

## 7 thực phẩm không nên ăn cùng thịt gà

Thịt gà là loại thực phẩm phổ biến được sử dụng nhiều trong bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, có một số thực phẩm không nên kết hợp cùng với thịt gà để tránh ảnh hưởng sức khỏe.

Trong thịt gà có chứa nhiều loại vitamin như vitamin A, E, C, B1,... và canxi, phốt-pho, sắt. Nhờ có giá thành rẻ mà hương vị thơm ngon, chế biến được thành nhiều món ăn nên thịt gà được nhiều người lựa chọn cho bữa ăn hàng ngày.

Tuy nhiên, không phải thịt gà kết hợp với loại thực phẩm nào cũng được. Trong quá trình tiêu hóa, các chất trong thịt gà sẽ tương tác với những chất trong các loại thực phẩm khác và một số loại sẽ có tương tác rất phức tạp, dễ sinh độc.

### **Rau kinh giới**

Rau kinh giới là một trong những loại rau gia vị quen thuộc trong rau sống khi ăn kèm với một số món nước và bánh khọt, bánh xèo. Rau kinh giới có tính cay nóng nên cần kiêng với những thực phẩm có tính động phong hỏa như tôm, cua,... và gồm luôn cả thịt gà.

Cụ thể, nếu kết hợp rau kinh giới với thịt gà dễ làm xuất hiện triệu chứng phong ngứa trên cơ thể.

**Kiêng ăn thịt gà với tôm:** Thịt gà và tôm khi kết hợp với nhau sẽ gây hiện tượng động phong - ngứa ngáy khắp người, vì cả hai thực phẩm đều thuộc tính ôn.

### **Mù tạt**

Mù tạt là một loại nước sốt không thể thiếu khi ăn các món sushi, sashimi trong nền ẩm thực Nhật Bản và Hàn Quốc.

Nó có vị cay nồng và màu xanh lá đặc trưng, trong khi thịt gà có vị ngọt và tính ôn. Việc kết hợp 2 thực phẩm này sẽ khiến cho cơ thể sinh ra quá nhiều năng lượng, tương chừng như tốt nhưng lại ảnh hưởng nhiều mặt đến sức khỏe tổng thể.

**Thịt chó:** Thịt gà tính cam ôn, thịt chó, gan chó cũng cam ôn đại nhiệt. Ăn phải hai thứ bị nhiệt sinh ra kết ly. Khi đó uống nước cam thảo sẽ khỏi.

**Muối vừng (muối mè và rau thơm):** Thịt gà thuộc về phong mộc, nếu ăn lẫn muối vừng, rau thơm sẽ động đến can phong, sinh ra chứng chóng mặt, run rẩy cả người. Nhỡ ăn phải, cần nấu nước cam thảo uống sẽ khỏi.

**Cá chép:** Thịt gà tính cam ôn, cá chép tính cam hàn, nếu ăn phải sinh ra chứng mụn nhọt. Nếu mắc phải lấy nước đậu đen uống sẽ khỏi.

### **Quả mận**

Quả mận có vị chua ngọt, tính bình, có khả năng điều nhiệt, giải độc và hoạt huyết. Thịt gà cũng có đặc tính tương tự nên khi kết hợp với việc ăn quả mận (sau khi tráng miệng) thì cũng có thể gây ra hiện tượng thổ tả hoặc làm cho bệnh sốt rét - sốt nóng trở nên nặng