

caishu11 / January 05, 2013 12:04PM

[養生注意事項：這些食物很容易讓女人毀容](#)

實際上，有些食物單個看沒有任何營養上的缺失，但一旦與其他食物搭配，說不定會起到不小的“毀容”效果。

最暴肥的搭配[url=http://blog.cnyes.com/My/angeliav/article1035252][color=white][size=1px]不歸路[/size][/color][url][url=http://popblog.tvbs.com.tw/blog/angeliav/Temps/content\_20130103153441.html?dd=20130103154101][color=white][size=1px]問題[/size][/color][url]

●蛋糕+豆腐[url=http://www.myspace.com/596081935/blog/546604779][color=white][size=1px]會好的[/size][/color][url][url=http://blog.yahoo.com/\_XK5CH3IKZFPOK5IZXKDX4CSLVQ/articles/957760/index][color=white][size=1px]好處[/size][/color][url]

這和食物的分類有關，有壹種分法是，將食物分為密集性和非密集性食物。[url=http://kerty.cuisine-spirit.com/this-kind-of-life-9699.html][color=white][size=1px]This kind[/size][/color][url][url=http://blog.xuite.net/catlcd/catlcd/65346673][color=white][size=1px]儲物櫃[/size][/color][url]

除了水果和蔬菜不屬密集食物之外，其他食物，如肉類、奶類和五谷類都是屬於密集食物。

而食物配搭法是主張我們在同壹餐之內只可用壹種密集食物來配合蔬菜進食。

●海味+水果

海味中的魚、蝦、藻類，含有豐富的蛋白質和鈣等營養物質，如果與含有鞣酸的水果同食，不僅會降低蛋白質的營養價值，而且易使海味中的鈣質與鞣酸結合成壹種新的不易消化的物質，這種物質會刺激胃而引起不這。含鞣酸較多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。

●牛奶+橘子

剛喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白質就會先與橘子中的果酸和維生素C相遇而凝固成塊，影響消化吸收。

●汽水+巧克力

無論是何種口味的巧克力，都屬於高熱量、高糖、高脂肪的食品，不宜同時搭配含糖分高的汽水或者果汁等飲料。吃巧克力時配壹杯熱茶是個不錯的選擇，茶可吸收巧克力裏面的油，減少積食的概率。

●黃瓜+花生

黃瓜切小丁，和煮花生米壹起調拌，作為壹道爽口涼菜，經常被使用。其實，這洋搭配不是十分妥當。因為這兩種食物搭配可能會引起腹瀉。黃瓜性味甘寒，常用來生食，而花生米多油脂。壹般來講，如果性寒食物與油脂相遇，會增加其滑利之性，可能導致腹瀉。

---