

QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ TRÁI CÂY NÓNG - MÁT

Vào hè, mặc dù rất thích ăn các loại như vải, nhãn, dứa, mận... song nhiều chị em e ngại không dám mua về vì sợ nóng và mọc mụn. Thực tế có loại trái cây nóng hay không?

Quan niệm sai về các loại trái cây

Chị Vy (ở Triều Khúc, Thanh Xuân, Hà Nội) cho hay mỗi khi ăn vải, hay mít, người chị thấy nóng phừng phừng, ăn nhiều là sáng hôm sau mặt nổi mụn. Do đó, vải nhanh chóng được chị liệt vào danh sách các loại quả "nóng", cần tránh xa khi vào hè.

Cũng tìm hiểu về các loại quả nóng, mát cho gia đình, song chị Hà (Hải Phòng) rất phân vân khi có nhiều thông tin khác nhau. Chị nói: "Chẳng hạn như quả dứa, có người bảo ăn dứa mát song người khác lại bảo ăn dứa nóng, dứa hầu cũng vậy. Vì vậy, mình không biết nên chọn mua như thế nào vì mùa hè nóng, mình chọn mua trái cây đa phần không vì sở thích mà vì tác dụng của chúng nhiều hơn".

Nhiều người nghĩ rằng vải là loại quả gây nóng. Nhưng thực chất không có cơ sở phân loại thành trái cây nóng -mát.

Trả lời về vấn đề này, Ths.Bs. Lê Thị Hải – Giám đốc Trung tâm tư vấn dinh dưỡng – Viện Dinh dưỡng quốc gia cho biết thực tế không có trái cây nóng hay mát. Đó chỉ là quan niệm dân gian. Trái cây chỉ được phân làm hai loại nhiều đường và ít đường.

Những loại quả nhiều đường là những loại quả ngọt như xoài, vải, nhãn, mít... Quả ít đường như bưởi, cam, thanh long,... Tùy từng người, từng thể trạng, bệnh lý khác nhau nên ăn những loại quả thích hợp. Chẳng hạn, người bị đái tháo đường, thừa cân béo phì chỉ nên ăn trái cây ít đường. Ngược lại, người gầy muốn tăng cân thì nên ăn trái cây nhiều đường.

Tuy nhiên, bà Hải cũng khuyến cáo, không nên ăn quá nhiều đồ ngọt. Trái cây là một trong bốn nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mỗi ngày, không chỉ là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất do không bị mất đi trong quá trình nấu nướng, trái cây còn cung cấp cho cơ thể nhiều chất xơ, tạo ra "màng lưới chắn" làm chậm quá trình đường hấp thu vào máu, ngăn chặn béo phì, rối loạn mỡ máu, tiểu đường. Tuy nhiên, nhiều người hiện nay ăn ít hoặc thậm chí không chịu ăn trái cây.

Người gầy muốn tăng cân thì nên ăn trái cây nhiều đường

Lý giải về nguyên nhân mọc mụn, rôm sảy sau khi ăn một số loại trái cây, bà Hải cho biết: "Đó có thể là do cơ địa của từng người chứ không phải do ăn quả đó mà gây nóng trong người nên làm nổi mụn, rôm sảy. Những loại quả nhiều đường khi vào cơ thể làm tăng lượng đường trong máu, trở thành môi trường thuận lợi cho các vi khuẩn (liên cầu, tụ cầu) trên da phát triển nên dễ gây các bệnh về da như mụn nhọt, rôm sảy".

Nên trái cây khi nào?

"Nhiều người quan niệm không nên ăn trái cây sau khi ăn bởi sẽ gây hại cho cơ thể nhưng theo tôi điều này không đúng. Có thể ăn có thể ăn trái cây vào bất kỳ thời điểm nào tùy vào tình trạng dinh dưỡng của từng người", bà Hải nói.

Bà Hải lấy ví dụ, những người thừa cân béo phì nên ăn hoa quả trước bữa cơm để giảm lượng cơm, thức ăn. Nhưng đối với những người suy dinh dưỡng, thể trạng yếu, ăn kém thì không nên, vì ăn trái cây trước ăn làm giảm ăn ngon miệng ở bữa ăn chính, tốt hơn chỉ ăn trái cây vào bữa phụ.

Bà Hải khuyến cáo cũng như bất kỳ loại thực phẩm nào chúng ta cũng chỉ nên ăn trái cây một lượng vừa phải, liều lượng phù hợp với người trưởng thành khoảng 300gram/ngày. Ngoài ra, bạn nên ăn đa dạng trái cây để cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất cho cơ thể.