

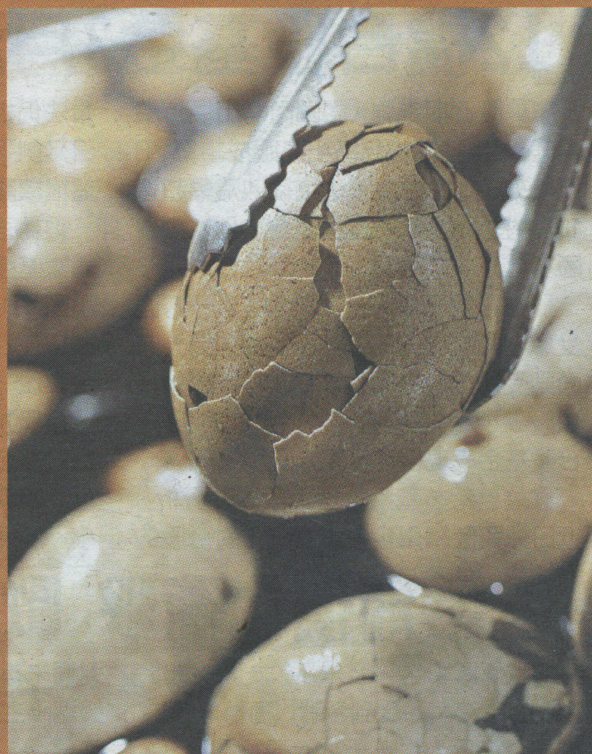


鮮奶加茶比起奶精加茶好。

飲食禁忌

大解密

文 / 記者陳靜宜、羅建怡
 解答者 / 台北醫學大學保健營養系兼任助理教授吳映蓉、財團法人董氏基金會食品營養組主任許惠玉、營養師周徐儀



茶葉可以與蛋同時煮。

豆漿不能沖雞蛋？吃肉最好避免配茶喝？培根、醃肉別配優酪乳？蘿蔔、水果別同吃？網路上出現據稱「12種有毒的家常菜」，如雞蛋、蔥花、豆腐、鮮乳各種常見的飲食若隨意混搭，恐隱含危機，果真如此嗎？看專家提出正解，為消費者解迷津。

傳言一：豆漿不可沖雞蛋。

雞蛋中的粘液性蛋白會與豆漿中的胰蛋白結合，從而失去二者應有的營養價值。

正解：大豆中並沒有胰蛋白，所以沒有前述問題。以熱豆漿沖雞蛋，是雞蛋可能會不熟，生蛋白含卵白素，會阻礙生物素被吸收，長期缺乏生物素，會有皮膚炎、結膜炎等問題。

傳言二：鮮奶加茶有害。

會變成劣等蛋白質對身體有害，所以奶茶不宜多喝。

正解：鮮奶加茶比起奶精加茶好，只是奶中的酪蛋白和兒茶素結合，喝的人得不到兒茶素。

傳言三：蔥花不能拌豆腐。

豆腐中的鈣與蔥中的草酸，會結合成白色沉澱物—草酸鈣，造成人體對鈣的吸收困難。

正解：不只蔥花，很多的蔬菜都含有草酸、植酸，易與豆腐的鈣結合成不溶性的鈣鹽，阻礙身體對鈣的吸收。

傳言四：吃肉時喝茶助消化。

茶葉中的大量鞣酸與蛋白質結合，會生成具有收斂性的鞣酸蛋白質，減緩腸蠕動，易形成便秘，增加有毒和致癌物質被人體吸收的可能性。

正解：不至於有毒或致癌，不過會影響對食物營養與鐵質的吸收，但麥茶因不含草酸等物質就沒問題，綠茶則不適合與牛排共食。

傳言五：培根或醃肉三明治+優酪乳=癌症。

正解：優酪乳中的乳酸菌的確比較會讓「硝酸鹽」變成「亞硝酸鹽」，因此不建議培根或醃肉三明治+優酪乳一同飲用。吃醃製肉品時，建議以蔬果汁來取代優酪乳或養樂多，並多吃一些蔥、蒜類的蔬菜，可以阻止「硝酸鹽」變成「亞硝酸鹽」。



▲紅白蘿蔔可同煮。



▲吃培根或醃肉三明治最好避免喝優酪乳。

傳言六：馬鈴薯不能搭牛肉吃。

由於馬鈴薯和牛肉在被消化時所需的胃酸濃度不同，勢必延長食物在胃中的滯留時間，延長胃腸消化吸收的時間，久而久之，必然導致腸胃功能紊亂。

正解：馬鈴薯可視為澱粉質、牛肉可視為蛋白質，兩者在胃裡所分泌出來的消化酶不同，不是天天食用的話，不會影響消化。

傳言七：茶葉不宜煮雞蛋。

對胃有刺激作用，且不利於消化吸收。

正解：茶葉煮蛋，蛋白遇熱即已凝固，茶葉更不可能透過蛋殼及煮熟的蛋白，跑進含鐵的蛋黃裡，不會造成人體對礦物質的吸收。

傳言八：紅白蘿蔔不能混吃。

因紅蘿蔔中含有一種叫抗壞血酸的分解酵素，它會破壞白蘿蔔的維生素C。

正解：紅白蘿蔔可同煮，但不建議和其他水果一起打汁，因為紅蘿蔔的酵素活性確實會破壞其他水果的維他命C，使其含量變少。

傳言九：蘿蔔水果不可同吃。

蘿蔔等十字花科蔬菜進入人體後，經代謝會產生抗甲狀腺的物質硫氰酸，此時若攝入含大量植物色素的水果如橘子、梨、蘋果、葡萄等，水果中的類黃酮物質在腸道被細菌分解，轉化成羥苯甲酸及阿魏酸，它們可加強硫氰酸抑制甲狀腺的作用，從而誘發或導致甲狀腺腫。

正解：蘿蔔可與水果同吃，蘿蔔的水分多利尿，若因蘿蔔含硫，而指不可與水果同食，並不適當，因為更多食物含硫，且含量更高，如肉類、蛋黃等。

傳言十：海味與水果不可同食。

海味中的魚、蝦、藻類，含有豐富的蛋白質和鈣，若與含有鞣酸的水果同食，不僅會降低蛋白質的營養價值，也易使海味中的鈣質與鞣酸結合成一種新的不易消化的物質，會刺激胃而引起不適，而出現肚子痛、嘔吐、噁心等症狀。

正解：海鮮中的含鈣量，比不上牛奶與綠色蔬菜，若以此說會與水果形成不易消化的物質，並不合理。有些人吃海鮮會過敏，但沒聽過海鮮與水果會產生不良反應。