

ĐIỂM DANH MẶT LỢI VÀ HẠI CỦA CHUYỆN HAY ĂN VẶT

Thói quen ăn vặt mang lại lợi ích, nhưng cũng đe dọa sức khỏe của bạn đấy!

>>> Mẹo đơn giản giúp chống ăn vặt

Lợi ích

Nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể có đảm bảo hay không là nhờ vào cách ăn uống. Nếu vì lý do nào đó, chỉ ăn 1 hoặc 2 bữa mỗi ngày thì sự trao đổi chất của bạn luôn trong tình trạng “đóng cửa” và bất cứ thứ gì dự trữ trong dạ dày đều chuyển thành mỡ. Do đó, thói quen ăn vặt đúng lúc, thích hợp cũng mang lại lợi ích cho cơ thể.

Ổn định lượng đường trong máu

Ăn vặt làm cho lượng đường trong máu ổn định và giúp bạn không bị đói giữa các bữa ăn. Tất nhiên, như vậy không có nghĩa là bạn có thể ăn vặt một cách tùy tiện. 3 đến 5 giờ sau khi ăn thì lượng đường trong máu sẽ giảm xuống. Khi đó, ăn vặt với lượng nhỏ sẽ giúp giảm cảm giác đói cồn cào, thúc đẩy quá trình trao đổi chất và cân bằng lượng đường trong máu.

Kiểm soát cân nặng

Các bạn nên ăn những bữa nhỏ, đồng thời ăn nhiều hơn khi phải vận động nhiều. Nếu cân bằng được năng lượng nạp vào với năng lượng tiêu thụ, có thể chúng ta sẽ dễ dàng kiểm soát cân nặng của mình.

Kiểm soát tâm trạng

Thức ăn cũng giống như nhiên liệu vậy. Khi ăn, chúng ta sẽ có được nguồn năng lượng nhưng sau các hoạt động sẽ cảm thấy đói, buồn ngủ và không thể tập trung. Trong khi đó, những đồ ăn vặt lành mạnh giống như nhiên liệu cháy chậm, cung cấp năng lượng suốt cả ngày. Nếu ăn những đồ ăn vặt có nhiều protein thì sẽ tăng khả năng tập trung và sự tỉnh táo. Nhiều người còn chọn đồ ăn có carbohydrate vì chúng thúc đẩy việc sản xuất serotonin trong não, giúp cải thiện tâm trạng.

Tác hại

Ăn quá no trong những bữa ăn vặt, không uống nhiều nước và lười vận động sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

Mất cảm giác ngon miệng trong bữa ăn chính

Việc ăn vặt khiến bạn luôn có cảm giác no, do đó sẽ cảm thấy mất ngon trong những bữa ăn chính. Hệ quả của điều này là ăn không đủ lượng trong bữa ăn chính, kéo theo đó là tình trạng đói nhanh chóng và lại tiếp tục ăn vặt.

Rối loạn ăn uống

Một trong những tác hại của ăn vặt nhiều chính là gây ra hiện tượng rối loạn trong ăn uống. Việc ăn vặt quá nhiều sẽ gây ra tình trạng ăn uống vô độ và không thể kiểm soát lượng thức ăn mà mình đưa vào cơ thể, ăn uống không theo một thời gian nào cả. Nghiêm trọng hơn, người bệnh phải mất một thời gian dài mới biết mình bị bệnh và mất thêm thời gian dài nữa để điều trị bệnh.

Rối loạn tiêu hóa

Khi ăn vặt giữa các bữa, bạn khiến hệ tiêu hóa của mình phải chịu gánh nặng xử lý chúng một cách nhanh chóng. Nếu tình trạng cứ tiếp diễn trong thời gian dài, sẽ gây rối loạn tiêu hóa, khiến bạn khó hấp thu dưỡng chất cho cơ thể.

Các vấn đề về gan và thận

Khi ăn vặt nhiều, bạn không chỉ đặt áp lực lên hệ thống tiêu hóa, mà gan và thận cũng phải chịu rất nhiều áp lực khi phải xử lý một lượng thức ăn liên tục. Điều này sẽ gây nên tình trạng tích tụ các chất độc hại ở gan và thận, gây nguy hiểm cho sức khỏe.

Nguy cơ mắc các bệnh mãn tính

Trong quá trình ăn vặt, bạn thường sử dụng thức ăn nhanh có hàm lượng cholesterol cao, điều này không tốt cho động mạch chút nào. Chúng gây chứng tắc nghẽn động mạch, dẫn đến suy tim. Nếu bạn làm việc trong môi trường phải ngồi nhiều thì các nguy cơ này sẽ tăng gấp đôi, kéo dài sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính.