2026年10月27日 星期二 老年日报

执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

螃蟹+柿子=中毒？ 菠菜+豆腐=肾结石？ 虾+维C=砒霜？

这些“相克”食物被冤枉了

“菠菜配豆腐会长结石”“螃蟹不能和柿子同吃”“虾加维C等于砒霜”——这些代代相传的饮食禁忌，几乎刻在每个人的成长记忆里。但现代营养学、毒理学早已反复验证：对健康人群而言，绝大多数食物相克的说法，都是过度夸大的“伪风险”。

可既然不致命、大多无害，这些禁忌为什么能流传几百年、代代不衰？今天我们从科学原理、古人经验、传播心理三个维度，彻底讲透饮食禁忌的真相。



螃蟹+柿子=中毒？

这是民间最经典的饮食禁忌之一，其核心原理并非毒素反应，而是食材成分叠加带来的消化负担。也就是说，这俩食物搭配不会造成中毒，而是肠胃不耐受的叠加。

未完全成熟的柿子、涩柿子，含有大量鞣酸（单宁）。鞣酸遇到螃蟹的优质高蛋白，会在胃酸环境下结合，形成不易消化的鞣酸蛋白沉淀物。

对于消化功能正常的普通人，在少量食用、柿子成熟、螃蟹熟透、不空腹同食的前提下，只会发生轻微腹胀，无任何中毒风险。对于肠胃虚弱、畏寒、脾胃功能偏弱的人群，螃蟹性寒、柿子性凉，双重寒凉叠加，再加上鞣酸沉淀刺激，易引发腹痛、腹泻、恶心。

必须提醒注意的是，真正危险的从来不是“搭配”而是“吃错”。空腹大量食用未脱涩的生柿子，哪怕不吃螃蟹，也可能诱发胃柿石；螃蟹不新鲜、死蟹、烹饪不全熟，才是腹泻高发的核心原因。

菠菜+豆腐=肾结石？

菠菜富含草酸，豆腐富含钙。很多人想当然地认为：“草酸+钙=草酸钙结石”。这是流传广、误导深的饮食误区之一。而真相却恰恰相反，两者搭配可以降低结石风险。

真实的人体代谢逻辑完全不同。草酸和钙会在肠道内提前结合形成草酸钙，无法被人体吸收，直接随粪便排出体外。这两样食物搭配吃，不仅不会长肾结石，反而大幅减少草酸吸收，降低结石风险。

真正的科学建议只有一句：菠菜提前焯水，去除大部分草酸，搭配豆腐是非常优质、安全的家常菜肴。所谓“同食致结石”，是完全颠倒生理机制的错误认知。

菠菜焯水去除大部分草酸后再和豆腐搭配，既能避免草酸影响钙吸收、降低结石风险，又可同时摄入豆腐的优质蛋白、钙质与菠菜的膳食纤维、维生素、钾等营养，营养互补，清淡适口，是安全又健康的家常组合。

虾+维生素C=砒霜？

脱离剂量的毒性讨论，毫无意义。这个谣言的逻辑是：海产品含微量无机砷（五价砷），同食维C可使其还原成三价砷化合物。这是典型的把实验室体外反应，直接照搬套用在人体身上，完全忽略生物环境与剂量原则。

这俩食物相克的说法早已被科学界辟谣：人体胃肠道环境几乎无法完成高效还原反应；想要达到中毒致死剂量，需要一次性食用上百公斤海鲜。而日常吃的虾、含维C的水果，其摄入量与中毒所需剂量差着好几个数量级。

虾和水果可以一起吃，网传相克说法并无依据。建议虾彻底煮熟，不要吃变质虾；尽量间隔片刻再吃大量果酸重的水果，肠胃弱的人别一次同食太多，避免刺激肠胃引发不适，适量食用、新鲜干净就是关键。

总之，古人说的“相克”，是肠胃不适经验的归纳；后人传的“中毒”，是典型的谣言放大。

真正的饮食风险从来不是“相克”

