

ĂN TIỆC BUFFET NHƯ THẾ NÀO ĐỂ KHÔNG CÓ NGUY CƠ NHIỄM BỆNH?

Sau khi ăn buffet, cơ thể bạn dễ tăng đột biến acid uric, cholesterol, men gan cao, có thể nhiễm độc tố từ hải sản gây suy thận. Bởi vậy, bạn cần ăn buffet theo "chiến thuật".

Sau khi ăn buffet, cơ thể bạn dễ tăng đột biến acid uric, cholesterol, men gan cao, có thể nhiễm độc tố từ hải sản gây suy thận. Bởi vậy, bạn cần ăn buffet theo "chiến thuật".

Không biết ăn, rước bệnh vào người

Cuối năm là thời điểm các cuộc ăn nhậu liên hoan diễn ra liên miên. Tiệc buffet là lựa chọn được khá nhiều người lựa chọn bởi đồ ăn đa dạng, có thể đáp ứng được sở thích của mọi thực khách.

Những người lựa chọn buffet thường mong muốn ăn được nhiều món lạ, đắt tiền dù chưa chắc đã thích. Do đó, thông thường mọi người thường tập trung vào các món nhiều đạm như thịt, cá, hải sản... Điều đó khiến chúng ta vừa không thể ăn được nhiều món ngon cùng lúc mà còn phải đối diện với nguy cơ mắc bệnh.

Để ăn buffet hiệu quả, cũng cần có "chiến thuật" - (Ảnh: Đất Việt)

Bác sĩ Phan Xuân Trung, Trung tâm y khoa Medic TP.HCM, cho biết sau những bữa tiệc buffet, cơ thể bị tăng đột biến lượng acid uric, cholesterol, triglycerid; men gan cao, gan nhiễm mỡ... Độc tố từ thịt cá dư thừa có thể gây ra suy thận, giảm chức năng gan. Vì vậy, người có các bệnh mãn tính như tăng huyết áp, thừa cân béo phì, gút, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, cần hết sức tỉnh táo khi ăn buffet.

Cách ăn buffet đảm bảo sức khỏe

"Ăn như khi" là lời khuyên của bác sĩ Phan Xuân Trung dành cho những người muốn thưởng thức tiệc buffet. Khái niệm này nghĩa là dung nạp nhiều trái cây, rau quả; ăn ít thịt, ít mỡ và đồ chứa quá nhiều đạm...

Dưới đây là lời khuyên của bác sĩ khi ăn tiệc buffet:

- Trước khi đến bữa tiệc, nên uống một chút men tiêu hóa hoặc ăn một hộp sữa chua. Đây là bước chuẩn bị tốt nhất để dạ dày của bạn hoạt động trơn tru và đồng thời cũng là cách bảo vệ bộ máy tiêu hóa.

- Trong hàng trăm món trên bàn tiệc, không nên ăn ngay các món yêu thích theo bản năng. Hãy kiểm chế và đi đến bàn đặt các món salad rau quả đầu tiên. Những món ăn này sẽ kích thích rất tốt cho vị giác của bạn. Đây là bước khởi động, đánh thức tất cả các cơ quan vị giác của bạn để sẵn sàng hưởng thụ các món ăn khác ở bước tiếp theo.

- Sau món salad, có thể dùng thêm đồ luộc, hấp, không dầu mỡ. Sai lầm của nhiều người khi ăn buffet là ăn các món chiên, xào trước khiến cảm giác ngán xuất hiện và không còn muốn ăn gì thêm.

Nên cân nhắc các món ăn nhiều đạm để bảo vệ cơ thể - (Ảnh minh họa)

- Sau khi thưởng thức các món thanh đạm, bạn có thể bắt đầu chọn đến phần đạm. Thịt cá và hải sản cũng chỉ cần vừa đủ bởi nếu dung nạp quá nhiều sẽ khiến bụng ậm ạch, khó tiêu. Với món nướng, nên chọn miếng thịt không cháy cạnh, ám khói vì có nhiều độc tố. Đối với đồ hun khói, thịt nguội, các món mặn nên ăn vừa phải...

- Với những món ăn lạ, nên ăn từng ít một bởi không phải ai cũng hợp. Nếu bụng còn chỗ trống, cơm, bún, phở, xôi, bánh mì là lựa chọn hợp lý sau khi đã thưởng thức phần chính của bữa tiệc.

- Nên ăn trái cây vào phút cuối thay vì các món chè hay kem. Tráng miệng bằng hoa quả là lựa chọn đúng nhất để bảo vệ dạ dày của bạn.

- Không nên uống bất kỳ loại nước uống công nghiệp dù nhà hàng khuyến mại. Các thức uống công nghiệp có đường tạo cảm giác nhanh no, ngán khiến bạn không thể thưởng thức các đồ ăn khác một cách ngon miệng. Thay vào đó, hãy nhâm nhi chậm rãi ly sinh tố, nước ép hoa quả, thậm chí chỉ cần nước lọc là đủ.
- Đối với những người có tư tưởng phải ăn cho tương xứng với số tiền đã bỏ ra, nên ăn chậm, thưởng thức từ từ, vừa ăn vừa nói chuyện.
- Kết thúc một ngày ăn tiệc thừa đạm, thừa chất, bạn nên nên để dạ dày tiêu hóa từ từ trong vài ngày. Do đó, những ngày tiếp theo, bạn nên chọn các món ăn thanh đạm, ít dầu mỡ, giúp cho hệ tiêu hóa cân bằng trở lại.