

ĂN SẦU RIÊNG SAU KHI UỐNG RƯỢU: CẢNH BÁO NGỘ ĐỘC

Sầu riềng là trái cây phục hồi sức khỏe cho người ốm yếu, suy nhược tuy nhiên việc ăn sầu riềng sau khi uống rượu sẽ gây rối loạn tiêu hóa và hơi thở xấu.

>>> Sầu riềng nhẹ mùi như... chuối

Trái sầu riềng có chứa nhiều đường và tinh bột (khoảng 34%), nhiều khoáng tố vi lượng như Ca, P, Fe, protid, lipid, caroten (vitamin A), sinh tố nhóm B, đặc biệt hàm lượng vitamin C và E rất cao (23 - 25%), lượng calorie là 144.

Sầu riềng là loại trái cây tốt cho sức khỏe

Nhờ vitamin E cao nên sầu riềng còn được xem có tác dụng gây hưng phấn tình dục. Tài liệu y học cổ truyền của các nước Ấn Độ, Malaysia, Indonesia, Trung Quốc... ghi nhận được tính của sầu riềng: cơm trái có tác dụng trị giun sán, có chứa các hợp chất indol có tác dụng kìm khuẩn.

Sầu riềng là một loại trái cây có mùi thơm đặc trưng được trồng nhiều ở miền Nam. Không chỉ là một loại quả ngon được nhiều người yêu thích mà còn có tác dụng chữa bệnh. Tuy nhiên, nếu ăn sầu riềng không đúng cách có thể dẫn đến tử vong.

Sầu riềng là thứ trái có nhiều đường nên nếu ăn nhiều sẽ sinh nhiệt, nóng trong người gây nổi mụn, tiểu vàng; người bệnh có lượng đường trong máu cao lại càng không nên dùng. Những người tì yếu ăn nhiều trái sầu riềng sẽ dễ gây đầy bụng, khó tiêu. Đặc biệt phụ nữ có thai hoặc những người có huyết áp cao thì không nên dùng.

Đồng thời theo kết quả nghiên cứu của nhà khoa học Rumphius công bố vào thế kỷ 18 cho thấy sẽ xuất hiện những rối loạn tiêu hóa và hơi thở xấu. Năm 1929, nhà khoa học J.D. Gimlette cũng cảnh báo không được dùng sầu riềng khi uống rượu brandy. Năm 1981, nhà khoa học J.R. Croft cũng trình bày trong một tài liệu thực vật học của ông ghi nhận sầu riềng làm cho con người ta có cảm giác "như sắp chết" nếu vừa ăn xong lại uống chất có cồn.

Ăn sầu riềng sau khi uống rượu có thể gây tử vong

Tuy nhiên, bạn không nên vì những tác dụng phụ của nó mà kiêng ăn loại quả này. Để tận dụng tối đa dinh dưỡng của trái sầu riềng bạn cần ăn đúng cách, đặc biệt khi ăn nên kết hợp cùng với các loại quả có tính hàn như măng cụt, dứa, thanh long...

Đối với phụ nữ có thai, những người cao huyết áp và bệnh nhân tiểu đường không nên ăn nhiều sầu riềng có thể gây ra tình trạng khó ngủ, táo bón, nước tiểu vàng, tim đập nhanh, xuất huyết, thậm chí là đột quỵ.

Ngoài ra, những người hay nổi mụn, tiểu vàng; người bệnh đường trong máu cao cũng không nên ăn nhiều.