

“食物相克论” 专家认为很荒谬

曾做试验,吃下“犯冲”食品的人无一中毒



爱吃洋快餐 胖小子乳房 竟开始发育

一般不必进行治疗,但是孩子的心理健康不容忽视

12岁的男孩小宝上六年级了,是个十足的小胖墩。最近半年来,他老觉得乳房痛,洗澡时摸一下,发现里面有个小硬结。小宝立即将此告诉了母亲,在母亲陪同下到医院就诊,最终医生确诊小宝乳房竟然发育了。东南大学附属中大医院内分泌科主任金晖副主任医师介绍,这个小硬结主要是由体内激素水平紊乱引起的,可能与小宝爱吃油炸食品、体重严重超标有关。

肥胖会导致体内雌激素增高

据小宝的母亲介绍,儿子从小就喜欢吃各种洋快餐,尤其喜欢喝碳酸饮料,不知不觉体重就飙升了。加上小宝平时不爱运动,尤其是放假在家,更是光吃不动了,很少下楼和小朋友一起玩。金晖副主任医师说,因为肥胖会使男孩体内脂肪的雄激素向雌激素的转化增多,从而导致体内雌激素增高,使乳房女性化发育。这样的病无需治疗,只要努力减肥,并且待男性性器官发育成熟,体内的雄、雌激素平衡自然就好了。

“近年来,良性的男性乳房发育症在青少年中也并不少见,我在门诊就经常碰到一些十二三岁的小男孩,都是因为乳房痛、摸到硬块,在家长陪同下来求诊。”金晖副主任医师介绍,原发性的男性乳房发育内因主要与内分泌激素水平紊乱有关。而一些小男孩性器官发育还未成熟,体内雌激素暂时占了上风,所以会出现乳房发育现象。

乳房发育异常须排除病理性因素

金晖副主任医师说,少年乳房发育异常不能小视,除了与肥胖、吃激素含量高的食品以及运动少有关外,也要排除一定的病理性因素。据悉,特别是在青春发育期,约有40%—70%的男孩会出现不同程度的乳房发育,常常表现为乳房内结节并有局部疼痛、压痛。青春男性乳腺增生症应到专科进行详细鉴别,尤其是在青春前期明显的男性乳腺增生症患者,更应详细检查,排除病理性原因。如患肝脏疾病、睾丸功能低下、肾上腺疾病、甲状腺病、肿瘤等疾病时可能出现的伴发症状。父母一旦发现男孩乳房肿大,最好到医院专科进行检查处理。不要觉得难为情,以免耽误病情。

别忽视孩子的心理健康

金晖副主任医师说,他曾经在门诊碰到一个13岁的男孩,在两年前发现自己的胸部异常发育,乳房如同少女一样隆起。因担心被别人笑话,他总是穿着宽大的衣服,原本活泼的他也变得孤僻起来,学习成绩迅速下滑。渐渐地,他变得很自卑,很不合群了。其实,对青春期的男孩来说,由于生长激素、雌激素及肾上腺皮质激素对乳腺的刺激,而出现男性乳房的女性化,称为特发性男性乳房增生。等到身体发育的后期大多数于1—2年内可自行消退,一般不必进行治疗。但是家长要多关心孩子,以防出现心理疾病,必要时建议去心理门诊求助。

