

2012年公卫助理医师：10种蔬菜的搭配禁忌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656453.htm

合理的膳食构成，科学而营养地搭配，是维持人体健康的重要方面。合理的膳食构成，科学而营养地搭配，是维持人体健康的重要方面。正确食用蔬菜，除尽量减少其维生素的损失和毒性外，更重要的是正确地搭配。下面介绍10种重要的蔬菜搭配禁忌，希望对您能有所帮助。

- 1.萝卜 严禁与橘子同食，否则易患甲状腺肿.忌与胡萝卜、何首乌、地黄同食.服人参时也应忌食。有的朋友喜欢把胡萝卜、白萝卜切成块与牛腩或羊肉一起做汤喝，其实，这些做法是不科学的.....胡萝卜白萝卜别一起吃。
- 2.甘薯 不能与柿子同食，两者相聚后会形成胃柿石，引起胃胀、腹痛、呕吐、严重时可导致胃出血等，也不宜与香蕉同食。
- 3.韭菜 不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，易引起腹泻.不可与蜂蜜同食，同食易引起心痛.不可与牛肉同食，同食令人发热动火。这里要特别提醒农村的朋友，炒蔬菜时注意不要放韭菜，况且色泽搭配也不科学。
- 4.茄子 忌与黑鱼、蟹同食，同食有损肠胃，并且，一般过老熟的茄子不宜食，易引起中毒。
- 5.菠菜 不宜与豆腐同食，易使人缺钙，当然亦忌与韭菜同食。菠菜豆腐汤是民间的传统家常汤菜，以其清淡爽口而深得人们喜爱。然而现代医学研究表明，菠菜和豆腐不应同时吃。
- 6.南瓜 不可与富含维生素C的蔬菜、水果同食.不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气病。
- 7.竹笋 不宜与豆腐同食，同食易生结石.不可与鹌鹑肉同食，同食令人腹胀.不可与糖同食.不宜与羊肝同食。老人、儿童不宜多吃春笋，每餐最

好不要超过半根。 8.茭白 不宜与豆腐同食，否则易形成结石。
9.芹菜 忌同醋食，否则易损伤牙齿.不宜与黄瓜同食。芹菜叶茎含有挥发性的甘露醇，别具芳香，能增强食欲，还具有保健作用。
10.芥菜 忌与鲫鱼同食，否则易引发水肿。 小编推荐：
#0000ff>2012年公卫助理医师：金秋十月吃“三芋”
#0000ff>2012年公卫助理医师：专家提示喝酸奶应注意六误区
#0000ff>2012年公卫助理医师：心脑血管病患者秋冬如何进补
特别推荐：
#0000ff>2011年执业医师考试考后真题及答案交流
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com