

Những món ăn kiêng nhau

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

Ăn gì? ăn với cái gì?

Những món ăn kiêng nhau

Như ăn ngon, trình bày đẹp đẽ, chế a đẽ mà các món ăn còn cần phải được kết hợp đúng cách. Thút v&#y có những lo&#i th&#c ph&#m không th&# ăn cùng một lúc được vì t&#ng kh&#c với nhau, có thể gây những phản ứng không tốt cho sức khỏe đôi khi còn nguy hiểm đến tính mạng.

Đ&#i đây là một số những kết hợp th&#c ph&#m cần phải tránh

K **t hợp nên tránh**

□□□□□ **Lý do**

1

Thút dê v i n&#c trà

Thút dê r

□ t n&#u protein. Sau khi ăn hai lo&#i thút này, n&#u b
Chút này làm se niêm mạc ruột, giảm nhu động ruột, khi n ruột tích t&# n&#u ch&#t có hại, dẫn đến táo b

Những món ăn kiêng

Tác Giả: Saigon Echo säu täm

Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

2

Thịt gà vùi rau kinh giới

Rau kinh giới dùng chung với thịt gà sẽ gây ra chứng đầy bụng, khó tiêu. Nếu ăn những miếng xuyên có thể

3

Gan nướng với rau cần, cà rốt

Cellulose, acid oxalic xung quanh với sợi: Các loại gan nướng, lòng đỏ trứng gà, đậu nành có chứa a

4

Gan lươn rau cần, cà rốt giá đậu

Có đến 2,5mg đồng trong khoảng 100gr gan lươn. Bên cạnh đó, giá là chứa nhiều vitamin C. Nếu bạn x

5

Những món ăn kiêng

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

Óc l n v i tr ng gà

Dùng tr ng chung v i óc l n s làm tăng cholesterol trong máu, d làm ng i ăn b ch ng cao huyết áp

6

Tr ng gà v i s a đ u nành

Trong s a đ u nành ch a men protidaza có tính c phtia trong tr ng gà, gây ch ng khó tiêu, đ y b n

7

Tr ng gà v i đ ng

Protein và đ ng xung kh c v i nhau: Lysine và đ ng có trong s a bò s có ph n ng nhi t đ cao

8

Tr ng v t v i t i

Những món ăn kìm nhau

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

T&#i có th&# bi&#n thành ch&#t đ&#c gây h&#i cho c&# th&# khi k&#t h&#p chung v&#i tr&#ng, đ&#c bi&#t là khi t&#i dùng c&#

9

H&#i s&#n v&# i m&#t s&# lo&#i hoa qu&#

Acid tannic xung kh&#c v&#i protein: N&#u nh&# b&#n ăn h&#i s&#n xong mà ăn li

10

Các lo&#i đ&#ng v&#t có v&#c, s&#ng, đ&#i n&#c (tôm, cua, vitamin C

Các lo&#i đ&#ng v&#t này ch&#a r&#t nhi&#u ch&#t asen hóa tr&# 5 (ch&#t này không gây đ&#c cho c&# th&#). Nh&#ng

11

D&#a chu&#t v&# i các món ch&#a nhi&#u vitamin C

Trong d&#a chu&#t ch&#a m&#t lo&#i men làm phân gi&#i vitamin C. Khi ăn d&#a chu&#t v&#i các món có v&# chua

12

Những món ăn kiêng

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

Sữa bò và các loại trái cây chua

Sữa bò chứa nhiều protein, trong đó chất caseine chiếm tới 80%. Khi sữa bò pha lẫn nước uống cùng với

13

Cà chua và các loại lê, táo, nho

Cà chua có trong những loại trái này phân hủy acid cyanogen liên hợp có trong cà chua khi nghiền

14

Đậu phụ và rau chân vịt

Acid oxalic và sắt, magie xung khắc với nhau: Đậu phụ không ăn cùng với rau chân vịt vì trong đậu phụ có

15

Đậu phụ (tàu hũ) và mè đen

Trong tàu hũ thường có chất béo cao và trong mè đen thì có đường. Hai thành phần này gặp nhau sẽ tạo

Những món ăn kỳ lạ

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

16

S&#a đ&#u n&#nh v&# i m&#t ong

M&#t ong ch&#a acid formic nên khi g&#p đ&#u n&#nh có nhi&#u protein s&# gây ra hi&#n t&#ng k&#t t&#a, d&#n đ&#n

17

S&#a đ&#u n&#nh v&# i đ&#ng đen

Trong đ&#ng đen có ch&#t acid malic, khi hòa tan trong s&#a đ&#u n&#nh s&# t&#o ra ch&#t l&#ng t&#a, làm gi&#m

18

Khoai lang v&# i trái h&#ng

Trong trái h&#ng có ch&#a v&# chất (tanin) và pectin. Khi ăn khoai lang cùng v&#i h&#ng, tinh b&#t trong khoai N&#u tình tr&#ng n&#ng s&# gây loét và ch&#y máu đ&# dày. Những ng&#i b&# đau đ&# dày ph&#i chú ý h&#n đ&# tr

Những món ăn kỳ lạ

Tác Giả: Saigon Echo số 11
Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

Chú ý khi ăn vớt, đừng quên?

