

食物相克是真的吗

□ 本刊记者 王向龙/文



吃螃蟹的季节和柿子红了的时候撞在一起，本是让人兴奋的事儿，但网络上流传的“螃蟹和柿子相克，不能同吃”的说法，让很多人纠结不已。

究竟是否存在食物相克、食物相克真的破坏营养甚至危害健康吗？各种食物的相克说法是否有科学依据？

“食物相克”缺乏科学依据

大葱蘸蜂蜜断肠，土豆和香蕉长雀斑，韭菜加菠菜滑肠腹泻……在网络和微信朋友圈里，这些食物相克的说法层出不穷，食物相克的菜谱也五花八门，甚至连土豆烧牛肉、黄瓜炒鸡蛋、小葱拌豆腐等都被列入其中。因为一个“克”字，很多人吃饭时总是会犹豫，“这两种食物能不能一起吃，会不会相克？”

中国营养学会副理事长马冠生表示，现代营养学中并无“食物相克”一词，食物相克是中华养生文化的组成部分，来源于食疗保健养生实践和生活经

验。但是这些经验难免会出现以讹传讹。他分析说，食物相克的说法有两种可能：一是在历史上有些现象在当时不能很好解释，如有些人吃了一些被污染食物，后发生中毒，由此造成误解；另外还有一些是因极少数人体质特殊过敏所致。

无疑，把一些特殊的食后不良推断成是食物的原因，缺乏科学根据。

据介绍，我国民间一直有食物相克的说法，我国营养学界泰斗郑集曾通过试验来验证食物相克导致中毒的说法。他搜集了民间传说中的184对相克食物，并从中选择人们日常生活中同食机会较多的香



蕉与芋艿、花生与黄瓜、大葱与蜂蜜、牛肉与板栗等14组食物，让动物和人进行试吃，在食后的24小时内，所有被试动物及人的表情、行为、体温等都正常。所谓食物相克的说法不攻自破。

此外，中国营养学会还曾经与兰州大学、哈尔滨医科大学也进行过食物相克的研究实验。兰州大学选择兰州地区的60名健康志愿者，分别试食5对典型的“相克食物”。结果显示，人群试食7天后，均未出现任何不良反应及临床症状，受试者的精神状态、饮食、睡眠等均未见异常。哈尔滨医科大学的人体试食试验结果，也没有发现任何中毒现象，同样证实了所谓的“食物相克”没有科学依据。

食物“相反”并非“相克”

目前，在很多书籍、网络上都流传着各种各样的食物相克菜谱。这让不少人充满担忧：相克的食物究竟有多少？

Tips

食物相反因人而异

专家指出，食物叠加出现副作用的食物相反现象是因人而异的。

首先，食物相反没有那么严重，正常体质、身体健康的人，吃食物没有太多禁忌。

其次，适量食用不同食物，即使它们相反，也并不会影响身体健康。

此外，如果体质不好、缺乏营养或者患病的人，应该有针对性地避免一些不合理的食物搭配和选择：脾胃虚寒的人吃苦瓜、西瓜、绿豆等寒凉性食物时容易引起腹泻；体质偏热者应少食生姜、胡椒、酒等温热性食物；发烧的人不能吃温、热性食物等。



“很多说法都是以讹传讹，或者是不了解造成的。”北京中医药大学养生康复系主任林殷举了一些带有误导的例子——不少消费者认为海鲜和富含维生素C的柠檬汁一起吃，会产生砒霜，导致中毒。而实际上，根据测算，即便正常海鲜中的砷和维生素C非常彻底地发生化学反应，一次吃进10千克海鲜才含有1毫克砷，只有一次吃上百千克海鲜，才有可能达到中毒的量，这还是在保证有足够维生素C摄入并参与化学反应的前提下。而即便吃10千克海鲜，也不可能同时摄入足量的维生素C与其反应，而且在体内的环境下，发生化学反应的比例也非常小。

她认为，还有一些食物相克是由于人们的误解造成的。例如“豆浆和鸡蛋相克”的说法，主要是由于生豆浆中含有妨碍蛋白质消化的胰蛋白酶抑制剂，以及有毒物质凝集素，必须要煮沸8分钟以上，才能保证其营养和安全性。没有煮透的豆浆本身就不安全，如果豆浆煮透，和鸡蛋、牛奶同吃不会有任何问题。

