

诱人美食 暗藏玄机

- 食物搭配不当真能要人命?
- 海鲜和维生素C同吃一定会中毒?
- 万一吃了“相克”的食物该怎么办?



相克的食物,真的能杀人于无形吗?

俗话说,要想抓住男人的心,得先抓住男人的胃。女人们深谙此道,为了心爱的男人,上得厅堂下得厨房。但是,电影《双食记》中,男主人公陈家桥吃了情人烹饪的美味佳肴后不久,身体开始莫名地疼痛、掉发,甚至掉了眉毛。医生告诉他,问题都出在他的一日三餐里。原来,他那心术怨恨的妻子通过他情人的手,利用食物相生相克的道理,让他一步一步走进饕餮大餐的陷阱里,最终万劫不复。

据说,扮演情人角色的演员江一燕从此之后,对食物搭配产生了恐惧心理,只要身体不舒服,就会怀疑是不是饮食出了问题。而看了《双食记》的观众,更是疑问重重:食物真的会相克且能置人于死地吗?如果是,那么食物究竟怎样搭配才合理?

菜里没放砒霜,医生为什么说砒霜中毒

电影《双食记》讲述了一个关于美食和阴谋的故事:怀孕的妻子在路边看到一辆熟悉的汽车,而且汽车里,丈夫正在和情人调情,为看真切,她精神恍惚地走向路的中间。呼啸而过的汽车将她撞倒,她流产了,子宫也被摘除。孩子没了,连孕育孩子的温床也丢了,妻子哀伤之后反击了。她借机找到了丈夫陈家桥那不知情且从不下厨的情人,告诉她,要想得到男人的心,必须先抓住男人的胃。从此之后,她开始教授并遥控丈夫的情人做每一道菜。

原先只会煮方便面的情人突然成了烹饪高手,陈家桥喜不自禁,大饱口福。尽管他的身体陆续出现了许多不适,比如肾虚体乏、脾脏不适、口干舌燥,但口舌之欲仍在继续。直到有一天,情人炖了猪肺雪梨汤,陈家桥还没喝,便发现汤中有许多毛发渣子,他落眉毛了。在镜子面前,陈家桥轻轻地拨弄一下,眉毛就簌地掉。更可怕的还在后面,他在洗澡时,发现自己的头发也大把大把脱落。医生检查发现,他的活性毛囊大面积坏死,而且速度很快。医生嘱咐他,别忘了每天服用维生素C以治脱发。陈家桥回家后,心

中有数的妻子烹制了大量的基围虾搭配番茄汤。这可是他的最爱,他立即将之席卷一空。谁知吃完之后不久,他就不省人事。医生说,他这是砒霜中毒了。

看着银幕上那个女人别有用心地搭配着每一道菜,观众毛骨悚然。现实生活中,那些菜真的能将一个健康的成年人折腾成那样吗?

《双食记》里的杀人菜谱并不靠谱

江苏教育学院生物系教授、营养学专家翁德宝告诉记者,在现代营养或相关学科专著中,并无“食物相克”一词,食物相克是中医食疗的一种说法,也就是指食物搭配不合理。食物基本上由四类组成,即谷、果、畜、菜。中医认为,真正的食物是这四者的匹配,其中每一类又都暗含有五方和干舌燥,但口舌之欲仍在继续。直到有一天,情人炖了猪肺雪梨汤,陈家桥还没喝,便发现汤中有许多毛发渣子,他落眉毛了。在镜子面前,陈家桥轻轻地拨弄一下,眉毛就簌地掉。更可怕的还在后面,他在洗澡时,发现自己的头发也大把大把脱落。医生检查发现,他的活性毛囊大面积坏死,而且速度很快。医生嘱咐他,别忘了每天服用维生素C以治脱发。陈家桥回家后,心

因此,翁教授认为,只有认清自己的体质,再了解各种食物的性质,合理搭配,才能达到保养身体的效果,也才能谈得上对饮食宜忌的理解。但吃了与人的体质不符的食物会引起中毒甚至能要人命的说法,过于夸张,多是无稽之谈。

比如说,影片中妻子准备的第一道菜:椒姜羊排煲和仙茅牛子南瓜汤。椒姜羊排煲,易学易做,壮阳强精。陈家桥吃完之后,果真精力旺盛,神清气爽。这是符合这道菜的功利的。但是,在现实生活中,羊肉性甘热助火,补虚劳,益气血,壮阳健胃;南瓜性甘温,补脾充饥,暖胃,因而胃热病人吃了,热上加热,两者不宜同食。但如果食用时间相隔两小时以上,则不会对身体有害。此外,吃羊肉后不宜马上饮茶。因为羊肉中含有丰富的蛋白质,茶叶中含有较多的鞣酸,两者结合,会产生鞣酸蛋白质,引发便秘。同时,许多人吃羊肉时喜欢配食醋作为调味品,吃起来更加爽口。然而,醋性温,宜与寒性食物搭配,与热性的羊肉不适宜。

