

# 《“食物相克”科学可信度如何?》引起读者热议——

## 微信“食之忌”搅了家庭“饭局”

热议

不知从何时起,人们的生活被越来越多的养生理念包围。而其中流传最广的,就是“食物相克”理论了。昨天,本报民生速递详解《“食物相克”科学可信度如何?》在读者市民中引起热议。

“早在朋友圈还没开始疯传的时候,我就被家里长辈强行‘科普’过食物相克大全,像螃蟹柿子不能同吃、菠菜豆腐相克论等等。当时就想,这些所谓的禁忌是真的吗?”80后市民王萱看了报道后,感觉像是代言了自己的餐桌困惑:这几年微信微博特别是自媒体越来越火,“相克”食物家族也随之日益庞大。从开

始的几十种到现在的一两千种,几乎覆盖了日常饮食的所有食材。可以说几乎每顿饭中,必有两种食物是相克的,有这么多‘食之忌’我们还能不能愉快地吃饭啊?”

“鸡蛋糖精,同食中毒、死亡;豆腐蜂蜜同食耳聋;海带猪血同吃便秘;土豆香蕉同食雀斑;牛肉红糖同食胀死人。”看过互联网上的“食物相克”宝典,负责“买汰烧”的李阿婆每天做饭时都有点小紧张,生怕配错了食材伤了家人的胃。她还特意让儿子“淘宝”了一个带“食物相克”图文宝典的冰箱贴,贴在冰箱门上天天温习。“现在终于知道,很多深信不疑的搭配禁忌,原来是不科学的!”

记者查询发现,历史上第一个食物相克谣言已无从考证。但一些古

典医学名著如《食疗本草》《本草纲目》《饮膳正要》《寿世保元》等确实记载了一些有关食物相克的“警示”的说法;《本草纲目》认为“鲫鱼同砂糖食,生疔虫”、“鸡子和葱蒜食之,气短”等。而这些菜肴在今天已经历过无数次的肠胃“试验”,不仅餐馆在售,在百姓家里也是常见菜肴。

实际上,有很多单独食用就可能出现问题的东西,不能以所谓的相克理论殃及无辜。比如在《金匱要略》中记载“食生肉、饮乳,变白虫”。意思是食生肉同时饮乳,体内会产生白虫。当时认为这是这两种食物“相克”造成的。但后来的科学发现,这个白虫实际指绦虫,在猪肉和牛肉中存在,如果肉品没有煮熟,虫卵会进入人体小肠引起寄生虫病,与是否饮乳没有关系。中国古代没有

显微镜,没有实验室,很多流传下来的知识是基于个例的经验之谈,想必有不少误读甚至误解。所以劝阿姨妈妈们别将相克菜单当真。

参与讨论的市民,还总结归纳了“食物相克”的危害“三段论”:一是发生拮抗作用,相互排斥;二是产生不利于新陈代谢的有害物质;三是在机体内共同产生寒凉或温热效应。其实,这些看上去言之凿凿的“食物相克”理论,不仅有悖于事实,更对公众正确配餐会造成误导。

“人体需要的营养素有40多种,食物多样化是营养学最根本的法则。过分强调不科学的‘食物相克’将使饮食单一,易造成膳食失衡甚至营养不良。”中国药膳协会理事、上海中医药大学文小平教授说。本报记者 马亚宁



读者见解

### 评体育比赛要留有余地

9月18日,贵报A23版在报道丁俊晖战胜克星瑞恩·戴的最后一段,记者写道:丁俊晖已经成为下半区的主宰……丁俊晖已经没有强大的对手。闯入决赛,甚至摘下桂冠,其实都在他的心念之间。

当时,我就感到,这样一边倒的预测不好,要知道,选手过去的的成绩,并不能说明他今天肯定能赢。因为,竞技比赛除了技术以外,还有心理因素及临场发挥等,何况小丁的对手,能打到这一轮,表明他不是无能之辈。纵观比赛的过程,小丁明显处于下风,苦苦追赶。在相互胶着,等待对方失误时,小丁也不如对方沉着。如在决胜局时,小丁已经大比分领先,但关键时刻,还是小丁先失误,给了对手进攻得分的机会,最后逆转局势,取得胜利。

我们都想小丁赢。但记者在展望比赛时,能否留有余地。要知道,体育赛场常出黑马。——读者 苏才果

### 是“地上”不是“地下”

9月18日贵报A30版《固镇烧饼》一文第四段第二行:俗话说,“天上龙肉,地下驴肉。”这里的“地下”似乎不太严谨。实际这句俗语应该是“天上龙肉,地上驴肉”才对。按照我国老百姓的意思“天上”表示“仙境”,“地上”表示“人间”。

