

Hàng ngày chúng ta sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau để ăn, nhưng không biết trong số thực phẩm đó khi sử dụng cùng với nhau sẽ có hại cho sức khỏe như thế nào. Sau đây là một số thực phẩm khác nhau ta thường hay gặp.



#### Giá đậu và gan lợn

Các nhà khoa học phân tích trong 100g gan lợn có 2,5mg đồng (Cu), trong giá đậu có nhiều vitamin C. Nếu ta xào lợn hoặc ăn gan lợn với giá đậu cùng một lúc hoặc trong thời gian gần nhau sẽ làm cho vitamin C bị oxy hóa. Kết quả giá đậu thành chất bã không còn chất bổ.

#### Sữa đậu nành và trứng gà

Trong sữa đậu nành có chất proteidaza có tính chất ức chế sự chuyển hóa của protein có trong trứng gà. Kết quả chúng sẽ cản trở sự hấp thụ dinh dưỡng, gây rối loạn tiêu hóa và làm mất đi một lượng protein mà là chất dinh dưỡng cần thiết.

#### Sữa đậu nành và đường đen

Trong đường đen có chất acid malic, khi hòa tan trong sữa đậu nành sẽ tạo ra chất lỏng chua, làm giảm chất bổ của sữa đậu nành. Một khác khi uống vào dạ dày bị ngứa, khó tiêu khi ăn uống.

thu các chất khác cũng giảm. Vậy khi uống sữa để uống, nếu muốn uống ngọt ta dùng đường kính trắng.

### Hạt socola và hoa quả

Các loại hạt socola đều giàu protein và canxi. Nếu uống trực tiếp hoặc ngay sau bữa ăn có hạt socola mà ăn các loại hoa quả chứa nhiều acid tannic như nho, cam, quýt... sẽ làm mất đi chất dinh dưỡng của hạt socola. Ngoài ra hoa quả ăn cùng hạt socola còn có tác dụng kích thích nhu động ruột gây đầy bụng, nôn mửa, tiêu chảy.

### Sữa bò và nước hoa quả

Sữa bò chứa nhiều protein, trong đó chất caseine chiếm tới 80%. Khi sữa bò pha lẫn nước uống cùng với nước hoa quả chua sẽ làm cho chất caseine kết dính, làm đường lactose làm cho khó tiêu và rời lỏng tiêu hóa.

### Thịt dê, thịt chó với nước chè

Thịt chó và thịt dê rất giàu protein. Nếu vừa ăn thịt chó hoặc thịt dê lại uống nước chè ngay thì chất acid tannic có trong nước chè sẽ kết hợp với protein có trong thịt chó hoặc thịt dê tạo thành chất tannalbin. Chất này có tác dụng làm giảm nhu động ruột, gây ra các hậu quả như khó tiêu, đầy bụng... Nước trong lòng ruột bị hấp thu nhiều, gây phân khô và táo bón. Chướng táo bón làm các chất độc (lạc ra ngoài) nằm lâu trong ruột sẽ có hại cho cơ thể.

Vitamin C với các loại đồ uống rất có vị sẽ uống nhiều nước (tôm, cua, cá, hải sản...).

Các loại đồ uống này chứa rất nhiều chất asen hóa trị 5 (chất này không gây độc cho cơ thể). Nhưng khi ta ăn các loại thực phẩm này mà uống vitamin C hoặc ăn các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin C như cam, chanh, cà chua, nho, mướp đắng... sẽ làm cho asen hóa trị 5 chuyển thành asen hóa trị 3 (tức chất thionin) là chất rất độc có thể gây chết người.

Trên đây là một số nhóm thực phẩm kiêng, mong mọi người chú ý, quan tâm, đừng để những điều đáng tiếc xảy ra trong sinh hoạt hàng ngày.