉的柔韧性**

利用瑜伽的动作来保持一定的姿势,可以使身体内部的肌肉柔软解除肌体的紧张。

**3、促进血液和淋巴的流畅**

它会使血液和淋巴运行得更加流畅,消除身体各部位的阻滞和浮肿。

**4、使内脏机能更活跃**

利用动作的压迫和刺激,使受到压迫的内脏周边汇集血液与能量,从而内脏功能更加活跃。

**5、调整自律神经**

将呼吸、动作和意识统一进

## 一起练瑜伽

行的动作与轻缓的动作相互交替反复进行,会使交感神经与副交感神经的平衡得到协调,调整自律神经。

**6、提高免疫力**



一群瑜伽爱好者在钱资湖公园瑜伽表演 江雪/摄

以静止的方式保持体位,会使自律神经与荷尔蒙更活跃,提高对疾病的免疫力。

**7、放松效果**

轻缓的呼吸同时与缓慢的动作连动,会使肌肉与神经得到放松。而且,如果全身得到了放松,那么头脑会平和,情绪也会变得更畅快。

## 睡觉时身体突然抖一下? 知道答案吓一跳!

不知你有没有过这样的经历:即将进入甜美梦乡,突然就像触电般地抖了一下,或者不由自主猛地踢一下,瞬间被惊醒。有数据表明,大约70%的人在睡梦中抖过。

**什么是肌抽跃现象?**

这是一种正常的生理表现,例如打嗝、睡眠中肌抽跃,或紧张、疲劳时出现的肌抽跃。偶尔睡觉时突然抽动一下的现象是正常的,每个人都会出现。这样偶尔发生抖动是在人处于“快速动眼期”的睡眠期,是伴随着“快速动眼期”进入梦乡时发生的正常生理现象。

**为什么会出现肌抽跃现象?**

过于劳累,工作压力大,长时间加班,睡眠质量不好等原因。

缺钙,血钙低,从而导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起的痉挛抽搐。

这也是为什么小孩子长身体的时候,容易“踩空惊醒”的原因。

肝肾亏虚,肌抽跃现象不是很剧烈,但频次较多,可能是由于肝肾亏虚、气血不足而引起的表现。

症状性肌抽跃,伴有头痛、头晕等状况,需要脑部CT或磁共振检查,判断此种肌抽跃是不是由于脑部有病变而表现出来的症状。

病因如:脑细胞的代谢性或储存性疾病、脑的退化性疾病、脑缺氧后遗症、脑外伤后遗症、脑基底核病变、脑炎等。

也就是说,睡觉时频频出现身

体突然抖一下,或许是大脑在向你发出信号,告诉你身体健康已经开始亮红灯,你该去看看医生了。

这些方法可以减少临睡肌抽跃。

**多伸展肌肉**

睡前可以伸展腓肠肌、足部肌肉,这有助于预防抽筋。伸展方式与腿抽筋时,伸展腓肠肌和足部肌肉的方法一样。

**适当喝水,少喝咖啡**

睡前适当补充水分,有利于身体健康。只要保持合适的量,就不会有什么不良后果。

**规律作息**

生活规律上,也要注意及时调节。白天要注意加强体育锻炼,晚上即使没睡好也要按时起床。这样坚持数日,就会逐渐好转。