该文用“地下”就不妥了,我国民间常把“地下”比作“阴界”或“地狱”。

——读者 费平  
本报记者 陆常青 整理  
感谢读者给晚报提供真知灼见和独到见解。您可以拨打本报读者热线:962555 或投稿邮箱: lucq@xmwb.com.cn

新民调

## 国庆长假将临,媒体列出“十大最拥挤景区”——

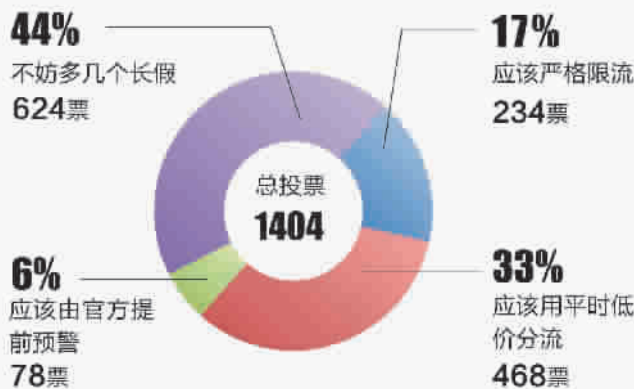
### 面对如潮人流,看网友怎么说

国庆黄金周马上就要到来,结合去年国庆黄金周时相关景区接待游客数量的情况,媒体梳理出了“十大最拥挤景区”,九寨沟、故宫及丽江等景点都在列。这些景点该不该限流?网友们怎么说?

截至今日10时,共有1404位网友通过新民晚报APP、新民网、新民晚报新民网官方微博等平台参与了关于此事件的“新民调”。

本次调查中,有近两成(17%)的网友赞同“应该严格限流”。柳州网友“诸葛宣言”表示:“支持啊,人太多在里面也不好受!”网友“旺财小丸子”也表示:“布达拉宫从开放一直都是限制人数的,每天两千人次。我觉得可以学习布达拉宫的做法,提前一天预约参观,这样既能控制客流量,又起到文物保护的作用。”而东京网友“Seerentiy”则建议:“应该有APP查询剩下票量信息的服务才更好。”

但有逾四成(44%)的网友却认为“不妨多几个长假”。北京网友“红山文化m”质疑道:“为什么不方便的事,都摊到百姓身上啊?”网



新民图表 制图 董春浩

友“宝宝”也表示:“有多少家庭能凑在一起出去旅游一趟?(不是你忙就是我要加班)只有国庆!要不恢复五一长假吧!”

同时,有逾三成(33%)的网友则建议“应该用平时低价分流”。甘肃网友“lapdfyr”表示:“外地人去趟故宫不容易,应该有更好的办法。”而杭州网友“一匹北方来的狼”则质疑景区会在限流上玩猫腻:“早就听说很多的风景区

为了保护历史古迹要限制客流什么的,结果呢?大家可以看看国庆假日期间各个风景名胜区的游客量就知道了,哪个地方限制客流了?游客爆棚、财源滚滚之时,有谁见他们限制客流了?”

此外,还有6%的网友建议“应该由官方提前预警”。北京网友“星空镜像”建议:“发个旅游指数就好了,类似天气预报。”

根据《旅游法》的相关规定,今

年“十一”是国内景区公布最大承载量和实施限流的首个黄金周。但从本次民调看,要让公众更快接受这一新变化,相关部门还需要做大量细致的工作,一方面可利用官网和手机互联网提前发布门票预订信息;另一方面,不妨早点顺应民意,在带薪休假制度尚未完善前,先在增加长假数量,增加平日游客量上有所作为,尽量减少十一黄金周的压力。新民网记者 沈小栋

筑巢·建材·家居  
www.zhuchao.com

砍掉中间环节  
欧洲建材  
中国直销

**欧洲货  
中国价**

了解更多欧洲进口产品请登录:  
**www.zhuchao.com**  
旗舰店:嘉定区丰华路333号  
客服热线:400-0506-888

100%意大利原装进口龙头  
**¥399元/件**

100%西班牙原装进口瓷砖  
**¥59.9元/㎡起**

100%德国原装进口橱柜  
**¥7998元/套**

100%德国原装进口强化地板  
**¥59元/㎡起**

万款欧洲进口产品  
低价承诺

诺 低价承诺  
MADE IN EUROPE