

NHỮNG NGƯỜI KHÔNG NÊN ĂN BÁNH CHƯNG TRONG NHỮNG NGÀY TẾT

Bánh chưng là thực phẩm không thể thiếu trong những ngày Tết cổ truyền tại Việt Nam. Đây là loại thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng nhưng không phải ai cũng nên ăn món này.

>>> Video: Hướng dẫn gói bánh chưng bằng khuôn

Bánh chưng là món ăn cổ truyền của người Việt khi Tết đến xuân về. Nhưng đây lại không phải là thực phẩm tốt cho tất cả mọi người. Hiện nay có khá nhiều người phải đối mặt trong đó nhiều bệnh phải kiêng đồ nếp, chất béo...điều này đồng nghĩa với việc phải kiêng bánh chưng.

Nếu bạn có những bệnh dưới đây, hãy chú ý hạn chế hoặc tránh xa loại bánh bổ dưỡng này để cho ngày Tết của bạn được khỏe mạnh và viên mãn nhất.

Những người có bệnh dưới đây thì không nên (hoặc hạn chế) ăn bánh chưng:

Bệnh thận

Đối với người mắc bệnh thận thường kèm theo các triệu chứng như tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu hoặc tăng mỡ máu cao thì cần tránh xa bánh chưng vì nó rất nhiều chất béo.

Béo hoặc béo phì

Những người thừa cân chỉ nên ăn rất ít bánh chưng vì loại bánh này rất giàu năng lượng, nhiều tinh bột. Đặc biệt, nếu đã mắc bệnh béo phì thì không nên ăn bánh chưng, nhất là bánh chưng rán thì nó cực giàu năng lượng, nhiều chất béo.

Nếu bạn vẫn giữ thói quen ngày Tết ăn bánh chưng kèm dưa hành, thịt đông thì thực sự nguy hiểm bởi dưa hành chứa hàm lượng muối cao, còn 2 loại thực phẩm kia thì nhiều chất béo, không tốt cho người mắc bệnh thận có kèm thêm tăng huyết áp hoặc bị phù.

Bị mụn nhọt

Những người bị mụn nhọt nên ăn ít bánh chưng vì loại bánh này là đồ nếp gây nóng trong, làm nặng hơn tình trạng mụn nhọt.

Bị đau dạ dày

Bánh chưng thường chứa gạo nếp và đỗ xanh thực sự không tốt cho người đau dạ dày bởi 2 nguyên liệu này sẽ tạo ra hơi khiến người bệnh đầy bụng, khó chịu, ợ chua, khó tiêu...Khi ăn quá nhiều đồ nếp sẽ khiến dạ dày luôn bị ức ách khó chịu và dễ bị ợ chua.

Bệnh cao huyết áp và bệnh tim mạch

Người mắc bệnh cao huyết áp và bệnh tim mạch cần tuân theo một chế độ ăn uống để ổn định sức khỏe. Những người này nên hạn chế ăn bánh chưng để bảo vệ sức khỏe của bản thân mình.