



“食物相克”到底存不存在？ 听听专家怎么说

很多人吃东西时，不只是考虑味道好不好，还会考虑两者搭配会不会“相克”。比如，柿子和螃蟹、菠菜和豆腐、虾和维生素C……有传言称，这些都是常见的“食物相克”组合。



1/ 这些食物搭配并不相克

普通食物搭配着吃，轻则影响营养吸收，重则导致中毒？其实，这些有关“食物相克”的说法都是谣言。

1. 柿子+螃蟹/奶制品

很多人从小就被告知，柿子和螃蟹不能一起吃，否则可能送命。

真相：

柿子中含有单宁(鞣酸)，未成熟的涩柿子单宁含量可达4%以上。大量摄入单宁的同时胃中又有许多蛋白质，会形成不溶性复合物，让胃蛋白酶失去活性。

传说中的柿子与螃蟹不能同吃指的是单宁含量高的涩柿子，其实，单独吃涩柿子也不保险。

如果是成熟的甜柿子，与螃蟹一起吃没什么不妥。同理，柿子不能和香蕉、螃蟹、大虾、红薯、牛奶同食都是假的。

2. 虾+维生素C

传言称，虾含有大量“五价砷化合物”，维生素C会将其转化成剧毒的三价砷，即砒霜。

真相：

海产品含的多数是稳定的有机砷，极其微量的无机砷会很快代谢掉，不会跟维生素C反应。

另外，我国鱼类砷含量标准是0.1毫克/公斤，而砒霜摄入100~200毫克才有致命危险。也就是说，合格的海产品即便吃10公斤，再加上足够多的维生素C，也不会中毒。

3. 菠菜+豆腐

有人说，豆腐含钙，菠菜里含草酸，两者一起吃会形成草酸钙，容易得结石。

真相：

大部分叶菜如油菜、小白菜、苋菜等都含有草酸，钙和草酸结合形成的沉淀物最后会排出体外。

当然，这一反应会降低豆腐中钙的利用率。炒叶菜前焯水，去除一部分草酸就可以解决了。

4. 鸡蛋+豆浆

有传言称，豆浆含胰蛋白酶抑制剂，抑制蛋白质消化，降低鸡蛋的营养价值。

真相：

大豆中的确有这一物质，但豆浆煮熟后，胰蛋白酶抑制剂被灭活，发挥不了任何作用。

豆浆本身就是高蛋白食物，蛋白酶抑制剂如果依然存在，肯定会影响大豆蛋白自身的消化吸收，这跟鸡蛋一点关系都没有。

5. 黄瓜+西红柿

网上有种说法是黄瓜含有维生素C分解酶，西红柿含有维生素C，同食会影响维生素C的吸收。

真相：

确实有研究显示黄瓜含有一些这种分解酶，但剂量很小。据中国食物成分表，黄瓜的维生素C含量为9毫克/100克，如果黄瓜含有很多维生素C分解酶，也会把自身的维生素C破坏掉。

维生素C受破坏最主要的方式是加热和空气氧化，相比之下，这两者一起吃并不会影响营养吸收。

6. 桃子+西瓜

谣言称，桃子和西瓜同食会产生剧毒。

真相：

桃子和西瓜含有的营养成分都不特殊，除了水分外，含量最多的就是糖，此外还含有一些维生素、矿物质、膳食纤维、少量的蛋白质以及脂肪等常见成分。

从营养成分角度分析，并没有发现一起吃会中毒的理由。因此，桃子和西瓜可以放心同时食用。

2/ 食物不相克， 为什么吃完会不舒服？

早在1935年，南京大学教授郑集就搜集了民间传说中的184对相克食物，选择同食机会较多的香蕉与芋头、花生与黄瓜、葱与蜜、蟹与柿、蟹与石榴、鲫鱼与甘草、皮蛋与糖等14组食物，让动物和人试吃。

