



奶與酸性食物同吃可以嗎？

有消費者向本會查詢以下問題：

1. 「奶可以與酸性食物一同進食，雖然奶遇酸性物質會凝結成一塊塊，但不表示變壞；況且奶進胃內，其實亦會遇上胃酸，所以並無問題。」這一說法，是否正確？
2. 「讓小朋友每晚飯後進食水果，然後半小時或一小時再飲一杯兒童奶粉。」這樣會否增加患腎結石的機會？

根據香港醫學會代表鄭楚豪醫生的意見：

若把奶及水果混合一起，奶中的鈣質與水果中的維他命C (Ascorbic Acid, 又稱抗壞血酸) 產生化學作用，變成沉澱，影響食物的觀感或口感，但對身體健康不會有壞影響，亦不會增加患腎結石的機會。

雖然如此，仍不建議兩者一起進食，因為當鈣質與維他命C結合後，難以被腸胃吸收，浪費營養。最好分隔數小時進食兩種食物，以便好好吸收鈣質及維他命C。

