

NHỮNG THỜI ĐIỂM TỐT NHẤT ĐỂ ĂN HOA QUẢ

Nếu ăn trái cây trước bữa cơm khoảng 10 phút, bạn sẽ hấp thu được nhiều vitamin. Chất chua trong hoa quả cũng giúp bạn ngon miệng khi vào bữa.

Nếu trước đó không ăn sáng, bạn nên chọn những hoa quả ít axit và không chát như táo, lê, chuối, nho. C

Nếu ăn trái cây trước bữa cơm khoảng 10 phút, bạn sẽ hấp thu được nhiều vitamin. Chất chua trong hoa quả cũng giúp bạn ngon miệng khi vào bữa.

Nếu trước đó không ăn sáng, bạn nên chọn những hoa quả ít axit và không chát như táo, lê, chuối, nho. Chuối giàu kali, có ích cho tim và cơ bắp, lại giúp trị táo bón ở trẻ. Táo nhiều vitamin C, ăn trước bữa cơm cũng là tốt nhất.

Với những người bị bệnh dạ dày, không nên ăn hoa quả trước bữa cơm.

Các thời điểm sau cũng tốt cho việc ăn hoa quả:

Sau mỗi bữa cơm: Ăn buổi rất tốt, nhất là với phụ nữ có thai. Trong buổi có các axit thiên nhiên, giúp giảm cholesterol, giảm tổn thương cho thành động mạch, phòng các bệnh về tim. Do trong buổi có nhiều axit nên nếu ăn khi đói sẽ ảnh hưởng đến dạ dày.

(Ảnh: alibaba.com)

Ăn dưa sau bữa cơm cũng giúp tiêu hóa tốt hơn. Dưa tươi có men albumin, nếu ăn khi đói sẽ làm hại thành dạ dày, thậm chí dị ứng với người mẫn cảm.

10 giờ sáng: Đây là lúc ta làm việc căng thẳng nhất, dễ cảm thấy bồn chồn, bứt rứt. Ăn hoa quả lúc này thì mùi vị chua ngọt sẽ khiến bạn thấy tinh thần thoải mái, bớt căng thẳng.

1 giờ trưa: Có thể hỗ trợ tiêu hóa, tốt nhất là những quả nhiều chất chua như cam, chanh, mơ, quýt, sơn trà.

4 giờ chiều: Lúc này thường ta đã đói bụng, hoa quả có thể ăn để lót dạ. Nên chọn loại ít axit.