

Diet och ohälsosamma kombinationer av mat i Kina

av Peter Torszell

Kina har årtusenden bakom sig av ett stort intresse för mat och hälsa och man har samlat på en massa visdom. En del av detta kunnande som inte uppmärksammats mycket i väst är att vissa kombinationer av mat sinsemellan eller med vissa örter inte är lämpliga. Detta kan ibland ge ledtrådar till varför vissa människor mår dåligt eller att viss örtbehandling inte fungerar som förväntat.

Matrestriktioner

I många kulturer finns det matrestriktioner av olika skäl t.ex att inte äta nötkött i Indien, inte äta griskött enligt de judisk-muslimska traditionerna eller mindre kända exempel som att svamp ansågs relativt oäligt förr i Sverige och att man inte ska äta krokodilkött enligt vissa folk i Borneos djungler. I en jämförelse har man i Kina varit relativt befriad sådana restriktioner. E. N Anderson beskriver i "Food in chinese culture" att mattabun har eliminerats efter perioder av matbrist och svält då man tvingats äta allt som naturen har att erbjuda. Det kan vara allt från tallbarr och ung stensöta till insekter och t o m människodelar. Vad man fortfarande kan använda i dessa tider av mindre extrema förhållanden är moderkakan (placenta) som stärkande medel.

Det finns dock en del dietrestriktioner i Kina av religiösa eller ideologiska skäl. Inom daoismen finns det de som sedan länge talat om att undvika säd för att nära livet och uppnå s.k. odödlighet. När buddismen kom invandrande till Kina med sin vegetariska diet kom detta att ha ett visst inflytande på kinesisk diet. Som exempel tror man att det bidrog till att nötkött inte är så populärt i Kina. Buddismen har även haft ett inflytande på daoismen då man kan finna daoistiska inriktningar som äter vegetariskt eller t o m de som äter både vegetariskt och undviker "de 5 säden". Den buddistiska dieten har kallats su-dieten vilket förutom undvikande av animaliska produkter också kan innebära att man avstår från kryddor och alkohol dessutom. De buddistiska skälen till att inte äta kött är motviljan till att döda och dessutom, åtminstone i Kina, för att främja hälsan.

Från väst kan man se ett dietinflytande i Kina och det är det muslimska inflytandet med sin diet som i Kina har kommit att kallas qing zhen. Qing betyder ren och zhen betyder sann vilket kan ha många betydelser i Kina, inte minst inom medicinen, men tillsammans innebär dessa ord oftast den muslimska dieten där man inte äter griskött. Om man är kinesisk muslim och äter enligt qing zhen vill man också oftast undvika blod- och köttmat som inte slaktats enligt muslimska normer och även alkohol. Qing zhen har religiösa skäl och verkar inte ha påverkat Kina i stort, där man sedan flera tusen år tillbaka har en förkärlek till griskött. Om kineserna påverkas i sina matvanor så har det ofta varit av hälsoskäl och griskött är uppskattat som något stärkande (bu) och gott som dessutom är relativt lättsmält.

I Kina skrevs förmodligen den första grundläggande texten om matens medicinska effekter under Tang-dynastin av den kända läkaren Sun Simiao (581-682). Både Sun och hans elev dietläkaren Meng Shen hävdade att det inte är hälsosamt att äta stora mängder av griskött. Att lagom mängd är viktigt är typiskt kinesiskt, men därifrån till att helt avhålla sig från griskött är en annan sak. Ett skäl till avhållsamhet från griskött en period är att det inte kombinerar väl med en del mat och vissa örter. Om man t ex ska stärka sig med shou wu (polygonum multifl.) bör man avhålla sig från

griskött.

Viktigt att äta varierat

Alla kulturer även kineserna stammar från folk som levt av jakt, fiske och insamling av vegetabilier som blad, frö och frukter. I Kina har man med sin folktäthet haft många perioder där mattillgången varit otillräcklig och man har valt som överlevnadsstrategi att hushålla med tamdjur t ex gris och att odla jorden med t ex säd. Detta kan ha lett till att jakten alltmer försvann i takt med att det blev allt fler människor och att man valt olika sädesslag och rotgrönsaker som basmat. I Kina har man dock aldrig glömt sin samlartradition. I tider av dåliga tillgångar av mat vet folk i allmänhet vilka ogräs eller andra växter man kan överleva och mätta sig på.