结果发现，食后的24小时内，所有被试动物及人的表情、行为、体温、粪便颜色与次数等都正常。这是首次通过科学试验来验证并驳斥“食物相克”导致疾病的说法。

2008年，兰州大学与哈尔滨医科大学也做了类似试验，受试者并无明显不良反应。

生活中，有一些所谓的食物相克，其实是个人体质问题：

1. 乳糖不耐受

这类人单独喝牛奶都会腹泻，这时候如果碰巧跟别的食物一起吃，就产生了“食物相克”现象。

2. 细菌感染

如霍乱弧菌经常污染鱼虾蟹等水产品，如果有人吃了不洁的水产品，又吃了另一种食物，导致疾病，这就可能变成了一组“相克食物”。

3. 过敏现象

包括海鲜过敏、花生过敏、鸡蛋

过敏等。理论上讲，只要是含有蛋白质的食物，都有可能造成过敏，引发不适。

4. 肠易激综合征

这是一组包括腹痛、腹胀、排便习惯改变和大便性状异常等表现的临床综合征，持续存在或反复发作。情绪因素、饮食、药物或激素均可诱发或加重病情。患者无论吃了什么，都可能产生腹部不适。

需要提醒的是，吃完东西出现不适，短时间内不能自行缓解，要及时就医。

3/ 有些药物 会和食物“起冲突”

食物相克不存在，但在服用某些药物的时候，则需要注意忌口，以免引起不良反应甚至是中毒。

1. 钙片忌菠菜

菠菜含有大量草酸钾，草酸根离子会沉淀钙离子，妨碍人体吸收钙，还易生成草酸钙结石。菠菜要焯水后食用，服药片前后2小时内不要吃菠菜。

2. 降压药忌西柚

因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏某种酶的功能，而这种酶和降压药的代谢有关，容易造成血液中药物浓度过高，增加副作用。

3. 止泻药忌牛奶

牛奶不仅降低止泻药的药效，其含有的乳糖还容易加重腹泻。

4. 阿司匹林忌酒

酒在体内先被氧化成乙醛，然后成为乙酸，而阿司匹林会妨碍乙醛氧化成乙酸，造成体内乙醛蓄积，会导致头痛、恶心、出汗、胸痛、心肌梗塞、呼吸困难、急性肝损伤等后果。

5. 抗生素忌牛奶、果汁

服用抗生素前后2小时不要饮用牛奶或果汁。牛奶会降低抗生素活性，果汁(尤其是新鲜果汁)中的果酸会加速抗生素溶解，都会降低药效。

6. 布洛芬忌咖啡

布洛芬(芬必得)对胃黏膜有刺激，咖啡中的咖啡因则会刺激胃酸分泌，加重布洛芬对胃黏膜的副作用，甚至诱发胃出血、胃穿孔。

□来源：学习强国

“年轻化”的高血压， 健康管理要趁早

近年来，随着社会经济的快速发展和生活方式的变化，高血压患病人群不断增长，并呈现出年轻化趋势。中青年高血压多呈“隐匿性”，早期常无明显症状，多于体检或偶然测量时发现。部分患者忙于工作，疏于健康管理，对高血压的危害认识不足，认为无症状就无需治疗。即便是接受药物治疗的患者，由于过度担心药物不良反应，也往往难于长期坚持。导致在中青年人人群中高血压知晓率、治疗率、控制率低下。

由于中青年高血压患者预期寿命长，长期(>10年)及终生风险较高，加强中青年人群高血压的有效控制和系统管理，将有助于避免和减少脑卒中、心肌梗死等动脉粥样硬化性心血管病的发生、发展，减少疾病负担，提高生活质量，最终延长寿命。

○中青年高血压的特点为：

1. 症状不典型：除部分因头晕、头痛或其他症状就发现高血压外，多数中青年高血压患者并无明显症状。
2. 轻度高血压居多。
3. 以舒张压升高为主，可能在于中青年高血压患者动脉弹性尚好，在舒张期动脉可以从心脏搏动中吸收更多的压力，导致舒张压升高。
4. 在中青年高血压患者中，合并超重/肥胖及代谢异常比例高，嗜酒、熬夜、缺乏运动等不健康生活方式较常见。导致超重/肥胖、血脂异常、糖代谢紊乱、高尿酸血症等疾病发生率高。
5. 另外，中青年高血压患者在家中实施血压监测的比例偏低。中青年血压监测不足，是血压控制率偏低的影响因素。中青年高血压患者由于工作繁忙、生活压力大、担心降压药物带来不良影响等，降压治疗不积极，常自行减药、停药，治疗依从性差，导致控制率低下，甚至不及老年高血压患者。

○中青年人发现了高血压该怎么办呢？

1. 有条件的人应该完善动态血压检查，到医院寻找高血压的原因。动态血压检查能够对“白大衣性高血压”及“隐蔽性高血压”作出准确判定，而这两种情况在中青年高血压患者中并不少见，动态血压检查还能够准确评估治疗效果，及时调整治疗方案及治疗强度、改善血压控制。中青年高血压中继发性高血压并不少见，有条件者应该寻找引起高血压的原因，采取针对性的诊疗方案。
2. 采取积极的生活方式，低盐、低脂、戒烟限酒(酒精摄入量要求男性<25g/天、女性<15g/天)、运动(有氧运动，如步行、慢跑、骑车、游泳等，体力活动时间>30分钟/天，5次至7次/周)、控制体重，减轻精神压力，保持心理平衡，必要时寻求专业心理咨询。
3. 应该筛查血糖、血脂等，对血压、血糖、血脂进行综合管理控制。
4. 一般高血压患者，通常应将血压降至140/90mmHg以下，如果身体能够耐受，多数患者可进一步降至130/80mmHg以下。
5. 中青年高血压患者不同于老年人，可相对快速降压，应在数周内使血压达到上述标准。
6. 严格遵医嘱规律用药。对于无合并症的中青年高血压患者，目前常用的6大类降压药物均可作为一线药物。对于心率增快的患者，可以优先选择β阻滞剂。不少人担心长期服用降压药物的不良反应而不愿坚持规律用药，实际上，长期服用降压药物的获益远远大于药物的不良反应，通过积极监测，及时停药是可以很好地应对大多数药物的不良反应。

□来源：学习强国



●杭州日日昇贸易有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州骏驰文化传媒有限公司遗失财务章、法人章(夏宇昊印)各一枚，声明作废。
●杭州领誉悦雅服饰有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从100万元减至10万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州输出企业管理有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●杭州慢街食品有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州鼎桥贸易有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●杭州温渝科技有限公司遗失公章、合同专用章各一枚，声明作废。
●杭州仁美品牌管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●东阳市横店舜宝小吃店遗失财务专用章一枚，声明作废。

●杭州鲤中贸易有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从500万元减至10万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州育英网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州荣旺机电设备有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●通知公告：因杭州小鹏斌贸易有限公司注销问题，已联系不上股东关镇洋(身份证号：220283199310150332)，限关镇洋七日内来公司解决相关事宜，若未及时处理或出面，由此产生的任何责任自行承担，特此公告。

●杭州逸诺文化传播有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●撤销减资公告：杭州临安中欣工程管理有限公司经股东会决定，本公司决定取消2024年03月09日在国家企业信用信息公示系统的减资公告。特此公告。
●东阳市昭晨餐饮服务有限责任公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
●通知债权人申报债权的注销公告：杭州市上城区凯顺爱心帮扶服务中心理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告之日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：86950072。杭州市上城区凯顺爱心帮扶服务中心 2024年6月6日。
●张绍国遗失内河船舶安全与环保《证书》，船名：浙钱江货00236，船舶识别号：CN20036282612，船检登记号：2003B3102489，声明作废。

●杭州佰源家政服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州美人鱼健康管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州百谷大叔贸易有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从50万元减至1万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●宁波市北仑区欣程日用品商行(个体工商户)遗失公章一枚，编号33020610182424，声明作废。
●香港流行树贸易有限公司绍兴代表处遗失财务章、法人章(DHANWANI NAND KUMAR)各一枚，声明作废。
●杭州萧山山鑫机械租赁部遗失财务章、法人章(黄荣华印)各一枚，声明作废。
●杭州青悠科技服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●道晨(杭州)信息咨询有限公司遗失公章一枚，声明作废。