

**Th◻ t dê v◻ i n◻◻ c trà** Th◻ t dê r◻ t giàu protein Sau khi ăn hai lo◻ i th◻ t này, n◻ u b◻ n dùng ngay m◻ t tách n◻◻ c trà, ch◻ t a-xit tanin t◻ trà s◻ k◻ t h◻ p v◻ i protein trong th◻ t, t◻ o thành ch◻ t tanalbit. Ch◻ t này làm se niêm m◻ c ru◻ t, gi◻ m nhu đ◻ ng ru◻ t, khi◻ n ru◻ t tích t◻ nhi◻ u ch◻ t có h◻ i, đ◻ n đ◻ n táo bón, gây nguy c◻ ung th◻ .

**Th◻ t gà v◻ i rau kinh gi◻ i** Rau kinh gi◻ i dùng chung v◻ i th◻ t gà s◻ gây ra ch◻ ng đ◻ y b◻ ng, khó tiêu. N◻ u ăn th◻◻ ng xuyên có th◻ khi◻ n b◻ n khó đi ngoài

**Gan đ◻ ng v◻ t v◻ i rau c◻ n,** cà r◻ t Cellulose, acid oxalic xung kh◻ c v◻ i s◻ t: Các lo◻ i gan đ◻ ng v◻ t, lòng đ◻ tr◻ ng gà, đ◻ u nành có ch◻ a nhi◻ u s◻ t, nên không đ◻◻ c ăn cùng v◻ i các lo◻ i rau c◻ n, cà r◻ t, khoai ch◻ a nhi◻ u cellulose, và cũng không nên ăn cùng các lo◻ i rau nh◻ rau chân v◻ t có ch◻ a nhi◻ u acid oxalic. Vì cellulose và acid oxalic đ◻ u s◻ ◻ nh h◻◻ ng t◻ i s◻ h◻ p th◻ s◻ t trong th◻ c ăn c◻ a c◻ th◻

**Gan heo v◻ i giá đ◻ u** Có đ◻ n 2,5mg đ◻ ng trong kho◻ ng 100gr gan heo. Bên c◻ nh đó, giá l◻ i ch◻ a nhi◻ u vitamin C. N◻ u b◻ n xào giá cùng v◻ i gan heo, trong th◻ i gian tiêu hóa, vitamin C s◻ b◻ ô-xy hoá. Giá s◻ bi◻ n thành ch◻ t bã, không còn giá tr◻ dinh đ◻◻ ng n◻ a.

**Óc heo v◻ i tr◻ ng gà** Dùng tr◻ ng chung v◻ i óc heo s◻ làm tăng cholesterol trong máu, đ◻ làm ng◻◻ i ăn b◻ ch◻ ng cao huyết áp đ◻ t ng◻ t, đ◻ n đ◻ n t◻ vong

**Tr◻ ng gà v◻ i s◻ a đ◻ u nành** Trong s◻ a đ◻ u nành ch◻ a men protidaza có tính ◻ c ch◻ các protein trong tr◻ ng gà, gây ch◻ ng khó tiêu, đ◻ y b◻ ng

**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, làm cho các acid amin m◻ t đi. Tr◻ ng gà và đ◻◻ ng không nên n◻ u cùng nhau cũng vì lý do này. Nh◻ ng b◻ n có th◻ đun nóng s◻ a, n◻ u chín tr◻ ng gà r◻ i đ◻ ngu◻ i sau đó cho đ◻◻ ng vào thì s◻ không có v◻ n đ◻ gì.

**Tr◻ ng v◻ t v◻ i t◻ i** 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,

độc biệt là khi tời dùng đồ kh quá cháy sém.

**Hại 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 n các lo i trái cây nh là nho, l u, h ng... thì đ xu t hi n các tri u ch ng nh là nôn e, ch ng b ng, đau b ng, đi tiêu ch y.. Vì trong các lo i trái cây này có ch a acid tannic, mà acid tannic mà g p protein có trong các lo i h i s n thì s b đông l i và tr m l ng, đ t o ra nh ng ch t khó tiêu hóa. Vì v y, sau khi ăn h i s n xong thì kho ng 4 ti ng sau b n m i đ c ăn nh ng trái cây gi u acid tannic nh trên. Chú ý là ăn th t xong cũng không nên u ng trà ngay, nguyên nhân cũng gi ng y nh trên.

