

科学饮食

空腹不能吃的 13 种食物

1. **忌空腹吃糖**：英国科学家研究发现，空腹大量吃糖，会使血液中的血糖突然增高，破坏机体的酸碱平衡与体内各种有益微生物的平衡，不利于人体健康。

2. **忌空腹吃柿子**：因空腹胃中含有大量胃酸，它易与柿子中所含的柿胶酚、可溶性收敛剂、胶质、果胶反应生成胃柿石症，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

3. **忌空腹吃冷冻品**：许多人喜欢在运动后或空腹时，大量饮用各种冷冻饮料，这样会强烈刺激胃肠道，刺激心脏，使这些器官发生突发性的挛缩现象，久而久之可致内分泌失调、月经紊乱等病症发生。

4. **忌空腹喝牛奶、豆浆**：因牛奶和豆浆里含有丰富的蛋白质，只有摄入一定量的淀粉食品后，才能不作为热量而被消耗掉，起到滋补身体之作用。

5. **忌空腹吃西红柿**：西红柿含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生反应，凝结成不溶解的块状物，这些硬块可能将胃的出口——幽门堵塞，使胃内的压力升高，造成急性胃扩张而感到胃胀疼痛。

6. **忌空腹饮酒**：因空腹饮酒容易刺激胃黏膜，引起胃炎和胃溃疡等多种病变。

7. **忌空腹大量吃香蕉**：香蕉含有大量的镁元素，如空腹大量吃香蕉，会使血液中含镁量骤然升高，造成人体血液内镁、钙比例失调，对心血管产生抑制作用。

8. **忌空腹吃大蒜**：由于大蒜含有强烈辛辣的蒜素，空腹吃蒜，会对胃黏膜、肠壁造成刺激，引起胃痉挛，影响胃肠消化功能。

9. **忌空腹吃橘子**：橘子含有大量糖分和有机酸，空腹时吃橘子，会刺激胃黏膜，使脾胃满闷、呃逆泛酸。

10. **忌空腹饮茶**：因空腹饮茶能稀释胃液，降低消化功能，且引起茶醉，导致头晕、心悸、四肢无力、心神恍惚等。此时，可吃些水果、糖块以解茶醉。

11. **忌空腹过量吃甘蔗和鲜荔枝**：空腹时食用过量甘蔗和新鲜荔枝，可能会因体内突然渗入过量糖分而发生高渗性昏迷。

12. **忌空腹吃黑枣**：黑枣含有大量果胶和鞣酸，这些成分与胃酸结合，同样会出现胃内硬块。

13. **忌空腹吃山楂**：山楂味酸，若在空腹时食用，不仅耗气，而且会增强饥饿感并加重胃痛。
(魏伟)

哪些食物不可与猪肉同食？

大豆

从现代营养学观点来看，豆类与猪肉不宜搭配，因为豆中植酸含量很高，60%—80%的磷是以植酸形式存在的。

它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物，而影响二者的可利用性，降低利用效率。

还有就是因为豆类与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合，从而干扰和降低人体对这些元素的吸收。

故猪肉与黄豆不宜搭配，猪蹄炖黄豆是不合适的搭配。

羊肝

中医云：猪肉共羊肝和食之，令人心闷。这主要是因为羊肝气味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热。

猪肉滋腻，入胃便作湿热，从食物药性讲，配伍不宜。羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，则易生怪味，从烹饪角度看，不相宜。

香菜

芫荽又名香菜，可去腥味，与羊肉同吃相宜。

芫荽辛温，耗气伤神。猪肉滋腻，助湿热而生痰。古书有记载：“凡肉有补，唯猪肉无补。”

一耗气，一无补，故二者配食，对身体有损害。

牛肉

猪肉和牛肉不共食的说法由来已久，《饮膳正要》指出：“猪肉不可与牛肉同食。”

这主要是从中医角度来考虑，一是从中医食物药性来看，猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性，而牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。

二者一温一寒，一补中脾胃，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。

(张响)

我爱厨乐



《美食圆桌》联手一家人餐饮文化连锁有限公司

打造家庭餐饮美食文化

预约热线:3273366 3359222

我爱厨乐 15937088406 18337020003
报名热线:

萝卜饼

民间谚语“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，冬天的萝卜也就成了餐桌上的佳肴，多吃点萝卜，非常利于身体健康。

为了让爱吃肉的儿子多吃些面食和蔬菜，刘雪梅做的萝卜饼里放了萝卜、花生仁、鸡蛋、木耳、菠菜等，内容丰富，营养全面，既能当主食又能当菜，做个淡咸适中的口味，一大碗就能吃饱，还省事省时。

刘雪梅准备了一个红皮的辣萝卜，洗净切成丝；一小把花生仁用水泡一会，切碎；泡少许木耳；蘑

菇洗净撕成丝，用开水焯一下；一个番茄切薄片；两根火腿肠切成丁，两个鸡蛋打散；葱切碎，香菜切段；萝卜丝里加入盐、十三香、碎花生、3小勺面粉，拌匀，醒一会，用手拍成小饼子。

锅内放油，油热炸葱花，下番茄，炒成糊状，加水（两个人吃加3碗水），水开下萝卜饼子，煮开，放入木耳、蘑菇，稍煮放菠菜，再煮一会儿就转圈浇上鸡蛋液，撒上香菜就可出锅。

文/晚报记者 刘絮
图/晚报记者 张辉

今日主厨:

姓名:刘雪梅
年龄:36岁
职业:银行职员



①萝卜、花生仁、鸡蛋、木耳、菠菜、番茄、火腿肠



②3小勺面粉，拌匀，醒一会



③两根火腿肠切成丁，两上鸡蛋打散；葱切碎，香菜切段。萝卜丝里加入盐、十三香、碎花生，与醒好的面和在了一起后，拍成小饼子



④水煮沸后放入剩余原料和调味品，然后放入饼



⑤淋上鸡蛋液



⑥放入青菜



⑦撒上香菜就可出锅



“我爱厨乐”活动正在进行中，如果见报可获得精美礼品1份，得奖后还可获得华帝提供的豆浆机或净水杯1只