

食物的种类多得数不清，尽管提倡营养均衡，应当食用各种蔬菜，但是蔬菜也不能胡乱混合食用，食物之间可能会存在一些禁忌。洋葱与苦瓜都是较为常见的蔬菜，它们能否一起吃还需要大家一起来了解。



洋葱和苦瓜一起有哪些好处？

1、中和性味

食物通常都会有自己的性味，洋葱是属于温性的，苦瓜则是属于寒性的，两者一起吃可以相互调和，缓解单种食物对身体的刺激程度，洋葱可以中和苦瓜的寒性。

2、润肠通便

苦瓜里面包含的纤维素，纤维素可以帮助人体润肠通便，洋葱里面包含了较多的膳食纤维，膳食纤维也可以帮助增加肠道的润滑性，苦瓜和洋葱加在一起会使肠胃蠕动的速度加快，能够帮助人体的消化系统。



洋葱和苦瓜一起怎么吃？

洋葱和苦瓜做法上有些不搭，所以想融合它们成一道菜，最佳选择就是凉拌，洋葱拌苦瓜味道清爽可口，做法也特别简单，只要在洋葱和苦瓜里面加入适量的盐、糖、酱油等佐料拌一下就行了，不过想要去除苦瓜的苦味一定要用水焯一下。

苦瓜和洋葱一起吃确实有诸多的好处，不过也要学会控制量，不能一次食用过多。平时多了解一些饮食禁忌很有好处，可以帮助人们更加科学的进食。