

KHÔNG NÊN UỐNG TRÀ NGAY SAU KHI ĂN

Chúng ta thường có thói quen uống trà ngay sau khi rời khỏi bàn ăn vì cho rằng điều này vừa giúp làm sạch miệng, vừa có lợi cho hệ tiêu hoá. Quan niệm này hoàn toàn sai lầm.

Các chuyên gia dinh dưỡng Trung Quốc khuyên rằng:

Chúng ta thường có thói quen uống trà ngay sau khi rời khỏi bàn ăn vì cho rằng điều này vừa giúp làm sạch miệng, vừa có lợi cho hệ tiêu hoá. Quan niệm này hoàn toàn sai lầm.

Các chuyên gia dinh dưỡng Trung Quốc khuyên rằng: Hãy từ bỏ ngay thói quen uống trà ngay sau khi ăn nếu bạn muốn cơ thể mình luôn khoẻ mạnh.

Người Trung Quốc có câu: “Uống trà ngay sau bữa ăn không khác gì uống thuốc độc”. Trong nước trà có chứa một hàm lượng lớn tannin và các hợp chất có tính kiềm. 2 chất này có ảnh hưởng xấu tới hệ tiêu hoá của cơ thể vì sau khi đi vào dạ dày chúng có khả năng gây ức chế quá trình phân giải các chất dinh dưỡng có trong thức ăn, từ đó dễ dẫn tới đầy bụng, khó tiêu.

Ngoài ra, tanin khi kết hợp với prôtein có trong các thực phẩm như: thịt, trứng, sữa, thực phẩm họ đậu... sẽ tạo thành các chất cặn khó tiêu, các chất kết tủa và tạo sỏi. Lâu ngày có thể dẫn tới bệnh sỏi thận. Tanin còn gây phản ứng với các khoáng chất có gốc kim loại trong thức ăn như: sắt, magiê, kẽm, tạo ra các axit gây hại cho dạ dày.

Trong dạ dày có chứa sẵn các men tiêu hoá và axit giúp quá trình tiêu hoá thức ăn dễ dàng hơn. Tuy nhiên, uống trà ngay sau khi ăn cũng sẽ “làm loãng” các men tiêu hoá này, từ đó hạn chế khả năng tiêu hoá của dạ dày.

Các thực nghiệm cũng chỉ ra rằng dù chỉ là 15ml nước trà ngay sau bữa ăn cũng làm giảm tới 50% khả năng hấp thụ sắt của cơ thể. Trà càng đặc thì lượng sắt cơ thể hấp thụ càng thấp. Lâu ngày có thể gây ra hiện tượng thiếu máu do thiếu sắt.

Các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyên chúng ta cũng nên hạn chế uống trà trước bữa ăn. Nếu có chỉ là trà hoa cúc nhạt. Loại trà này sẽ không ảnh hưởng tới hệ tiêu hoá.

1 cốc nước lọc sau khi ăn sẽ là sự lựa chọn tốt nhất cho bạn. Bạn chỉ nên uống trà sau bữa ăn từ 1 - 2 tiếng.