De folk som fortfarande lever på jakt, fiske och insamling av vegetabilier imponerar på dagens forskare genom sin relativa frihet från kroniska sjukdomar och sitt starka skelett och sina friska kärl och tänder. Något som skiljer deras matvanor från våra moderna är att de äter betydligt mer varierat.

I Kina har man bibehållit detta drag av variation i dieten sedan gamla tider och genom Kinas medicinska historia har läkare hävdad vikten av en varierad kost för att förebygga ohälsa. Men trots fördelarna med en varierad diet finns dock en risk för att man utsätts för kombinationer av mat som är olämpliga.

Synergistiska effekter

I Kina har man sedan länge observerat hur naturen samspelar med människan och naturligtvis då vad som händer när man intar olika födoämnen. Man har funnit att allt kan vara hälsosamt eller giftigt beroende på mängd och vem som intar det. Genom årtusenden har man sett att örter eller mat i olika kombinationer kan ge synergistiska effekter. En del är ömsesidigt främjande och kan stärka varandras positiva effekter eller motverka varandras eventuella negativa effekter. Ett exempel är färsk ingefära som kan hjälpa fisk att ha positiva hälsoeffekter utan biverkningar när de tillagas ihop. Perillabladd kombinerar väl med färsk ingefära och kan ytterligare förhöja denna positiva effekt med fisk. Om kinesisk gräslök tillagas med vinäger minskas eller försvinner dess irriterande (fa wu) effekt.

Andra kombinationer är ömsesidigt störande och kan försämra varandras positiva effekter eller t o m utveckla biverkningar, s k giftiga effekter. Ett exempel är hundkött och mungbönor vilket är ett exempel på ett hett (hund) födoämne och ett kallt (mungbönor) som inte passar ihop och som kan framkalla en ”giftig effekt”.

Hur man upptäckt dessa synergistiska effekter är empirisk vetenskap som inte alltid har någon bra förklaring. Det är oftast observationer man gjort till vardags av t.ex ohälsa efter att man ätit en olämplig kombination och detta har därför ofta en folkmedicinsk grund.

Att vissa kombinationer av substanser ger olika effekter är en självklarhet sedan gammalt i Kina men det är också något man vet inom skolmedicinen. Man vet att olika läkemedel interagerar med varandra och man börjar dokumentera hur olika naturläkemedel interagerar med vissa läkemedel. Förklaringen till dessa interaktioner står ofta att finna i leverns nedbrytning. Vad gäller t ex johannesört påverkar den samma nedbrytningsfas i levern som också används för många läkemedel. Johannesört påskyndar t ex nedbrytningen av vissa blodförtunnande läkemedel vilket gör de mindre effektiva och att man följaktligen måste höja doseringen. En del negativa interaktioner mellan läkemedel och grapefrukt har observerats. Andra läkemedel har visat sig absorberas mycket effektivare om de intas med grapefrukt. Om man äter på ett vis så att blodsockret ligger högt kommer leverns avgiftningssystem fungera sämre (fas-1 sjunker). Grapefruktjuice saktar också

ned fas-1 i leverns nedbrytningssystem vilket innebär att de stannar längre i kroppen och att dess dosering därmed kan minskas. Fler exempel på födoämnen som saktar ned fas-1 är cayennepeppar, gurkmeja (jiang huang) och kryddnejlika (ding xiang). Kaffe har motsatt effekt; det kan påskynda fas-1 vilket innebär att läkemedlet kan försvinna snabbare ur kroppen och att doseringen följaktligen måste höjas. Fler exempel på örter som påskyndar fas-1 är johannesört, schizandra (wuweizi) och pomerans (zhi zi, zhi ke, zhi qiao).

Dieter och dogmatism

Många dieter har uppstått runtom i världen för att de givit positiva hälsoeffekter t ex när man eliminerar mjölk eller glutenprodukter från sin diet, övergår till vegetarianism eller veganism, börjar äta efter makrobiotik, stenåldersdieten, zondieten eller ”levande föda”. Många patientberättelser vittnar om mirakulösa tillfrisknanden tack vare dietförändringar, men bara för att man blivit friskare med hjälp av vissa dietförändringar innebär detta absolut inte att de är bra för alla människor, alla sjukdomar eller ens för sig själv något år efter tillfrisknandet. Utifrån kinesisk medicinsk teori kan man ofta avgöra vilken diet som passar vem och när. En del av denna långa tradition är förståelsen av kombinationer där det mest grundläggande är hur man kombinerar basmat som ris och hirs med grönsaker och kött och i vilka proportioner de fördelas på tallriken. Denna kunskap kallas ”fan cai” (ris och grönsaker) och är allmän kunskap i Kina och ett utmärkande drag för kinesisk kostlära.