**Các lo i đ ng v t có v s ng đ i n c (tôm, cua, c, h n..) v i 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 khi ta ăn các lo i th c ph m này mà u ng vitamin C ho c ăn các lo i th c ph m ch a nhi u vitamin C nh cam, chanh, cà chua, nho, m p đ ng... rau ngọt... s làm cho asen hóa tr 5 chuy n thành asen hóa tr 3 (t c ch t th ch tín) là ch t r t đ c có th gây ch t ng i.

**Đ a chu t v i các món ch a nhi u vitamin C** Trong đ a chu t ch a m t lo i men làm phân gi i vitamin C. Khi ăn đ a chu t v i các món có v chua nh cam, quít, cerise (cherry), b i..., ch t men này s làm m t l ng vitamin C v a n p vào c th

**S a bò v i các n c trái cây chua** S a bò ch a nhi u protein, trong đó ch t caseine chi m t i 80%. Khi s a bò pha l n ho c u ng cùng v i n c trái cây chua s làm cho ch t caseine k t dính, l ng đ ng l i làm cho khó tiêu và r i lo n tiêu hóa. N u tr u ng lâu dài s r t m c b nh methemoglobin, b nh này gây khó th , tím tái và có nguy c khi n tr t vong.

**C c i tr ng v i các lo i lê, táo, nho** Ceton đ ng có trong nh ng lo i trái này ph n ng v i acid cianogen l u hu nh có trong c c i khi n ng i ăn b suy tuy n giáp tr ng và b u c

**Đ u h v i rau chân v t** Acid oxalic và s t, mangie xung kh c v i nhau: Đ u h k ăn cùng v i rau chân v t vì trong đ u h có ch a magnesium chloride, calcium sulfate, còn trong rau chân v t l i ch a acid oxalic, hai ch t này g p nhau s t o thành magnesium oxalate và calcium oxalate. Hai ch t l ng đ ng màu tr ng này không đ c c th hoan nghênh, không nh ng nh h ng t i s h p th canxi c a c th mà còn đ b k t s i

## ◻ m th◻ c Vi◻ t Nam: các món ăn k◻ nhau

T&#225;c Gi&#7843;: Ai ◻ u Du s◻ u tâm

Th&#7913; S&#225;u, 13 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 06:48

---

**Táo hũ v◻ i m◻ t ong** Trong táo hũ th◻ ◻ ng có th◻ ch cao và trong m◻ t ong thì có đ◻ ◻ ng. Hai thành ph◻ n này g◻ p nhau s◻ t◻ o hi◻ n t◻ ◻ ng vốn c◻ c, đông c◻ ng trong đ◻ dày làm ng◻ ◻ i ăn khó th◻ , h◻ t h◻ i r◻ i hôn mê. Đ◻ c bi◻ t, n◻ u ng◻ ◻ i đó có b◻ nh v◻ tim m◻ ch, th◻ i gian đ◻ n đ◻ n t◻ vong càng nhanh h◻ n

**S◻ a đ◻ u nành v◻ i m◻ t ong** M◻ t ong ch◻ a acid formic nên khi g◻ p đ◻ u nành có nhi◻ u protein s◻ gây ra hi◻ n t◻ ◻ ng k◻ t t◻ a, đ◻ n đ◻ n tình tr◻ ng khó tiêu.

**S◻ a đ◻ u nành v◻ i đ◻ ◻ ng đen** Trong đ◻ ◻ ng đen có ch◻ t acid malic, khi hòa tan trong s◻ a đ◻ u nành s◻ t◻ o ra ch◻ t l◻ ng t◻ a, làm gi◻ m ch◻ t b◻ c◻ a s◻ a đ◻ u nành. M◻ t khác khi u◻ ng vào đ◻ b◻ đ◻ y b◻ ng, khó tiêu khi◻ n h◻ p thu các ch◻ t khác cũng gi◻ m

**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 lang s◻ ti◻ t ra nhi◻ u v◻ toan l◻ n v◻ i ch◻ t tanin và pectin trong h◻ ng, hình thành s◻ i đ◻ dày. N◻ u tình tr◻ ng n◻ ng s◻ gây loét và ch◻ y máu đ◻ dày. Nh◻ ng ng◻ ◻ i b◻ đau đ◻ dày ph◻ i chú ý h◻ n đ◻ tránh ăn cùng lúc nh◻ ng món này.

