

# \*\* 營養午餐報報 \*\*

2023.12.15

今日青菜： 今日副菜：

## 當菠菜遇上豆腐???

正解：沒事~請安心食用



### 菠菜豆腐一起吃 不會形成結石！



Q：傳聞中-青菜富含草酸，而豆腐富含鈣質，兩者結合後會形成「草酸鈣結石」??

A：實際上，鈣確實會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都**由糞便排出**，並不會滯留在體內而造成腎結石。