再比如,香爆脑花,同时搭配了芹菜香干、蚝油洋葱鳝翼、青瓜水蛋、花生乌鸡炖参汤。翁

教授认为,鹅肉和鸡蛋相克伤脾胃,暴食芹菜会杀精。男性多吃芹菜会抑制睾丸酮的生成,减少精子数量。健康良好、有生育能力的年轻男性,连续多日食用芹菜,精子量会明显减少甚至难以受孕。停吃后几个月又会恢复正常。但影片中,陈家桥吃完一次之后,便虚汗横流,和情人亲热起来力不从心,就有点夸张了。

“任何搭配不合理的菜肴,要想显现‘相克’效果,只有长期食用才有可能。”翁教授说。

海鲜与维生素C同吃就一定中毒?

端午节那天的玄武区兰园菜场,人山人海,尤其是卖海鲜的柜铺更是摩肩接踵。而一家海鲜铺子竟打出了一个夺人眼球的招牌——“海鲜+维生素C=砒霜”,这个骇人听闻的公式引起了许多市民的关注。

店主说,海鲜不能与维生素C同食,很多人都知道,但不会特别注意到,现在生活条件好了,海鲜经常上桌,一不小心就会出问题。

店主还告诉记者,前段时间,有报道说,在台湾,有一位女士突然无缘无故地七窍流血暴毙,经过初步验尸,断定为砒霜中毒而亡。医学教授被邀协助破案。教授仔细地查看了死者胃中的提取物,说:死者并非自杀,亦不是被杀,而是死于无知的“他杀”!大家莫名其妙,那砒霜从何而来呢?医学教授说:砒霜是在死者腹内产生的。死者生前每天都要服用维生素C,这没有问题,问题就出在她晚上吃了大量的虾,虾本身也没问题,她的家人吃了都没事,但他们没有死者服用维生素C的习惯,问题就出在这里!所以,店主觉得有必要提醒买海鲜的市民要注意到这点。

虾等海鲜和维生素C同食,真的会引起中毒吗?

翁德宝教授解释说,虾等软壳类食物含有大量浓度较高的五价砷化合物。这种物质食入体内,本身对人体并无毒害作用,但是,在服用维生素C之后,由于化学作用,使原来无毒的砷酸酐转变为有毒的亚砷酸酐,即三氧化二砷,这就是人们俗称的砒霜!砒霜能麻痹毛细血管,并使心、肝、肾、肠充血,上皮细胞坏死,毛细血管扩张。故中其毒而死者,常是七窍出血。

“但是,吃海鲜和维生素C要想中毒,也没那么容易,因为这还需要一个前提,就是要大剂量地摄入维生素C才行。”那么,何为“大剂量”呢?翁教授告诉记者,那就是,一个人一次性吃50个中等大小的苹果,或30个梨,或10个橙子,或生吃3斤以上的绿叶蔬菜!而且这些蔬菜还不能经过加热,加热了维生素C还会大打折扣。这么多水果和蔬菜,哪一样是一个人能一次

性摄入的呢?因此,在吃虾的同时食用水果或青菜,只要不超过上述的量,就没有危险。

至于影片中吃几次炒虾搭配番茄汤,陈家桥就中毒了,是严重不符合实际的。

民间说法多是以讹传讹不可信

其实,在民间,食物相克说十分盛行。而且涉及的面还十分广泛,很多市民对此一知半解,轻易不敢尝试。

记者在玄武区兰园菜场遇到了六十多岁的李大妈。她告诉记者,坊间确实传闻有许多菜是不能放在一起吃的,比如说,鸡蛋、糖精同食会中毒、死亡;豆腐、蜂蜜同食致耳聋;土豆、香蕉同食生雀斑;牛肉、红糖同食胀死人;狗肉、黄鳝同食则死;鲤鱼、甘草同食则死;狗肉、绿豆同食则胀破肚等等,“不过,我也是听说而已,自己当然也就从不敢这么搭配,谁敢冒这个险?家人健康可是第一位的。”李大妈说,她还在报上看过,一个小孩喝了蘑菇炖鱼汤,不一会儿就上吐下泻,吐完泻完了才好转。

“逢年过节的,哪家不是一桌子美味佳肴,很多菜怎么可能完全避免放在一起呢?”翁德宝教授笑着说,“如果真的动不动就会中毒、吃死人,比如狗肉和黄鳝,放在一起吃的概率大得很,还不要死多少人呢。我就吃过的,我现在不好好的在这儿说话吗?”

