

3 ĐIỀU TUYỆT ĐỐI KHÔNG NÊN LÀM TRONG KHI ĂN

Bạn đã nghe nói nhiều đến những việc nên và không nên làm trước hoặc sau khi ăn. Nhưng bạn cũng cần biết rằng trong khi ăn chúng ta cũng cần kiêng kị một số điều để đảm bảo sức khỏe.

1. Uống nước

Mặc dù uống nước trước khi ăn sẽ giúp bạn no hơn và ăn ít hơn trong bữa ăn, nhờ đó bạn sẽ có cơ hội giảm cân. Nhưng các nhà khoa học lại không khuyến khích bạn uống nước trong bữa ăn, đặc biệt là các loại nước có ga, cồn...

Theo chuyên gia dinh dưỡng của Ấn Độ, bác sĩ Shonali Sabherwal thì uống nước trong suốt bữa ăn sẽ cản trở năng suất làm việc của hệ tiêu hóa. từ đó làm cho hàm lượng insulin không ổn định, lượng mỡ tích tụ lại trong cơ thể nhiều hơn nên sẽ khiến bạn có nguy cơ tăng cân. Hơn nữa, uống nước khi ăn có thể ảnh hưởng đến hoạt động tiêu hóa và chức năng tiết dịch tiêu hóa của dạ dày... nên sẽ khiến bạn có nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tiêu hóa. Uống nước khi ăn sẽ làm loãng dịch tiêu hóa, quá đó cản trở quá trình tiêu hóa thức ăn, tăng nguy cơ bị các bệnh về dạ dày.

Sẽ là tốt nhất cho bạn nếu uống nước trước hoặc sau khi ăn.

Trong khi ăn chúng ta cũng cần kiêng kị một số điều để đảm bảo sức khỏe

2. Nói chuyện

Trong bữa ăn, tốt nhất bạn không nên nói chuyện vì những lý do sau đây:

Thứ nhất, nói chuyện trong khi ăn sẽ làm cho thức ăn không được nghiền kỹ trong miệng và khi nuốt xuống dạ dày, nó có thể bị sai ống dẫn, thay vì xuống dạ dày thì lại qua đường phổi hay mũi, gây sặc, nghẹn... Trong trường hợp nguy hiểm, nó có thể chặn đường thở của bạn và dẫn tới tử vong.

Thứ hai, trong khi ăn, nếu nói chuyện sẽ vô tình làm bắn cơm ra ngoài. Điều này rất mất vệ sinh. Hơn nữa, nó cũng tạo điều kiện cho vi khuẩn có thể "chu du" từ trong miệng bạn ra ngoài hoặc từ bên ngoài vào miệng, gây nguy hại cho cơ thể.

Vì vậy, khi ăn nên hạn chế nói chuyện. Kể cả khi nhai cũng cố gắng không nên há miệng quá to...

3. Ăn quá nhanh

Ăn quá nhanh sẽ gây ra những bất lợi cho sức khỏe, dễ dẫn đến nhiều bệnh như đau dạ dày, khó tiêu, mệt mỏi, căng thẳng, khó ngủ... Thức ăn được tiến hành nhai nát tại khoang miệng, làm cho thức ăn được trộn đều với men tiêu hóa trong nước bọt để thức ăn dễ tiêu hóa và hấp thu nhanh hơn. Nếu ăn quá nhanh, thức ăn sẽ không được nghiền nhỏ, làm tăng gánh nặng cho dạ dày.

Hơn nữa, đối với một số thức ăn có nhiều dầu mỡ hoặc cứng, dạ dày không thể nghiền nát chúng, như thế sẽ ảnh hưởng đến sự tiêu hóa thức ăn và gây lãng phí chất dinh dưỡng trong thức ăn, làm đau dạ dày.

Để giữ cho cơ quan tiêu hóa hoạt động tốt, bạn hãy ăn chậm, nhai kỹ. Cách này cũng giúp bạn thưởng thức hương vị của món ăn tốt hơn.