专家点评

“犯冲”搭配大多站不住脚

王挺、李群以及周玉林三位专家,对网上流传的“犯冲”食品一一作了点评,以下搭配大多站不住脚。

搭配几率低型

鸡蛋与糖精——同食中毒,死亡

批语:糖精现在在很多地方已被禁用了,研究发现多食糖精容易得膀胱癌,因此这样的搭配在生活中遇到的几率几乎为零。

洋葱与蜂蜜——同食伤眼睛

批语:这两者压根就不会放在一起吃,就算吃也不会产生不良反应。

毫无道理型

豆腐与蜂蜜——同食耳聋

批语:豆腐的主要成分是蛋白质,蜂蜜的主要成分是果糖。要说这两者吃了之后会耳聋压根就没有什么道理。

海带与猪血——同食便秘

批语:海带含有多种矿物质,猪血是蛋白质。在吃火锅的时候如果同时点了这两道菜,绝对不会便秘。

土豆与香蕉——同食生雀斑

批语:土豆主要含量是淀粉,香蕉主要含有糖分。二者吃了之后不会产生黑色素沉淀,更不要说长雀斑了。

皮蛋与红糖——同食作呕

批语:自家自己吃过,没有作呕的现象。毫无道理。

番茄与绿豆——同食伤元气

批语:天然食物不会伤元气。

一种食物多食型

牛肉与红糖——同食胀死人

批语:如今的红糖的原材料是白糖,二者进入胃之后不会有腹胀感。如果觉得胀,那

可能是牛肉吃多了。

羊肉与田螺——同食积食腹胀

批语:羊肉和田螺在中医中性味不同。羊肉是热性,田螺是凉性,二者属于在不同季节食用的食材。吃多其中一种都有可能引起腹胀。

鹅肉与鸭梨——同食伤肾脏

批语:一般来说动物肉吃得过多,因为所含的蛋白质比较多加重肾脏负担。人体有强大的消化功能,只要不食用过多的鹅肉,两者同食不会有问题的。

白酒与柿子——同食心闷

批语:白酒主要是水和酒精。柿子含有维C,按照这个说法,白酒和其他蔬菜也不能一起吃了。心闷的原因,是白酒喝过量了。

因人而异型

黑鱼与茄子——同食肚子痛

批语:专家亲自尝试,没有发现吃完后肚子会痛。中医讲究立秋之后少吃茄子。蔬菜水果和人一样,要符合自然规律,尽量要讲时令。有人吃完之后引起肚子痛,可能是吃了反季节茄子的原因。

甲鱼和苋菜——同食中毒

批语:甲鱼是含有蛋白质的脂肪,苋菜是绿色蔬菜,二者没有任何利害冲突。对于一些过敏性体质的人来说,吃了某些蔬菜可能会有过敏现象,比如有人吃黄瓜过敏。但是并不指所有人,这种以点带面的说法并不科学。

人参和萝卜——同食积食滞气

批语:传统上说了吃了人参和萝卜会相互抵消作用,这个说法也因人而异。萝卜是抗癌产品,人参是补气的。得了癌症不主张食用人参,会助长癌细胞的生长,适得其反。

以下食物搭配确需注意

鸡蛋与豆浆

豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,这种物质能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收。而鸡蛋的蛋清里含有的黏性蛋白,可以与豆浆中的胰蛋白酶结合,使蛋白质的分解受到阻碍,从而降低人体对蛋白质的吸收利用率。

菠菜与豆腐

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体消化吸收,不但影响人体对钙质的吸收,而且还会增加人体患结石症的机会。

海鲜与啤酒

海鲜中含有嘌呤和苷酸这两种成分,如果频繁地吃海鲜并同时饮用啤酒,啤酒中的维生素B1会催化分解嘌呤和苷酸,促使有害物质在体内的结合,增加人体血液中的尿酸含量,从而形成难排的尿路结石。如果自身代谢有问题,还容易导致人体血液中尿酸水平的急剧升高,诱发痛风,甚至出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。专家说,其实白葡

萄酒配海鲜是最好的,其次是白酒。

海鲜与水果

葡萄、山楂、石榴、柿子等水果中含有鞣酸,若在吃海鲜的同时吃水果,这些鞣酸就会与海鲜中富含的蛋白质发生化学反应,生成沉淀凝结核,严重时还会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状,大大影响肠胃的消化功能。所以,人们在吃过海鲜后,最好间隔4小时以上再吃这类含鞣酸的水果,以免造成消化不良。

酒与咖啡

酒中含有的酒精,具有兴奋作用,而咖啡所含咖啡因,同样具有较强的兴奋作用。两者同饮,对人产生的刺激甚大。如果是在心情紧张或是烦躁时这样饮用,会加重紧张和烦躁情绪;若是患有神经性头痛的人如此饮用,会立即引发头痛;若是患有经常性失眠症的人二者同饮,会使病情恶化;如果是心脏有问题,或是有阵发性心动过速的人,将咖啡与酒同饮,其后果更不妙,很可能诱发心脏病。

通讯员 朱筱玉
快报记者 安莹 刘峻

网上流传的“犯冲”食品(部分)



制图 俞晓翔

鸡蛋与糖精不可同食,同食可导致中毒甚至死亡;豆腐和蜂蜜同食可以导致耳聋;土豆与香蕉同食生雀斑;牛肉红糖同食胀死人;羊肉田螺同食积食腹胀;芹菜兔肉同食脱头发;番茄绿豆同食伤元气;螃蟹柿子同食腹泻……看了这份名单,你是不是对日常生活中的菜肴有点担心?别急,这只是一小部分,网上流传的这些“犯冲”的食品多达上百种,让人看得心惊肉跳。

我们是不是该照着单子买菜做饭?专家告诉记者,这些所谓的“犯冲”食品确实有部分能互相影响,导致营养流失,但不可能导致中毒身亡。日常生活里,完全没有必要照着它来做菜。

“食物相克”真的那么可怕?

南京农业大学食品科学系的营养学家周玉林副教授告诉记者,目前市场上关于“食物搭配”、“食物相克”方面的书籍可谓铺天盖地,不同的出版社,不同的版本,不下几十种。这些书籍越出越厚,内容从最初的百余种到现在的上千种,“产生沉淀”、“不能吸收”、“营养抵消”、“身体不适”、“中毒失明”、“导致死亡”……说法有很多,后果很严重。

而香港影片《双食记》,更是让人们从“食物相克”的认识上原来“影响某种营养成分吸收”的层面,上升到了“相克美食可以杀人于无形”的层面。《双食记》中,妻子发现丈夫背着自己和一位年轻漂亮的空姐谈恋爱,于是妻子千方百计接近空姐,并教会空姐对丈夫一窍不通的情敌六道佳肴,利用食物间的相克原理,暗害不忠贞的丈夫,最终使其掉眉毛、掉头发,死在相克的食物中。看过

