

NHỮNG PHẢN ỨNG CÓ HẠI CỦA CƠ THỂ DO ĂN QUÁ NHIỀU CHUỐI

Mặc dù có tên trong danh sách các thực phẩm bổ dưỡng nhưng chuối có chứa nhiều tyramine gây đau đầu. Dưới đây là một số lý do bạn không nên ăn nhiều chuối.

Mặc dù có tên trong danh sách các thực phẩm bổ dưỡng nhưng chuối có chứa nhiều tyramine gây đau đầu. Dưới đây là một số lý do bạn không nên ăn nhiều chuối.

Nhức đầu

Ăn quá nhiều chuối có thể gây ra đau đầu vì chuối chứa tyramine, Phenylethylamine và axit amin có thể làm giãn mạch và tăng lượng máu đi vào não.

Chuối chín có lượng tyramine cao hơn dễ dẫn tới đau đầu. Vì vậy, muốn ăn chuối tốt cho sức khỏe thì tốt hơn không nên ăn quá nhiều chuối chín trong cùng một thời điểm.

Gây cảm giác buồn ngủ

Chuối chứa tryptophan - một axit amin mà cơ thể không thể hấp thụ nó bằng chính nó.

Carbohydrate trong chuối có thể ngăn chặn các axit amin khác được tiết ra bởi cơ thể chúng ta và cho phép tryptophan có được vào trong não và tạo ra serotonin. Serotonin sẽ làm cho bạn cảm thấy buồn ngủ.

Ngoài ra, magiê trong chuối có khả năng thư giãn các cơ bắp. Một quả chuối chứa 29mg magiê. Mỗi ngày, người trưởng thành cần hấp thụ 300-400mg magiê.

Vì vậy, ăn quá nhiều chuối có thể làm cho cơ thể hấp thụ quá nhiều magiê, dẫn đến ngộ độc và buồn ngủ, mệt mỏi và tiêu chảy.

Bạn có thể ăn chuối trước khi đi ngủ để dễ dàng đi vào giấc ngủ. Tránh ăn chuối khi đi đường xa bởi nó sẽ làm mất đi sự tỉnh táo của bạn.

Chuối là một loại thực phẩm bổ dưỡng nhưng ăn nhiều không tốt

Ăn quá nhiều chuối làm tăng lượng kali trong máu, gây buồn nôn và mạch máu lưu thông chậm.

Kali trong chuối giúp điều khiển các mô cơ bắp, cải thiện tiêu hóa và trao đổi chất trong cơ thể.

Tuy nhiên, nếu lượng kali trong cơ thể quá nhiều, nó có thể dẫn đến sự gia tăng kali trong máu có thể gây ra những bất thường nhịp tim, buồn nôn, mạch máu lưu thông chậm và thậm chí tim ngừng đập.

Một quả chuối cung cấp 400mg kali trong khi cơ thể cần 4.700g kali mỗi ngày. Vì vậy, bạn không nên ăn quá nhiều chuối trong một ngày để ngăn chặn kali dư thừa gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Rối loạn tinh thần

Chuối chứa nhiều vitamin đặc biệt vitamin B6. Các vitamin sẽ giúp bạn duy trì một hệ thống thần kinh khỏe mạnh cũng như giải thể carbohydrate và chất béo.

Tuy nhiên, nếu cơ thể hấp thụ quá nhiều vitamin B6, nó có thể sản xuất chất độc hại và gây tổn hại hệ thần kinh và làm tê liệt tay chân.

Cơ thể cần cung cấp tối đa vitamin B6 cho một ngày là 100mg, trong khi một quả chuối có thể cung cấp 0,8mg. Điều này có nghĩa là bạn không nên ăn quá nhiều chuối mỗi ngày bởi nó gây tổn hại đến sức khỏe.

Nó không thể phủ nhận rằng ăn chuối là tốt cho sức khỏe nhưng, điều quan trọng để duy trì một sự hấp thụ hợp lý. Ăn quá nhiều chuối sẽ gây hại cho cơ thể nhiều hơn là có lợi. Do đó, bạn nên

cẩn thận ăn thức ăn giàu dinh dưỡng này.

Các nhà nghiên cứu cho biết, ăn 3 quả chuối mỗi ngày sẽ tốt cho sức khỏe và cung cấp đủ kali cho cơ thể, làm giảm nguy cơ đông máu trong não và đột quỵ.