

Những thực phẩm không nên ăn cùng với trứng

Trong thực phẩm mỗi loại đều chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, do vậy khi kết hợp với nhau có thể xảy ra phản ứng bất lợi cho người ăn, thậm chí tạo thành những độc chất dẫn đến tử vong chẳng hạn như khi ăn trứng với đường có thể làm đông máu, trứng kết hợp với quả hồng dễ gây ngộ độc và dẫn đến viêm dạ dày cấp tính...

Mặc dù trứng giàu protein, vitamin và các dinh dưỡng khác giúp duy trì sự sống, kích thích não bộ và ngăn ngừa một số loại ung thư... Trứng quen thuộc, dễ ăn, song cũng kỵ với một số thực phẩm nhất định.

Dưới đây theo Girlstalkinmack là những thức không nên ăn chung với trứng:

- Không dùng trứng chung với óc lợn: Dùng trứng với óc lợn sẽ làm tăng cholesterol trong máu, dễ làm người ăn bị chứng cao huyết áp đột ngột, dẫn đến tử vong.

- Không ăn trứng cùng lúc với thịt gà: Kết hợp như thế có thể dẫn đến ngộ độc thực phẩm. Đặc biệt là những người mệt mỏi, cảm lạnh càng không nên ăn.

Đối với phụ nữ mang thai, tiêu hóa kém đôi khi cũng không phù hợp để ăn.

- Đường: Bởi trứng sau khi được nấu chín, axit amin trong trứng và đường kết hợp với nhau hình thành chất glycosyl lysine phá vỡ các thành phần axit amin. Hơn nữa, chất này cũng khó hấp thụ, tính độc, có thể làm đông máu.

- Trứng và sữa không nên ăn cùng với nhau: Trong sữa có chứa một hàm lượng chất lactose. Lactose là một thể trong hai loại đường galactose và glucose dimmer. Trong trứng lại có chứa rất nhiều chất protein, giúp phân giải các acid amin. Nếu ăn hai loại thực phẩm này cùng với nhau thì cơ thể chúng ta rất khó hấp thụ chất lactose. Hơn nữa, các chất dinh dưỡng khác lại khó được tiêu hóa. Chính vì thế mà nên hạn chế ăn hai loại thực phẩm này với nhau.

- Quả hồng: Ăn hồng sau khi ăn trứng rất dễ bị ngộ độc thực phẩm, có thể dẫn đến viêm dạ dày cấp tính với các dấu hiệu như buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng. Nếu lỡ ăn hồng sau khi ăn trứng, nên uống ngay một cốc nước muối pha loãng (200ml nước và 20g muối). Nếu không bị buồn nôn, hãy uống nhiều lần để nôn hết chất độc hại trong cơ thể. Cũng có thể dùng gừng tươi nghiền nát hòa với nước ấm để uống. Trường hợp cần thiết, có thể uống thuốc nhuận tràng để đào thải chất độc một cách nhanh nhất.

- Sữa đậu nành: Buổi sáng, mọi người thường có thói quen ăn trứng kết hợp với uống sữa đậu nành mà không biết rằng protein trong trứng sẽ kết hợp với trypsin trong sữa đậu nành gây cản trở quá trình phân hủy và hấp thụ đạm trong cơ thể.

- Thịt ngỗng, thịt thỏ: Trứng không nên ăn cùng thịt thỏ, thịt ngỗng. Bởi cả hai loại thịt này có vị ngọt tính lạnh, mà protein trong trứng cũng tính lạnh. Hai

thuộc tính này kết hợp với nhau sẽ kích thích hệ tiêu hóa, gây tiêu chảy (theo Đông y hàn ngộ hàn tác tử).

- Thuốc chống viêm: Những người mắc tiêu chảy không được uống thuốc ngay sau khi ăn trứng. Bởi lẽ, trứng có hàm lượng protein cao làm tăng gánh nặng cho dạ dày, ảnh hưởng đến công hiệu của thuốc.

- Nước trà: Mọi người thường có thói quen uống trà sau khi ăn trứng để giảm mùi khó chịu, mà không biết cách ăn này rất hại cho sức khỏe. Axit tannic trong lá trà kết hợp với protein trong trứng tạo thành hợp chất protein axit tannic làm chậm hoạt động của nhu động ruột, kéo dài thời gian tích trữ phân trong ruột. Đây là nguyên nhân gây táo bón và tăng nguy cơ tích trữ các chất có hại cho cơ thể.

<http://hoinongdannghean.org.vn/quy-trinh-kinh-nghiem/nhung-thuc-pham-khong-nen-an-cung-voi-trung-335.html>