Det man i Kina beskrivit som ohälsosamma kombinationer av mat kan ibland ge ledtrådar till vissa människors ohälsa. Det kan också ge idéer till hur man kan mjuka upp vissa doktriner. Ett exempel är dr. W H Hay som kring förra sekelskiftet fann att kombinationen av proteinmat med socker och stärkelse är ohälsosam. Detta har inspirerat flera olika naturmedicinska dieter som t ex ”fit for life”. Enligt kinesisk erfarenhet skulle man inte generalisera detta påstående men däremot hålla med om att det finns viss proteinmat som inte passar med viss socker- och stärkelsemat. T ex fisk med granatäpple, kyckling eller kanin med selleri, lamm med vattenmelon och griskött med vattenkastanj.

Chia Ming (Wade-Giles-stavn.) var en imponerande man med stark fysisk hälsa och mental klarhet som levde i slutet på Yuan- och början på Ming-dynastin. Ryktet om denna exceptionella man nådde hovet och han blev tillkallad kejsaren vid 100 års ålder för att berätta hemligheten med hans långa och friska liv. Han förklarade att det beror på att han är noggrann med vad han äter och presenterade då sin bok ”Yin-shih hsu-chih” (Wade-Giles-stavn.) som översätts till ”Grundläggande kunskaper om ätande och drickande”. Året var 1368. I denna bok står det om ohälsosamma kombinationer av mat, t o m så mycket att det verkar näst intill omöjligt att äta. Det mesta av detta var inte Chia Mings egna idéer utan en del kan spåras till Song-dynastin (960-1279) och var relativt kända, åtminstone bland örtmedicinläkarna. F W Mote skriver som kommentar till Chia Ming i ”Food in chinese culture” (sammanställd av K C Chang) att ”kineserna inte tillät en så viktig del av livet som mat att bli styrd av steril fanatism som riskerar bli kodad till den sorts dogmatism kring matvanorna som finns i andra kulturer”.

Exempel på kombinationer som han beskrev som ohälsosamma men som kineserna verkar ha funnit ofarliga efter erfarenhet är klabbigt ris med ägg eller kyckling, sojabönor och griskött eller att de flesta bönorna inte passar med lamm.

En som ville experimentera med dessa ohälsosamma kombinationer av mat var Libin Cheng (Wade-Giles-st.) som skrev en artikel om det 1936. Han testade dem både på sig själv och på djur

och ”de överlevde oskadda”. Han spekulerade i artikeln att allergier eller kontaminerad mat kan vara förklaringen till att man empiriskt utnämnt vissa kombinationer till ohälsosamma eller giftiga.

Personligen har jag respekt för kinesernas erfarenheter men ser dem inte som lag, vilket heller inte är meningen. De ohälsosamma kombinationerna är förmodligen inte ohälsosamma för alla men för många. I Kina har man sett många av dessa ohälsosamma kombinationer som något man inte bör äta mycket av och vara speciellt försiktig med om man inte är stark och frisk. En del kombinationer kan vara negativa t ex för att de hämmar upptaget, men det är kanske inte är något man märker på ett par måltider.

De ohälsosamma kombinationerna

De ohälsosamma kombinationer som jag har funnit idag som är mer eller mindre kända återger jag här under. I den mån jag har funnit någon förklaring till dem ger jag det. Ibland har man försökt förklara det enligt traditionell kineisk medicin eller skolmedicinskt och ibland förklarar man bara vad som kan hända. Emellanåt kan förklaringen vara att flera födoämnen med sk ”fa wu”-effekt kombineras och detta kan synergistiskt öka ”fa wu”. Fa wu betyder ungefär att ”kasta ut saker mot ytan”, vilket medicinskt kan innebära att det rör upp ”vind” (t.ex allergi och konvulsioner) ”hetta” och stör läkningen av huden (t ex vid eksem eller efter en operation). Det kan också vara att det ökar ”fukt” och ”slem”. Följande kombinationer är inte hälsosamma:

- 1) **Fisk** med mynta eller frukter som persimon, druva, granatäpple, hagtorn samt med bönor och jing jie (schizonopeta) och ibland stärkande örter.
Denna kombination av fisk med vissa frukter kan ge matsmältningsbesvär som spänd buk, mättnadskänsla, kräkning, magvärk och lös avföring. Orsaken kan vara att frukterna innehåller garvsyra som när den reagerar med fiskproteinerna bildar en substans som är svår att bryta ned.
Chia Ming skrev att fisk inte passar bra med bönor. Senare har det förklarats att bönproteinerna kan passa dåligt med fiskprotein och lättare ge upphov till gaser och svullen buk. Detta gäller framför allt de med ”brist i magen och mjälten”. Enligt Chia Ming passar heller inte konserverad fisk med får/getmjölk för det kan ge tarmblockeringar (om han syftar på alla konserveringsmetoder framgår ej). Vidare skriver han att aborre inte passar med mjölk. På Taiwan beskrivs makrill som giftig om den kombineras med plommon. Om karp ("silver carp") kombineras med gan cao (lakritsrot) kan det bildas gift. Om något luktar hav kan det störa mjälten vilket hämmar den stärkande effekten hos vissa örter som t .ex. ginseng. Fisk kan lukta på det viset om det inte tillretts bra, t.ex. med färsk ingefära.
- 2) **Skaldjur** med frukter som persimon, druva, granatäpple och hagtorn samt med mjölk, pumpa, citrusskal (chen pi) och ibland stärkande örter.
Att kombinationen med vissa frukter är sämre är av samma skäl som med fisk. Krabba är ett skaldjur vilket innebär att ovanstående gäller men den är mer svårsmält och har vissa tillägg. Den passar än sämre med mjölk, citrusskal (chen pi) eller pomeloskal. På Taiwan lägger man till pumpa, portvin och lakritsrot. Eftersom krabba, pumpa och alkohol (portvin) brukar beskrivas som fa wu-mat blir kombinationen sämre. Vad som kan hända om skaldjur, speciellt krabba, kombineras med pumpa (speciellt den stora gula, halloweenpumpan) eller mjölk ör att qi kan röra sig åt fel håll ge utspändhet speciellt under revbenen. Meng Shen skrev att skaldjur inte passar med citrusskal och förklaringen anses vara densamma som för

mjölk och pumpa. Skaldjur kan lukta hav och då kan de störa effekten hos vissa stärkande örter (se fisk). Flodkrabba passar inte med jing jie (schizonopeta). Råkor ska inte kombineras med C-vitamin och förklaringen övergår mitt förstånd; den kan ge arsenikförgiftning (eller ska det vara samma symptom som vid arsenikförgiftning?).

3) **Mjölk** med blomkål, sojabönor, spenat, amarantblad (tricolor), vattenspenat, persimon, te, banan, choklad eller krabba (skaldjur).

Mjölkprodukter med blomkål, spenat, amarantblad och vattenspenat anses störa kalciumupptaget. Mjölk med persimon eller te kan störa matsmältningen eventuellt för att garvsyran reagerar med mjölkproteinerna. Dock finns kombinationen te och mjölk som stärkande recept i Kina enligt "Chinese medicinal teas" av Liscum och Zong.

Kombinationen är också vanlig i Indien och västvärlden och det går säkert att finna mycket folk som inte störs av denna kombination. Mjölk med banan kan skada "magen och mjälten" och ge upphov till gaser och svullen buk. Mjölk med choklad anses störa näringsupptaget och kan ge lös avföring och torrt hår eventuellt för att chokoladens oxalsyra reagerar med mjölkens kalcium. Nyligen påvisades det enligt tidskriften "Nature" att choklad som har hjärt- och kärlskyddande effekter får avsevärt sämre sådana effekter om den kombineras med mjölk.

Enligt Chia Ming är mjölk inte bra med vinäger eller aborre.

