

3 LƯU Ý KHI UỐNG NƯỚC TRÁI CÂY TƯƠI

Nhiều người nghĩ rằng nước quả tươi là lý tưởng nhất dù bạn có uống với số lượng nào thì cũng không bao giờ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Tuy nhiên rất có thể bạn sẽ phải đương đầu với một căn bệnh nào đó do nước trái cây mang lại.

Hãy cẩn thận

Nhiều người nghĩ rằng nước quả tươi là lý tưởng nhất dù bạn có uống với số lượng nào thì cũng không bao giờ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Tuy nhiên rất có thể bạn sẽ phải đương đầu với một căn bệnh nào đó do nước trái cây mang lại.

Hãy cẩn thận

Nước trái cây tươi là một yếu tố chống chỉ định trong một số bệnh cụ thể. Vì vậy, nếu bị bệnh loét dạ dày, viêm dạ dày hay viêm tuyến tụy thì đừng uống nước chanh, cam, táo, nho, dâu đất. Bởi vì chúng chứa nhiều hợp chất hữu cơ, làm tăng axit dạ dày, ợ nóng, khiến bệnh tình thêm trầm trọng.

Người bị tiểu đường, mắc hội chứng ruột kích thích nên hạn chế uống nước nho vì nho chứa rất nhiều đường glucose và năng lượng.

Nếu bị tiêu chảy thì cần phải pha loãng và uống ít một.

Định mức hợp lý nhất là chỉ từ vài thìa đến 3 cốc nước trái cây mỗi ngày, tùy từng loại quả.

Nên ép hay vắt?

Có ý kiến nói rằng nước trái cây sẽ không còn “nguyên bản” nếu dùng máy vắt điện vì các vitamin đã bị phá hủy do tiếp xúc với kim loại. Nhưng rất đáng tiếc là điều này hoàn toàn đúng dù cho các nhà sản xuất đã hạn chế sử dụng kim loại tối đa ở các máy vắt.

Tuy nhiên, nếu làm nước trái cây bằng cách vắt tay và lọc bằng thìa chuyên dụng thì việc mất vitamin cũng không thể tránh khỏi.

Kết hợp nước ép trái cây và rau củ

Nước ép trái cây tươi và rau củ là một công thức bổ sung tuyệt vời cho sức khỏe. Nước quả có đường và giàu vitamin, rau lại rất giàu muối khoáng.

Sẽ tốt hơn nếu uống nước quả 30-40 phút trước bữa ăn hoặc giữa các bữa ăn. Nếu là nước quả ngọt thì không nên uống sau khi ăn trưa vì nó có thể lên men trong ruột và gây đầy bụng.

Uống nước quả tươi ngay sau khi chế biến bởi ngay cả khi để trong tủ lạnh vài phút cũng sẽ làm giảm giá trị dinh dưỡng của nước quả.

