

## 6 LƯU Ý SAU BỮA ĂN ĐỂ GIỮ GÌN SỨC KHỎE

Sau khi ăn đồ nướng, lẩu, mì tôm, những món ăn béo ngậy thì nên ăn gì sẽ tốt cho dạ dày

### 1. Ăn chuối tiêu sau khi ăn đồ nướng

Sau khi ăn đồ nướng, nên ăn chuối tiêu, loại thực phẩm như đồ nướng có thể sản sinh ra benzopyrene - một hợp chất hữu cơ gây ung thư, theo nghiên cứu mới nhất cho thấy trong chuối tiêu có chứa một lượng chất nhất định có tác dụng ngăn cản việc hình thành benzopyrene, giúp bảo vệ dạ dày.

### 2. Uống nước cần tây sau khi ăn các món rán xào

Nếu ăn nhiều thức phẩm có chứa chất béo, hãy uống một cốc nước cần tây, hàm lượng chất xơ cao trong cần tây có thể làm giảm đi một phần chất béo.

### 3. Ăn sữa chua sau khi ăn lẩu

Nhiệt độ cao liên tục và sự hòa trộn của các loại nguyên liệu sẽ không tốt cho dạ dày. Trong sữa chua, ngoài chất giúp bảo vệ niêm mạc dạ dày, còn có axit lactic có tác dụng chống lại sự phát triển của vi khuẩn có hại.

### 4. Uống trà lúa mạch khi đầy bụng

Nếu tiêu hóa không tốt, sau khi ăn nên uống trà lúa mạch hoặc nước từ vỏ cam. Hàm lượng allantoin (chất có khả năng tái tạo và phát triển tế bào hữu cơ) trong lúa mạch cũng như lượng dầu trong vỏ cam giúp thúc đẩy sự co thắt của dạ dày, có lợi cho tiêu hóa và hấp thụ thức ăn.

### 5. Ăn hoa quả sau khi ăn mì tôm

Sau khi ăn mì ăn liền, bạn nên ăn một chút hoa quả như táo, dâu tây, cam, hay trái kiwi, vv. Ngoài ra, khi nấu cần để sợi mì mềm sẽ tốt hơn cho hoạt động của dạ dày.

### 6. Uống nước gừng sau khi ăn cua

Thịt cua có tính hàn, vì thế không ít người sau khi ăn cua bị đau bụng, đi ngoài, hoặc buồn nôn. Uống một cốc nước ấm với gừng tươi và đường sẽ giúp thúc đẩy tiêu hóa, giảm đau bụng, tuy nhiên với người mắc bệnh tiểu đường nên tránh dùng loại nước này.