

你真的相信并转发过吗？

## 传言

维生素C将虾中的五价砷还原为三价砷，  
三价砷=剧毒砒霜



营养师刘萍萍解释，虾里面极其少量的无机砷确实能和维生素C反应生成三氧化二砷（俗称的砒霜）。但这不是吃一两斤虾就能随便中毒的，抛开剂量谈毒性都是耍流氓。

黄瓜+番茄=相克？

## 传言

鸡蛋的黏性蛋白与豆浆的胰蛋白酶结合，不被消化



是因为大豆中有蛋白酶抑制因子会影响蛋白质吸收，其实呢，加热以后，这个因子就已经失活了。这么好的两样东西，当然可以一起吃了！

大葱+蜂蜜=中毒？

南京大学生命科学学院教授，我国著名的老一辈生物化学家、营养学家郑集教授曾通过食用证明，大葱与蜂蜜不相克。同时食用大葱与蜂蜜引起死亡的原因，并不是因为这两种食物同食相克，而是因为吃了有毒的蜂蜜中毒引起。

螃蟹+柿子=腹泻？

## 传言

菠菜中的草酸与豆腐中的钙结合后产生草酸钙，抑制钙吸收



中华中医药学会首席健康科普专家、学术顾问温长路教授说，菠菜豆腐不能同食只是一种书本理论，菠菜中的草酸和豆腐中的钙如果直接能放在一起煮的话，它俩确实会生成草酸钙，是不利于健康的。

在日常生活中“真相”是怎么样的？

实际上，人们一般不会这么做菜。因为菠菜特别嫩，一般都是先煮豆腐，当把豆腐煮到八九成的时候再把菠菜放进去，一会儿就吃，时间很短，它俩根本没有反应的条件，放菠菜时豆腐里的钙已经沉淀了，而菠菜里的草酸也随着加热蒸腾了，这样食用是非常安全的。

正确：啤酒+海鲜=增加痛风风险



实际上，“食物相克”是一个有中国特色的民间理论，但这一理论并没有取得严谨实验的支持。相反，从上世纪三十年代开始，我国的科学家就对这一理论进行了验证性研究。

1935年，我国生物化学家郑集和一名同事也试验了7种所谓的“食物相克”。但在食用24小时内观察实验动物和人的表情、行为、体温及粪便颜色与次数等，都很正常，没有中毒的迹象。郑集碰巧是我国最长寿的科学家之一，活了110岁。

中国营养学会会长葛可佑与哈尔滨医科大学、兰州大学的专家们，对“食物相克”进行了研究，随机选取了130名健康的志愿人员，针对民间流传最广的“相克食物”——猪肉和百合、鸡肉和芝麻、牛肉和土豆、土豆和西红柿、韭菜和菠菜进行了实验。他们按照家常方法进行烹饪，在志愿人员食用这些“相克食品”一周后观察他们的尿液、大便、血压、精神、体温等反应，没有发现哪一组食物会引起异常。