

TẠI SAO CHÚNG TA LẠI Ợ?

Correy Binns

Thứ duy nhất khiến bạn khó chịu hơn việc ợ là nguyên nhân gây ra nó: Vi khuẩn nằm sâu trong dạ dày của bạn. Và tất nhiên do cả các chất khi thêm vào và những thức uống có ga nữa.

(Ảnh minh họa: LiveScience)

Hàng tỉ vi khuẩn nằm trong ruột của bạn giúp tiêu hoá thức ăn. Chúng biến một số đồ ăn không tiêu thành vitamin K và B. Trong quá trình này, vi khuẩn sinh ra khí có mùi khó chịu như metan khiến chúng ta ợ và cả... "xì hơi" nữa!

Thêm vào đó, khi vừa đi vừa mở miệng, bạn đã nuốt cả khí ôxi và nitơ vào bụng. Đến cuối ngày, những khí bạn đã nuốt phải cần thoát ra từ miệng hoặc hậu môn, các chuyên gia tại Đại học Y Indiana ước tính chúng ta giải phóng một phần tư lượng khí đó một ngày.

Khí cacbonic trong đồ uống có ga như soda hay bia cũng khiến chúng ta bị ợ.

Hệ tiêu hoá của trẻ em chưa phát triển đầy đủ để phát sinh "phản xạ ợ", nên chúng cần được vỗ nhẹ vào lưng để giúp các bọt khí thoát ra ngoài. Trẻ bú bình thường nuốt nhiều không khí hơn trẻ bú mẹ, nên chúng cần được giúp để ợ nhiều hơn. Viện nhi Hoa Kỳ khuyến cáo nên đảm bảo không khí phải nằm ở đáy bình vì trong bình có nhiều khí hơn là sữa.