Mjölkprodukter har använts genom Kinas historia men inte mycket generellt sett och det finns ett motstånd mot det bland kineser. E N Anderson hörde ost beskrivas av en kines ungefär som "den slemmiga utsöndringen från en gammal kos inälvor som legat och ruttnat". Men nu när allt västerländskt har hög status i Kina samtidigt som många kineser har brist på vitamin A och kalcium kommer myndigheterna gå ut med informationskampanjer för att förbättra matvanorna där man bl a rekommenderar större mjölkkonsumtion.

4) **Griskött** med vattenkastanj, shou wu (polygonum multiflor.), jie geng (platycodon), cang er zi (xanthium), wu mei (prunus mume), da huang (rheum), huang lian (coptis), hu huang lian (picrorrhiza).

Gris har ätits i Kina i många tusen år och man har observerat att framför allt vissa örter inte kombinerar väl med griskött. Gris kombineras relativt ofta med vattenkastanj på kinarestauranger men det finns en viss risk att den kan ge ont i magen.

Dessa örter som jag uppgivit är inte vanliga i Sverige men däremot inom kinesisk örtmedicin. Med shou wu kan det bli fa wu-effekt, vilket i Kina kan uttryckas "man blir då lättare sjuk". Med jie geng kan detta lättare uppstå diarré. Med cang er zi kan inre vind uppstå som t.ex. yrsel och skakningar. Wu mei är en ört som kan behandla vissa typer av buksmärtor och diarréer, men i kombination med griskött kan det uppstå buksmärtor och diarré. Eftersom wu mei är det "japanska plommon" som används vid tillredning av umebushi, som kan finnas på en del hälsokostaffärer, bör man vara försiktig med att kombinera den med gris.

Med da huang kan det bli kraftig diarré. Da huang är rotdelen av en sorts rabarber och eventuellt bör man därför även vara försiktig med att äta rabarberstjälken som vi gör i Sverige. Med huang lian kan magen och tarmarna bli så kalla att det blir diarré.

5) **Biff** med kastanj eller kinesisk gräslök.

Biff med ätbar kastanj kan ge kräkning. Både biff och kinesisk gräslök kan ha fa wu-effekt

och tillsammans kan effekten tänkas bli för stark. Chia Ming förklarar att biff med kinesisk gräslök kan ge tarmblockering.

- 6) **Lamm** med vattenmelon, pumpa, xing ren (aprikoskärna), shou wu (polygonum m.), ban xia (pinellia) eller shi chang pu (acorus gram.).

Han-kineser har traditionellt varit försiktiga med lamm eftersom det kan vara svårt att kombinera och att man riskerar utveckla överskottsbesvär som t.ex. hetta och fa wu. Man har mest ätit lamm i dagens västra regioner av Kina.

Kombinationen lamm med vattenmelon anses skada yuan qi, vilket är ett exempel på ett hett (lamm) och ett kallt (vattenmelon) födoämne som inte kombinerar väl. Både lamm och pumpa (speciellt den stora gula) kan ha fa wu-effekt vilket gör att kombinationen kan tänkas bli för stark. Det finns en risk att kombinationen med alla ovan nämnda födoämnen och örter kan utveckla fa wu-effekt och dessutom s.k. yong qi. Med yong qi menas att qi-mekanismen störs så att qi inte rör sig korrekt utan istället trycker utåt sidorna så att det t.ex. kan kännas utspänt under revbenen. När fa wu och yong qi sker kan hetta och vind uppstå med komplikationer som ”sha” (kan behandlas med gua sha), astma, slem i avföringen, diarré, utslag som eksem, svullnad och tung känsla, ”gan” (svårt att äta som viktigt symptom), kramper, epilepsi, gulsot, kräkning och diarré.

- 7) **Kyckling** och selleri.

Kyckling och selleri kan skada qi, men kombinationen är ändå relativt ofta använd, vilket kan innebära att kombinationen inte gäller många eller att den börjar skada först efter att ha ätit ofta och mycket av den.

- 8) **Ägg** med sojamjolk eller svankött.

Att ägg med sojamjolk anses vara en del dålig kombination har man försökt förklara med att trypsinet i sojamjölken reagerar med äggens proteiner och förhindrar nedbrytningen av protein i kroppen bl a genom att hämma proteas (enzym som bryter ned protein). Ägg med svankött anses skada qi.

- 9) **Honung** med salladslök, kinesisk gräslök, sallat, tofu, vitlök, banan eller plommon.

