

NHỮNG NGƯỜI KHÔNG NÊN ĂN MÓN LẨU

Trong ngày đông giá rét, một nồi lẩu nóng hổi là lựa chọn cho những bữa tiệc nhỏ của bạn bè hay gia đình. Tuy nhiên, đây không phải là món ăn có lợi cho tất cả mọi người. Nếu bạn nằm trong số những trường hợp dưới đây thì nên cân n

Trong ngày đông giá rét, một nồi lẩu nóng hổi là lựa chọn cho những bữa tiệc nhỏ của bạn bè hay gia đình. Tuy nhiên, đây không phải là món ăn có lợi cho tất cả mọi người. Nếu bạn nằm trong số những trường hợp dưới đây thì nên cân nhắc khi ăn lẩu.

Không nên ăn lẩu nếu bạn là:

Phụ nữ mang thai

Đối với phụ nữ mang thai, hệ thống tiêu hóa bị kích thích sinh dịch làm ảnh hưởng, cơ trơn của dạ dày và đường ruột bị giảm sút trương lực, nhu động ruột bị giảm ít hoặc yếu đi. Việc ăn lẩu dễ làm tổn thương dạ dày và đường ruột, nhất là nếu ăn phải món nhúng chưa kỹ có thể dẫn đến các bệnh về ký sinh trùng như sán lá... Do đó, thai phụ không nên ăn lẩu nhiều để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và bé.

Lẩu hải sản.

Người bị gút, tiểu đường, cao huyết áp

Nấm, thịt đỏ, hải sản, nội tạng... là những thực phẩm được lựa chọn cho nồi lẩu. Chúng giàu dinh dưỡng nhưng lại là nguồn dồi dào chất purine. Với các bệnh nhân tiểu đường, cao huyết áp, dị ứng với hải sản thì nên tránh ăn món lẩu hải sản này. Vì đa phần các loại hải sản chứa rất nhiều cholesterol cao nên các bệnh nhân tuyệt đối tránh.

Người bị dạ dày, tiêu hóa kém

Lẩu quá cay có thể dẫn đến tổn thương hệ tiêu hóa, dạ dày, đối với những người đã bị dạ dày, chứng viêm sẽ bị kích thích, gây đau đớn... vì lẩu luôn được ăn sau khi thực phẩm được nhúng nóng, cộng với da vị cay đặc trưng của sa tế, ớt sẽ gây tổn hại đến lớp bảo vệ bề mặt niêm mạc dạ dày, làm mất lớp protein trong dạ dày, dẫn đến hiện tượng viêm, loét... gây đau bụng lâm sàng, viêm tụy cấp tính thậm chí chảy máu dạ dày, thủng dạ dày... Trước đó đã từng có trường hợp bị thủng dạ dày ở người chưa có tiền sử đau dạ dày do ăn lẩu nóng và quá cay.

Bí quyết để ăn lẩu khỏe mạnh

- Ăn lẩu thường hay ăn các loại thịt sống, cá sống, loại rau sống. Trong quá trình ăn uống dễ bị vi sinh vật gây bệnh và nhiễm trùng ký sinh trùng. Do đó, cần phải nấu sôi trong khi ăn để đạt được hiệu quả khử trùng.
- Không ăn khi thức ăn quá nóng để không bị tổn thương miệng và niêm mạc thực quản, dẫn đến loét miệng và thực quản, hoặc gây hại cho răng, nướu và gây ra đau răng dị ứng.
- Không nên ăn lẩu trong thời gian dài bởi sẽ làm cho dịch dạ dày, mật, dịch tụy và các tuyến tiêu hóa khác giữ tiết không bình thường dẫn đến rối loạn tiêu hóa, đau bụng và tiêu chảy.
- Nước dùng lẩu tốt nhất là vừa được chế biến xong. Nước lẩu không nên được sử dụng nhiều lần, càng không nên tái sử dụng nước lẩu để qua đêm.
- Không nên cho cùng lúc nhiều nguyên liệu vào nồi lẩu khi ăn và không để thực phẩm quá chín. Nếu bạn cho hải sản tươi vào nồi cùng các loại thịt sống, nội tạng động vật và các củ khoai có chứa tinh bột, nồi lẩu của bạn sẽ trở thành một món ăn hỗn tạp lẫn mùi vị. Hơn thế, bạn còn có nguy cơ mắc ký sinh trùng gây hại cho hệ tiêu hóa.

