

12 LOẠI THỰC PHẨM KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE

Đa phần thực phẩm đều tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên cũng có loại thực phẩm gây tác dụng ngược lại nếu ăn nhiều.

Bắp rang bơ

Trong bắp rang bơ có chứa 1 lượng chì nhất là chất có hại hệ thống tạo máu, thần kinh và hệ tiêu hóa của cơ thể đặc biệt là trẻ em.

Kẹo cao su

Thành phần cao su tự nhiên có trong kẹo cao su là vô hại, tuy nhiên để tạo nên kẹo cao su người ta sử dụng chất cao su cao cấp có chứa một lượng độc tố gia tốc lưu hóa nhất định chống ôxy hóa và các chất phụ gia khác, nếu ăn nhiều sẽ không có lợi cho sức khỏe.

Nước cam tươi thêm đường

Nước cam tươi cho thêm đường chứa lượng calo và thành phần đường cao hơn soda. Do đó tốt nhất nên ăn hoa quả tươi.

Trứng thối

Trong trứng thối có chứa lượng chì nhất định, nếu ăn thường xuyên có thể dễ bị ngộ độc. Khi bị nhiễm độc chì có biểu hiện như mất ngủ, thiếu máu, huyết động, suy sụp tinh thần...

Đậu phụ thối

Trong quá trình lên men, đậu phụ thối dễ bị ô nhiễm vi sinh vật, đồng thời chứa lượng lớn nito, sulfua, hydro...phân hủy chất đạm, gây hại cho cơ thể.

Mỳ chính

Mỗi ngày mỗi người không nên dùng quá 6g mỳ chính, nếu ăn quá nhiều khiến độ ngọt trong máu tăng lên hạn chế sự hấp thụ canxi và magie của cơ thể, gây ra đau đầu, hồi hộp và các triệu chứng khác, ngoài ra còn ảnh hưởng không tốt đến hệ thống sinh sản của cơ thể.

Hạt hướng dương

Hạt hướng dương chứa các axit béo không no, ăn nhiều sẽ tiêu tốn lượng lớn choline, gây trở ngại cho sự chuyển hóa mỡ trong cơ thể, và gia tăng lượng chất béo tích tụ trong gan, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng tế bào gan.

Gan lợn

1kg gan lợn chứa 400mg cholesterol, hấp thụ lượng cholesterol quá nhiều sẽ dẫn đến xơ vữa động mạch do đó một lúc không nên ăn quá nhiều gan lợn.

Món muối xối

Nếu ăn đồ muối xối trong một thời gian dài khiến natri và nước bị giữ lại trong cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Ngoài ra, đồ muối xối có chứa amin nitrit là chất gây ung thư, nếu ăn trong một thời gian dài sẽ dễ gây ung thư.

Cá khô

Nhai cá khô sau thời gian quá dài gây lãng phí nước miếng, nếu nuốt lượng lớn nước bọt khiến dịch vị bị loãng, giảm chức năng tiêu hóa.

Quẩy

Phèn trong quẩy có chứa nhôm vô cơ, nếu ăn quẩy hằng ngày, nhôm sẽ khó bài tiết khỏi thận, nếu cơ thể tích lũy quá nhiều nhôm sẽ ảnh hưởng đến não và tế bào thần kinh thậm chí gây ra bệnh Alzheimer.

Cà phê

Trong cà phê có chứa lượng lớn cafein, 5 phút sau khi uống chất này theo máu sẽ đi đến tất cả các cơ quan của cơ thể, làm co mạch, huyết áp tăng nhanh và lượng axit trong nước tiểu nhiều hơn.