

5 LOẠI BỆNH CẦN TRÁNH ĂN CÁ

Theo các bác sĩ, người mắc bệnh gút, rối loạn về chảy máu, chức năng gan thận tổn hại nên hạn chế ăn cá.

>>> Danh sách thực phẩm giàu Purine

Các chuyên gia dinh dưỡng trên thế giới đều cho rằng mỗi tuần ăn cá 1-2 lần có ích cho sức khỏe. Tuy nhiên, theo Thời báo Đời sống (Trung Quốc) một số người, ăn cá sẽ không tốt cho sức khỏe, thậm chí còn làm tổn hại cơ thể.

Người bị bệnh gút (Gout)

Cá, tôm, ngao sò và các loại hải sản khác có chứa nhiều purin. Trong khi đó, bệnh gút là do sự chuyển hoá purin trong cơ thể rối loạn gây ra. Vì vậy, người mắc bệnh đang trong thời kỳ phát tác cấp tính phải tuyệt đối tránh ăn tất cả các loại thịt và thực phẩm có hàm lượng purin cao.

Ảnh: thongtingia.com

Khi bệnh giảm, nên ăn thịt cá theo định lượng, không được hấp thụ quá nhiều một lần. Lúc này, có thể chọn ăn loại hải sản ít purin như cá trích, cá hồi, cá ngừ, cá trắng, tôm hùm. Hạn chế ăn cá chép, cá tuyết, cá bơn, cá vược, cá chình, lươn. Tuyệt đối không được ăn cá mòi, cá cơm và trứng cá là những loại cá có hàm lượng purin rất cao.

Bệnh nhân rối loạn về chảy máu

Trong mỡ cá có chứa axit eicosapentaenoic (EPA), có tác dụng ngăn ngừa cholesterol bám dính vào thành mạch máu, rất tốt đối với người bệnh xơ vữa động mạch. Tuy nhiên, hấp thụ quá nhiều EPA sẽ ức chế kết tập tiểu cầu, dễ làm triệu chứng chảy máu trầm trọng thêm, không có lợi cho việc phục hồi bệnh.

Người có chức năng gan thận tổn hại nghiêm trọng

Thực phẩm nhóm cá có hàm lượng protein phong phú, hấp thụ quá nhiều sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan, thận. Người có chức năng gan thận tổn hại nghiêm trọng nên ăn cá theo định lượng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

Người đang sử dụng thuốc

Chlorpheniramin, diphenhydramine thuộc loại chất đối kháng thụ thể histamine. Những thực phẩm giàu histidine như tôm cá vào trong cơ thể có thể chuyển hoá thành histamine. Nếu ăn chúng cùng với các loại thuốc trên sẽ dẫn tới các triệu chứng như chóng mặt, đau đầu, hồi hộp.

Người có cơ địa dị ứng

Những người đã từng bị dị ứng da do ăn hải sản nên thận trọng khi ăn cá, để tránh gây dị ứng lần nữa.