

3 CĂN BỆNH BẠN DỄ MẮC PHẢI NẾU ĂN TRÁI CÂY SAU BỮA ĂN

Ăn hoa quả sau bữa cơm sẽ gây rối loạn chức năng tiêu hóa, từ đó dễ dẫn đến việc tăng cân hoặc phát sinh bệnh béo phì.

>> 5 loại bệnh cần tránh ăn nhiều trái cây

>> Những kiểu ăn hoa quả có thể gây bệnh

Ăn trái cây sau bữa ăn có thể gây bệnh

Đa số mọi người đều có thói quen ăn hoa quả sau bữa cơm và dùng chúng làm món tráng miệng. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, ăn hoa quả ngay sau bữa cơm là một sai lầm về ăn uống, thói quen này có ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.

Theo đó, thời gian tốt nhất để bạn ăn hoa quả là vào buổi sáng lúc bụng đói hoặc giữa các bữa ăn như: giữa bữa ăn sáng và ăn trưa hoặc giữa bữa trưa và bữa tối. Nếu bạn ăn trái cây cùng với một bữa ăn nặng hoặc ngay sau bữa ăn, chúng sẽ không được tiêu hóa đúng cách.

Cụ thể:

Bệnh về đường tiêu hóa

Trong các thức ăn mà chúng ta ăn hàng ngày thì đường, protein và chất béo là những thành phần chủ yếu. Thời gian lưu lại trong dạ dày của những loại thức ăn này cũng khác nhau, đường khoảng 1 tiếng, protein khoảng 2-3 tiếng, còn chất béo khoảng 5-6 tiếng. Khi ăn hoa quả ngay sau bữa ăn, hoa quả vốn là loại thức ăn tiêu hóa nhanh sẽ chịu ảnh hưởng của chất bột, protein và chất béo - là những chất tiêu hóa chậm, những thứ này thường lưu lại ở trong dạ dày khoảng 1-2 tiếng hoặc lâu hơn, sau đó được phân giải nhờ các phản ứng hóa học xảy ra dưới tác dụng của dịch tiêu hóa, sau khi phân giải mới hấp thụ vào ruột non.

Nếu hoa quả cũng bị chặn lại và lưu lại trong dạ dày cùng với các chất đó thì thành phần chủ yếu của hoa quả là đường sẽ phát sinh phản ứng lên men dưới nhiệt độ cao trong dạ dày, tạo ra cồn và độc tố, làm xuất hiện các triệu chứng như đầy bụng, khó tiêu, táo bón... Gây ảnh hưởng không tốt cho đường tiêu hóa, dẫn đến các chứng bệnh như: đau bụng, tiêu chảy, táo bón...

Sưng phù tuyến giáp trạng phi điển hình

Trong hoa quả có chứa hợp chất xeton, nếu như bị ngăn cách trong dạ dày mà không thể kịp thời tiêu hóa hấp thụ vào ruột non, hoa quả sẽ nhờ tác dụng của vi khuẩn trong dạ dày chuyển hóa thành axit gốc OH₂, hơn nữa trong rau tươi được hấp thụ vào có chứa nhiều muối axit sunphuric, do tác dụng của hai hợp chất hóa học này, sẽ gây rối loạn tuyến giáp trạng, dẫn đến sưng phù tuyến giáp trạng điển hình.

Đầy bụng, tiêu chảy

Nếu ăn đồ ăn là tôm, cua, cá... giàu hàm lượng canxi, thì sau bữa ăn nên hạn chế ăn hoa quả, đặc biệt là quýt, lựu, nho... Bởi vì canxi sẽ kết hợp với axit tannic trong hoa quả hình thành nên một hợp chất rắn là axit tannic canxi. Điều này không chỉ giảm giá trị dinh dưỡng của thức ăn mà còn ảnh hưởng đến khả năng tiêu hóa, dẫn đến đầy bụng, tiêu chảy, táo bón...