Att kombinera honung med olika löksorter kan skada ögonen. Jag vet ej varför kombinationen med sallat anses ohälsosam men det kan vara intressant i sammanhanget att veta man bör undvika sallat vid ögonsjukdomar. Chia Ming har förklarat att honung med kinesisk gräslök kan ge tarmblockeringar. Att kombinationen med salladslök inte är bra är relativt välkänt, men den kan dock vara bra vid infektion i tandköttet. Honung med tofu anses skada hörseln. Om honung, speciellt rå, kombineras med tofu kan det också bli för kylande effekt för mjälten. Banan med honung kan ge diarré med kramper. Både banan och honung befuktat tarmarna för att kunna hjälpa vid förstoppning och kombinationen kan bli för kall för mjälten. Se plommon för förklaring.

- 10) **Persimonfrukt** (sharon, kaki) med fisk, skaldjur, sötpotatis, mjölk eller alkohol.

Se fisk, skaldjur och mjölk för förklaring. Chia Ming har förklarat att kombinationen med krabba kan ge magsmärtor, diarré, kräkning eller kräkning med yrsel. Kombinationen med sötpotatis kan störa saltsyran i magen. Persimon med alkohol sägs kunna ge upphov till gift. Chia Ming förklarade att persimon med alkohol gör att man lättare blir berusad eller så kan det ge halsbränna.

- 11) **Alkohol** med persimon, morot, vitlök, ingefära, hundkött eller kinesisk gräslök.
Se persimon för förklaring. Kombinationen med morot förklarar Elisa Liao med att intag i stora mängder kan göra att man blir guldfärgad. Chia Ming förklarar att kombinationen med vitlök, ingefära eller hundkött kan ge hemorrojder eller aktivera kroniska sjukdomar. Alla nämnda har det gemensamt att de har en het natur och kan ge upphov till hetta-problem som hemorrojder. Eventuellt kan detta, speciellt alkohol och vitlök, ge en fa wu-effekt, vilket kan aktivera kroniska besvär. Att alkohol inte är bra med kinesisk gräslök kan ha samma förklaring.
- 12) **Rättika/rädisa** med frukter, svart svamp eller stärkande örter som di huang (rehmannia), ginseng eller shou wu (polygonum m.).
Rättika/rädisa med frukt anses kunna ge förstörd sköldkörtel. I kombination med svart svamp (mu er) kan eksem uppstå. Rättika/rädisa är svalkande och skingrande vilket stör den stärkande effekten hos många stärkande örter.
- 13) **Banan** (även kokbanan) med potatis, mjölk, honung eller taro.
Banan med potatis anses kunna ge fläckar i ansiktet. Banan med potatis eller med mjölk kan skada magen och mjälten och ge upphov till gaser och svullen buk. Med taro uppstår det lätt en spänd känsla i buken och mättnadskänsla. Se honung.
- 14) **Te** med kinesisk gräslök, valnöt, quisqualisnöt (shijunzi) med stärkande örter som ginseng, med acetylsalicylsyra eller järntillskott.
Te är lite mer skingrande än stärkande och kan i större mängder störa den stärkande effekten hos örter som ginseng. Förmodligen gäller samma resonemang för valnöt och järntillskott. Den kan störa den yangstärkande effekten hos kin. gräslök eller t o m skada yang. Om man vill stärka sig med örter och samtidigt kunna dricka te, kan man förslagsvis inte dricka mycket (upp till två koppar per dag t.ex.) eller för starkt och dessutom låta några timmars intervall finnas mellan ört- och teintaget.
Te är basiskt vilket kan störa effekten av en syra som acetylsalicylsyra. Det finns ett ämne i te som försämrar järnupptaget, vilket innebär att om man dricker mycket och starkt te kan de ge upphov till järnbrist (anemi). Eftersom både te och järn kan stoppa tarmen kan jag tänka mig att kombinationen inte är bra för tarmtömingen. Om man dricker för starkt, hett te och samtidigt äter quisqualisnöt (som jag ej sett i Sverige än) kan man få hicka.
- 15) **Jordnöt** med gurka (eller honungsmelon).
Hur jordnöt med gurka kan störa hälsan har jag ej fått förklarat. Elisa Liao säger att det finns ett recept innehållande de två för att avhjälpa lös avföring och har inte hört att detta skulle vara en dålig kombination. Hon tror att det kan vara ett missförstånd, eventuellt i något översättningsled, och att det ska vara honungsmelon istället för gurka.
- 16) **Spenat** mjölk, tofu och eventuellt ål.
Spenat med mjölk kan ge lös avföring (se även mjölk). Tofu innehåller mycket kalcium och spenat innehåller oxalsyra, vilket binder till kalket och försämrar upptaget. Chia Ming skrev att spenat med ål kan ge "kolera". Jag vet ej vilka kinesiska ord han använde men förmodligen var det huo luan som kan översättas till plötslig turbulens och är när man kräks

