

5 HIỂU LẦM VỀ NƯỚC CHANH

Nước chanh không đơn thuần là một liệu pháp làm đẹp cho phụ nữ, mà nó còn có những công dụng tuyệt vời cho sức khỏe. Tuy nhiên, một số người cũng có quan điểm sai về nước chanh.

Dưới đây là những hiểu lầm về thứ đồ uống thơm ngon này.

1. Pha nhiều chanh mới tốt

Khi pha nước chanh nhất định phải pha loãng, một lát chanh nguyên vỏ có thể pha với 3- 4 cốc nước. Khi pha kiểu này, nước chanh mới không có vị chua quá gắt, không cần thêm đường hay mật ong vẫn có thể uống được mà hàm lượng calo lại thấp. Chanh nhất định phải giữ nguyên cả vỏ, cắt thành lát mỏng, bởi vì phần vỏ có chứa flavonoid cao hơn so với phần thịt của quả chanh. Hơn nữa tinh dầu chanh cũng chủ yếu tập trung ở vỏ chanh, khi thái lát mỏng, thành phần hương thơm trong vỏ chanh dễ dàng bay ra ngoài, đồng thời giữ lại được các chất chống oxy hóa.

Do cam cũng là một trong những loại quả có mùi như cam, quýt nên vỏ chanh cũng chứa flavonoid mang vị đắng. Khi trời nóng sau khi uống một cốc nước chanh vừa có một chút vị đắng kết hợp với một chút vị chua, bạn sẽ có cảm giác giải khát.

2. Không dùng nước nóng để pha

Nhiều người cho rằng, không được pha nước chanh bằng nước nóng, vì sợ mất vitamin C. Thực tế là, nước pha chanh không thể quá lạnh, nếu không hương vị sẽ không bay được ra ngoài. Do tính axit của chanh khá mạnh, khả năng chịu nhiệt của vitamin C dưới điều kiện có tính axit khá tốt, nên không dễ bị mất đi. Nếu pha nước chanh với nhiệt độ nước 60 độ thì hoàn toàn không vấn đề gì.

Uống nước chanh ấm hàng ngày là cách dễ nhất để bổ sung lượng vitamin C cần thiết mỗi ngày cũng như giúp cơ thể hoạt động sung sức.

3. Nước chanh có thể gây ra sỏi trong cơ thể

Theo một số người, nước chanh không thể ăn cùng với những thực phẩm giàu canxi, bởi vì canxi và axit citric chanh có thể tạo thành kết tủa, thậm chí còn gây ra sỏi trong cơ thể, ý nghĩ này thật sai lầm. Bởi vì calcium citrate đều hòa tan trong nước, theo thí nghiệm, độ hòa tan của calcium citrate là 0,02g/100g nước, tưởng chừng không cao, nhưng calcium citrate lại là nguyên liệu tốt để chế tạo ra những sản phẩm bổ sung canxi, do nó không cần axit dạ dày để giúp hấp thụ vào cơ thể.

Trên thực tế, axit citric sẽ không tạo sỏi như axit oxalic. Trái lại, các axit hữu cơ như axit citric giúp hấp thụ nhiều loại khoáng chất như canxi, magie, sắt... Nghiên cứu còn chứng minh, axit citric cũng giúp phòng ngừa sỏi thận, thậm chí còn được dùng trong việc điều trị bệnh sỏi thận.

4. Đau dạ dày không được uống nước chanh

Có người cho rằng, người nào đau dạ dày thì không thể uống nước chanh, bởi vì tính axit quá mạnh có thể kích thích dạ dày, axit dạ dày quá nhiều thì không tốt. Nhưng trên thực tế, ngâm một lát chanh trong một bình nước lớn, vị chanh lúc này rất nhạt, về cơ bản không chua mấy, chưa đến mức gây loét dạ dày.

Ngoài ra, do axit citric giúp hấp thụ nhiều loại khoáng chất, nên người phương Tây thích rưới nước cốt chanh lên các món cá, thịt, trứng... để có thể giúp tiêu hóa. Đối với những người khó tiêu hóa, thêm một lát gừng trong nước chanh, uống khi dùng bữa sẽ giúp thúc đẩy bài tiết dịch tiêu

hóa.

5. Chanh có tính axit

Hiện giờ, khá nhiều người vẫn băn khoăn không biết chanh là thực phẩm tính axit hay thực phẩm tính kiềm. Rõ ràng uống nước chanh có vị chua, giá trị PH cũng là tính axit, tại sao vẫn gọi là thực phẩm tính kiềm? Đó là bởi vì mặc dù trong quả chanh có axit citric, nhưng axit citric có thể chuyển hóa trong cơ thể thành carbon dioxit và nước, sau đó carbon dioxide thải ra ngoài theo đường thở, nên tính axit cũng bị loại bỏ.

Còn các ion kali, canxi trong chanh lại được lưu lại trong cơ thể với hình thức của các cation kim loại, do đó được gọi là “thực phẩm tính kiềm”.