电影之后,白领王小姐就留下了“后遗症”,每次吃饭,她都会考虑这些菜肴之间会不会相克,每当身体不舒服,就会想是不是食物中毒了。周副教授说,这种食物相克的理论近于荒谬,违背基本的常识和人们日常生活的实践,根本没有可取之处。

曾做试验,无一人中毒身亡

“啊,还有这份名单,我还是第一次听说呢。”南京市中医院养生科王挺主任告诉记者,以前听说过某种古书流传下来哪些食物不能同食,但是经过这么多年的发展,很多东西都十拿九稳。

江苏省人民医院营养科主任李群告诉记者,其实这个说法已经很不新鲜,几乎每过一段时间,就有类似的说法以及长长的食品名单。她告诉记者,所谓的不能同食的食品,来源大概有两个:一是从古代医书中流传下来的,但这个有很大的不科学性。某人突然死亡,古人查找不到原因,然后记录该患者生前一天吃过的食品,就此认为两种食品“犯冲”;第二个来源就是有人声称这是动物试验的结果。这个更是毫无科学依据,且不说动物和人体生理结构不同,就是真有动物试验,“犯冲”食品所谓的“毒性”也被夸大了。李群告诉记者,从营养学角度来说,这是动物试验的结果。这个更是毫无科学依据,且不说动物和人体生理结构不同,就是真有动物试验,“犯冲”食品所谓的“毒性”也被夸大了。李群告诉记者,从营养学角度来说,这是动物试验的结果。这个更是毫无科学依据,且不说动物和人体生理结构不同,就是真有动物试验,“犯冲”食品所谓的“毒性”也被夸大了。

医学上也会开出“相克”的药方

王挺主任告诉记者,从这份名单来看,里面所列的食品种类也不全是胡编乱造,有的甚至看起来还挺“科学”。最典型的就有人参和萝卜,这是很多老百姓都深信不疑的,认为这两种食物绝对不能同食,否则会有极大的危害。而在这份名单里,人参和萝卜也赫然在列,“人参和萝卜不能同食,同食可引起积食滞气”,王挺告诉记者,在中医里,人参属于大补的药材食品,萝卜也确实有消食的作用,如果同食,也的确减弱人参补气功能,但并不代表这两种东西不能同时吃,更不能认为两者一起吃会有极大的危害。有时人参和萝卜一起吃反而有独特的疗效,比如某些病人确实需要补气,但同时不能补气过猛,就采用人参和萝卜同食的方法,医学上经常给患者开出这样的“药方”。

平衡膳食,食物搭配可随心所欲

周玉林副教授告诉记者,这些“相克”说,无论是医学还是营养学都找不到相应的文献,可以说是毫无根据。食物贵在杂而不在乎于精。作为杂食动物的人类,吃的品种越多、越杂,饮食才越安全。周副教授说,人并没有大家想象得那么脆弱,也许一些食物里含有少许毒素,但是人的肝脏是有解毒的作用的。而且,服用量不大的话无需担心。某种营养素偶然增多或减少,打破了与其他营养素之间的平衡只是暂时的,机体完全可以通过其他途径如动用储备、减少排泄、增加代谢效率来保证器官功能的正常。所以,健康的人在平衡膳食的原则上,各种食物的相互搭配可以随心所欲。

苏宁瞄准开学商机,电脑、手机普降

在新学期开学电脑配备以及学生手机更新的两大刚性消费需求双重拉动下,电脑、手机在暑假收官阶段迎来一波热销。笔者在苏宁新街口店看到,在5楼电脑销售专区,以家长陪同子女以及有学生结伴选购笔记本电脑的消费者居多。

据苏宁南京大区电脑采购部负责人介绍,自先后与惠普、联想达成直供合作之后,各大电脑品牌纷纷借力苏宁暑假促销活动,也给苏宁大力度的促销资源支持,在本次为期三周的开

学促销中,苏宁电脑事业部已与各大电脑销售商联动,全线拉低其市场价格,下调幅度将达20%以上,用最实惠的价格送给所有学子一份开学盛礼。对于广大学生群体而言,更低的价格更为丰富的礼品成为他们选择电脑的主要依据。本周到苏宁购买指定型号笔记本即可专享开学优惠直降300元,学生凭相关证件购机送无线路由器或2G优盘一个。

新学期将至,许多学生消费者会选择此时更换手机,手机市场也迎来了一波

销售高峰。苏宁从本周开始为期三周的开学手机促销活动,全国投放了50万台学生手机,重点针对学生消费集中的娱乐手机等产品集中备货,也使手机整体价格下调15%。如苏宁首销的联想P60仅售1499元,苏宁独家包销的拥有高速处理器的诺基亚5630仅售1799元。此外,苏宁联合各厂家将锁定学生群体促销,集结了诸多3C明星产品。同时联手中国联通,针对学生用户开展充值返话费等各种优惠活动。

宏伟