

Những thực phẩm kỵ nhau

15:12 29/03/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Sữa chua và thịt hun khói, hồng và các loại hải sản, sầu riêng với đồ uống có cồn là các cặp thực phẩm kỵ nhau, người dân nên cẩn trọng.

Ngày 14/3, tiến sĩ, bác sĩ Ngô Quang Hải, nguyên phó Giám đốc Trung tâm Đào tạo và Chỉ đạo tuyến, Bệnh viện Châm cứu Trung ương, chuyên gia nghiên cứu về thực phẩm và dược liệu, cho biết một số thực phẩm kỵ nhau, khi kết hợp không tốt cho hệ tiêu hóa, làm giảm khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng cũng như gây hại cho cơ thể, như sau:

Đậu nành và rau chân vịt

Rau chân vịt có chứa axit oxalic, khi kết hợp với canxi trong đậu nành sẽ tạo ra một loại kết tủa không tan, gọi là canxi oxalat trong dạ dày. Kết tủa này có thể ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa và đường ruột khi ăn.

Đậu nành và hành lá

Trong quá trình tiêu hóa, một số chất trong hành lá sẽ phân hủy ra acid oxalat. Chất này kết tủa với canxi trong đậu nành, ảnh hưởng hệ tiêu hóa cũng như khả năng hấp thu canxi của cơ thể.

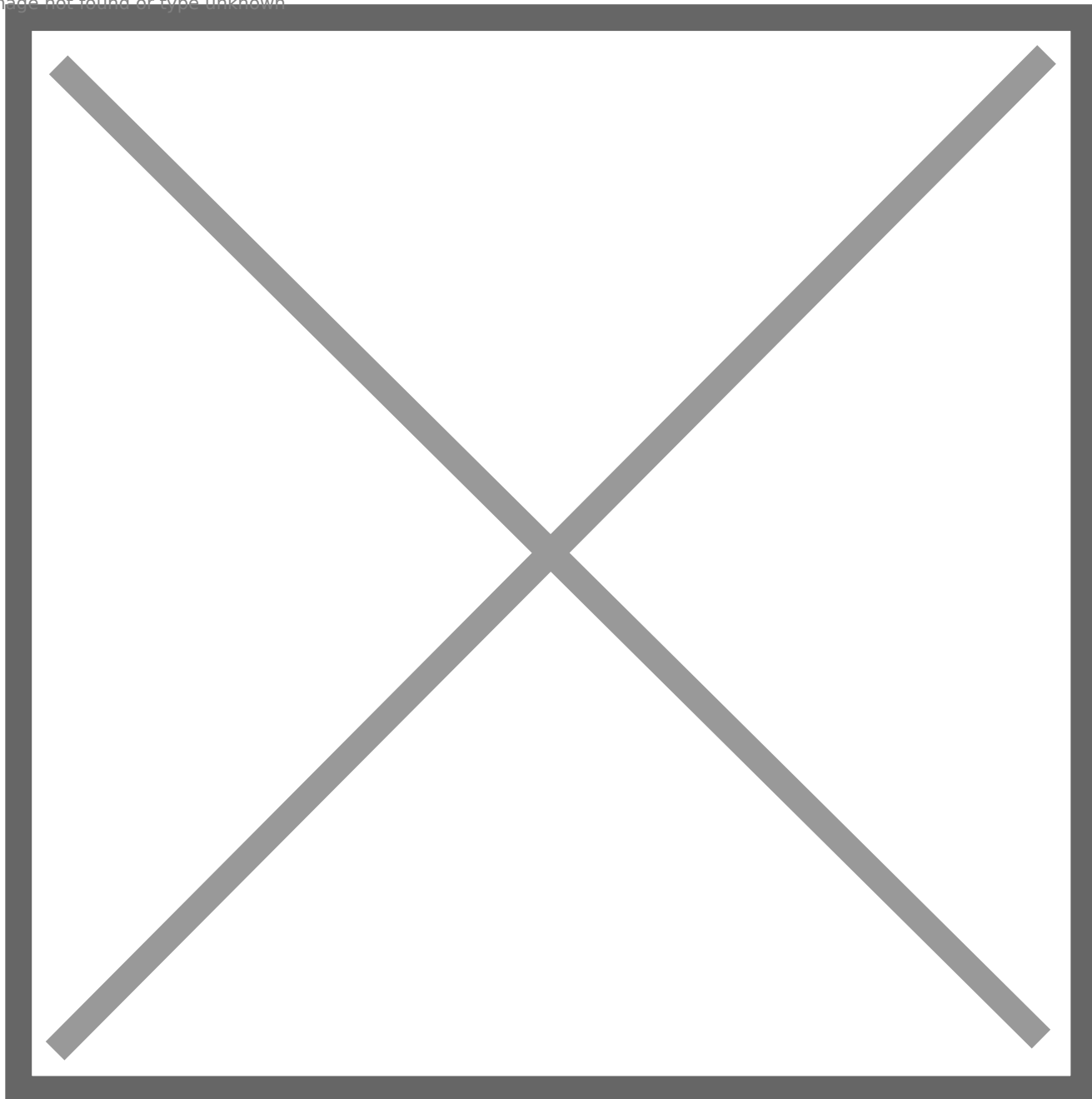
Sữa chua và thịt hun khói

Trong thịt hun khói thường được cho thêm nitrat để tránh nhiễm Botulium (Botulinum là một dạng protein và độc tố thần kinh có trong thịt) nhằm hạn chế việc nhiễm khuẩn thực phẩm. Khi sữa chua và thịt kết hợp sẽ tạo ra nitrosamines và carcinogen - là những chất có khả năng gây ung thư.

Hồng và các loại hải sản

Axit tannic trong quả hồng sẽ phản ứng với muối canxi trong cá, tôm và các loại hải sản. Phản ứng này có thể gây đông cứng protein, tạo thành cặn lắng kết tủa, ảnh hưởng hệ tiêu hóa. Những kích thích tiêu hóa có thể dẫn đến táo bón, hoặc gây tắc ruột.

Image not found or type unknown



Các loại hải sản như cá, tôm chứa nhiều canxi và chất dinh dưỡng. Ảnh: Eater

Trứng và sữa đậu nành

Trứng là một trong những nguồn cung cấp protein lớn nhất cho cơ thể. Tuy nhiên, khác với các loại sữa thông thường, sữa đậu nành có khả năng ức chế hoạt động của enzyme protease, một trong các enzym thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Bởi vậy, khi hai thực phẩm này khi kết hợp với nhau sẽ làm giảm giá trị dinh dưỡng.

Sầu riêng và các đồ uống có cồn

Hợp chất lưu huỳnh trong sầu riêng có thể ngăn chặn một số enzym phân hủy rượu, việc này sẽ

làm tăng nồng độ cồn trong máu khi kết hợp , từ đó làm trầm trọng các triệu chứng buồn nôn và tim đập nhanh. Ngoài ra, một số nghiên cứu ghi nhận việc vừa ăn sầu riêng vừa uống rượu có thể gây ngộ độc.

Caffein, nước tăng lực và rượu bia

Khi kết hợp các loại đồ uống trên với nhau sẽ che giấu cảm giác say xỉn, có thể gọi là "đánh lạc hướng". Tuy nhiên cơ thể phải tiếp nhận quá nhiều chất kích thích cùng thời điểm, khiến cho các tạng phải thải một lượng độc tố lớn, ảnh hưởng tiêu cực lên sức khỏe.

Link bài viết: <http://www.tinthat.vn/nhung-thuc-pham-ky-nhau>