

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：食物相剋圖有禁忌？這樣吃才安心
文章內容：（限 500 字~1,500 字）
<p>古人有說過「民以食為天」，現代人則為他加了一句下聯「食以安為先」，早期的人們食物變化性不多，通常只為求得一餐溫飽，但現今科技越來越發達，人們的選擇性增多，不知道自己要吃的食物是否會互相衝突，而在肚子裡引發不必要的戰爭，因此，食物的搭配組合就很重要了。</p> <p>老祖先的智慧，食物相剋中毒圖，又被稱作食物相剋中毒圖表，他附上食物名稱及解讀方式，哪些食物相剋，以及該怎麼解毒。通常會印於農民曆的封底。</p> <p>以食物相剋圖上的「毒」來說，是包含身體上任何不適的症狀，包含噁心、腹脹及頭暈等等現象，食物相剋圖到現今並未改版、推陳出新，現今醫學科技發達而且營養資訊日新月異，接下來讓我們用科學的角度來看看食物相剋圖上所舉例的食物吃下肚是否會造成人體的不適。</p> <p>例如：白醋搭配牛奶容易有腹中癥結</p> <p>大家熟知牛奶富含許多的營養成分，而能不能把牛奶和醋一起放進肚子裡呢？雖然把牛奶和醋放在一起會呈現凝塊狀，但並不會影響他們食材彼此的營養，目前也沒有科學研究證明醋和牛奶一起食用會造成腹部不適。</p> <p>在食物相剋圖中，大部分的食物組合中的毒性，通常適用於身體對於一些食物較敏感的人身上，雖然這些食物相剋圖上的食物，不會造成太大的後果，不過還是要謹慎吃才不會讓身體出狀況。</p>
參考資料
<p>https://kknews.cc/health/g5p8vve.amp</p> <p>https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E7%89%A9%E7%9B%B8%E5%89%8B%E4%B8%AD%E6%AF%92%E5%9C%96%E8%A7%A3</p>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則