林殷表示，中医学的文献历史当中，有关于“相反”和食物禁忌的记



载。但中医所说的“食物相反”并非“食物相克”。“相反”是源自于中药药物的相反，主要指两种药物同时使用会产生一些毒性，或者出现一些不良反应。而中医当中所有食品都有寒、热、温、良之分，饮食的这种物性作用于人体会发生一些副作用，中医称为“食物相反”。比如螃蟹与柿子“相克”说，从中医看来，“螃蟹是寒性的，柿子也是寒性的，两个寒性的东西放在一起，如果赶上虚寒体质的人，就会导致腹泻等不适症状。但这并不是食物“相克”而是与人的体质等个体因素相关，所以不能简单地说是食物“相克”会导致疾病、死亡等。

实际上，可能导致食物中毒有很多原因，一是食物过敏，比如花生过敏；二是食物中含有毒物，如鲜黄花菜中的秋水仙碱；三是食物中致病菌和寄生虫



引起的食物中毒；四是食物腐烂、细菌繁殖或发霉引起食物中毒；五是食物烹饪不当，如扁豆没炒熟会引起食物中毒；六是误食（如毒蘑菇、毒蜂蜜）引起的食物中毒。

平衡膳食重在合理搭配

许多人相信食物相克的主要原因，是由于他们相信某两种食物同吃可能会导致营养相互抵消。其实，不同食物中的各种营养元素或化学成分在人体消化、吸收和代谢过程中确实存在相互影响，导致某些营养物质不能充分吸收与利用的现象。

马冠生表示，食物中的营养素互相作用进而影响吸收，的确是事实。比如说菠菜和豆腐，因为菠菜中草酸可降低食物中钙的吸收，同时吃菠菜和豆腐会对钙的吸收有一定影响。但并不能说吃

菠菜烧豆腐一定会缺钙，如果菠菜先用开水烫一下，它所含的草酸就会部分溶解，不会影响人体对钙质的吸收。某种营养素偶然增多或减少，打破了与其他营养素之间的平衡只是暂时的，机体完全可以通过其他途径来保证器官功能的正常。所以，健康的人在平衡膳食的原则下，各种食物的相互搭配没有太多的禁忌。

“只要做到合理搭配、平衡膳食，营养素之间的副作用都可以小到忽略不计。”马冠生说，平衡膳食对健康有极大益处，从粗粮、水果、蔬菜，到蛋、奶等都要吃，这样营养才能平衡。所谓食物相克论，其实与现代营养学和古代营养学都是相悖的。

不过，对于一些体质不好或是缺乏营养的人，应该有针对性地避免一些不合理的食物搭配和选择，比如贫血的人，就不要吃影响铁吸收的食物，比如喝浓茶等。比起“食物相克”理论，平衡膳食原则更为重要，在日常膳食中注重粗细搭配、荤素搭配、多样搭配的平衡膳食，而不是固定不变的偏食某几种食物，合理搭配才能做到膳食平衡。●



资讯

嘉吉宣布收购达农威 打造天然动物健康营养业务

10月27日，嘉吉公司宣布收购全球领先的天然动物营养解决方案和技术提供商——达农威，涵盖其所有业务包括人类健康业务、Embria健康科学及其品牌Epicor®。

达农威成立已有75年，在免疫支持技术开发上享有世界声誉。这些免疫支持技术与动物的生物学原理契合，能够强化动物的免疫系统和消化系统，从而改善动物健康，提高动物生产性能和食品安全水平。

此次收购将使嘉吉在200亿美元的全球饲料添加剂市场中处于领先地位，同时在全球近70个国家中拥有世界一流的技术、管理、研发以及市场营销能力。

“收购符合嘉吉和达农威的共同愿景，即为消费者提供可持续的、有益健康的食品解决方案，以满足其不断增长的新需求。”嘉吉董事长兼首席执行官David MacLennan表示，这将加速嘉吉公司的业务增长，为动物健康与食品安全事业提供领先技术和解决方案，并帮助践行嘉吉的企业目标——以安全、负责和可持续的方式滋养世界。

达农威总裁兼首席执行官Jeff Cannon表示，嘉吉公司和达农威将扩展和开发新的世界级天然健康科技，嘉吉的强大资源和国际市场开拓能力加上达农威领先的科研技术专家，将为全球动物健康和营养产业提供世界一流的创新技术和解决方案。”

据悉，嘉吉在动物营养领域拥有逾百年的深厚基础，这些知识与技术通过嘉吉动物营养业务得到广泛应用。达农威将通过其在免疫功能与肠道健康等方面的创新，进一步帮助嘉吉提升在动物营养方面的实力。●