och har diarré samtidigt. Huo luan brukar översättas till kolera men är inte kolera i sin snäva skolmedicinska bemärkelse.

- 17) **Sparris** med jordärts-eller kronärtskocka.
Denna är en kombination från en västerländsk källa. Jag har inte hört att varken jordärtskocka eller kronärtskocka används i Kina.
- 18) **Selleri** med kyckling eller kanin.
Kombinationen med kanin kan ge håravfall. Kombinationen med kyckling är redan förklarad under kyckling.
- 19) **Mango** med vissa kryddor som lök eller vitlök.
Om man äter mango i anslutning till starka kryddor som vitlök kan det uppstå klåda. Förklaringen är att båda är varma eller heta och kan ge fa wu-effekt.
- 20) **Tofu** med honung eller spenat.
Se honung och spenat.
- 21) **Gräslök (kinesisk)** (jiu cai) med honung, te, alkohol, biff eller stärkande örter.
Se honung, alkohol och biff för vidare förklaring. Starka kryddor och växter med stark lukt kan störa effekten av stärkande örter och kin. gräslök är en kombination av både stark krydda och lukt.
- 22) **Vitlök** med alkohol, honung eller shou wu (polygonum m.) och stärkande örter.
Se honung och alkohol för vidare förklaring. Se gräslök för förklaring till att shou wu och stärkande örter inte passar med vitlök.
- 23) **Salladslök** (cong bai) med honung eller shou wu (polygonum m.) och stärkande örter
Se honung för vidare förklaring. Se gräslök för förklaring till att salladslök inte passar med stärkande örter som shou wu.
- 24) **Pumpa** med lamm eller krabba (skaldjur).
Detta gäller alla pumpasläktingar men främst den stora gula ”halloweenpumpan”. Se lamm och skaldjur för vidare förklaring.
- 25) **Plommon** med honung eller makrill.
Se fisk för vidare förklaring. Meng Shen angav plommon och honung som en dålig kombination fast utan förklaring. Senare har det förklarats att plommon med honung eller fågel kan skada de 5 organen. Plommon och honung kan ge diarré. Förmodligen uppstår den skadliga effekten i större mängd eller när man äter plommon och honung, för att det finns ett terecept med plommon, grönt te och honung i ”Chinese medicinal teas” av Liscum och Zong. Det används vid överskott i levern, hetta och fukt, stagnationer och ansamling som vid cirros.
- 26) **Hagtorn** (shan zha) med fisk, skaldjur eller ginseng (stärkande örter).
Med fisk eller skaldjur kan magen och mjälten skadas och ge diarré eller lijji (en s.k. dysenteri fast som inte orsakas av mikrober; symtomen är diarré med kramper) Se fisk och

skaldjur för vidare förklaring. Allt som smakar ganska starkt surt kan störa den stärkande effekten hos örter som ginseng eller dang shen (codonopsis).

26) **Kanelbark** (rou gui) med vissa musselskal.

Detta gäller vårt pulvrerade kanel som finns i våra livsmedelsaffärer. Det musselskal detta framför allt gäller är chi shi zhi (halloysitum rubrum). Dessa två fungerar som antagonister (xiang wu) och tar ut varandras positiva effekter.

27) **Kryddnejlika** (ding xiang) med yu jin (curcuma longa).

De fungerar som antagonister till varann och motverkar därför varandras effekter. Yu jin kan ofta tas från rotstockarna (tuber) från samma växt som man använder rotknölarna till att göra gurkmeja. Så om man önskar en terapeutisk effekt från gurkmeja eller kryddnejlika bör man kanske inte kombinera dem.

28) **Lakritsrot** (gan cao) med karp eller havsalger.

