

## Thức phẩm "đánh" nhau

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#225;t m

Th&#7913; B&#7843;y, 02 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 10:25

---

Có những thức phẩm bổ dưỡng, nhưng khi kết hợp với nhau lại tạo ra những chất có hại cho cơ thể.



### **Cà rốt, rau củ không kết hợp với gan động vật**

Cà rốt, rau củ chứa nhiều cellulose trong khi gan động vật, lòng đỏ trứng gà, đậu nành có chứa nhiều sắt. Cellulose thúc đẩy xung kích với sắt, nên nếu bạn dùng cà rốt, rau củ xào cùng gan động vật, hay trứng gà sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ sắt trong thức ăn của cơ thể.

### **Đừng ăn khoai lang cùng các thức ăn có vị chua**

Trong khoai lang chứa chất beta-carotene tạo nên màu đỏ trong thành ruột. Nếu bạn đã dùng khoai lang rồi mà tiếp tục ăn các thức ăn chua, sẽ rất bất lợi cho bao tử của bạn. Vì thế đừng ăn khoai lang cùng các thức ăn có vị chua.

### **Khi uống sữa đừng uống sữa chua không nên ăn trái cây**

Hiếm khi chứa protein, trong khi trái cây lại chứa nhiều acid tannic. Acid tannic gặp protein có trong các loại sữa chua sẽ đông lại và trở nên nặng, dễ tạo ra những chất khó tiêu hóa. Vì thế nếu bạn muốn dùng sữa chua mà thúc đẩy thức ăn trái cây thì rất dễ bị đau bụng, hãy đợi ít nhất 2 tiếng sau hãy ăn là tốt nhất.

## Thức phẩm "đánh" nhau

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Th&#7913; B&#7843;y, 02 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 10:25

---

### T&#i xung kh&#c v&#i cá tr&#m

Dùng t&#i đ&# n&#u cá tr&#m s&# đ&# làm cho b&#ng ch&#ng, đ&#y h&#i và đ&# sinh giun sán.

### M&#t s&# thức phẩm khác không nên dùng chung

- Cua, tôm không nên ăn v&#i bí đ&#.
- C&#i xoong không nên n&#u ho&#c ăn cùng cá di&#c.
- B&#p k&# n&#u v&#i i&#c.
- Thịt heo không nên ăn v&#i i&#c b&#u, cam th&#o.
- Không nên ăn cà cùng ba ba, chu&#i và cá qu&#.
- Không ăn t&#t cùng gan dê, đu đ&# và c&# c&#i.
- Thịt bò, thịt trâu không nên ăn chung v&#i l&#n và h&#.