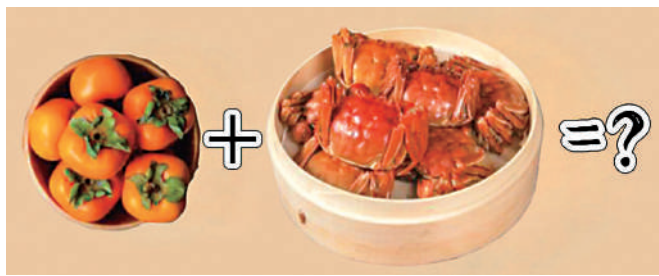


## 食物相剋？ 中西醫兩面觀



◀ 螃蟹與柿子同吃，真的會「相剋」？

食物是大自然給予人類的饋贈，聰明的人類亦研究出各種美味的飲食搭配。然而，並非每種食材的組合都美味健康，有些更一直被認為有潛在危險，這就是「食物相剋」。

最常見講法，是短時間內進食某兩種食物，在消化過程中混合成難消化的物質，影響身體。中國東漢時代大醫學家張仲景的《金匱要略》一書中，就提到有48對食物不能一起吃。

現今流傳較廣的食物相剋案例，包括螃蟹不能與柿子同吃、大蒜不能與蜂蜜同吃等等，否則會引起中毒，甚至死亡。

隨着現代營養學的發展，愈來愈多的營養學家認為，不存在「食物相剋」的說法。

早在1935年，營養學界泰斗、南京大學教授鄭集就搜集了民間傳說中的184對相剋食物，選擇同食機會較多的香蕉與芋頭、蟹與柿等14組食物，他首先用動物實驗，最後是人類實驗者和自己親自食用。結果發現，食後24小時內，所有被試動物及人的表情、行爲、體溫、糞便顏色等都正常。這是首次通過科學試驗來驗證並駁斥「食物相剋」致病的說法。

2008年，中國營養學會也曾和蘭州大學公共衛生學院、哈爾濱醫科大學做了類似試驗，受試者並無明顯不良反應。

用現代醫學去檢驗食物相剋，似乎沒有充足依據；

那麼，古人爲什麼會得出這種經驗呢？

北京市中醫疑難病研究協會副秘書長張濤就表示，中醫主張飲食要寒溫中適，「寒溫」除指飯菜溫度之外，主要指食性，即所有食品，無論水果、蔬菜、肉類或是穀物都各有其寒、熱、溫、良的特性。不同物性的飲食共同作用，對人體可能產生副作用。

張濤介紹說，食用兩種性狀相反的食物，可能引起兩種情況：一，營養成分在吸收代謝過程中相互影響，使得食物原有的營養功能下降；二，寒溫相異的食物同食，或致身體不適。

以螃蟹與柿子「相剋」爲例，張濤表示，從中醫角度，兩者皆爲寒性，雙寒合食再恰逢肌體虛寒，會雪上加霜，導致腹瀉等不適症狀。因而，一般吃螃蟹要吃薑汁，因爲薑是溫性，可抵銷螃蟹虛寒所產生的不良作用。

### 傳統智慧 現代科學基礎

坊間上，有些人就指適量攝入其實沒有影響，也有人指食後身體會出現狀況，例如嘔吐。

圓圓就認爲，中醫不同西醫，不是靠數據、動物實驗建成的醫學體系，而是一個較依賴經驗的、籠統的概念。但佩服的是，在沒有科學儀器檢測的條件下，古人能根據自身及周邊人的經驗列出飲食搭配禁忌名錄，殊不簡單。時代不斷發展，必須建立在過去的研究和成就的基礎上，才能做到真正的古爲今用。

## 礦物家族

### 學習重點

#### ● 掌握說明事物的特點

閱讀說明事物的文章時，留意作者怎樣對事物的整體進行介紹，然後再分項對事物的特點進行較詳細的說明。

#### ● 閱讀小策略

找出關鍵詞

你知道燧石、鑽石和食鹽之間有什麼關係嗎？原來它們同屬一個叫礦物的大家族。現在讓我們來認識一下這個礦物家族以及其中的幾位成員吧。



礦物是地球上的一種基本物質，是組成岩石的基礎。遠古時代的人類用來取火的燧石就是一種礦石。燧石的質地十分堅硬，遠古的人類會把有鋒利斷口的燧石做成打獵或防衛的武器，也會以燧石和普通的石頭相擊，做成其他的各種石器。

進入文明時代的人類早已不再需要燧石了，但是礦物對人類生活的影響卻絲毫沒有減少。中國文化中極爲推崇的玉就是一種礦物。玉有各種不同的顏色，有白色的、綠色的，甚至還有黑色的。原來，玉的不同顏色代表着成分的不同。含有鐵的玉一般會呈綠色或墨綠色，而不含鐵的則多爲白色，如果有磁鐵成分的話，玉則會呈黑色。

璀璨奪目的鑽石是另一種我們在生活中常見的礦物寶石。鑽石是由碳元素結晶形成的，是一種非常穩定的礦物，一般的高溫和化學物都不會改變它的形態，只有在加熱到1770攝氏度時，它才會分解成石墨——一種墨黑色的物質。一般的鑽石是透明的，但是也有淡黃色或淡藍色的，而最貴重的鑽石則是粉紅色的。

還有一種大家在日常生活中常見的礦物是食鹽。食鹽的主要成分是氯化鈉，沒有經過處理的天然純鹽的晶體呈透明立方體，如果有雜質的話，鹽的形狀和顏色就會略有不同。鹽的熔點很高，要加熱到804攝氏度才會熔化成液體。鹽還有一個有趣之處：雖然它易溶於水，但如果把鹽粒撒在酒裏，你卻會發現鹽粒一點也不會化呢！