现代营养学不否认“食物搭配有适配度差异”，但也彻底抛弃了“非黑即白”的相克论。真正让人吃出问题的，主要是这四类真实风险：

第一，食材不新鲜、被污染、半生不熟（海鲜腹泻头号元凶）。

第二，个人过敏、食物不耐受。

第三，肠胃虚弱以及老人、儿童、孕妇等特殊人群。

第四，暴饮暴食、长期单一过量饮食。

营养学真正的黄金法则只有一句：剂量决定毒性，体质决定反应，加工决定风险。没有绝对相克的食物，只有不适合的吃法、不合适的人、不合适的量。

饮食禁忌，不是愚昧的糟粕。它是古人在信息贫瘠时代，总结出的一套朴素经验风险地图。我们今天辟谣，不是嘲笑古人，不是否定传统，而是还给饮食健康一份理性。

不再迷信一张相克清单、不再被碎片化恐惧裹挟。真正高级的饮食智慧，永远是四件事：懂得吃什么、知道吃多少、学会怎么吃、认清自己能不能吃。

古人的饮食禁忌 最朴素的生存算法

现代人看“食物相克”觉得愚昧，其实放在老祖宗身上，却是非常符合古代认知条件有限的生存智慧。古代没有微生物学、没有毒理学、没有营养学。古人判断食物能不能吃、怎么搭配，只靠直观体感+事后归纳：

吃完螃蟹和柿子后拉肚子，由此推导出二者“相克”；

吃寒凉的食物后肚子痛，由此推导出“寒上加寒”；

……

总之，吃完不舒服，必有缘由。这在心理学上叫错觉相关：只要两件事先后发生，大脑就会自动绑定因果。

在物资匮乏、医疗极差的古代：宁可错避一千，不可冒险一次。“可能有害”，直接简化成“绝对不能吃”。这些禁忌不是科学结论，是古人低成本的风险规避系统。不求精准，只求保命。

为啥谣言总比真相传得快？明明早已被辟谣，饮食禁忌依旧代代刷屏，根源在于人性、认知与社交。

人类的本能是恐惧优先于理性。进化心理学指出：人类对危险信息极度敏感。一句“吃错会中毒”，远比“正常吃没事”更容易被记忆、保存、传播。负面信息的传播力，天然碾压正面科普。

简单禁忌可提供极致“控制感”。营养学的真相很复杂，要看体质、看剂量、看烹饪、看食用场景。但普通人不愿面对复杂，只想要标准答案。“不能一起吃”，是最简单、零思考、零负担的万能公式，能极大缓解大众健康焦虑。

转发禁忌是中国式的亲情“社交货币”。长辈转发相克表、叮嘱忌口，本质不是科普，是表达关心。

辟谣冷冰冰、讲原理太理性；一句“我是为你好、别乱吃”，自带温度和爱意。很多饮食禁忌，早已脱离科学范畴，变成了代际传递的情感仪式。

北京儿童医院顺义妇儿医院 李永进

健康提示

补足蛋白 守住肌肉

很多人对“上了年纪怎么吃”的理解，还停留在年轻时的观念：少放油、别沾荤、多吃菜。这话只说对一半。年过六十，身体合成蛋白质的能力逐年下降，食物里的营养很难转化成肌肉，大多只当作热量消耗掉。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议，65岁以上老人每日推荐量为男性72克、女性62克。蛋白质缺口，正是肌肉松弛、肢体乏力的重要原因。

对60岁以上老人来说，吃饭首要不是少油少盐，而是足量、均衡摄入优质蛋白。守住肌肉，腿脚力气、骨密度和抵抗力才有保障。很多长辈误以为补蛋白就是一顿猛吃排骨，其实并不合适。老年营养共识提出，蛋白质最好分摊到一日3至5餐集中摄入，一餐大量进补，身体利用有限，还会加重肝肾负担。早餐鸡蛋配牛奶，午间吃鱼或瘦肉，晚餐吃些豆腐，远比偶尔一顿大餐有效。

推荐五种优质蛋白：一是鸡蛋，不必忌惮蛋黄胆固醇，健康老人每天一个整蛋，牙口不好可蒸蛋羹；二是牛奶，不耐受可选酸奶、低乳糖奶，每日约300毫升，同时补钙；三是鱼，挑刺少，肉嫩的，鲈鱼、鳕鱼等，每周2至3次，清蒸为佳；四是豆腐等豆制品，大豆属于优质植物蛋白，适合血脂偏高者；五是瘦禽肉、瘦里脊，富含亮氨酸，助力维持肌肉，每日一个拳头大小即可。

但并非蛋白越多越好，健康老人按体重每日每公斤1克左右就足够。肾功能异常的老人不可盲目增加蛋白摄入，需遵医嘱控制量。胃口小、牙口差的长辈，可以在两餐之间加酸奶、软黄豆，分散补充。杨欣