至于蘑菇炖鱼汤吃出了不适,翁教授认为得找客观原因,可能是小孩肠道过敏或胃部不适导致,也可能是蘑菇带有杂菌,不干净,但这两样食物相克的说法,缺乏科学依据。

中医上确实存在“混食忌”

南京中医药大学中医药文献研究所副所长陈仁寿认为,“民间说法虽然有些是唬人的,但有些确实有它的道理。”从中医理论上说,“每种食物同药物一样,都具有特定的性味和功效。”治病是以药之偏性去纠正人之偏性。“药食同源”,食物也存在着偏性,只是这种偏性相对温和,饮食得当能御病强身,益寿延年,饮食失宜则有害无益。孙思邈《千金要方·食治篇》曾提出“食能治病,亦能致病”。换句话说,食物搭配不当,确实可能导致人体不适。这就是所谓食物“相克”,正确地说,应当是“相恶”,这是要尽量避免的。

“饮食和老百姓息息相关,食物搭配禁忌受到很多人的关注”,陈仁寿说,“从中医研究来看,某些食物确实不能同时食用,否则会诱发某些疾病,即所谓的‘混食忌’”。

陈仁寿告诉记者,古代文献中关于这方面的记载十分丰富,这些观点细究起来,虽不一定十分准确,但值得重视和深入研究。不过,民间不该因此就以肯定的口吻夸大了

食物相克说,从而影响了许多膳食的摄入。

酸甘苦辛咸的搭配也有讲究

现代许多人都讲究养生之道,许多人喜欢将一些中药材与食物一起煲汤,以求最佳养生效果,但陈仁寿认为,“药食搭配,须明禁忌。食疗药膳讲究药性味与食物性味的调和互补,搭配合理才能达到良好功效。”

好在药食配伍存在禁忌的观点从古至今,影响深远,一些认识已经深入民间,进入寻常百姓家。如“用发汗药应禁生冷、调理脾胃药禁油腻”,几乎已经成为家喻户晓的生活常识。而“消肿理气药禁豆类,止咳平喘药禁鱼腥,止泻药禁瓜果”等认识,也为百姓所接受。

“不仅如此,药食五味‘酸、甘、苦、辛、咸’中的每一‘味’的运用也要合理。”陈仁寿告诉记者,这“五味”都与相应的脏腑具有特殊的亲和力,有五味入五脏之说。五味配五脏同样有相生相克的一面:若五味调和,味与脏腑相生则可发挥充养五脏的作用,即“五脏所养”;若长期饮食偏嗜,味与脏腑相克,就会逐渐损害脏腑功能,成为“五脏所伤”。在疾病状态下,五味调制宜大得很,还不要死多少人呢。我就吃过的,我现在不好好的在这儿说话吗?”

食物搭配偶尔相克一次不碍事

记者在菜场偶遇的李大妈最关心的是,到底怎样搭配食物,才不会出现令人担忧的食物相克的问题,而且能够满足一家老小的营养需求呢?

翁德宝教授建议市民,可根据《中国居民膳食指南》来均衡膳食。在食物的搭配上,讲究荤素搭配,即动植物食物兼有;粗细搭配,也就是精细食物与粗米粗面结合;还有不同颜色的食物搭配,如红色与绿色、黄色、黑色等。《中国居民膳食指南》主张一天摄入40多种肉类,应有谷薯类、牛奶鸡蛋肉类、果蔬类、豆制品类和油脂类等几大类食物。总之,食物的种类越丰富,吃得越杂,营养就越均衡。另外,炒菜时植物的种系越远越好,比如,叶菜与根茎类、茄果类、十字花科类蔬菜搭配,可使食物营养互补,如果叶菜与叶菜搭配,比如白菜和油菜都是叶菜,它们搭配在一起,就不如白菜与茄果类的西红柿、白菜与根茎类的土豆等搭配合理。

一天摄入40多种食物,难免会出现“相克”,怎么办?翁教授认为,即使出现了“相克”,只要不是长期食用,次把次,不会对人体造成多大伤害,是不碍事的。

本版主笔 见习记者 张荣



海鲜和番茄,真的是一对冤家对头?