Bệnh phình, đừng quên, đừng quên phân rã!

Thịt gà, rau cải có cấu?

Ăn đồ ăn, khí huyết thoát vào huyệt?

Trên vớt, nên ăn, than ôi?

Ăn vào chóc chóc, mớ mớ rõ ràng!

Có thìa, thịt chó xào vô?

Ăn vào, đi tở, hôn mê khôn quên!

Sữa bò, cam, quýt, bưởi, chanh?

Ăn cùng một lúc, liên thanh số mớ n!

Quả lê, thịt nướng nướng nướng?

Ăn vào cần thận đừng đừng sốt cao!

Đừng quên pha sữa để uống?

Đau bụng, tháo dãi, hoành hành suốt đêm!

Thịt rận, kẹo cần cần xào?

Ăn vào, sao thoát khỏi đao tở thịt n!

Nôn mớ a, bệnh đau không yên?

Vì do huyệt số n ăn liên trái cây!

Cá chép, cam thảo, nhớt nướng?

Ăn chung, trứng để, không cần huyệt tra!

Nước chè, thịt chó no say?

Thịt nhớt nướng nhớt, có ngày ung thư!

Chú ý tiêu, môn, số phiến hà?

Ruột đau quặn quặn, nhớt là dao đâm!

Khoai lang, huyệt, mớ ăn vô?

Đầy viêm loét, tởn huyệt tá tràng!

Ai ơi, khi chóc a dớn mâm?

Nhóc nhau nướu nướu, sai lầm hiểm nguy!

Giàu Vitamin C cần có tham (1)

Nướu cùng c, huyệt, cua, tôm, nghêu, sò!

Ăn gì? ăn vớt cái gì?

Là điếu cần nhớt, nên ghi vào lòng!

Chợ may ăn phớt, vài gi?

Chúng tôi chóc để bênh A chóc tởn!

Quý nhau mớ i tởc lớt nướng!

Thức ăn tởn nướng phớt, trăm đừng quên huyệt!

học trong tài liệu “gợi để u giết” của các bà nướu tởn sau

Thịt lợn không nên ăn vớt c bở u, cam thảo

Thịt bò, thịt trâu tránh đừng chung vớt lớt n, huyệt

Những món ăn kiêng

Tác Giả: Saigon Echo số u t m

Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

Ti tránh dùng đồ p cá tr m

Bí đ tránh n u chung v i tôm cua

Th t l n “tr ng” k “ chung v i gi m

Cua tránh n u chung v i cà tím

B p không nên dùng v i c

c không thích v i mì

Gan không nên dùng đ n u v i măng tre

Ngoài ra trong số ăn u ng cũng nên bi t có m t số th c phẩm

1- nh h ng t i s h p thu protein nh :

-lòng tr ng tr ng s ng (trong có ch a ch t antitrypsin ch ng l i s tiêu hóa protein c a th t, cá s a)

-s a t i (có ch t kháng men tiêu hoá protein) vì v y m t s ng i u ng s a t i b đ y b ng lâu tiêu

-các lo i đ u ch a n u chín

2- làm m t tác đ ng c a vitamin nh

Những món ăn kìm nhau

Tác Giả: Saigon Echo số u t m

Thứ Năm, 27 Tháng 11 Năm 2008 02:09

-món gỏi cá (vì trong cá sồng có chất kháng vitamin B1 gọi là pyriithiamine)

-trứng sồng hay chấu chín (vì chất avidin trong trứng sồng hay chấu chín khi ăn vào sẽ kết hợp với vitamin H hay biotin tạo thành hợp chất avidin-biotin làm cản trở hấp thu vitamin)

- bắp cải, bắp cải, dưa chuột (men ascorbic oxidase phá hủy vitamin C)

3- **củn trừ súp thu chất khoáng** như

-các trái cây chua như me, khế, xoài xanh...(chất acid oxalic củn trừ súp thu calcium)

- các rau có glucosid như bắp cải, cải bắp, cải bắp ...

(dùng để nhúng các men trong củn, glucosid sẽ phân hủy tạo ra thiocyanate và isothiocyanate cản trở việc kết hợp sắt củn a tuy nhiên giúp)

4- **có chất chống độc** như

- măng, sắn (glucosid củn a trong các thực phẩm này khi gặp nước, acid hoặc men tiêu hóa sẽ tạo thành acid cyanhydric rất độc do gây ngộ độc). Do đó khi ăn sắn, bắp cải nên bóc hết vỏ dày, cắt khúc, đem ngâm nước rồi nấu chín

-cà chua xanh và khoai tây (vỏ khoai tây, nhất là mầm khoai, có nhiều chất solanin, gây ngộ độc

Tintuccaonien.