

ĂN ĐÊM TÀI HẠI THỂ NÀO?

Ăn đêm là một thói quen có cả mặt lợi lẫn hại đối với sức khỏe. Nhưng liệu chúng ta đã biết đầy đủ về tác hại của ăn đêm?

Gây mất ngủ

Khi tỉnh dậy để ăn đêm, cơ thể sẽ rất khó chìm vào giấc ngủ lần nữa. Về mặt sinh học, cơ thể con người bắt đầu trở nên chậm chạp khi hoàng hôn buông xuống. Ăn khuya khiến dạ dày phải tăng cường hoạt động để tiêu hóa thức ăn. Tình trạng này khiến cơ thể khó ngủ trở lại. Nếu bạn ăn khuya nhiều đêm liên tiếp, điều này sẽ làm rối loạn đồng hồ sinh học và dẫn tới mất ngủ giữa chừng. Thiếu ngủ làm tăng nồng độ cortisol và dẫn đến tăng cân, đặc biệt là phần bụng. Nếu bạn cảm thấy đói vào ban đêm, bạn có thể tìm đến thực phẩm làm từ yến mạch, sữa ít béo. Ngoài ra, bạn cần tránh xa đồ cay nóng và đồ ăn nhiều đạm. Tránh xa các loại nước giải khát vì chúng làm bạn đi tiểu nhiều lần khiến giấc ngủ gián đoạn. Đồ uống chứa cafein và nước tăng lực cũng gây nên triệu chứng mất ngủ.

Axit trào ngược

Ăn đêm khiến axit trong dạ dày bị trào ngược. Nằm xuống sau khi ăn no khiến axit trong dạ dày đi tới thực quản và dẫn tới đau tức ngực. Axit trào ngược không đáng lo nhưng nếu điều này lặp đi lặp lại thì đó lại là nỗi nguy hại dẫn tới nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Để tránh hiện tượng axit trào ngược, bạn không nên chọn thực phẩm chua và chứa nhiều chất béo khi ăn đêm.

Tăng cân

Người ta cho rằng ăn đêm khiến tăng cân. Nhưng điều này không hoàn toàn chính xác nếu bạn chọn thực phẩm chứa ít calo. Tuy nhiên, nếu bạn chọn bim bim khoai tây, kem, bánh ngọt, và đồ chiên rán làm đồ ăn khuya thì cơ thể sẽ phải tiếp nhận thêm lượng calo dư thừa và gây tăng cân.

Một số gợi ý cho bạn

Với những người thiếu cân, ăn đêm có thể giúp bạn đạt được trọng lượng như mong muốn. Cơ thể sẽ tiếp nhận thêm calo và tăng cân. Nếu như bạn đang bị bệnh hoặc mất cảm giác thèm ăn, một bữa ăn đêm là cần thiết để giữ gìn sức khỏe. Bạn nên lưu ý chọn lựa các loại thực phẩm như quả bơ, các loại hạt, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và rau.

Ăn đêm có thể gây tăng cân nếu bạn không cẩn trọng trong việc chọn lựa thực phẩm. Lời khuyên được đưa ra là nên ăn ít nhất vài giờ trước khi đi ngủ để cơ thể có thời gian tiêu hóa. Điều này giúp ngăn ngừa chứng ợ nóng và mất ngủ.