

肉類與相關食物相剋

豬肉與豆類相剋

從現代營養學觀點來看，豆類與豬肉不宜配搭，原因大致有以下幾點：

1. 豆中植酸含量很高，60%~80%的磷是以植酸形式存在的。它常與蛋白質和礦物質元素形成複合物而影響二者的可利用性，降低其利用效率。
2. 多酚是豆類的抗營養因素之一，它與蛋白質起作用，影響蛋白質的可溶性，降低其利用率。多酚不僅影響豆類本身的蛋白質利用，在與肉類配合時也影響肉類蛋白的消化吸收。
3. 豆類纖維素中的醛糖酸殘基可與瘦肉、魚類等葷食中的礦物質如鈣、鐵、鋅等成螯合物而干擾或降低人體對這些元素的吸收，故豬肉與黃豆不宜相配。
4. 豆中含有產氣的化合物——寡糖化合物如棉籽糖、水蘇糖和毛蕊花糖等，由於人體消化系統不分泌半乳糖苷口，因而不能消化這些化合物。它們在大腸腔內由於細菌的作用，分解後產生大量氣體（CO₂、H₂、CH₄等），加上消化不良等因素形成腹脹氣壅氣滯。所以，豬肉、豬蹄爪燉黃豆是不合適的配搭。

60%~80%的磷是以植酸形式存在的。

025

食物相剋與藥物相剋



牛肝與口魚相剋

《飲膳正要》中說「牛肝不可與口魚同食」。由於口魚肉中有複雜的生物化學成分，多食引起人體的不適之感；而牛肝中含有多種維生素、口類和金屬微量元素。牛肝與口魚二者共食，可產生不良的生化反應，有害於人體。

雞肉與鯉魚相剋

雞肉甘溫，鯉魚甘平。雞肉補中助陽，鯉魚下氣利水，性味不反但功能相乘。魚類皆含豐富蛋白質、微量元素、口類及各種生物活性物質；雞肉成分亦極複雜。古籍中常可見雞魚不可同食的說法，主要不可同煮、同煎炒。現今生活中的飲食習慣亦非常少見雞魚同煮的現象。

雞肉與芥末相剋

這兩種食物如果同食後，會傷元氣。因芥末是熱性之物，雞屬溫補之品，恐助火熱，無益於健康。

雞肉與大蒜相剋

大蒜原稱「葫」，其性辛溫有毒，主下氣消穀，除風、殺毒。古人說：「大蒜屬火、性熱喜散」。

亞健康是人體第二種狀態。

030

第二部分：食物與相關食物相剋

而雞肉甘酸溫補，二者功用相佐，且蒜氣燥臭，從調味角度講，也與雞不合。古典《金匱要略》中就有「雞不可合葫蒜食之，滯氣」的記載。

雞蛋與豆漿相剋

人們經常食用的雞蛋和豆漿，都是富含蛋白質的營養食品。從科學飲食角度而言，兩者同時食用，會降低其營養價值。因為生豆漿中含有胰蛋白口抑制物，它能抑制人體蛋白口的活性，影響蛋白質在人體內的消化和吸收。

雞蛋的蛋清裡含有黏性蛋白，它可以同豆漿中的胰蛋白口結合，使蛋白質的分解受到阻礙，降低人體對蛋白質的吸收率。所以，豆漿與雞蛋或蛋類食物，要間隔一段時間再食用，不宜同食。

雞蛋與味精相剋

雞蛋本身含有許多與味精成分相同的谷氨酸。炒雞蛋放味精，不但浪費了味精，而且破壞和掩蓋了雞蛋的天然鮮味，並不增加鮮味。因此炒雞蛋不宜放入味精。

亞健康往往是疾病的前兆。

031

第五部分：藥物與相關藥物相剋

維生素類藥物與相關藥物相剋

維生素B₁₂與雌激素相剋

雌激素的轉化產物可與維生素B₆競爭口蛋白，從而促進維生素B₁₂的排泄，降低其療效。雌激素還可使色氨酸氧化口活性增加，使色氨酸代謝中維生素B₁₂的需要量增大，因而導致體內維生素B₁₂的相對不足。

維生素B₁₂與降糖靈相剋

由於降糖靈能抑制口系統，與維生素B₁₂合用可使其吸收減少，所以應避免合用。

維生素B₁₂與氯霉素、亞士匹靈相剋

因氯霉素、亞士匹靈都有可能減少維生素B₁₂的利用，合用可使維生素B₁₂的療效降低。

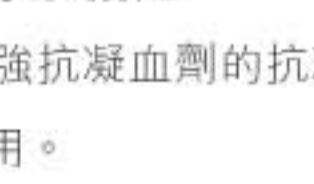
維生素B₁₂與氧化劑或還原劑及維生素C相剋

維生素B₁₂遇氧化劑或還原劑能被分解而失效。維生素C與本品同時使用時，能使維生素B₁₂生物利用度下降，所以需要二者藥物時，服藥時間應間隔2~3小時。

不要太依賴藥物。

199

食物相剋與藥物相剋



維生素K₃與維生素E相剋

維生素E的主要氧化產物生育口具有抗維生素K₃的作用，能降低維生素K₃的療效。

維生素K₃與鏈霉素相剋

因鏈霉素能增強抗凝血劑的抗凝血作用，所以本品不宜與鏈霉素合用。

維生素K₃與四環素相剋

與四環素合用，維生素K₃的抗凝效果被降低。

維生素K₃與消膽胺相剋

因維生素K₃與消膽胺並用時，維生素K₃吸收減少，所以長期用消膽胺時，應補充維生素K₃，而口服維生素K₃時也不宜用消膽胺。

維生素C與氯丁醇相剋

因本品與止吐劑氯丁醇可結合成無療效的產物，所以氯丁醇不宜與本品合用。

酒後不能馬上服用鎮靜劑。

200

第五部分：藥物與相關藥物相剋

維生素C與磺胺藥相剋

因維生素C為一種酸性藥物，可使尿液酸化，pH值下降，若與磺胺藥（如複方新諾明等）合用，可使後者解離度變小，有引起結晶尿的可能，導致腎臟損害。如病情需要同用，可間隔2小時服藥。

維生素C與紅霉素相剋

因為紅霉素在酸性條件下呈解離型，不易吸收，而且排泄快，在胃腸道中不穩定，易被破壞，因此合用可使紅霉素療效降低。

維生素C與氫氧化鋁凝膠相剋

因為氫氧化鋁凝膠的吸附作用能使維生素C的吸收減少，療效降低，所以維生素C忌與氫氧化鋁凝膠合用。

維生素C與氨茶鹼相剋

氨茶鹼是鹼性藥，與酸性藥維生素C合用，可因酸鹼中和而彼此降低療效。

服救心藥物最好坐口服。

201