

## Những thức ăn tối kỵ kết hợp cùng

Nếu bạn đang giữ thói quen nấu củ cải trắng cùng cà rốt hay ăn chung thịt bò và tôm thì hãy bỏ ngay đi nhé, chúng không tốt chút nào đâu.

Để bữa ăn gia đình vừa ngon vừa đảm bảo sức khỏe thì việc lựa chọn thực phẩm là điều không thể coi nhẹ. Một số thực phẩm kỵ nhau mà nhiều người trong chúng ta không để ý đến. Trong quá trình hấp thu và chuyển hóa, giữa các thành phần của thức ăn luôn có những tương tác rất phức tạp. Chúng có thể "hợp đồng tác chiến" hoặc kiềm chế lẫn nhau, thậm chí gây phản tác dụng khiến cơ thể bị trúng độc. Dưới đây là một số món ăn không nên dùng chung:

### 1. Củ cải trắng và các loại lê, táo, nho



Ceton đồng có trong những loại trái cây này phản ứng với axit cianogen lưu huỳnh trong củ cải, khiến người ăn bị suy tuyến giáp trạng và bướu cổ.

### 2. Sữa đậu nành và trứng gà

Sữa này có men protidaza kiềm chế các protein trong trứng gà, cản trở tiêu hóa, gây khó tiêu, đầy bụng.

### 3. Đậu phụ kỵ hành

Đậu hủ chứa nhiều calci, hành chứa acid oxalic, hai thứ ăn chung sẽ tạo kết tủa oxalac calci, không dễ tiêu hóa hấp thu, có hại cho cơ thể.

### 4. Xào nấu gan lợn với giá đỗ

Các nhà khoa học phân tích 100 g gan lợn thấy có 2,5 mg đồng và trong giá đậu có nhiều vitamin C. Nếu ta xào lẫn hoặc ăn gan lợn với giá đậu cùng một lúc hoặc trong thời gian gần nhau sẽ làm vitamin C bị oxy hoá. Kết quả giá đậu thành chất bã sẽ không còn chất bổ.

### 5. Gan động vật với cà rốt, rau cần

Không nên dùng các loại rau, củ, quả này sau khi ăn món gan động vật. Lý do là trong gan động vật, hàm lượng đồng, sắt và một số nguyên tố kim loại khác khá cao. Các ion kim loại rất dễ làm cho vitamin C có trong loại rau, củ, quả này bị ôxy hóa và mất hết công hiệu. Ngoài ra loại rau, củ, quả này chứa nhiều chất cellulose và acid oxalic ảnh hưởng tới sự hấp thụ sắt của cơ thể.

### 6. Ăn dưa chuột với cà chua



Vì trong dưa chuột chứa một loại men phân giải vitaminC, khi ăn dưa chuột với cà chua hay những loại thực phẩm giàu vitaminC sẽ không tốt vì làm giảm khả năng hấp thụ vitamin C của cơ thể.

### **7. Sữa bò và nước hoa quả chua (cam, quýt)**

Sữa bò chứa nhiều protein, trong đó chất caseine chiếm tới 80%. Khi sữa bò pha lẫn hoặc uống cùng với nước trái cây chua sẽ làm cho chất caseine kết dính, lắng đọng lại làm cho khó tiêu và rối loạn tiêu hóa. Nếu trẻ uống lâu dài sẽ rất mắc bệnh methemoglobin, bệnh này gây khó thở, tím tái và có nguy cơ khiến trẻ tử vong. Nước hoa quả có tính axit, làm biến đổi tính chất của sữa bò gây khó tiêu.

### **8. Các loại động vật có vỏ sống trong nước + chất vitamin C**

Các loại động vật có vỏ như tôm nước ngọt có nhiều hợp chất arsen hóa trị 5 sau khi ăn nếu uống vitamin C hay ăn những thức ăn có chứa vitamin C như ớt, cà chua, mướp đắng, cam quýt, chanh... sẽ làm cho arsen hóa trị 5 biến thành arsen hóa trị 3, tức là chất thạch tín có độc bằng A có thể chết. Vì vậy đã uống vitamin C và ăn các thứ có vitamin C thì tuyệt đối không được ăn các loại động vật có vỏ sống trong nước.

### **9. Bí đỏ kỵ cải thìa**



Bí đỏ chứa enzym phân giải vitamin C, khi ăn chung với cải thìa sẽ làm giá trị dinh dưỡng của cải thìa.

### **10. Muối tiêu và khoai môn**

Nếu ăn cùng dễ làm ruột đau thắt.

### **11. Chuối hột kỵ mật mía, đường**

Ăn cùng lúc bị chướng bụng.

### **12. Dưa hấu và thịt dê**

Ăn cùng dễ trúng độc.

### **11. Cà rốt kỵ củ cải**

Cà rốt chứa nhiều enzym phân giải vitamin C, củ cải giàu vitamin C, hai thứ này ăn chung sẽ phá hủy các thành phần dinh dưỡng.

### **12. Củ cải kỵ nấm mèo đen**

Củ cải chứa nhiều enzym, nấm mèo đen chứa nhiều hoạt chất sinh học, hai thứ ăn chung có thể phát sinh phản ứng hóa học phức tạp, dẫn đến phát sinh viêm da.

### **13. Nấu phô mai với cua, lươn, rau mồng tơi, rau dền**

Không cho phô mai nấu chung với thực phẩm như cua, lươn, rau mồng tơi, rau dền, là do bản thân phô mai đã giàu đạm và năng lượng, nên nếu nấu chung với cua, lươn sẽ dư thừa đạm, năng lượng, trẻ em và người già sẽ khó tiêu hóa hơn.

### **14. Nấu thịt bò với tôm hoặc ăn chung**



Do bò chứa sắt, tôm chứa canxi, sắt và canxi không thể chuyển hóa cùng một lúc nên ăn chung sẽ không có tác dụng.

### **15. Đậu, khoai lang và cải bó xôi**

Chúng là những thực phẩm có chứa rất nhiều axit phytic. Axit này sẽ liên kết với canxi trong cơ thể tạo thành muối. Kết quả là canxi chẳng được hấp thụ vào cơ thể bé mà thậm chí vì lý do sức khỏe, cơ thể trẻ sẽ còn “trục xuất” các hợp chất muối mới này dưới hình thức chất thải. Do vậy, nếu mẹ đã mua tôm, cua hay các loại hải sản cho con ăn thì mâm cơm hôm đó của bé nên tránh có đậu, đậu phụ, khoai lang và rau cải bó xôi, bí đỏ.

### **16. Canh, súp cà rốt và củ cải**

Cà rốt nấu chung với củ cải thường rất thơm ngon, ngọt nước nên bé thích mê. Vậy nhưng sự kết hợp này không có lợi cho bé về mặt dinh dưỡng. Trong cà rốt có chứa enzyme có thể phá hủy vitamin C. Do đó, lượng vitamin C trong củ cải cũng sẽ bị phá hủy hoàn toàn khi ăn kèm với cà rốt.

### **17. Ốc lợn và trứng gà**

Nhiều mẹ có thói quen mua ốc lợn về rồi đập trứng gà vào rán lên hoặc hấp cho bé ăn. Món ăn này rất thơm ngậy nên bé nào cũng mê. Tuy nhiên chúng lại không tốt cho trẻ. Dùng trứng chung với ốc lợn sẽ làm tăng cholesterol trong máu.