**Cà r◻ t, rau câu, rau c◻ i v◻ i đ◻ m Carontine và acid acetic xung kh◻ c v◻ i nhau:** Xào cà r◻ t tuy◻ t đ◻ i không đ◻ c cho gi◻ m, vì acid acetic s◻ phá ho◻ i h◻ t l◻ ◻ ng carontine. Cũng nh◻ v◻ y, rau câu, rau chân v◻ t, rau c◻ i có ch◻ a nhi◻ u carontine cũng không nên cho gi◻ m vào khi xào

**U◻ ng nhi◻ u n◻ ◻ c có gas khi ăn** Anh h◻ ◻ ng đ◻ n tiêu hóa, làm loãng d◻ ch v◻ , gây c◻ n tr◻ co bóp th◻ c ăn đ◻ n đ◻ n viêm đ◻ dày.

**Nh◻ ng k◻ t h◻ p th◻ c ph◻ m không t◻ t khác trong bài th◻ đ◻ ◻ i đây:**

M◻ t ong, s◻ a, s◻ a đ◻ u nành?

Ăn cùng t◻ c t◻ - ph◻ i đàn xa nhau!

Gan heo, giá, đ◻ u n◻ c c◻ ◻ i?

Xào chung, m◻ t s◻ ch b◻ t◻ ◻ i ban đ◻ u!

Th◻ t gà, kinh gi◻ i k◻ nhau?

Ăn cùng m◻ t lúc, ng◻ a đ◻ u phát điên!

## ▣ m th▣ c Vi▣ t Nam: các món ăn k▣ nhau

T&#225;c Gi&#7843;: Ai▣ u Du s▣ u tâm

Th&#7913; S&#225;u, 13 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 06:48

---

Th▣ t d▣ , ng▣ đ▣ c do đâu?  
Ch▣ vì d▣ a h▣ u, xen vào b▣ a ăn!  
Ba ba ăn v▣ i d▣ n, sam  
B▣ ng đau qu▣ n qu▣ i, khó toàn v▣ n thân!  
Đ▣ ng kinh, ch▣ ng b▣ nh rành rành?  
Là do th▣ t heo, rang chung▣ u T▣ u!  
Chu▣ i h▣ t ăn v▣ i m▣ t, đ▣▣ ng?  
B▣ ng phình, d▣ tr▣▣ ng, d▣ c đ▣▣ ng phân r▣ i!  
Th▣ t gà, rau c▣ i có câu?  
Âm d▣▣ ng, khí huyết▣ t thoát vào h▣ vô!  
Tr▣ ng v▣ t, l▣ n t▣ i, than ôi?  
Ăn vào ch▣ c ch▣ t, m▣▣ i m▣▣ i rõ ràng!  
C▣ i thìa, th▣ t chó xào vô?  
Ăn vào, đi t▣ , hôn mê khôn▣▣ ng!  
S▣ a bò, cam, quýt, b▣▣ i, chanh?  
Ăn cùng m▣ t lúc, liên thanh s▣ m r▣ n!  
Qu▣ lê, th▣ t ng▣ ng th▣▣ ng th▣▣ ng?  
Ăn vào c▣ th▣ ùng ùng s▣ t cao!  
Đ▣▣ ng đen pha s▣ a đ▣ u nành?  
Đau b▣ ng, tháo d▣ , hoành hành su▣ t đêm!  
Th▣ t r▣ n, k▣ c▣ c▣ i xào?  
Ăn vào, sao thoát l▣▣ i đao t▣ th▣ n!  
Nôn m▣ a, b▣ ng d▣ không yên?  
Vì do h▣ i s▣ n ăn li▣ n trái cây!  
Cá chép, cam th▣ o, nh▣ r▣ ng?  
Ăn chung, trúng đ▣ c, không c▣ n h▣ i tra!  
N▣▣ c trà, th▣ t chó no say?  
Th▣ nh tho▣ ng nh▣ th▣ , có ngày ung th▣ !  
Chu▣ i tiêu, môn, s▣ phi▣ n hà?  
Ru▣ t đau qu▣ n qu▣ i, nh▣ là dao đâm!  
Khoai lang, h▣ ng, m▣ n ăn vô?  
D▣ dày viêm loét, t▣ n h▣ tá tràng!  
Ai▣ i, khi ch▣ a d▣ n mâm?  
Nh▣ c nhau n▣ u n▣▣ ng, sai l▣ m hi▣ m nguy!  
Giàu Vitamin C ch▣ có tham  
N▣ u cùng▣ c, h▣ n, cua, tôm, nghêu, sò!  
Ăn gì? ăn v▣ i cái gì?  
Là đi▣ u c▣ n nh▣ , nên ghi vào lòng!  
Ch▣ ng may ăn ph▣ i, vài gi▣ ?  
Chúng▣ o ch▣ t đ▣ c b▣ ng A ch▣ t ng▣▣ i!  
Quý nhau m▣ i ti▣ c l▣ th▣▣ ng!  
Th▣ c ăn t▣▣ ng ph▣ n, trăm đ▣▣ ng h▣ i nhau!