Trots att lakritsrot motverkar gift (jie du) kan det bildas gift om den kombineras med karp. Den anses ohälsosam med vissa havsalger även om de ibland kan finnas i samma recept. Däremot beskrivs lakritsroten som ömsesidigt inkompatibel (xiang fan) med hai zao, en havsalg som botaniskt heter sargassum och på japanska kaiso. Xiang fan innebär att de tillsammans bildar gift.

29) **Vinäger** med fu ling (poria-svampen) och dan shen (salvia miltior.) samt stärkande örter. Chia Ming ansåg att vinäger inte ska kombineras med örtmedicin över huvud taget och tog röd ginseng som exempel. Se hagtorn för vidare förklaring.

30) **Ginseng** med te, rättika/rädisa, sura födoämnen som hagtorn och vinäger, för starkt kryddigt eller luktande som kin.gräslök, vitlök eller skaldjur och fisk.

Se te och rättika/rädisa för vidare förklaring. Chia Ming ansåg att vinäger inte passar med röd ginseng. I ett vidare perspektiv kan ginseng stå som representant för stärkande örter och att sådant med sur smak som hagtorn och vinäger försämrar den stärkande effekten hos dessa. Se hagtorn, kin.gräslök och fisk för vidare förklaring. Prof. Wu på Jiangxi university of TCM kände dock inte till att födoämnen med sur smak skulle förhindra stärkande örter effekt vilket kan innebära att denna idé inte är vida utbredd i Kina.

31) **Hampfrö** med fu ling (poria-svampen) eller ostronskal (mu li)

Hampa har en lång historia i Kina men framför allt använd till att göra tygmateriell av. Man har använt hampfröna (huomaren) inom örtmedicinen men även i maten i vissa delar i Kina, speciellt i södra Kina. Det finns en by som fick rykte om sig för att det levde ovanligt många 100-åringar där, och de tror att deras användning av hampfrön i kosten bidrar till deras långa liv. Hampfrön kommer förmodligen öka i popularitet i väst, speciellt med tanke på att dess olja innehåller mycket omega-3. Men effekten av fu ling kan bli sämre i kombination med hampfrö. Den kan dessutom leda till svullen buk med lös avföring. Med mu li kan det bli diarréer med tenesmi (kramper) och bubblighet i buken.

32) **Sköldpadda** med amarantblad (tricolor).

Sköldpadda med amarantblad kan ge upphov till gift. Om man kombinerar sköldpadda med torkad persimon kan man få tarmblockering enligt Chia Ming.

33) **Shou wu** (polygonum multiflorum) med blodmat, järn, rättika/rädisa, vitlök, salladslök, gris eller lamm. Prof. Wu ansåg att dessa kombinationer med rättika/rädisa, vitlök och salladslök framför allt gäller i deras råa tillstånd. Se rättika, vitlök, gris och lamm för vidare förklaringar.

34) **Di huang** (rehmannia glutinosa) med rättika/rädisa, vitlök och salladslök samt eventuellt te, kinesisk gräslök och hagtorn. Prof. Wu ansåg att kombinationen med rättika/rädisa, vitlök och salladslök framför allt gäller i deras råa tillstånd. Se rättika, vitlök, te och hagtorn för vidare förklaringar.

35) **Jing jie** (schizonopeta) med fisk, flodkrabba eller åsna. Jing jie är en ört som eliminerar yttre vind, men i ovanstående kombinationer riskerar inre vind att utvecklas.

36) **Jie geng** (platycodon) med gris.
Se gris.

37) **Cang er zi** (xanthium) med gris.
Se gris.

Källor och bibliografi:

Till artikeln har jag fått stor hjälp främst från den kinesiske läkaren Elisa Liao samt från Puff Östling och Yue Jinguo. Viktiga textkällor har varit:

”Food in chinese culture” sammanställd av K C Chang

”The food of China” E N Anderson

“Chinese medicated diet” Shanghai college of traditional chinese medicine

“Chinese herbal medicine - material medica” D Bensky etc.

“Modern nutrition in health and disease” Skils et al

"Nutrition- och läkemedelsinteraktioner" (5 p-uppsats) av Petra Lundström och Anna Andreasson

"Örtmedicin, naturens läkande kraft" Mic McMullen

www.wsjk.bom.cn

Prof. Wu, Jiangxi university of TCM