**Tài li▣ u "g▣ i đ▣ u gi▣▣ ng" c▣ a các bà n▣ i tr▣ :**

## Thức ăn cho heo: các món ăn khác nhau

Tài liệu Du học tâm

Tháng 13, Số 13, Ngày 11, Năm 2009 06:48

---

Mật ong, sữa, sữa đậu nành

Thịt heo không nên ăn với cá bống, cam thảo.

Thịt bò, thịt trâu tránh dùng chung với lợn, heo.

Trái tránh dùng để ướp cá trắm.

Bí để tránh nấu chung với tôm cua.

Thịt lợn "trắng" không nên chung với giăm bông.

Cua tránh nấu chung với cà tím.

Bắp không nên dùng với cá.

Cá không thích ăn với mì.

Gan không nên dùng để nấu với măng tre

Ngoài ra trong thức ăn uống cũng nên biết có một số thức ăn như:

1- Những hàng thức ăn giúp thu protein như:

- lòng trắng trứng sống (trong có chứa chất antitrypsin, chất làm tiêu hóa protein của thịt, cá sống)

- sữa tươi (có chất kháng men tiêu hóa protein) vì vậy một số người uống sữa tươi bị đau bụng lâu tiêu

- các loại đậu chứa nhiều chất

2- làm mất tác dụng của vitamin như:

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

- trứng sống hay chần chín (vì chất avidin trong trứng sống hay chần chín khi ăn vào sẽ kết hợp với vitamin H hay biotin tạo thành hợp chất avitin

## ◻ m th◻ c Vi◻ t Nam: các món ăn k◻ nhau

T&#225;c Gi&#7843;: Ai ◻ u Du s◻ u tâm

Th&#7913; S&#225;u, 13 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 06:48

---

- biotin làm c◻ th◻ thi◻ u vitamin) - b◻ p c◻ i, b◻ u bí, d◻ a chu◻ t ( men ascorbic oxidase phá h◻ y vitamin C)

3- c◻ n tr◻ s◻ h◻ p thu ch◻ t khoáng nh◻ :

- các trái cây chua nh◻ me, kh◻, xoài xanh... (ch◻ t acid oxalic c◻ n tr◻ s◻ h◻ p thu calcium )

- các rau có glucozit nh◻ b◻ p c◻ i, c◻ c◻ i, c◻ i b◻ ... (d◻ ◻ i ◻ nh h◻ ◻ ng c◻ a các men trong c◻ th◻, glucozit b◻ phân h◻ y t◻ o ra thiocyanate và isothiocyanate cần tr◻ vi◻ c k◻ t h◻ p i◻ t c◻ a tuy◻ n giáp)

4- có ch◻ a ch◻ t đ◻ c nh◻ :

- mǎng, khoai mì t◻ ◻ i (glucozit ch◻ a trong các th◻ c ph◻ m này khi g◻ p n◻ ◻ c , acid ho◻ c men tiêu hóa s◻ t◻ o thành acid cyanhydric ◻ th◻ t◻ do gây ng◻ đ◻ c) . Do đó khi ăn khoai mì, b◻ n nh◻ bóc h◻ t v◻ dày, c◻ t khúc, đem ngâm n◻ ◻ c r◻ i n◻ u chín.

- cà chua xanh và khoai tây (v◻ khoai tây, nh◻ t là m◻ m khoai, có nhi◻ u ch◻ t solanin, gây ng◻ đ◻ c)